



Ana Cecilia Gervasi

Renuncia la canciller de Perú tras la fallida reunión entre Boluarte y Biden

Ana Cecilia Gervasi dejó el cargo un día antes de la cita que tenía prev el Congreso para alegar su posición sobre el “papelón internacional” en EE.UU.

—por los servicios de cable de El Reportero

La canciller de Perú, Ana Cecilia Gervasi, renunció este lunes a su cargo en medio de fuertes críticas por la fallida reunión bilateral entre la presidenta peruana Dina Boluarte y su homólogo de EE.UU., Joe Biden.

El titular de la Presidencia del Consejo de Ministros, Alberto Otárola, confirmó la dimisión en una conferencia de prensa desde el Palacio de Gobierno, en Lima, donde también anunció que posiblemente este martes juramente su reemplazo.

Acompañado de otros ministros, Otárola declaró que Gervasi tuvo una “conducción eficiente” de las relaciones exteriores peruanas. “Se puso a la altura de las circunstancias”, añadió.

Gervasi estaba citada para

Ver BREVES LATINOS página 7

The Foreign Minister of Peru resigns after failed meeting between Boluarte and Biden

Ana Cecilia Gervasi left office one day before the appointment she had scheduled in Congress to argue her position on the “international role” in the United States.

—by the El Reportero’s wire services

The Foreign Minister of Peru, Ana Cecilia Gervasi, resigned from her position this Monday amid strong criticism for the failed bilateral meeting between Peruvian President Dina Boluarte and her US counterpart, Joe Biden.

The head of the Presidency of the Council of Ministers, Alberto Otárola, confirmed her resignation in a press conference from the Government Palace in Lima, where he also announced that he would possibly swear in her replacement this Tuesday.

Accompanied by other ministers, Otárola declared that Gervasi had “efficient conduct” of Peruvian for-

See LATIN BRIEFS page 3



Después de la pandemia, los propietarios de viviendas de minoritarios se enfrentan a la pérdida de propiedades y a ejecuciones hipotecarias en CA

Si bien los propietarios de color de California ya enfrentan muchas amenazas a su hogar, más que nunca se arriesgarán a una ejecución hipotecaria cuando se acabe el alivio hipotecario de la era de la pandemia

—por Selen Ozturk

6 de noviembre de 2023:

Los propietarios de viviendas de color de California ya enfrentan muchas amenazas a su hogar familiar. Ahora, más que nunca correrán el riesgo de ejecuciones hipotecarias, ya que millones de dólares en ayuda hipotecaria de la era de la pandemia se agotarán antes de que siquiera sepan que está ahí.

Ver VIVIENDAS página 5

Post-pandemic, minority homeowners face losing homes - facing foreclosure state-wide

While CA homeowners of color already face many threats to their home, more will risk foreclosure than ever when pandemic-era mortgage relief will run out

—by Selen Ozturk

Nov 6, 2023 - California homeowners of color already face many threats to their family home. Now, more will risk foreclosure than ever as millions of dollars in pandemic-era mortgage

relief is set to run out before they even know it's there.

At a Thurs., Nov. 2 briefing co-hosted by Ethnic Media Services and Housing and Economic Rights Advocates (HERA), housing attorneys and mortgage experts explained how homeowners can keep their family homes against these threats, while homeowners of color shared their personal experiences of struggling to preserve generational wealth.

<https://youtu.be/Iu3VxkhKevg>

Joe Jaramillo, a senior attorney at HERA, a state-wide housing legal service and advocacy nonprofit, said the main threats facing vulnerable homeowners are “keeping the family home when a parent or grandparent passes away; financing Property Assessed Clean Energy (PACE) programs which risk the borrower’s home if unpaid; and “zombie” second mortgages “that haunt borrowers with unexpected bills and threats of foreclosure.”

The passing of a home-owning relative presents a threat when there is no will or trust, so that loved ones have to go through an arduous, lengthy and expensive probate court to inherit it while property taxes, insurance and mortgages pile up with an unclear responsibility of who’s to pay. Jaramillo said Black and Latino households report consistently higher foreclosure risks from this problem.

He added that PACE, which finances clean energy home improvements like solar with no-money-down loans repaid by adding expensive sums to property taxes, has put thousands of California homeowners of color at risk of foreclosure statewide.

“It sounds good in theory,” said Jaramillo, “but many salespeople and contractors target low-income households and misrepresent costs or install nonfunctioning or nonconnected improvements like solar panels.”

See HOMES page 2

See HOMES page 2



La agencia de salud mental de CA en el banquillo mientras los legisladores revisan una ley innovadora

Una ley de California de 2020 amplió la cantidad de afecciones de salud mental que deben cubrir las aseguradoras. Ahora, los legisladores están revisando si la ley está funcionando según lo previsto.

