



Accidente de camión en Chiapas deja 10 inmigrantes cubanos muertos y 17 heridos

—por los servicios de noticias de *El Reportero*

Diez migrantes cubanos murieron y 17 más resultaron heridos al volcar un camión sobrecargado en Chiapas la madrugada del domingo.

El accidente ocurrió en la carretera Pijijiapan-Tonalá, muy utilizada por migrantes que viajan al norte desde la frontera con Guatemala hacia Estados Unidos. Los muertos eran todos mujeres, una de ellas menor de edad.

Según un comunicado del Instituto Nacional de Migración (INM) de México, "el conductor iba a exceso de velocidad, perdió el control de la unidad y volcó". Acto seguido, el conductor se dio a la fuga.

Las fotos de la escena del accidente muestran que el camión era un modelo Ford con respaldo de madera no diseñado para transportar personas y que además le faltaban placas. El vehí-

Ver BREVES LATINOS página 7

Truck accident in Chiapas kills 10 Cuban migrants, injures 17

—by the *El Reportero's* wire services

Ten Cuban migrants died and 17 more were injured when an overloaded truck overturned in Chiapas early Sunday morning.

The accident happened on the Pijijiapan-Tonalá highway, which is frequently used by migrants traveling north from the Guatemalan border towards the United States. The dead were all women, one of them a minor.

According to a statement by Mexico's National Migration Institute (INM), "the driver was speeding, lost control of the unit and overturned." The driver then fled.

Photos of the accident scene show that the truck was a wooden-backed Ford model not designed to carry people, and was also missing license plates. The vehicle was almost entirely destroyed on impact.

Of the 27 Cuban migrants traveling in the truck, 17 survived but were seriously injured. They were transferred to hospitals in Pijijiapan and Huixtla for treatment, and Cuban authorities are being kept in-

See LATIN BRIEFS page 3



México y EE.UU. centran su atención en semiconductores en diálogo económico

—por *Mexico News Daily*

México y Estados Unidos han lanzado un "plan de acción de semiconductores" conjunto que apunta a hacer de América del Norte la región productora de chips "más poderosa" del mundo.

"Hoy... estamos lanzando un plan de acción conjunto de semiconductores para acelerar nuestra integración, escalar nuestros esfuerzos para atraer nuevas inversiones", dijo el secre-

Ver MÉXICO página 5

reunión del relanzado acuerdo México-Estados Unidos. Diálogo Económico de Alto Nivel (DEAN) en Washington D.C. el viernes.

"Hoy... estamos lanzando un plan de acción conjunto de semiconductores para acelerar nuestra integración, escalar nuestros esfuerzos para atraer nuevas inversiones", dijo el secre-

Mexico and the US focus on semiconductors at economic dialogue

—by *Mexico News Daily*

Mexico and the United States have launched a joint "semiconductor action plan" that aims to make North America the world's "most powerful"

chip-producing region.

The announcement of the plan came after high-ranking Mexican and United States officials participated in the third meeting of the relaunched Mexico-U.S. High Level Economic

Dialogue (HLED) in Washington D.C. on Friday.

"Today... we're launching a joint semiconductor action plan to accelerate our integration, to scale our efforts to attract new investment," U.S. Secretary of State Antony Blinken told a press conference.

"Under President Biden's leadership, we're building regional clean energy technologies and semiconductor supply chains through the Inflation Reduction Act and the bipartisan CHIPS and Science Act that will drive our economies through this century," he said.

Blinken said that "Mexico's overhauled one-stop shop website" – the federal government's "ventanilla única" – "is providing prospective investors the tax and regulatory information that they need to take advantage of this landmark legislation."

At the same press conference, Foreign Affairs Minister Alicia Bárcena and Economy Minister Raquel Buenrostro offered additional details on Mexico and the United States' shared ambitions for the semiconductor industry.

Bárcena, who succeeded Marcelo Ebrard as foreign minister earlier this year, said that "supply chains in our region and especially semiconductors and conductors" was "one of the most interesting topics" discussed at Friday's bilateral meeting.

She said that Mexico and the United States have "a very clear strategy: for this region to become the most powerful region in production of semiconductors and conductors in the world."

According to the international freight platform ShipHub, Taiwan is the world's largest semiconduc-

See MEXICO page 2



Estudiantes caminan por el campus de Sacramento City College el 23 de febrero de 2022. Foto de Miguel Gutiérrez Jr., CalMatters.
Students walk across the Sacramento City College campus on Feb. 23, 2022. Photo by Miguel Gutiérrez Jr., CalMatters.

Un fallido plan para garantizar el transfer de colegios com vida

El proyecto de ley, si se aprueba, comenzaría en UCLA y se agregarían otros campus más adelante. Pero no todos están de acuerdo con el último plan

—por Mikhail Zinshteyn
CalMatters

ayudar a más estudiantes de colegios comunitarios a transferirse a la Universidad de California de repente tiene nueva vigencia.

Encabezando esta reactivación de último minuto está el autor del proyecto de ley, el asambleísta Kevin McCarty, un demócrata de Sacramento, quien dijo a CalMatters en una entrevista que su oficina pasó semanas elaborando

Ver COLEGIOS página 3

A plan to guarantee community college transfer to Calif.'s public universities died, now is back

The bill, if approved, would begin at UCLA, with other campuses added later. But not everyone is on board with the latest plan

—by Mikhail Zinshteyn
CalMatters

It's rare for a California bill to come back to life after enduring a quiet legislative death, but a shelved effort to help more community college students transfer to the University of Califor-

nia suddenly has new legs.

Spearheading this last-minute revival is bill author Assemblymember Kevin McCarty, a Democrat from Sacramento, who told CalMatters in an interview that his office spent weeks crafting the legislation with representatives from Gov. Gavin Newsom's office.

McCarty said the proposed law, Assembly Bill 1291, has input from the Sen-

See COLLEGE page 3

Verduras para comer si sigues una dieta baja en carbohidratos

—por Evangelyn Rodríguez

31 de octubre de 2023: las dietas bajas en carbohidratos son algunas de las más populares para reducir el peso y controlar los niveles de azúcar en sangre. Según los estudios, reducir la ingesta de carbohidratos también proporciona beneficios adicionales, como reducir los niveles de triglicéridos en sangre y aumentar los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol bueno.

La idea detrás de las dietas bajas en carbohidratos es simple: los carbohidratos son uno de los tres nutrientes que aportan energía que



el cuerpo necesita. Como fuente de energía preferida de su cuerpo, los carbohidratos se descomponen según sea necesario o se convierten en grasas y se almacenan en los músculos y el hígado para su uso pos-

terior. Cuando disminuyes la cantidad de carbohidratos que consumes, obligas a tu cuerpo a utilizar fuentes alternativas de energía, como proteínas y grasas alma-

Ver SALUD página 3

Vegetables to eat if you are on a low-carb diet

—by Evangelyn Rodríguez

Oct. 31, 2023 - Low-carbohydrate diets are some of the most popular diets for reducing weight and managing blood sugar levels. According to studies, reducing your carbohydrate intake also provides additional benefits such as lowering your blood triglyceride levels and increasing your high-density lipoprotein (HDL), or good cholesterol, levels.

The idea behind low-carb diets is simple: Carbohydrates are one of the three energy-giving nutrients your body needs. As

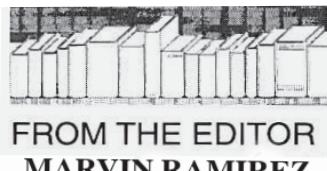
your body's preferred energy source, carbohydrates are broken down as needed or converted into fats and stored in your muscles and liver for later use. When you decrease the amount of carbohydrates you consume, you force your body to use alternative sources of energy, such as protein and stored-up fats. This is what contributes to weight loss and some of the other benefits associated with a low-carb diet.

Healthy low-carb diets and their proven benefits There are several types of low-carb diets

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

El crimen y la manipulación de la sociedad

Una vez me dijeron que había una agenda para destruir la vida cotidiana, la cultura, y la historia, y en especial lo que se llama la clase media.

La racionalidad de ello fue que después de la destrucción viene la reconstrucción. Que con la destrucción de la vida cotidiana las personas son confundidas, con la cultura la gente pierde su identidad, con la historia las personas pierden el saber de donde vienen - una referencia importante de su pasado, y con destrucción de la clase media se pierde la independencia económica, pues esta se cimenta en los pequeños negocios, que son los mayores empleadores en la sociedad, y los que sostienen la economía.

La finalidad, entendí, es que las personas son fácilmente manipulables por cierta élite poderosa que gobierna detrás de los políticos.

Cuando la gente pierde la esperanza y se vencen ante la desesperanza - lo que es el resultado de la manipulación de la sociedad a través de la escasez y la violencia, (el gobierno o los poderes a cargo) ofrecen la salvación, que esto equivale a condicionamientos sociales - o restricciones a la libertad misma. Es un contrato nefasto, donde entregaremos nuestra libertad a cambio de "seguridad".

He notado que la seguridad en la sociedad se ha deteriorado últimamente, las noticias de asaltos y asesinatos de personas, los robos a los negocios y a las viviendas en los suburbios se han incrementado en cifras alarmantes.

Más de "10,000 personas han sufrido un robo en sus coches en lo que va del año en Oakland..." lee un titular, e igual en San Francisco, donde el comercio de mercadería

robada se ha vuelto un "trabajo normal" para muchos, llegando a considerarse estos vendedores de artículos robados, comerciantes.

No sólo ello está corrompiendo a muchos, sino que se está creando una cultura de ladrones, mientras la policía está a una acera de distancia sin confiscar lo robado, y sin arrestar a los que compran esta mercancía mal habida.

Todos los días, cientos de personas desfilan en la calle 24 y The Mission - en la Plaza del BART - en busca de "ofertas", ya sea para su uso personal o para revenderlas.

Yo siempre he sabido que además del que roba, también el que compra lo robado comete un delito de recibir lo robado, y por lo tanto comparten la culpa con quienes realizan el hurto.

Los que pudieron ver

Ver EDITORIAL página 5

Crime and manipulation of society

I was once told that there was an agenda to destroy everyday life, culture, and history, and especially what is called the middle class.