—por Jocelyn Wiener

Hace tres años, los líderes de California aprobaron una legislación que prometía la expansión más espectacular de la cobertura de atención de salud mental

y adicciones en décadas.

Mientras los residentes del estado luchaban contra el estrés y el trauma de una pandemia devastadora y una temporada récord de incendios forestales, los defensores de la salud mental utilizaron palabras como “innovadora” para describir la nueva ley. Finalmente, dijeron, California estaba preparada para convertirse en líder nacional en salud mental.

Ver LEY página 3

California mental health agency on the hot seat as lawmakers review ‘groundbreaking’ law

These could return to strike in the first week of November. The latest walkout led to a ‘historic’ deal

—by Kristen Hwang

Health care workers fed up with low pay, burnout and understaffing walked out on Kaiser Permanente twice in 12 months, disrupting care and compelling the health giant to hire thousands of temporary workers.

The company’s blue collar unions put Kaiser on

notice two weeks ago that they were preparing to walk out again in the first week of November, raising the stakes as negotiations continued.

Faced with that threat,

Kaiser Permanente late last week announced what the Biden administration called a “historic” contract with the union coalition representing its lowest-paid workers, promising steep raises over the next four years.

It was the latest in

See LAW page 3

See LAW page 3

La potencia antibacterial de la miel: una alternativa a los antibióticos

—por Olivia Cook

La miel es un producto disponible de forma natural y el único edulcorante concentrado que se ha utilizado como tratamiento para enfermedades durante siglos, incluso antes de que la gente conociera las causas de las infecciones.

La importancia medicinal de la miel está documentada en la literatura médica más antigua del mundo. Es conocido por sus potentes propiedades antimicrobianas.

Características inherentes a la miel antibacteriana.

Según estudios publicados en el Saudi Journal of Biological Sciences y en la



revista Antibiotics, varios componentes de la miel contribuyen a la eficacia antibacteriana de la miel. Los siguientes elementos están presentes en diferentes concentraciones, según el tipo de abeja, la fuente de néctar y el almacenamiento.

Contenido de azúcar y baja actividad de agua

La miel contiene una mezcla de azúcares naturales, que incluyen fructosa,

Ver SALUD página 3

The antibacterial potency of honey: A natural alternative to prescription antibiotics

—by Olivia Cook

Honey is a naturally available product and the only concentrated sweetener that has been used as a treatment for disease for centuries – even before people became knowledgeable about the causes of infection.

The medicinal importance of honey is documented in the world’s oldest medical literature. It is known for its potent antimicrobial properties.

Inherent characteristics of antibacterial honey

According to studies published in the Saudi Journal

of Biological Sciences and the journal Antibiotics,

various honey components contribute to the antibacterial efficacy of honey. The following elements are present at different concentrations, depending on the bee type, source of nectar and storage.

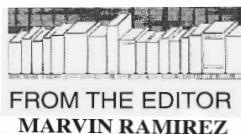
Sugar content and low water activity

Honey contains a mixture of natural sugars, including fructose, glucose, maltose, sucrose and other minor sugars, such as erlose, rhamnose and trehalose, which make up

See HEALTH page 6

Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

“La aterradora realidad de la vida en las calles devastadas por las drogas en SF”

A veces necesitamos ver realidades que no fueron expuestas por miembros de los principales medios de comunicación, cubiertas por lo que llamamos periodistas ciudadanos. Esto ocurre cuando una persona en particular escribe o filma eventos controvertidos que afectan la vida diaria de las personas de un barrio o zona en particular.

Este es el caso de alguien con tanta preocupación, que usando una cámara de video, caminó filmando la desgracia y la miseria que han asolado las calles de SF desde hace bastante tiempo, que ha estado poniendo a los residentes de todas las edades al peligro y la inseguridad diaria.

El evento se centra en la notoria zona criminal del distrito de Tenderloin, donde cientos de personas van intoxicadas o drogadas bajo los efectos del fentanilo u otras drogas, a quienes no les importa mientras los

autos y autobuses intentan abrirse camino a través de adictos inconscientes tirados al otro lado de la calle.

Es una experiencia increíble, escribió la escritora, y “hay tantas preocupaciones y protecciones para los consumidores de drogas y las personas sin hogar, pero ¿qué pasa con la clase trabajadora que tiene que orar para poder ir y volver del trabajo en este entorno?

“Estos son peligros reales que enfrentamos todos los días sólo para poder mantener a la familia”.

El distrito Tenderloin está en el corazón de San Francisco y cerca del Museo de Arte Asiático. Está a pocas cuadras del Ayuntamiento. El área también incluye parte del Distrito Cultural Transgénero de Compton.