The rationale behind it was that after destruction comes reconstruction. That with the destruction of everyday life people are confused, with culture people lose their identity, with history people lose the knowledge of where they come from - an important reference to their past, and with the destruction of the middle class it is lost. economic independence, since this is based on small businesses, which are the largest employers in society, and those that sustain the economy.

The purpose, I understood, is that people are easily manipulated by a certain powerful elite that governs behind the politicians. When people lose hope and are overcome by hope-

lessness - which is the result of the manipulation of society through scarcity and violence, they (the government or the powers in charge) offer salvation, which this amounts to social conditioning - or restrictions on freedom itself. It is a disastrous contract, where we would give up our freedom in exchange for "security."

I have noticed that security in society has deteriorated lately, news of assaults and murders of people, robberies of businesses and homes in the suburbs have increased in alarming numbers.

More than "10,000 people have had their cars stolen so far this year in Oakland..." reads one headline, and the same in San Francisco, where dealing in stolen goods has become a 'regular job' for many, these sellers of stolen items are considered merchants.

Not only is this corrupting many, but it is creating a culture of thieves, while

the police are just a sidewalk away without confiscating what was stolen, and without arresting those who buy this ill-gotten merchandise.

Every day, hundreds of people parade along 24th Street and The Mission - in BART Plaza - looking for 'deals', either for their personal use or for resale.

I have always known that in addition to the one who steals, the one who buys what is stolen also commits a crime of receiving what was stolen, and therefore they share the blame with those who carry out the theft.

Those who were able to see the news of a young man who, without being provoked, murdered another young man who was with his girlfriend on a street in Oakland. It was so painful to see how, without respect for life, he pierced a knife through the heart of

See EDITORIAL page 5

Del 6 al 13 de octubre de 2023

El propósito de *El Reportero* es informar sobre lo que afecta a los latinos en los Estados Unidos. También contiene artículos políticos y de interés general sobre cultura y eventos sociales. Lo que se publica en *El Reportero* no necesariamente refleja el punto de vista y la línea ideológica del periódico. El personal que labora en el periódico es voluntario, siendo la mayoría estudiantes de colegio con deseos de aprender periodismo o asuntos relacionados.

Para más información y para enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en *El Reportero*, por favor llámenos al (415) 648-3711 o envíenos un correo electrónico a: Lreportero@aol.com, o escríbanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

El Reportero's aim is to cover people and issues that affect Latinos in the U.S. It also contains political and general interest articles on cultural and social events. What is printed in *El Reportero* does not necessarily reflect the views and opinions of the newspaper. Our staff is volunteer, being mainly students wanting to learn journalism or office skills.

For more information and to submit articles and story ideas, announce your events, or advertise your business in *El Reportero*, please call us at (415) 648-3711 or e-mail: Lreportero@aol.com or write to: 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

Member of the National Association of Hispanic Journalists and National Association of Hispanic Publications

La estafa de la "necesidad insatisfecha de anticonceptivos" es sólo otra excusa para despostrar el planeta

Contrariamente a lo que afirman los controladores demográficos, las mujeres del mundo no están rogando a los contribuyentes estadounidenses que las esterilicen químicamente o quirúrgicamente

por Steven Mosher

Sábado 30 de septiembre de 2023 - (LifeSiteNews) - Es posible que se le perdona que no sepa que el 26 de septiembre fue el "Día Mundial de la Anticoncepción".

De hecho, probablemente le sorprenderá saber que ese día existe y que los controladores de población continúan celebrándolo.

Después de todo, se podría decir, la bomba demográfica ha sido expuesta durante mucho tiempo como un mito, mientras que la fertilidad del mundo está en caída libre. Incluso el New York Times admite que el mundo está a punto de entrar en una disminución absoluta de la población. ¿No saben los controladores de población cuándo renunciar?

La respuesta corta es no, no lo hacen. Y no lo harán.

El movimiento de control demográfico, que tiene miles de millones de dólares

en sus arcas y decenas de miles de empleados, no tiene intención de irse tranquilamente a la tumba. Más bien, convencido de que todavía hay demasiados africanos, asiáticos y latinoamericanos, anhela reducir aún más el número de seres humanos. En esto cuenta con el apoyo incondicional de la administración Biden, que cada año gasta más de mil millones de dólares para esterilizar químicamente y quirúrgicamente a mujeres en países de ingresos bajos y medios.

Sin embargo, ahora que la bomba demográfica se ha esfumado, han tenido que encontrar otra excusa para su guerra contra el pueblo. Despues de todo, simplemente decirle a razas o etnias enteras que dejen de tener bebés ya no se hace, al menos fuera de la China comunista.

Por eso han tomado un rumbo diferente. Ahora están produciendo estudios

que afirman que las mujeres pobres de todo el mundo piden ser esterilizadas y utilizar anticonceptivos.

Esto les permite justificar el continuo financiamiento estadounidense de programas contra los bebés como una respuesta humana

na a una necesidad real y apremiante de las mujeres en el mundo en desarrollo.

Y así, damas y caballeros, es como surgió una estadística falsa llamada "necesidad insatisfecha de anticonceptivos".

En vísperas del Día Mundial de la Anticoncepción -con el exquisito momento característico de una campaña de propaganda planificada-, The Lancet publicó un nuevo estudio sobre las "necesidades anticonceptivas de las mujeres en edad reproductiva". (Ya sabes, la misma revista médica británica que se deshonró durante la pandemia al afirmar que el virus COVID procedía de la naturaleza).

El estudio, financiado por la Fundación Gates, pretendía demostrar que unos 162,9 millones de mujeres en todo el mundo tenían una "vida insatisfecha". necesidad de anticonceptivos".

"África tiene la mayor necesidad insatisfecha de anticonceptivos del mundo", escriben los autores. Lo definen "como la proporción de mujeres sexualmente activas y fértiles que no tienen acceso a anticonceptivos

Ver COLUMNA página 6

The 'unmet need for contraception' scam is just another excuse for depopulating the planet

Contrary to the population controllers' claims, the women of the world are not begging U.S. taxpayers to chemically or surgically sterilize them

by Steven Mosher

Sat Sep 30, 2023 - (LifeSiteNews) — You may be forgiven for not knowing that September 26 was "World Contraception Day."

In fact, you will probably be surprised to learn that such a day even exists, and that the population controllers continue to celebrate it.

After all, you may say, the population bomb has long been exposed as a myth, while the world's fertility is in free fall. Even the New York Times admits that the world is about to go into absolute population decline. Don't the population controllers know when to quit?

The short answer is no, they don't. And they won't.

The population control movement, which has billions of dollars in its coffers and tens of thousands of

employees, does not intend to go quietly to its grave.

Rather, convinced that there are still too many Africans, Asians, and Latin Americans, it hungers to drive human numbers down even faster. In this it enjoys the wholehearted support of the Biden administration, which each year spends over a billion dollars to chemically and surgically sterilize women in low- and middle-income countries.

Now that the population bomb has fizzled, however, they have had to come up with another excuse for their war on people. After all, simply telling entire races or ethnicities to stop having babies just isn't done anymore, at least outside of Communist China.

So they have taken a different tack. They are now producing studies claiming that poor women around the world are asking to be sterilized and contracepted. This allows them to justify continued U.S. funding of anti-baby programs as a humane response to a real and pressing need of women

in the developing world.

And that, ladies and gentlemen, is how a phony statistic called the "unmet need for contraception" came to be conjured up.

In the run-up to World Contraception Day - with the exquisite timing characteristic of a planned propaganda campaign - a new study of the "contraceptive needs of women of reproductive age" was published by The Lancet. (You know, the same British medical journal that disgraced itself during the pandemic by claiming that the COVID virus came from nature.)

The study, funded by the Gates Foundation, purported to show that some 162.9 million women around the world had an "unmet need for contraception."

"Africa has the highest unmet need for contraception in the world," the authors write. They define this "as the share of sexually active, fertile women who do not have access to contraception but do not

See COLUMNA page 6

MEXICO from page 1

tor manufacturer, accounting for 50 percent of total production. South Korea ranks second followed by Japan, China and the United States.

Buenrostro said Friday that Mexico and the U.S. are "working together to turn North America into the most important place for the integration of supply chains pertaining to several strategic sectors," including semiconductors, electric vehicles and medical supplies.

"Regarding semiconductors, Mexico, and the U.S. ... are working to see how we can complement

each other on this technology to have the strongest supply chain on semiconductors, taking advantage of different ICT markets," she said.

"For Mexico, this is a significant opportunity. It allows us to have better paying jobs," Buenrostro said.

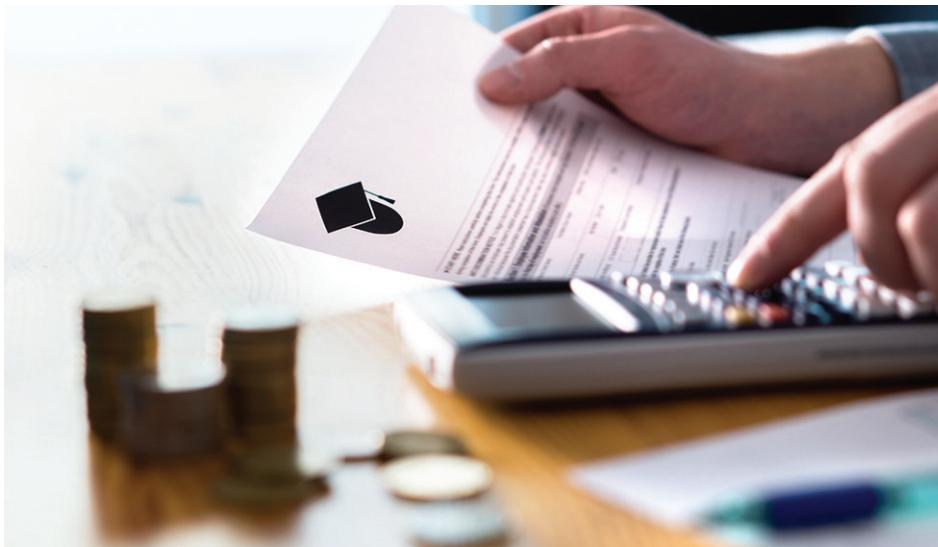
At last year's HLED, held shortly after the United States government released its implementation strategy for the US \$50 billion "Chips for America" program, the U.S. invited Mexico to take advantage of massive investment in the sector.