El escritor añade que los robos han aumentado un 14 por ciento en lo que va del año en la ciudad de Golden Gate,

donde la alcaldesa London Breed exigió el mes pasado recortes del 18 por ciento del presupuesto policial del próximo año.

Publicado en el *Daily Mail* el pasado 6 de noviembre, el artículo informó que las muertes por sobredosis de drogas alcanzaron 620 en los primeros nueve meses del año, según la Oficina del Médico Forense Jefe, frente a 540 para el mismo período en 2020, mientras que la ciudad corre el riesgo de perder 200 millones de dólares al año en ingresos debido a su exodo empresarial, que ha provocado que grandes hoteles y minoristas abandonen el centro de la ciudad.

“El incondicional minorista Old Navy anunció que cerraría su tienda insignia en el área el mes pasado, convirtiéndose en la última cadena en salir de la ciudad.

Nordstrom también anuncia que cerraría todas sus

Ver EDITORIAL página 6

“The terrifying reality of life on the drug-ravaged streets of SF

Sometimes we need to see realities not exposed by members of the mainstream media, covered by what we call, citizen journalists. This is when a particular person writes or films controversial events that affect the daily life of people y a particular neighborhood or area.

This is the case of someone with so much concern, that using a video camera, walked around filming the misfortune and misery that have plagued the streets of SF for quite sometimes, that has been putting residents of all ages, to daily danger and insecurity.

The event centers around the notorious crime zone of the Tenderloin district, where hundreds go intoxicated or drugged under the effects of fentanyl or other drugs, who don't care as cars and buses try to steer

a path through unconscious addicts sprawled across the road for hundreds of yards.”

It's an unbelievable experience, the writer wrote, and “there are so many concerns and protections in place for drug users and homeless people but what about the working class that have to pray that they make it to and from work in this environment.

“These are real dangers faced every single day just to be able to provide for your family.”

The Tenderloin district is in the heart of San Francisco and near the Asian Art museum. It's just a few blocks from City Hall. The area also includes part of the Compton Transgender Cultural District.

The writer adds that robberies have increased 14 percent so far this year

in the Golden Gate City where mayor London Breed last month demanded cuts of 18 percent from next year's police budget.

Published in the *Daily Mail* this past Nov. 6, the article reported deaths from drug overdoses reached 620 in the first nine months of the year, according to the Office of the Chief Medical Examiner, up from 540 for the same period in 2020, while the city stands to lose \$200 million a year in revenue through its business exodus – which has seen major hotels and retailers flee the city center.

“Retail stalwart Old Navy announced it would be shuttering its flagship store in the area last month, becoming the latest chain to exit the city.

See EDITORIAL page 6

¿Por qué EE.UU. recién ahora admite que Ucrania necesita llegar a un acuerdo con Rusia?

Es una vergüenza terrible que Washington esté controlado por demonios sanguinarios que nunca dejan de defender e incitar guerras terribles que nunca logran nada más que enriquecer el Complejo Militar-Industrial

por John Leake

Hace poco más de un cuarto de siglo, George Kennan –el principal arquitecto de la política estadounidense en la Guerra Fría– publicó una opinión en el New York Times sobre la locura de expandir la OTAN hasta las fronteras de Rusia.

Basándose en principios elementales de “equilibrio de poder”, percibió que expandir una alianza militar (con las correspondientes instalaciones militares) hasta Rusia daría como resultado precisamente la inestabilidad –y en última instancia la guerra– que los proponentes de la política proclamaban que deseaban prevenir.

Todo el mundo sabe que el gobierno de Estados Unidos nunca toleraría una alianza militar rusa acompañada de instalaciones militares en cualquier lugar del hemisferio occidental, mucho menos en la frontera continental de Es-

tados Unidos. Desde el siglo XIX, el gobierno de Estados Unidos no ha tolerado NINGUNA alianza militar con potencias europeas cerca del territorio de Estados Unidos.

En 1917, el secretario de Asuntos Exteriores alemán, Arthur Zimmerman, envió un telegrama cifrado al gobierno mexicano en el que proponía una alianza militar contra Estados Unidos. La marina británica lo interceptó y descifró, y cuando fue publicado en la prensa estadounidense, inmediatamente influyó en la opinión pública a favor de unirse a la guerra contra Alemania.

En 1962, cuando se descubrieron instalaciones de misiles soviéticos en Cuba, se produjo una gran crisis entre los gobiernos de Kennedy y Khrushchev y sólo se apaciguó cuando la administración Kennedy acordó retirar los misiles Júpiter estadounidenses de Turquía.

Así, durante muchos años me he preguntado por qué alguien en su sano juicio creería que Rusia –un país invadido por Francia en 1812 y Alemania en 1941, con consecuencias catastróficas para su pueblo– toleraría el gobierno de Estados Unidos, las agencias de inteligencia y la OTAN.

¿Abrir una tienda en Ucrania?

Desde diciembre de 2022, no he escuchado más que tonterías y patrañas de funcionarios del gobierno estadounidense sobre el conflicto entre Ucrania y Rusia. En lugar de alentar a Ucrania a resolver sus diferencias con Rusia mediante negociaciones y compromisos, el gobierno de Estados Unidos ha fomentado una guerra terriblemente destructiva que ha provocado la muerte de cientos de miles de jóvenes ucranianos.

Cualquiera que haya estudiado historia militar durante unas horas podría reconocer fácilmente que lanzar una contraofensiva contra las posiciones defensivas de Rusia en el este de Ucrania NO funcionaría.

La estrategia de presionar a las fuerzas ucranianas contra las baterías de artillería rusas no fue mucho mejor que el asalto de la Unión a Marye's Heights en la batalla de Fredericksburg en 1862. Durante esa perfectamente inútil ofensiva de la Unión, el comandante de una batería confederada comentó que si se le daba suficiente pólvora y pólvora, podría Matar a todos los hombres al norte de Rappahannock si los oficiales de

Ver COLUMNA página 6

Why is the US only now admitting Ukraine might need to strike a deal with Russia?

It's a terrible shame that Washington is controlled by bloody-minded ghouls who never cease advocating and inciting terrible wars that never achieve anything apart from enriching the Military-Industrial Complex

by John Leake

Just over a quarter of a century ago, George Kennan –the chief architect of the U.S. Cold War policy – published an opinion in the *New York Times* about the folly of expanding NATO up to Russia's borders.

Based on elementary “balance of power” principles, he perceived that expanding a military alliance (with accompanying military installations) all the way to Russia would result in precisely the instability – and ultimately the war – that the proponents of the policy proclaimed they wished to prevent.

Everyone knows the U.S. government would never tolerate a Russian military alliance with accompanying military installations anywhere the

western hemisphere, never mind right on the U.S. mainland's border. Since the 19th century, the U.S. government hasn't tolerated ANY military alliances with European powers anywhere near the territory of the United States.

In 1917, German Foreign Secretary Arthur Zimmerman sent an encrypted telegram to the Mexican government in which he proposed a military alliance against the United States. The British navy intercepted and decrypted it, and when it was published in the American press, it immediately swayed public opinion in favor of joining the war against Germany.

In 1962, when Soviet missile installations were discovered in Cuba, a major crisis ensued between the Kennedy and Khrushchev governments and was only defused when the Kennedy administration agreed to remove U.S. Jupiter missiles from Turkey.

Thus, for many years I have wondered why anyone in their right mind would believe that Russia – a country invaded by France

in 1812 and Germany in 1941, with catastrophic consequences for its people – would tolerate the U.S. government, intelligence agencies, and NATO setting up shop in Ukraine?

Since December of 2022, I've heard nothing but nonsense and humbug from U.S. government officials about the conflict between Ukraine and Russia. Instead of encouraging Ukraine to settle its differences with Russia through negotiations and compromise, the U.S. government has encouraged a terribly destructive war that has gotten hundreds of thousands of young Ukrainian men killed.

Anyone who has studied military history for a few hours could easily recognize that launching a counter-offensive into Russia's defensive positions in eastern Ukraine would NOT work.

The strategy of pressing Ukrainian forces into Russian artillery batteries was scarcely better than the Union assault on Marye's Heights at the Battle of Fredericksburg in 1862.

See COLUMNA página 6

HOMES from page 1

A third factor, he continued, are zombie mortgages: “second loans often taken out at the same time as a larger first lien mortgage, split to allow borrowers to avoid large down payments and apply part of the second to the down.”

Before the 2008 housing crash, many predatory high-interest loans were marketed heavily to lower-income homeowners assured their home values would only rise; after the crash, second-mortgage zombie lenders stopped billing because the homes were worth less than

these mortgages, and homeowners assumed the second ones were forgiven, amended with the first, or gone with bankruptcy. Now that home values are up again, however, debt collectors are back with years of interest and fees.

<https://youtu.be/BekAgw1S6C8>

The California Mortgage Relief Program is the main way that homeowners have been able to surmount these threats, said Rebecca Franklin, president of the California Housing Finance Agency (CalHFA).

Since it was launched federally in December 2021, over 23,000 Californians

have kept their homes due to the program, which offers grants up to \$80,000 per home for a total of nearly \$650 million dispersed so far.

However, given that the one-time billion dollar fund is projected to run out by 2025, and likely sooner, she urged homeowners to take advantage.