"... What we have is an invitation that is re-

ceived perhaps once in a lifetime, so we're going to accept it, and thank you very much for thinking of Mexico," Ebrard told U.S. officials at a press conference in September 2022.

In a joint statement released on Friday, the Mexican and United States governments said that their officials had "discussed how to seize emerging opportunities through the HLED to promote manufacturing investment and generate employment and prosperity as the United States implements the U.S. CHIPS

See MEXICO page 6



Se avecina una nueva fecha límite a medida que se reinician los pagos de préstamos estudiantiles

por Suzanne Potter
California News Service

4 de octubre de 2023: los pagos de préstamos federales para estudiantes se reanudan este mes después de una pausa de tres años, pero las personas en el servicio público tienen hasta fin de año para beneficiarse de las recientes reformas de pago.

El Programa de condonación de préstamos por servicio público condonará el resto de su préstamo federal para estudiantes después de que haya trabajado para una agencia pública o ciertas organizaciones sin fines de lucro durante 10 años y haya realizado 120 pagos.

Jessica Saint-Paul, asistente médica, educadora en salud pública y miembro de la Federación Estadounidense de Maestros Local 1521, ayuda a administrar clínicas de préstamos estudiantiles para su sindicato.

"Pueden volver y so-

licitar la condonación de préstamos por servicios públicos", explicó Saint-Paul. "Y consolidar sus préstamos para entrar en un plan de pago basado en los ingresos, todo en el mismo sitio web: StudentAid.gov".

Durante la administración Trump, el Departamento de Educación rechazó el 98 por ciento de las solicitudes de condonación de préstamos por servicio público. La Federación Estadounidense de Maestros presentó una demanda y ahora la agencia tiene que revisar cada solicitud presentada desde 2007.

Las reformas bajo la administración Biden significan que las personas pueden obtener crédito por los años que ya han trabajado desde octubre de 2007, incluso si su préstamo estaba en suspensión de pagos y habían dejado de hacer pagos. Algunos de los términos más favorables

vencen el 31 de diciembre.

Saint-Paul asistió a una clínica de deuda estudiantil de la Federación Estadounidense de Maestros en 2018 y descubrió que tenía un plan de pago incorrecto y se enfrentaba a que el recuento de pagos de su préstamo se restableciera a cero. Se unió a una demanda colectiva contra el administrador de préstamos Navient, que obligó a realizar cambios importantes en la industria. Señaló que una vez que los federales finalmente perdieron sus préstamos, le dio la libertad financiera para asegurar su jubilación y concentrarse en casarse y formar una familia.

"Esto permite la libertad, para que puedas vivir tu vida", afirmó Saint-Paul. "Estás haciendo el trabajo para la comunidad, yo todavía puedo hacerlo y no tener que preocuparme

Ver BREVES LOCALES page 7

COLEGIOS de la página 1

la legislación con representantes de la oficina del gobernador Gavin Newsom.

McCarty dijo que la ley propuesta, el Proyecto de Ley 1291 de la Asamblea, también cuenta con aportes de los líderes legislativos del Senado y de la Asamblea. Debe ser aprobado por la Legislatura antes del 14 de septiembre.

"Esto es un punto de inflexión para el acceso a la educación superior y para ampliar la inscripción a través del proceso de transferencia a los colegios comunitarios", dijo McCarty en una entrevista. "Aunque no es perfecto, esto simplifica más que cualquier cosa que hayamos visto".

Dijo que el proyecto de ley pone en marcha un camino para lograr un santo grial para los defensores de la educación superior: una garantía de admisión común para que los estudiantes de colegios comunitarios ingresen a un campus de la UC o de la Universidad Estatal de California.

Actualmente, los estudiantes de colegios comunitarios que obtienen un título asociado para transferencia, un título asociado especializado, tienen garantizada la admisión a un campus de Cal State, pero no a uno de su elección. No existe tal garantía en todo el sistema para la UC, aunque los campus seleccionados tienen sus propias vías de transferencia y el sistema está trabajando en su propia garantía de transferencia.

Es un giro sorprendente y rápido de los acontecimientos para una medida

que un comité del Senado anuló el 1 de septiembre. La versión original de este esfuerzo, el Proyecto de Ley 1749 de la Asamblea, también de McCarty, fue retenido por el Comité de Asignaciones del Senado en la selección semestral de proyectos de ley llamada El expediente de suspensión. Ese proyecto de ley habría creado una garantía de transferencia en toda la UC a través del título asociado para la transferencia y fue respaldado por grupos de estudiantes y la Campaña para la Oportunidad Universitaria, un actor importante en la defensa y las políticas de educación superior de California.

El sistema de la UC se opuso, argumentando que algunas de sus especialidades tienen estándares académicos más altos que los requeridos para obtener el título asociado para la transferencia. La UC no tiene ninguna postura sobre el último proyecto de ley de McCarty, dijo un portavoz.

Los académicos dicen que California necesita revisar su proceso de transferencia de estudiantes. "La mayoría de los estudiantes que desean transferirse nunca lo hacen, con una gran variación entre los grupos raciales y étnicos", dice un informe reciente del Instituto de Políticas Públicas de California.

El proyecto de ley de McCarty crearía un piloto en UCLA que identifica 12 especialidades (cuatro en ciencias y matemáticas) para 2028 que serían similares a los cursos que toman los estudiantes de colegios comunitarios para

Ver COLEGIOS página 4

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

New deadline looms as student loan payments restart

by Suzanne Potter
California News Service

Oct. 4, 2023 - Federal student loan payments resume this month after a three-year pause, but people in public service have until the end of the year to benefit from recent repayment reforms.

The Public Service Loan Forgiveness Program will forgive the remainder of your federal student loan after you have worked for a public agency or certain nonprofits for 10 years and made 120 payments.

Jessica Saint-Paul, a physician assistant, public health educator and member of the American Federation of Teachers Local 1521, helps run student loan clinics for her union.

"They can come back and apply for Public Service Loan Forgiveness," Saint-Paul explained. "And consolidate their loans to get into an income-driven repayment plan all on the same website: StudentAid.gov."

During the Trump administration, the Department of Education rejected 98 percent of Public Service Loan Forgiveness applications. The American Federation of Teachers sued, and now the agency has to review every single application filed since 2007.

Reforms under the Biden administration mean people can get credit for the years they have already worked since October 2007, even if their loan was in forbearance and they had stopped making payments.

Some of the most favorable terms expire Dec. 31.

Saint-Paul attended an American Federation of Teachers student debt clinic in 2018 and discovered she had the wrong repayment plan and faced the reset of her loan payment count to zero. She joined a class-action lawsuit against loan servicer Navient, which forced major changes to the industry. She noted once the feds finally forgave her loans, it gave her the financial freedom to secure her retirement and focus on getting married and starting a family.

"This allows freedom,

See LOCAL BRIEFS page 7

SALUD de la página 1

cenadas. Esto es lo que contribuye a la pérdida de peso y algunos de los otros beneficios asociados con una dieta baja en carbohidratos.

Dietas saludables bajas en carbohidratos y sus beneficios comprobados

Existen varios tipos de dietas bajas en carbohidratos entre las que puedes elegir. Cada uno viene con sus propias recomendaciones con respecto a la cantidad de carbohidratos que puedes consumir. Por ejemplo, la dieta cetogénica es un patrón de alimentación bajo en carbohidratos que restringe la ingesta de carbohidratos a menos del 10 por ciento de sus calorías totales, o alrededor de 20 a 50 gramos (g) de carbohidratos por día. En lugar de carbohidratos, la dieta fomenta el consumo de altas cantidades de grasas y cantidades moderadas de proteínas.

Las investigaciones sugieren que una dieta cetogénica, cuando se hace correctamente, no solo puede promover la pérdida de peso sino también ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, la presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Para obtener el máximo beneficio, mantenga al mínimo el consumo de cortes grasos de carne y alimentos procesados y opte por fuentes de grasas vegetales más saludables, como nueces, semillas, aguacates, aceite de oliva y pescado azul, que son excelentes fuentes de omega-3.

Al igual que la dieta cetogénica, la dieta Atkins pone énfasis en comer más alimentos grasos y ricos en proteínas que carbohidratos. El objetivo de la dieta es equilibrar la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas para una reducción y mantenimiento óptimos

Ver SALUD página 8

LATIN BRIEFS from page 1

formed of their condition.

The newspaper *El Universal* reported that the migrants had spent several days in Tapachula trying to obtain Mexican humanitarian visas before boarding the truck north. The human smugglers who facilitated the journey have not been identified by authorities.

With reports from CNN, Reuters and El Universal

Bolivia and Brazil will talk about a binational bridge

La Paz, Sep 27 (Prensa Latina) The Minister of Public Works, Edgar Montaño, assured that today Bo-

ivia and Brazil will hold a technical meeting about the construction of the Guayamerín-Guajara Mirín binational bridge, which will link the department of Beni with that country.

"Once again we ratify all our predisposition to make this bridge a reality, that is why this Wednesday we will hold a technical meeting with Brazil and the next day (Thursday) an informative meeting will be held on the conclusions," Montaño wrote in his X account (previously Twitter).

Benjamín Blanco, Vice Minister of Foreign Trade and Integration, for his part, stated that the purpose of the meeting is to define the necessary speci-

fications for the construction of the bridge, which will connect the regions of Guayamerín, Bolivia, and Guajará Mirín, in Brazil.

The Governments of both countries are in the process of exchanging technical information, after the Brazilian side sent a proposal with the request for Bolivian observations already sent, in accordance with the corresponding procedures for this type of works.

The bidding process must be approved by the Brazilian-Bolivian Mixed Commission, which will be convened after the approval of the technical project, and the territorial authorities of Beni and the municipality of Guayamerín will also be invited to that meeting, as reported.

The road over the Mamoré River dates back more than a century, however, despite the fact that there was a commitment to its execution, former president Jair Bolsonaro shelved the project.

The proposal was reactivated by presidents Luis Arce and Luiz Inácio Lula da Silva.

COLLEGE from page 1

ate and Assembly legislative leaders as well. It must pass the Legislature by Sept. 14.

"This is a game changer for higher education access and for expanding enrollment through the community college transfer process," McCarty said in an interview. "While not perfect, this simplifies more than any-

thing we've ever seen."

He said the bill sets in motion a pathway to achieve a holy grail for higher-education advocates: A common admissions guarantee for community college students to get into a UC or California State University campus.

Currently, community college students earning an associate

See COLLEGE page 5

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Graciela Iturbide, de 81 años, es reconocida mundialmente por sus retratos íntimos de las comunidades indígenas de México. Graciela Iturbide, 81, is recognized worldwide for her intimate portraits of Mexico's indigenous communities. (Photo by Mario Jasso/Cuartoscuro)

Fotógrafa mexicana Graciela Iturbide gana premio a la trayectoria

—por el personal del MND

La fotógrafa mexicana Graciela Iturbide ganó el prestigioso Premio William Klein de la Academia Francesa de Bellas Artes, en honor a sus décadas de trabajo capturando la cultura mexicana y las comunidades indígenas.

Desde 2019, el Premio William Klein se otorga cada dos años a un fotógrafo de cualquier parte del mundo, y evalúa la trayectoria y el compromiso de los artistas con la fotografía. Anteriormente, fue otorgado a Raghu Rai (India) y Annie Leibovitz (Estados Unidos).

El premio en metálico de 120,000 euros (132,000 dólares estadounidenses) se entregará a Iturbide en

una ceremonia en el Palacio del Instituto de Francia en París el 18 de octubre.

“[Iturbide] es un ícono de la fotografía en América Latina”, dijo la Academia en un comunicado. “Durante más de cinco décadas ha creado imágenes que navegan entre un enfoque documental y una sensibilidad poética”.

Nacido en 1942, Iturbide se formó con el icónico artista mexicano Manuel Álvarez Bravo y ha trabajado en países de todo el mundo, incluidos Cuba, Alemania Oriental, India, Madagascar, Hungría, Francia y Estados Unidos. Es más conocida por su documentación de la cultura mexicana, en particular sus proyectos sobre el pueblo indígena

Seri del desierto de Sonora y las mujeres de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca.

Los retratos de los Seri que hizo Iturbide formaron parte de un encargo que recibió en 1978 del Archivo Etnográfico del Instituto Nacional Indígena de México. Vivió en la comunidad Seri de Punta Chueca, de 500 personas, durante dos meses mientras completaba el proyecto.

“Viví con ellos en sus casas para que me vieran siempre con mi cámara y supieran que soy fotógrafo. De esta manera pudimos convertirnos en socios”, afirmó más tarde.

Un año después, emprendió un proyecto simi-

Ver ARTES página 6

Mexican photographer Graciela Iturbide wins lifetime achievement award

—by MND Staff

Mexican photographer Graciela Iturbide has won the prestigious William Klein Prize from the French Academy of Fine Arts, honoring her decades of work capturing Mexican culture and Indigenous communities.

Starting in 2019, the William Klein Prize is awarded every two years to a photographer from anywhere in the world, and assesses artists' career and commitment to photography. Previously, it was awarded to Raghu Rai (India) and Annie Leibovitz (USA).

The 120,000-euro (US \$132,000) prize money will be awarded to Iturbide in a ceremony at the Palais de l'Institut de France in Paris on Oct. 18.

“[Iturbide] is an icon of photography in Latin America,” the Academy said in a statement. “For more than five decades, she has created images that navigate between a documentary approach and a poetic sensibility.”

Born in 1942, Iturbide trained under the iconic Mexican artist Manuel Álvarez Bravo and has worked in countries across the world, including Cuba,

East Germany, India, Madagascar, Hungary, France and the United States. She is most well-known for her documentation of Mexican culture, particularly her projects about the Seri Indigenous people of the Sonoran Desert and the women of Juchitán de Zaragoza, Oaxaca.

Iturbide's portraits of the Seri were part of a commission she received in 1978 from the Ethnographic Archive of the National Indigenous Institute of Mexico. She lived in the 500-person Seri community of Punta Chueca for two months while completing the project.

“I lived with them in their homes so they would see me always with my camera and know that I am a photographer. In this way,

See ARTS page 6

COLEGIOS de la página 3

David Ramírez, director de relaciones gubernamentales de la Asociación de Estudiantes de la UC y estudiante de cuarto año en la UCLA.

El nuevo proyecto de ley es una revisión integral, que toma legislación que ha pasado por parte del proceso legislativo y la reescribe por completo para cumplir con los plazos legislativos.

“Al principio estoy muy preocupado por cómo se verá este proyecto de ley”, añadió Ramírez. “Ciertamente no lo apoyaremos”. Su organización

adoptará una posición formal sobre el proyecto de ley esta tarde, afirmó.

Ramírez no estaba al tanto de la existencia del proyecto de ley hasta que un periodista de CalMatters lo llamó ayer por la mañana para hacer comentarios.

Chanelle Win, quien lidera los esfuerzos legislativos para el Senado Estudiantil de los Colegios Comunitarios de California, también dijo que se opone al proyecto de ley.

Principalmente, socava el objetivo de tener una garantía de admisión para los estados de UC y Cal al

adoptar un enfoque gradual. También teme que esto se adelante a un esfuerzo estudiantil y de defensa existente para proponer una garantía de transferencia a la UC creada por una ley estatal anterior. Ryan dijo que no cree que el proyecto de ley trastorne ese esfuerzo.

McCarty comprende las críticas de los estudi-

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



La voz de la chilena-americana Alexandra Rieloff reaparece en los escenarios de SF

—por Magdy Zara

Luego de un tiempo alejada de los escenarios del Área de la Bahía, la reconocida cantante de jazz, Alexandra Rieloff vuelve con su trío a deleitar al público de San Francisco, con un repertorio maravilloso.

Alexandra Rieloff, quien nació en Brooklyn y es de descendencia chilena, es una artista integral, ya que: es actriz, coreógrafa, bailarina, cineasta, locutora, fotógrafa y una magistral vocalista de jazz.

Rieloff se estará presentando con su trío de jazz los días sábado 7 y 14 de octubre en Scopo Divino, a partir de las 4 p.m.

Scopo Divino está ubicado en California Street @ Divisadero San Francisco. Para reservaciones a través del tim@scopodivino.com.

Con varios eventos se conmemora Día de los Muertos en el Área de la Bahía de SF

Las migraciones siempre conllevan cambios, no solo para quien se va o cambia de país, también

cambian las familias que se desintegran, las ciudades que se van quedando sin sus ciudadanos, así como las ciudades que los reciben.

Tal es el caso de la conmemoración del Día de los Muertos, que al ser una tradición mexicana se ha extendido por todo el continente americano, donde sea que resida un ciudadano mexicano y California no es la excepción, a continuación, se presentan varios de los eventos que han sido organizados para recordar esta importante fecha:

Lila Downs, presenta “Día de los Muertos” para una noche especial de música con bailes folclóricos, una banda de mariachi, impresionantes proyecciones visuales de inspiración temática, entre otros.

Ella se presentará este domingo 15 de octubre, a las 6:30 p.m., en el Teatro Paramount en Oakland, 2025 Broadway, Oakland.

Por su parte Redwood City presenta la Danzas De Fantasmas: Un Día De Los Muertos Cuento De Dos Mundos, esta es una pro-

ducción de danza, basada en una historia de amor que viaja al mundo de los vivos y los muertos, lleno de rituales ancestrales y un rastro de caléndulas.

Se harán dos presentaciones, una el día 27 y 28 de octubre a partir de las 7 p.m., en el Fox Theatre 2215 Broadway, Redwood City.

También se realizará el 26º Festival y Procesión, comparsa anual del Día de los Muertos del SJMAG en colaboración con el Museo de Arte de San José.

Según los organizadores de la actividad, este será un día para la comunidad, para compartir en familia, ya que será de entretenimiento en vivo, demostraciones culturales y una combinación ecléctica de experiencias artísticas.

Para dar inicio a este festival, para la procesión se reúnen a las 11:30 a.m. en City View Plaza, Luego se recorre el Parque César Chávez hasta el Museo de Arte de San José. Este 28 de octubre, a partir de las 11 a.m. hasta las 5 p.m. la entrada es gratuita todo el día.

The voice of Chilean-American Alexandra Rieloff reappears on the SF Bay Area stage

—por Magdy Zara

Aiming to inspire young scientific minds, Palo Alto Junior Museum & Zoo's (JMZ) California Dinosaur Garden opens a Dinosaur Exhibit, which will feature life-size dinosaur and animal sculptures, prehistoric plants, and interactive exhibits, including a fossil dig.

The California Dinosaur Garden, located outdoors in JMZ's Dawn Redwood Courtyard, will feature seven life-size animal sculptures, ranging in size from a small bird to a 32-foot-long hadrosaur.

This exhibit debuts on Oct. 7 with an opening celebration that will include a free tour of the gardens and advance ticket sales

for special programming, beginning at 10:30 a.m. to noon, at the Rinconada Cultural Park, the Palo Alto Junior Museum & Zoo.

Get to know the work of Yolanda López, with a tour in Spanish

The San José Art Theater presents the new exhibition of Yolanda López: Portrait of the Artist, and has scheduled a special day to take a guided tour, for families completely in Spanish.

The invitation is to register to take this free tour in Spanish, which will be led by Studio Arts educator, Ruby Morales, who will guide families to facilitate interpretation activities.

The exhibition will be open until Oct. 29, however, the guided tour in Spanish will be this Saturday, Oct. 7, starting at 11 a.m. At the San José Art Museum located at 110 Calle Mercado Sur, San José.

Within the framework of

the festivities for the Independence of Chile, the Chilean artist José Basso opens

See CALENDAR page 8

TRAZOS DE TROZOS de una vida

A. LUIS ROCHA ACEVES



CALIGRAMA
caligramaeditorial.com
Disponible en todas las plataformas electrónicas

MÉXICO de la página 1

tario de Estado de Estados Unidos, Antony Blinken, en una conferencia de prensa.