Unlike Great Recession relief programs, this one “is a grant you don't have to pay back,” Franklin explained. “Often when homeowners hear about our program, they say ‘Getting \$80,000 they don't have to pay back, that's

See HOMES page 6

El Reportero
El periódico bilingüe
The Reportero The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramírez
Maynard Institute
for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero
12/24/16 to 6/12/04

News Assistant/Writer

MAGDY ZARA

Photographer

STAFF

Translations

STAFF

Graphic Design

STAFF

Advertising Sales

STAFF

Business Media

Accounting

MEL LEE

Distribution

LUCIA

LEZAMA

JUANA

RAMIREZ

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.

Horas de oficina: L-V: 10 a.m.-5 p.m.
Office Hours: Mon-Fri: 10 am-5 p.m.

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



La inseguridad alimentaria en CA aumenta a medida que disminuyen los beneficios alimentarios

por Suzanne Potter

6 de noviembre de 2023: a pesar de la creciente economía, la inseguridad alimentaria empeoró en 2022, a nivel nacional y en el condado de Los Ángeles.

Nuevos datos del Departamento de Agricultura de EE.UU. muestran que el 12.8 por ciento de los hogares estadounidenses padecían inseguridad alimentaria el año pasado, un aumento de más del 2.5 por ciento con respecto a 2021.

Y un informe reciente de la Universidad del Sur de California encontró que más de un millón de hogares en el condado de Los Ángeles padecen inseguridad alimentaria.

Alba Velásquez, directora ejecutiva del Consejo de Política Alimentaria de Los Ángeles, dijo que la inflación es en parte culpable,

ya que el costo de vida en California ha aumentado un 19 por ciento desde 2020.

"Así que ha habido un aumento en la vivienda, en la factura de servicios públicos, en los alimentos", dijo Velásquez, "sin ver un aumento en los salarios dignos".

Y la inflación aumentó incluso cuando millones perdieron sus empleos durante el COVID. Por eso, las despensas de alimentos han visto un aumento en la demanda.

El presupuesto estatal más reciente destinó \$35 millones al programa Market Match para ayudar a las familias de bajos ingresos a comprar productos frescos en los mercados de agricultores. Además, las familias que recibían Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT), también conocida como cupones de alimentos, experimentaron una fuerte caída en sus beneficios men-

suales una vez que terminó la emergencia pandémica.

Velásquez dijo que eso significa que las tasas de inseguridad alimentaria serán aún peores para 2023.

"Durante COVID, hubo una asignación aumentada para los beneficiarios de EBT que fue de entre \$36 y \$95 por mes", dijo Velásquez. "Fue una asignación temporal de emergencia que terminó en marzo pasado. Y ahora estamos en una crisis más profunda".

La cuestión volverá a surgir en los próximos meses, cuando los legisladores elaboren un nuevo proyecto de ley agrícola, que proporciona financiación para la asistencia alimentaria. Algunos legisladores conservadores han pedido recortes significativos en los beneficios alimentarios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).

dades mentales graves. Durante años, los defensores de la salud mental habían intentado, sin éxito, ampliar esa lista. Con la ley de Wiener finalmente triunfaron.

A partir de enero de 2021, el estado exigió que los planes paguen el tratamiento de una gama mucho más amplia de problemas de salud mental, junto con el trastorno por uso de sustancias y la adicción. Esta ley estatal es independiente de una ley federal de paridad de salud mental aprobada en 2008. El concepto de "paridad" se refiere a exigir a las aseguradoras que traten las condiciones de salud física y mental por igual.

Los planes de salud dicen que "han estado trabajando diligentemente y de buena fe" para cumplir con estas leyes mientras enfrentan desafíos en toda la industria, como la escasez de mano de obra. Dicen que están navegando por pautas que son ambiguas y desiguales mientras esperan que el Departamento de Atención Médica Administrada finalice las regulaciones.

"Esto crea una situación de cambios en las metas para los planes, los proveedores y nuestros afiliados", dijo Mary Ellen Grant, portavoz de la Asociación de Planes de Salud de California, en un correo electrónico.

Investigaciones de paridad en salud mental

Los defensores de la salud mental también han criticado durante mucho tiempo al Departamento de Atención Médica Administrada, que supervisa los planes de salud en el estado que reciben tarifas mensuales para brindar atención

médica a sus miembros. Y a ellos también les preocupa que esté tardando tanto en decidirse las reglas oficiales.

Este verano, más de una docena de grupos de defensa firmaron una carta de preocupación dirigida al departamento, cuestionando su compromiso de hacer cumplir algunos aspectos de la nueva ley de paridad estatal. Las organizaciones quieren que el departamento publique y dé a conocer sus investigaciones.

"Aún es un proceso relativamente secreto", dijo Lauren Finke, directora de políticas del Kennedy Forum, una organización nacional que copatrocino la legislación de paridad de California.