"Bajo el liderazgo del presidente Biden, estamos construyendo tecnologías regionales de energía limpia y cadenas de suministro de semiconductores a través de la Ley de Reducción de la Inflación y la Ley bipartidista CHIPS y Ciencia que impulsarán nuestras economías a lo largo de este siglo", dijo.

Blinken dijo que "el sitio web renovado de ventanilla única de México" – la "ventanilla única" del gobierno federal – "está brindando a los posibles inversionistas la información fiscal y regulatoria que necesitan para aprovechar esta legislación histórica".

En la misma conferencia de prensa, la ministra de Relaciones Exteriores, Alicia Bárcena, y la ministra de Economía, Raquel Buenrostro, ofrecieron detalles adicionales sobre las ambiciones compartidas de México y Estados Unidos para la industria de semiconductores.

Bárcena, quien sucedió a Marcelo Ebrard como ministro de Relaciones Exteriores a principios de este año, dijo que "las cadenas de suministro en nuestra región y especialmente los semiconductores y conductores" fue "uno de los temas más interesantes" discutidos en la reunión bilateral del viernes.

Dijo que México y Estados Unidos tienen "una estrategia muy clara: que esta región se convierta en la región más poderosa en producción de semiconductores

y conductores del mundo".

Según la plataforma internacional de transporte ShipHub, Taiwán es el mayor fabricante de semiconductores del mundo y representa el 50 por ciento de la producción total. Corea del Sur ocupa el segundo lugar, seguida de Japón, China y Estados Unidos.

Buenrostro dijo el viernes que México y Estados Unidos están "trabajando juntos para convertir a América del Norte en el lugar más importante para la integración de cadenas de suministro pertenecientes a varios sectores estratégicos", incluidos semiconductores, vehículos eléctricos y suministros médicos.

"En cuanto a los semiconductores, México y Estados Unidos... están trabajando para ver cómo podemos complementarnos en esta tecnología para tener la cadena de suministro de semiconductores más sólida, aprovechando los diferentes mercados de TIC", dijo.

"Para México, esta es una oportunidad importante. Nos permite tener empleos mejor remunerados", dijo Buenrostro.

En la HLED del año pasado, celebrada poco después de que el gobierno de Estados Unidos publicara su estrategia de implementación para el programa "Chips for America" de 50 mil millones de dólares, Estados Unidos invitó a México a aprovechar la inversión masiva en el sector.

"...Lo que tenemos es una invitación que se recibe quizás una vez en la vida, entonces la vamos a aceptar, y muchas gracias por pensar en México", dijo Ebrard a funciona-

rios estadounidenses en una conferencia de prensa en septiembre de 2022.

En una declaración conjunta publicada el viernes, los gobiernos de México y Estados Unidos dijeron que sus funcionarios habían "discutido cómo aprovechar las oportunidades emergentes a través del HLED para promover la inversión en manufactura y generar empleo y prosperidad a medida que Estados Unidos implementa la Ley de Ciencia y CHIPS de EE. UU. y la Ley de Reducción de la Inflación".

Esas dos leyes, según el comunicado, "en conjunto dedican más de 400 mil millones de dólares a fortalecer las cadenas de suministro regionales de semiconductores, reducir las emisiones de gases de efecto invernadero e impulsar la demanda de vehículos eléctricos y tecnologías de energía limpia".

"Discutimos cómo continuar la colaboración regulatoria farmacéutica y de dispositivos médicos, y avanzar en otros trabajos. También consideramos formas de abordar la crisis climática y fortalecer la seguridad energética regional", añade el comunicado.

Entre otros temas discutidos en la HLED estuvo la cooperación en la cumbre México-Estados Unidos frontera, por la que pasan enormes volúmenes de mercancías lícitas (e ilícitas).

"Estamos tomando medidas para mejorar y fortalecer aún más nuestra coordinación fronteriza, como poner a prueba un nuevo modelo para agilizar las inspecciones y encontrar

Ver MÉXICO página 8

COLLEGE from page 3

degree for transfer, a specialized associate degree, are guaranteed admission to a Cal State campus — but not one of their choice. No such systemwide guarantee exists for the UC, though select campuses have their own transfer pathways, and the system is working on its own transfer guarantee.

It's a striking and rapid turn of events for a measure that a Senate committee killed Sept. 1. The original version of this effort, Assembly Bill 1749, also by McCarty, was held by the Senate Appropriations Committee in the semi-annual bill culling called the suspense file. That bill would have created a UC-wide transfer guarantee through the associate degree for transfer and was backed by student groups and the Campaign for College Opportunity.

Instead, the current version says the UC would "prioritize admission" to transferring students. But while McCarty's original bill included an admission guarantee, this version doesn't, noted Jessie Ryan, a senior executive at the Campaign for College Opportunity.

The UC system opposed it, arguing that some of its majors have higher academic standards than what's required to earn the associate degree for transfer. The UC has no position on McCarty's latest bill, a spokesperson said.

Scholars say California needs to overhaul its process for how students transfer. "Most students who wish to transfer never do, with large variation across racial and ethnic groups," said a recent report by the Public Policy Institute of California.

McCarty's bill would create a pilot at UCLA that

identifies 12 majors — four in the sciences and math — by 2028 that would be similar to the courses community college students take to earn associate degrees for transfer and that are accepted by Cal States. The pilot would identify eight majors by 2026. The bill also would phase in at least four more UC campuses that would accept 12 majors that are similar to those associate degrees. There's intent language to have all nine UC campuses that enroll undergraduates take part in the program by 2031-32.

"I'm initially very concerned with what this bill looks like," Ramirez added. "We certainly won't be supporting it." His organization will take a formal position on the bill this evening, he said.

Ramirez wasn't aware of the bill's existence until a *CalMatters* reporter called him for comment yesterday morning.

Chanelle Win, who leads legislative efforts for the Student Senate for California Community Colleges, also said she opposes the bill.

Chiefly, it undermines the goal of having one admissions guarantee for the UC and Cal States by taking a piecemeal approach. She also fears it preempts an existing student and advocacy effort to propose a transfer guarantee to the UC created by a previous state law.

Ryan said she doesn't think the bill upends that effort. McCarty understands the students' criticisms, but "like everything else in the legislative process, you have to compromise," he said.

"I'm not going to let the perfect be the enemy of the good," he added.

- Mikhail Zinshteyn has been a higher education reporter since 2015. As a freelancer, he contributed to The Atlantic, The Hechinger Report, Inside Higher Ed and The 74.

EDITORIAL de la página 2

los cuales muchos han sido pequeñas empresas familiares que han surtido a los vecindarios de importantes productos de consumo. Imaginemos por un momento, ¿qué será de nuestro vecindario en unos años?, ¿podremos mantener nuestro estilo de vida?, ¿podremos conservar la cultura de nuestro barrio, guardaremos el pedacito de nuestras tierras en esta gran ciudad? No lo creo.

Asimismo, la gravedad de este caos social no se limita a la delincuencia. También afecta al sistema económico, muchos negocios familiares y empresas grandes están cerrando, dejando a los consumidores sin sus restaurantes o tiendas preferidas, despojándolos de parte de sus vidas.

Las calles de nuestros comercios han llegado a un punto de suciedad y violencia que hace que los comerciantes prefieran cerrar sus negocios,

cada vez más fuertes. Las estadísticas muestran que no sólo la delincuencia en la ciudad está aumentando, sino que algunos tipos de delincuencia se han duplicado e incluso triplicado en los últimos años. Tasas y estadísticas de criminalidad de San Francisco - NeighborhoodScout

En San Francisco, la probabilidad de convertirse en víctima de un delito contra la propiedad es de una entre 20, lo que equivale a una tasa de 49 por cada mil habitantes.

Es decir, hay un 10 por ciento de que seas víctima de un delito cada vez que te subes al bus, al tren; es decir, a una de las personas que van en el vagón del tren que tomas a diario será víctima de un delito. Es importante destacar que descubrimos

Ver EDITORIAL página 8

EDITORIAL from page 2

the man who was accompanied by his girlfriend when he came from a wedding.

Likewise, the severity of this social chaos is not limited to crime. It also affects the economic system, many family businesses and large companies are closing, leaving consumers without their favorite restaurants or stores, depriving them of part of their lives.

The streets of our businesses have reached a point of dirt and violence that makes merchants prefer to close their businesses, many of which have been small family businesses that have supplied the neighborhoods with important consumer products. Let's imagine for a moment, what will be of our neighborhood in a few years? Will we be able to

maintain our lifestyle? Will we be able to preserve the culture of our neighborhood? Will we keep the little piece of our land in this great city? I don't believe it.

According to the data rating site HomeSnacks, the violent crime rate in San Francisco is 110.5 percent higher than the national average and about 91 percent higher than the California average.

As crime continues to rise in Oakland, the demands for action from city and community leaders are growing louder. Statistics show that not only is crime in the city increasing, but some types of crime have doubled and even tripled in recent years. San Francisco Crime Rates and Statistics - NeighborhoodScout

In San Francisco, the probability of becoming a victim of a criminal crime is

one in 20, which is equivalent to a rate of 49 per thousand residents. That is to say, there is a 10 percent chance that you will be a victim of a crime every time you get on the bus or train; That is, one of the people in the train car that you take every day will be the victim of a crime. Importantly, we found that San Francisco has one of the highest rates of motor vehicle theft in the country based on our analysis of FBI crime data.

I conclude that the call of some politicians to defund the police has been so that society is left unprotected and then rescued with proposals that force them to renounce their freedoms, this hand in hand with a corrupt judicial system that has insisted on opening the doors of prisons and decriminalizing some criminal acts. Someone said out there what solution

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Concilio de la Misión ha ofrecido el servicio de consejería en Abuso de Drogas y Tratamiento de Alcohol a la comunidad latina por más de 30 años

Ofrecemos los siguientes servicios:

- * Personal profesional que habla Español
- * Servicios confidenciales
- * Terapias a familia, individuales y de grupos
- * Evaluaciones sobre alcohol y drogas
- * Para clientes con más de un diagnóstico: Abuso de drogas, problemas de salud mental, SIDA, o alguna otra condición médica.