El Departamento de Atención Médica Administrada se negó a poner a alguien disponible para hablar con CalMatters hasta finales de este otoño. En un correo electrónico, un representante dijo que el departamento "está comprometido a garantizar que los afiliados tengan acceso adecuado a la atención de salud conductual cuando la necesiten".

En respuesta a las críticas de los defensores de que el departamento no está analizando ni publicitando adecuadamente qué tan bien los planes cumplen con la ley estatal de paridad, el departamento dijo en un comunicado que está evaluando el cumplimiento de los planes de salud de otras maneras; Incluir ese análisis en las investigaciones de salud conductual las retrasaría demasiado, según el comunicado.

Ver LEY página 4

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Food insecurity in California on rise as food benefits drop

by Suzanne Potter

Nov. 6, 2023 - Despite the roaring economy, food insecurity got worse in 2022 - nationally and in Los Angeles County.

New data from the U.S. Department of Agriculture shows 12.8 percent of American households were food insecure last year, an increase of more than 2.5 percent from 2021.

And, a recent report from the University of Southern California found that more than a million households in LA County are food insecure.

Alba Velásquez, executive director of the Los Angeles Food Policy Council, said inflation is partly to blame - as the cost of living in California has gone up 19 percent since 2020.

"So there's been an increase in housing, in your utility bill, in food," said Velásquez, "without seeing an increase in livable wages."

And inflation rose even as millions lost their jobs during COVID. So food pantries have seen an increase in demand.

The most recent state budget put \$35 million into the Market Match program to help low-income families afford fresh produce at farmer's markets.

In addition, families on Electronic Benefit Transfer (EBT) - also known as food stamps - saw a steep drop in their monthly benefits once the pandemic emergency ended.

Velásquez said that means rates of food insecurity will be even worse for 2023.

"During COVID, there was an increased allotment for EBT recipients that was between \$36 and \$95 per month," said Velásquez. "It was an emergency, temporary allotment that ended this last March. And so now we're in a deeper crisis."

The issue will come up again in the next few months as legislators hammer out a new farm bill, which provides funding for food assistance. Some conservative lawmakers have called for significant cuts in Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) food benefits.

CA colleges work to reduce high cost of textbook

College students pay upwards of \$1,100 a year for

See LOCAL BRIEFS page 5

SALUD de la página 1

glucosa, maltosa, sacarosa y otros azúcares menores, como erlosa, ramnosa y trehalosa, que constituyen el 80 por ciento de su composición.

El agua es el segundo componente más importante de la miel y puede variar entre un 15 y un 20 por ciento dependiendo del origen botánico y el nivel de madurez de la miel, así como de sus condiciones de procesamiento y almacenamiento.

La alta concentración de azúcares naturales de la miel sumado a su bajo contenido de humedad provocan estrés osmótico en los microorganismos. La presión osmótica induce la pérdida de agua, lo que deshidrata las células. Esto evita que los microbios crezcan y proliferen.

Más recientemente, se ha demostrado que la presión osmótica afecta la capacidad de las bacterias para formar biopelículas, que no son sólo capas de límo bacteriano sino sistemas biológicos. Las bacterias tienden a organizarse en una comunidad funcional coordinada, lo que mejora su supervivencia.

Actividad de el peróxido de hidrógeno

Producido enzimáticamente por las abejas, el peróxido de hidrógeno se considera un verdadero desinfectante y un fuerte agente oxidante que proporciona a la miel propiedades antibacterianas.

Aunque se considera ampliamente que el peróxido de hidrógeno es la principal fuente de actividad antibacteriana de la miel, existen variedades de miel cuyos principales mecanismos antibacterianos no dependen del peróxido de hidrógeno.

Actividad antibacteriana sin peróxido

Estudios recientes revelaron que los polifenoles o compuestos fenólicos (principalmente ácidos fenólicos y flavonoides) son responsables de los efectos antimicrobianos de la miel.

Metylglioxal

Se ha informado que el principal compuesto antibacteriano de la miel de manuka induce alteraciones en la estructura de las fibrillas bacterianas (un factor importante en la virulencia bacteriana) y los flagelos (ápexes parecidos a pelos), limitando la capacidad de las bacterias para adherirse a las superficies o moverse de forma independiente.

Péptido de defensina-1 de abeja

La defensina-1 de abeja, un péptido antimicrobiano que se encuentra en la hemolinfa de las abejas, muestra actividad contra bacterias Gram positivas y Gram negativas. Los estudios sugieren que la defensina-1 de abeja actúa creando poros dentro de la membrana celular bacteriana, lo que provoca la muerte celular.

Recientemente se ha demostrado que la defensina-1 también desempeña un papel importante en la actividad antibiopeelículas de la miel.