No rechazamos a nadie por falta de fondos

Mission Council recibe sus fondos de
Department of Public Health,
Community Behavioral Health Services

Mission Council is funded by the Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

Mission Council

Adult Services

Servicio para adultos

154-A Capp St.
(entre las calles 16 y 17)
San Francisco, CA 94110
Tel. 415-826 6767
Fax: 415-826 6774

* **Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:00 a.m.
a 9:00 p.m.
y sábado de 8:30 a 4 p.m.

* **Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and
Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

Ofendedor DUI Habitual

DUI for Multiple Offender
Open 6 days a week

DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS

Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?
Have you lost your driver license for more than one DUI?
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.

415-920-0722 or 415-920-0721

* Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years
Services provided:

- * Spanish Speaking bilingual professional staff
- * Confidential services
- * We offer family, individual, and group treatment
- * Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turn away for lack of funds

Mission Council

Family Services

Servicios para familias

Tel. 415- 864 0554
Fax: 415-701 1868

* **Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:30 a.m.
a 7:30 p.m. y los Sábados
de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

* **Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and
Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

HEALTH from page 1

that you can choose from. Each comes with its own recommendations regarding the amount of carbohydrates you're allowed to consume. For example, the ketogenic diet is a low-carb eating pattern that restricts carb intake to less than 10 percent of your total calories, or about 20 to 50 grams (g) of carbs, per day. In place of carbs, the diet encourages consumption of high amounts of fat and moderate amounts of protein. Research suggests that

a keto diet, when done right, can not only promote weight loss but also help improve insulin sensitivity, blood pressure and blood cholesterol and triglyceride levels. For maximum benefit, keep your consumption of fatty cuts of meat and processed foods to a minimum and opt for healthier plant-based fat sources, such as nuts, seeds, avocados, olive oil and oily fish, which are great sources of omega-3s.

Like the keto diet, the Atkins diet puts emphasis on eating more fatty and protein-rich foods

than carbs. The diet's aim is to balance your intake of carbohydrates, protein and fats for optimum weight reduction and maintenance. Although during the induction phase, the Atkins diet will have you cut down your net carb intake to just 20 g per day, it will eventually allow you to increase your intake to no more than 100 g a day.

Beyond weight loss, studies show that the Atkins diet can also help with acid reflux, acne, headaches and narcolepsy. It has also been found to benefit people who are suffering from epilepsy and related diseases, heart disease, polycystic ovary syndrome, dementia and cancer. The Atkins diet is often recommended for cancer survivors because low carbohydrate intake is believed to help reduce the risk of cancer recurrence.

If you don't tolerate grains and dairy well, the paleolithic diet is the low-carb diet for you. Also known as the caveman diet, the Stone Age diet or the hunter-gatherer

diet, this eating plan excludes the aforementioned foods along with legumes, added salt and sugar, and processed foods. The idea behind the paleo diet is that foods not part of the prehistoric diet are the root cause of modern chronic diseases, so you need to eliminate them from your diet to stay healthy.

Although not intended to be a low-carb diet, people on the paleo diet naturally consume fewer carbs because they're encouraged to eat only foods that can be hunted or gathered, i.e., organic meat, fish, fruits, vegetables, nuts and seeds. According to experts, this high-protein, low-carb approach to eating can promote weight loss, help lower blood pressure and blood cholesterol levels, increase insulin sensitivity and help manage Type 2 diabetes.

NOTE: Also, part of this article is: "10 Vegetables that are low in carbs," which you can read in the Health section of El Reportero, at www.elreporteroSF.com.

food.news.

nant if they planned on having a baby within the next two years. If the answer is no, they are categorized as having an "unmet need for contraception."

Women who are pregnant are asked if they had planned on getting pregnant when they did. If they respond that their pregnancy was not precisely planned – whether they are happy about it or not – they are categorized as having an "unmet need for contraception."

Still other surveys don't even pretend to take the woman's opinion into account. The simply classify all women of reproductive age with a child two and under, and who is not on birth control, as having an "unmet need for contraception."

Not until the very end of this 32-page study, which is filled with a dizzying array of charts and sophisticated statistical analysis, do the authors admit that the actual opinions of women do not

matter. Their "algorithm," they say, "does not entail asking women if they need or want contraception," but rather defines need based on whether partnered women do not want children and are not infecund [infertile]. Only unpartnered women who report being sexually active and have these other characteristics are considered to have need." (p. 325, italics added)

An algorithm is a set of rigorous instructions designed to solve a specific problem. In this case, it was designed to justify the continued effort to abort, sterilize, and contracept the world by claiming that over 100 million women had an "unmet need for contraception."

The last thing the population controllers want to do is ask the women them-

See COLUMN page 8

ture on both sides [of the border], discussing how we can bring our infrastructure up to speed so that we have better outcomes," she said.

The foreign minister noted that Mexico set aside 15 billion pesos (about US \$860 million) to spend on the modernization of border infrastructure this year.

"Among other things, [the investment will] increase our capacity to detect weapons and synthetic drugs," she said.

Bárcena also highlighted that Mexico is currently the United States' largest trade partner, with close to \$400 billion in two-way trade in the first half of the year.

"That means many things. It means that there are responsibilities, commitments, and I would also say that there is a shared vision to create one of the most powerful areas economically and so-

cially speaking," she said.

The HLED was held ahead of this week's Mexico-U.S. High-Level Security Dialogue, at which the fight against fentanyl is set to be a central issue. Blinken, Secretary of Homeland Security Alejandro Mayorkas and Attorney General Merrick Garland are among the U.S. officials who will attend the meeting in Mexico City on Thursday.

Buenrostro said Friday that Mexico "is committed to supporting the fight against synthetic drugs," a view that contrasts with that held by some Republican Party lawmakers in the U.S.

"This is something I want to convey. We want to cooperate. We want to help and do everything at our disposal to control the productive chain, the illicit productive chain of ... fentanyl," she said.

MEXICO from page 1

and Science Act and the Inflation Reduction Act."

Those two acts, the statement said, "together devote more than \$400 billion to strengthening regional semiconductor supply chains, reducing greenhouse gas emissions, and boosting demand for electric vehicles and clean energy technologies."

"We discussed how to continue medical device and pharmaceutical regulatory collaboration, and advance other work. We also considered ways to address the climate crisis and strengthen regional energy security," the statement added.

Among other issues discussed at the HLED was cooperation at the Mexico-U.S. border, over which huge volumes of licit

– and illicit – goods pass.

"We're taking steps to improve and strengthen even more our border coordination, like piloting a model port to streamline inspections and finding ways to reduce wait times, making it easier for people and goods to cross legally while strengthening our capacity to deal with fentanyl and other illegal narcotics," Blinken said.

Bárcena also noted that ways in which border infrastructure can be strengthened were discussed.

"When it comes to land trade between the U.S. and Mexico, we have lines of communications that are extremely important for the transportation of merchandise and people. ... We have 60 ports of entry on our shared border. ... We have shown progress and talked about the infrastruc-

tural on both sides [of the border], discussing how we can bring our infrastructure up to speed so that we have better outcomes," she said.

The foreign minister noted that Mexico set aside 15 billion pesos (about US \$860 million) to spend on the modernization of border infrastructure this year.

"Among other things, [the investment will] increase our capacity to detect weapons and synthetic drugs," she said.

Bárcena also highlighted that Mexico is currently the United States' largest trade partner, with close to \$400 billion in two-way trade in the first half of the year.

"That means many things. It means that there are responsibilities, commitments, and I would also say that there is a shared vision to create one of the most powerful areas economically and so-

ARTES de la página 4

lar en la comunidad indígena zapoteca de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, conocida por elevar a las mujeres a puestos de autoridad. Regresó a la comunidad varias veces durante la década siguiente y finalmente publicó sus impactantes fotografías en el libro "Juchitán de las Mujeres" en 1989.

Iturbide ha descrito sus relaciones con sus sujetos como una parte fundamental de su arte, lo que a veces le obliga a dejar pasar

oportunidades fotográficas para respetar un momento interpersonal. "Para mí, es más importante conocer los mundos por los que viajo", ha dicho. "Este conocimiento es tan atractivo que la fotografía casi pasa a un segundo plano".

La Academia reconoció este enfoque profundamente sensible al otorgarle el Premio William Klein, diciendo: "Para [Iturbide] la fotografía es un 'ritual' en el que se esfuerza por capturar la parte más mística del hombre".

Con informes de Milenio.

ARTS from page 4

we were able to become partners," she later said.

A year later, she undertook a similar project in the Zapotec Indigenous community of Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, which is known for elevating women to positions of authority. She returned to the community multiple times over the following decade, eventually publishing her powerful photographs in the book "Juchitán de las Mujeres" in 1989.

Iturbide has described her relationships with her subjects as a fundamental

part of her art, sometimes requiring her to pass up photographic opportunities to respect an interpersonal moment. "To me, it's more important to get to know the worlds I travel in," she has said. "This knowledge is so attractive that the photography almost takes second place."

The Academy recognized this deeply sensitive approach in awarding her the William Klein Prize, saying: "Photography for [Iturbide] is a 'ritual' in which she strives to capture the most mythical part of man."

With reports from Milenio.

COLUMNA de la página 2

pero que no quieren tener un hijo en este momento o desearán haber retrasado o evitado su embarazo más reciente... Mujeres jóvenes entre 15 y 20 años de edad. 19 vieron satisfecha la demanda más baja, alrededor

del 65 por ciento, seguida por el grupo de edad de 20 a 24 años (72 por ciento).

El lector se lleva la impresión de que estas jóvenes "exigen" anticonceptivos que se les niegan, o quizás que algunas incluso son víctimas de una especie de embarazo forzado.



EL TOMATE
RESTAURANTE
+1 415 401 8766
2904 24th-Street,
San Francisco, California
Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

UNIVERSAL Bakery
and restaurant guatemalteco
Exquisitos
platillos de la
cocina
Guatemalteca
PAN FRESCO SALIDO DEL
HORNO TODOS LOS DÍAS
dos localidades
3458 Mission St
San Francisco
415-821-4971
2803 Geneva Ave
Daly City
415-656-1592
universalbakeryinc.com

MNC
INSPIRING SUCCESS
INSPIRANDO ÉXITO
Liliana Rossi Hall
362 Capp Street
San Francisco
more information:
info@mncsf.org
www.mncsf.org

Los Panchos
Restaurante
Mexican & Salvadorian Food

Pupusas
Steak Ranchero
Carne Asada
415-285-1033
3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)
Open 7 days - Abierto los 7 días

Pancho Villa Taqueria
HECHO FRESCO
HANDCRAFTED QUALITY
MEXICAN FOOD
SFPANCHOVILLA.COM
3071 - 16TH ST., SFENTRE VALENCIA Y MISSION
PANCHO VILLA EN SAN MATEO 'B' STREET 4TH AVE.

COMIDA MEXICANA
DE CALIDAD
PREPARADA A MANO
HECHO FRESCO
EL TORO
TAQUERIA
ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

LOCAL BRIEFS from page 3

for you to be able to live your life," Saint-Paul contended. "You're doing the work for the community, I can still do that and not have to worry about a \$1,200 a month payment for the next 25 years. This has changed my life tremendously."

American Federation of Teachers Local 1521 members have achieved more than \$4 million of student loan forgiveness through Public Service Loan Forgiveness since March of last year.

Advocates for Hispanic community sponsor free financial literacy training

Free [financial literacy training](#) is now available in low-income neighborhoods in Los Angeles, hosted by two nonprofits: The Hispanic Access Foundation and Thrivent Financial Services.

The classes partner with Latino churches and come with a meal and child care, to make them as accessible as possible.

Christine Tamara, director of partnership engagement for the Hispanic Access Foundation, said

95% of participants said they have never had any kind of financial education.

"The Latino community works really hard," Tamara pointed out. "We're really trying to train them to make their money work for them. We're really wanting to educate the community on the importance of financial literacy and planning, having a budget and investing."

A report from the Latino Community Foundation found Latinos in California have \$92 billion in [spending power](#). The classes are called "Prepare for a Better Future," and the next class is tomorrow night in South Los Angeles.

Tamara explained financial counselors help people use a tool on the [Social Security website](#) to predict what their benefits will be, come retirement age.

"We encourage them to put in their information and go to the government's website," Tamara noted. "So they kind of have an idea right now, if they were to retire, or at a certain age, what would be their Social Security check. And a lot of them are really shocked."

The idea is to help peo-

ple list out their sources of income and what they're spending and then determine which things are a "need" and which are a "want." Students are shown estimates that find if a person [invests \\$50 a month](#) in stocks, assuming a 10% return, in 40 years it would add up to almost \$280,000.

BREVES LATINOS de la página 1

cupo quedó prácticamente destruido tras el impacto.

De los 27 migrantes cubanos que viajaban en el camión, 17 sobrevivieron pero resultaron gravemente heridos. Fueron trasladados a hospitales de Pijijiapan y Huixtla para recibir tratamiento y se mantiene informadas a las autoridades cubanas sobre su estado.

El diario *El Universal* informó que los migrantes habían pasado varios días en Tapachula tratando de obtener visas humanitarias mexicanas antes de abordar el camión hacia el norte. Las autoridades no han identificado a los traficantes de personas que facilitaron el viaje.

Con reportes de CNN, Reuters y El Universal.

BREVES LOCALES de la página 3

por un pago de \$1,200 al mes durante los próximos 25 años. Esto ha cambiado mi vida enormemente".

Los miembros del Local 1521 de la Federación Estadounidense de Maestros han logrado la condonación de más de \$4 millones de préstamos estudiantiles a través de la condonación de préstamos por servicio público desde marzo del año pasado.

Defensores de la comunidad hispana patrocinan capacitación gratuita en educación financiera

La capacitación gratuita sobre educación financiera ahora está disponible en vecindarios de bajos ingresos de Los Ángeles, organizada por dos organizaciones sin fines de lucro: la Fundación de Acceso Hispano y Thivent Financial Services.

Las clases se asocian

con iglesias latinas y cuentan con comida y cuidado infantil, para que sean lo más accesibles posible.

Christine Tamara, directora de participación de asociaciones de la Fundación Acceso Hispano, dijo que el 95 por ciento de los participantes dijeron que nunca habían recibido ningún tipo de educación financiera.

"La comunidad latina trabaja muy duro", señaló Tamara. "Realmente estamos tratando de capacitarlos para que su dinero trabaje para ellos. Realmente queremos educar a la comunidad sobre la importancia de la educación y la planificación financiera, tener un presupuesto e invertir".

Un informe de la Latino Community Foundation encontró que los latinos en California tienen un poder adquisitivo de \$92 mil millones. Las clases se llaman "Prepárese para un futuro mejor" y la próxima clase es mañana por la noche

en el sur de Los Ángeles.

Tamara explicó que los asesores financieros ayudan a las personas a utilizar una herramienta en el sitio web del Seguro Social para predecir cuáles serán sus beneficios cuando llegue la edad de jubilación.

"Les animamos a que introduzcan su información y visíten el sitio web del gobierno", señaló Tamara. "Así que ahora tienen una idea de cuál sería su cheque del Seguro Social si se jubilaran o a cierta edad. Y muchos de ellos están realmente conmovidos".

La idea es ayudar a las personas a enumerar sus fuentes de ingresos y lo que gastan y luego determinar qué cosas son una "necesidad" y cuáles un "deseo". Se muestran a los estudiantes estimaciones que encuentran que si una persona invierte 50 dólares al mes en acciones, suponiendo un rendimiento del 10%, en 40 años sumaría casi 280,000 dólares.

El Reportero
El periódico bilingüe Since 1991
The Reporter The bilingual newspaper

CLASIFICADOS / CLASSIFIED

(415) 648-3711

2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110
email: Lreportero@aol.com web: www.elreporterofSF.com

PUBLIC NOTICES
FICTITIOUS BUSINESS NAMES
- LEGAL NOTICES -

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

**Request for Proposals**

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified firms to provide **Geotech Engineer of Record Services, Laney College Library & Learning Resources Center (RFP No. 23-24/07)**. Proposals are to be delivered to the Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, CA 94606 or electronically (via Vendor Registry), until **11:00 A.M. on October 31, 2023**.

The project includes the selective site demolition and construction necessary for a new academic library and learning resource center on the Laney College campus. The project is a 75,622 square foot, three (3) story concrete and steel structure, Type IIA construction and consists of Type A-3 and B occupancies. Work includes site utilities and landscaping at 900 Fallon Street, Oakland, CA 94607.

A non-mandatory Pre-proposal video conference meeting will be held on October 12, 2023 at 11:00A.M. via Zoom: Conference Meeting ID 869 1952 7712

<https://peralta-edu.zoom.us/j/86919527712>

Copies of the proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/View/BidsList?BuyerId=4d041f6c-7568-4c8a-8878-c82684292a3c> or, by contacting the Peralta Community College District, Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, California, 94606, Phone (510) 466-7225, Office Hours: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Governing Codes:
GC 53068
EC 81641

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

**Request for Proposals**

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified firms to provide **Inspector of Record Services, Laney College Library & Learning Resources Center (RFP No. 23-24/08)**. Proposals are to be delivered to the Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, CA 94606 or electronically (via Vendor Registry), until **11:00 A.M. on October 31, 2023**.

The project involves construction of a new three story 75,622 sq. ft. building at 900 Fallon Street, Oakland, CA 94607.

A non-mandatory Pre-proposal video conference meeting will be held on October 9, 2023 at 11:00A.M. via Zoom: Conference Meeting ID 817 2739 4976

<https://peralta-edu.zoom.us/j/81727394976>

Copies of the proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/View/BidsList?BuyerId=4d041f6c-7568-4c8a-8878-c82684292a3c> or, by contacting the Peralta Community College District, Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, California, 94606, Phone (510) 466-7225, Office Hours: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Governing Codes:
GC 53068
EC 81641

'Canelo' Álvarez triunfa en pelea Jermell Charlo

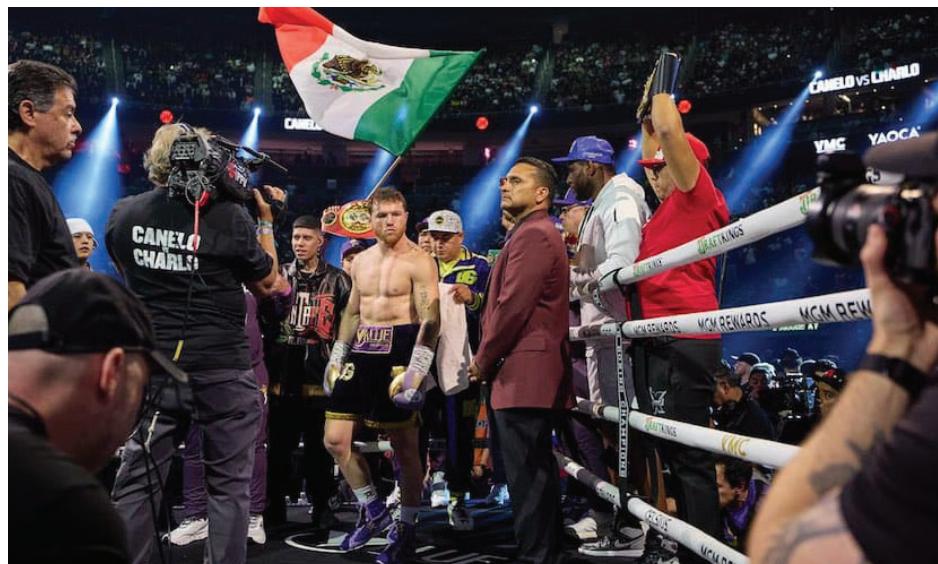


PHOTO BY @ShowtimeBoxing/X

Después del partido, Canelo insiste en que todavía está en la cima de su juego, aunque algunos críticos califican su actuación de "aburrida". Following the match, Canelo insists he is still at the top of his game, even though some critics call his performance "boring."

por el equipo de MND

El boxeador mexicano Saúl "Canelo" Álvarez retuvo su campeonato indiscutido de peso supermediano con una decisión unánime sobre Jermell Charlo en Las Vegas la noche del sábado, aunque algunos críticos sintieron que la pelea fue aburrida.