Beneficios para la salud científicamente probados de la miel

Cuando empieza a usar miel, podrá disfrutar de estos beneficios para la salud de la miel.

Eficaz contra las super bacterias

Un estudio publicado en el British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery documentó casos que muestran que la miel, particularmente la miel de manuka, es potente contra una variedad de microorganismos, inclu-

idas bacterias resistentes a múltiples medicamentos.

Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

La miel cruda contiene muchos compuestos bioactivos y antioxidantes, como flavonoides y ácidos fenólicos, que ayudan a neutralizar las especies re-

Ver SALUD página 7

LATIN BRIEFS from page 1

eign relations. "He rose to the occasion," he added.

Gervasi was summoned to the plenary session of the Congress of the Republic this Tuesday to explain the "embarrassing incident" in the United States and clarify "whether there really was a properly coordinated and scheduled bilateral meeting."

Sources from the local newspaper El Comercio pointed out that "Gervasi decided to step aside, with the aim of not weakening the Government" of Boluarte.

Some parliamentarians and former ministers called for the resignation of Gervasi, who the day before emphatically stated that all the information transmitted to Parliament was "truthful and supported by the agreements reached with the US authorities."

In fact, Alejandro Cavero, one of the right-wing legislators who voted in favor of Boluarte's trip to the US, to supposedly meet with Biden, celebrated this decision. "It's the least I had to do after the international role that the President of the Republic had," he commented.

"It is not true that there was a bilateral meeting (...) untrue information was provided to Congress to force a travel authorization that otherwise evidently would not have occurred, for which the political party responsible is the chancellor," Cavero stated. to the Exitosa station.

Gervasi, who was part of the negotiating team for the Free Trade Agreement with the US and also Vice Minister of Foreign Affairs, served as Peru's head of diplomacy since December 2022.

LAW from page 1

a string of scorching labor wins in California this year.

In fact, unions did so well in the Capitol that the Kaiser contract wasn't even the biggest labor victory for health care workers at the end of last week. That designation went to the law Gov. Gavin Newsom signed instituting a new minimum

wage for health workers and gradually raising the floor to \$25 an hour over a decade.

Kaiser workers will achieve that milestone faster under the contract the health care giant announced Friday, which raises pay for some 68,000 California workers by 21 percent through 2027.

Kaiser Vice President

See LAW page 5

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Vicente Guerrero es considerado el primer presidente afrodescendiente de México y norteamérica. Vicente Guerrero is considered the first Afro-descendant president of Mexico and North America.

Los afromexicanos, una etnia en el olvido

Los afromexicanos son una parte de población que fue ensombrecida por el mestizaje y el indigenismo. Te contamos acerca de su importancia

—Compartido/por Mexico Desconocido

La historia de la llegada de los esclavos con origen africano a México nace bajo tres premisas:

La incapacidad legal para esclavizar a los indígenas.

La tesis de "voluntad divina" que concluían en la superioridad racial.

La idea de que los "negros" poseen mejores características físicas para los trabajos pesados.

Afromexicanos, una etnia en el olvido

El proceso de inserción de los africanos en México siempre tuvo una tendencia a la invisibilización. En

el imaginario colectivo de México el negro ha sido pensado como una especie de antiheroe. Ejemplo de ello son dos figuras históricas que funcionan como arquetipos de la visión del negro en México.

El primero es el Estebanico, un esclavo de grandes proporciones físicas que viajó a lado de los conquistadores.

El segundo es Francisco Eguía, colonizador que insertó el virus de la viruela en la población indígena.

En ambos casos se exalta la visión del negro como un humano torpe, aliado inconsciente de la Conquista.

Pese al sistema de castas, el mestizaje cultural y biológico no logró ser detenido por los españoles.

Sin embargo, el mestizaje de la población negra no solo disolvió sus características físicas, también desdibujó su identidad cultural.

A diferencia del indígena,

el negro no logró reinterpretar su cultura en un molde occidental que le permitiera seguir conservándola. Por el contrario, los afromexicanos fueron diluidos en la identidad mestiza. Pese a ello, los afrodescendientes conservaron condiciones de opresión y aislamiento semejantes a la esclavitud.

Otra situación por la cual ha pasado el afromexicano es la tendencia a la extranjerización. Los afrodescendientes con rasgos físicos más notables suelen no ser reconocidos como mexicanos, lo cual ha limitado la formación de su identidad, para incluirse en las que poseen mayor aceptación.

Los afromexicanos hoy

Aunque la población negra fue minoría durante la Colonia, en ningún caso puede ser considerada ir-

Ver ARTES página 6

Afro-Mexicans, a forgotten ethnic group

Afro-Mexicans are a part of the population that was overshadowed by miscegenation and indigenism. We tell you about its importance

Shared/by Mexico Desconocido

The story of the arrival of slaves of African origin to Mexico is born under three premises:

- The legal inability to enslave indigenous people.