El peleador de 168 libras originario de Guadalajara, Jalisco, es el primer boxeador en la historia en convertirse en campeón indiscutible del peso supermediano, defendiendo títulos mundiales en cuatro divisiones de peso.

Su actuación dominante en el T-Mobile Arena (dos jueces calificaron la pelea 118-109, el otro 119-108) le permitió retener sus títulos de peso supermediano del CMB, la OMB, la AMB y la FIB.

Su récord de 60 victorias, 2 derrotas y 2 empates incluye 39 nocauts. Charlo, que cayó a 35-2-1, estaba tratando de subir dos categorías de peso desde el peso mediano junior (154 libras), donde es el campeón indiscutible.

Álvarez se convirtió

en el rey de la categoría de peso supermediano en noviembre de 2021 cuando noqueó a Caleb Plant para hacerse con el título de la FIB, sumándolo a sus otros tres títulos mundiales.

Luego, Canelo perdió una pelea sin título ante el peso semipesado Dmitry Bivol de Rusia antes de defender los cuatro cinturones en peleas de septiembre de 2022 y mayo de 2023. Los tres fueron esfuerzos tibios que dejaron a algunas personas preguntándose si los mejores días del jugador de 33 años habían quedado atrás.

"Entiendo lo que dice la gente y estoy de acuerdo", dijo Álvarez antes de la pelea. "No lucí lo mejor posible en mis últimas peleas, pero también sé por qué. Vas a ver algo diferente en esta pelea. Va a ser bueno".

Más bien, la pelea avanzó lentamente y, en lugar de lograr una victoria número 40 por nocaut, Álvarez parecía frustrado mientras buscaba a Charlo, también de 33 años, para abrirse y darle algunas oportunidades de contragolpe. Derribó a Charlo con un derechazo en el séptimo asalto, pero eso fue todo.

"No estoy decepcionado por no haberlo noqueado", dijo el derecho después. "Me siento espectacular... Por eso son 12 rounds, para demostrar quién es el mejor. Nadie es capaz de vencer a este Canelo".

En la transmisión por cadenas de televisión mexicanas, el comentarista y miembro del Salón de la Fama del Boxeo Julio César Chávez arremetió contra ambos púgiles por entregar una pelea tan aburrida.

"Oh, lo siento, lo siento", dijo, después de soltar un insulto, "[es solo que los fans como nosotros estamos muy enojados. No están lanzando ningún golpe".

Aún así, Álvarez se convirtió en el cuarto boxeador mexicano en alcanzar 20 victorias en peleas de campeonato mundial, uniéndose a Ricardo López, Marco Antonio Barrera y el propio César Chávez, cuyo récord de carrera de 107-6-2 incluyó 86 nocauts.

En cuanto a su próxima pelea, Álvarez no citó oponente, solo una fecha.

"5 de mayo contra quien sea. No me importa."

Con informes de Milenio, ESPN y Fox Sports.

MÉXICO de la página 5

formas de reducir los tiempos de espera, facilitando el cruce legal de personas y mercancías y fortaleciendo al mismo tiempo nuestra

EDITORIAL de la página 2

que San Francisco tiene una de las tasas más altas de robo de vehículos motorizados del país según nuestro análisis de los datos sobre delitos del FBI.

Concluyo que el llamado de algunos políticos de quitarles los fondos a la policía, ha sido para que la sociedad se vea desprotegida y luego sea rescatada con propuestas que los orillen a renunciar a sus libertades, esto de la mano con un sistema judicial corrupto que se ha empecinado a abrir las puertas de las cárceles y a despenalizar algunos actos delictivos. Alguien dijo por ahí que solución es cambiar a los políticos, ¿ustedes qué piensan?

Para anunciar su negocio llame a
El Reportero
415-648-3711

capacidad para lidiar con el fentanilo, y otros narcóticos ilegales", dijo Blinken.

Bárcena también señaló que se discutieron formas en las que se puede fortalecer la infraestructura fronteriza.

"En lo que respecta al comercio terrestre entre Estados Unidos y México, tenemos líneas de comunicación que son sumamente importantes para el transporte de mercancías y personas. ... Tenemos 60 puertos de entrada en nuestra frontera compartida. ... Hemos mostrado avances y hablado sobre la infraestructura en ambos lados [de la frontera], discutiendo cómo podemos acelerar nuestra infraestructura para obtener mejores resultados", dijo.

El canciller señaló que México destinó 15 mil millones de pesos (unos 860 millones de dólares)

para gastar este año en la modernización de la infraestructura fronteriza.

"Entre otras cosas, [la inversión] aumentará nuestra capacidad para detectar armas y drogas sintéticas", dijo.

Bárcena también destacó que México es actualmente el mayor socio comercial de Estados Unidos, con cerca de \$400 mil millones en comercio bidireccional en el primer semestre del año.

"Eso significa muchas cosas. Significa que hay responsabilidades, compromisos y yo diría también que hay una visión compartida para crear una de las zonas más poderosas económica y socialmente hablando", afirmó.

La HLED se llevó a cabo antes de la reunión México-Estados Unidos de

See CALENDAR page 7

his exhibition Lights of the South of the World, at the CK Contemporáneo gallery.

José Basso is a Chilean painter, who was born in Viña del Mar, on June 27, 1949, who has received countless recognitions for his extraordinary work. Luces Del Sur Del

Mundo, has its opening on Saturday, Oct. 14 from 5 to 8 p.m., at the headquarters of the CK Contemporáneo gallery, located at 246 Powell Street, San Francisco.

Exhibition of Folklore dresses from Mexico

From September 15 to Oct. 15, within the framework of Hispanic

Heritage Month, a Mexican cultural exhibition will be held, which includes folkloric dresses from many regions of Mexico.

The Family Place of the Centro Library is the place chosen for families to share and learn more about Mexican culture. It will be displayed in the Center Library, at

SALUD de la página 3

usted. También conocida como dieta del cavernícola, dieta de la Edad de Piedra o dieta del cazador-recolector, este plan de alimentación excluye los alimentos anteriores mencionados junto con las legumbres, la sal y el azúcar añadidos y los alimentos procesados. La idea detrás de la dieta paleo es que los alimentos que no forman parte de la dieta prehistórica son la causa fundamental de las enfermedades crónicas modernas, por lo que es necesario eliminarlos de la dieta para mantenerse saludable.

Aunque no pretende ser una dieta baja en carbohidratos, las personas que siguen la dieta paleo natu-

COLUMN from page 6

selves. Billions upon billions of dollars are at stake.

The ultimate goal of the most anti-human movement in human history remains the same: to depopulate the planet.

1044, Middlefield Road Redwood City, until the 15th of this month. The activity is completely free.

Deportes Sports



Saturday, October 14
TBA, Australia (SHO)

Technically Oct. 15 Australian time

Tim Tszyu vs Brian Mendoza, junior middleweights, 12 rounds, for Tszyu's WBO title and Mendoza's interim WBC title
Sam Goodman vs TBA, junior featherweights, 12 rounds
Hassan Hamdan vs TBA, junior welterweights, 10

Boxeo – Boxing

El Deporte de los Caballeros

The Sport of Gentlemen

rounds

Fort Bend Epicenter, Rosenberg, TX (ESPN/ESPN+)

Janibek Alimkhanuly vs Vincenzo Gualtieri, middleweights, 12 rounds, for Janibek's WBO title and Gualtieri's IBF title
Keyshawn Davis vs Nahir Albright, junior welterweights, 10



rounds
Richard Torrez Jr vs TBA, heavyweights
Guido Vianello vs TBA, heavyweights
Duke Ragan vs TBA, featherweights
Kelvin Davis vs TBA, junior welterweights
AO Arena, Manchester, England (DAZN PPV)
KSI vs Tommy Fury, exhibition

'Canelo' Álvarez triunfa en pelea Jermell Charlo

by MND staff

Mexican boxer Saúl "Canelo" Álvarez retained his undisputed super-middleweight championship with a unanimous decision over Jermell Charlo in Las Vegas on Saturday night, although some critics felt the fight was boring.

The 168-pounder from Guadalajara, Jalisco, is the first boxer in history to become the undisputed super-middleweight champion, defending world titles in four weight classes.

His dominant performance at T-Mobile Arena — two judges scored the fight 118-109, the other 119-108 — allowed him to retain his WBC, WBO, WBA and IBF super-middleweight titles.

His record of 60 wins, 2 losses and 2 draws includes 39 knockouts. Charlo, who fell to 35-2-1, was trying to move up two weight classes from junior middleweight (154 pounds), where he is the undisputed champ.

Álvarez became the king of the super-middleweight

"I'm not disappointed for not knocking him out," the right-hander said afterward. "I feel spectacular ... That's why there are 12 rounds, to show who is the best. No one is capable of beating this Canelo."

In the broadcast on Mexican television networks, commentator and Boxing Hall of Famer Julio César Chávez lashed out at both boxers for turning in such a boring fight.

"Oh, sorry, sorry," he said, after dropping an insult, "[it's just that fans like us are very angry. They aren't throwing any punches.]

Still, Álvarez became the fourth Mexican boxer to reach 20 victories in world championship fights, joining Ricardo López, Marco Antonio Barrera and César Chávez himself, whose career record of 107-6-2 included 86 knockouts.

As for his next fight, Álvarez did not cite an opponent, just a date.

"May 5 against whoever. I don't care."

With reports from Milenio, ESPN and Fox Sports

ralmente consumen menos carbohidratos porque se les anima a comer solo alimentos que se pueden cazar o recolectar, es decir, carne, pescado, frutas, verduras, nueces y semillas orgánicos. Según los expertos, este enfoque alimentario rico en proteínas y bajo en carbohidratos puede promover la pérdida de peso, ayudar a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre, aumentar la sensibilidad a la insulina y ayudar a controlar la diabetes tipo 2.

NOTA: Además, parte de este artículo es: "10 Verduras bajas en carbohidratos", que puedes leer en la sección Salud de El Reportero, en www.elreporteroSF.com.food.news.

Steven Mosher is an internationally recognised authority on China and population issues as well

as an acclaimed author and speaker and founder and head of the Population Research Institute. He was the first American social scientist to visit mainland China in 1979 where he witnessed women being forced to have abortion under the new "one-child-policy" which he then exposed to the world.