- The thesis of "divine will" that concluded in racial superiority.

- The idea that "blacks" have better physical characteristics for heavy work.

Afromexicans, a forgotten ethnic group

The process of insertion of Africans in Mexico always

had a tendency towards invisibility. In the collective imagination of Mexico, the black man has been thought of as a kind of antihero. An example of this are two historical figures who function as archetypes of the vision of black people in Mexico.

The first is Estebanico, a slave of great physical proportions who traveled alongside the conquerors. The second is Francisco Eguía, a colonizer who introduced the smallpox virus into the indigenous population. In both cases the vision of the black man as a clumsy human, unconscious ally of the Conquest, is exalted.

Despite the caste system, cultural and biological miscegenation could not be stopped by the Spanish.

However, the miscegenation of the black population not only dissolved their physical characteristics, it also blurred their cultural identity.

Unlike the indigenous, the black man did not manage to reinterpret his culture in a Western mold that would allow him to continue preserving it. On the contrary, Afro-Mexicans were diluted in the mestizo identity. Despite this, Afro-descendants maintained conditions of oppression and isolation similar to slavery.

Another situation that Afro-Mexicans have gone through is the tendency toward foreignization. Afro-descendants with more notable physical features tend not to be recognized as Mexicans, which has limited the formation of their identity, to be included in those that have greater acceptance.

Afro-Mexicans today

Although the black population was a minority during the Colony, in no case can

See ARTS page 6

mente". Con demasiada frecuencia, los planes ofrecen a sus miembros sólo listas obsoletas de proveedores que luego resultan no estar disponibles, dijo Bendat. El Departamento de Atención Médica Administrada no ha responsabilizado adecuadamente a los planes por esta y otras prácticas problemáticas, dijo.

"La histórica insuficiencia de la red en todo el estado y la falta de multas significativas es un verdadero fracaso por parte del departamento", dijo.

Acuerdo de salud mental de Kaiser

Finke, del Kennedy Forum, calificó el acuerdo de Kaiser como "muy retrasado" y "un primer paso muy importante para que el Departamento responsabilice más a los planes por su desempeño (o la falta del mismo)". El acuerdo incluye una multa de \$50 millones y un plan de acción correctiva, así como

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Celebra 'El Día del Cuatro y la Trovadora'

—por Magdy Zara

El Club Puertorriqueño de San Francisco, realiza su celebración anual de música jíbara: "El Día del Cuatro y la Trovadora", este año rindiendo honores al divino legado femenino de la herencia musical puertorriqueña.

Para esta edición presentan dos destacadas artistas traídas directamente desde Puerto Rico, como son: Fabiola Méndez y Rosaura Batista.

El concierto contará con Fabiola Méndez, tocando el cuatro, una pequeña guitarra puertorriqueña, el instrumento nacional de Puerto Rico.

El evento también mostrará las habilidades de estilo libre de la trovadora Rosaura Batista, una letrista especializada en las tradiciones musicales del campo puertorriqueño.

El evento comienza a las 2 p.m., con la presentación de La Mixta Criolla, el próximo 12 de noviembre, en el Club Puertorriqueño de San Francisco, ubicado en 3249 Mission Street. Las entradas tienen un valor de \$20 a \$30.

La Orquesta Sinfónica de San Francisco inicia temporada navideña

La temporada navideña

del año 2023 de la Sinfónica de San Francisco, comienza este 30 de noviembre y concluye el próximo 23 de diciembre, presentando una variedad de programas festivos, que incluyen desde presentaciones de música clásica navideña tradicional, eventos familiares, presentaciones de películas con temas navideños y una fiesta repleta de estrellas.

Los vestíbulos del Davies Symphony Hall, se transforman en un paraíso navideño, con imponentes árboles decorados con adornos hechos a mano por niños y voluntarios de escuelas locales y organizaciones comunitarias sin fines de lucro, mientras que sus escenarios brillarán talentosos artistas.

Algunos de los artistas invitados especiales serán: los vocalistas Oleta Adams, Peabo Bryson, Jennifer Holliday y Ruben Studdard en The Colors of Christmas; Mariachi Sol de México® de José Hernández en A Merry-Achi Christmas; Compañía Vertigo en el Circo Cascanueces; y Peaches Christ, Rory Davies, Bianca Del Rio, Renée Lubin, Dylan Mulvaney, Edwin Outwater, Michael Phillis, Nikola Printz, la hermana Roma de The Sisters of Perpetual Indulgence, entre otros.

El Cerrito presenta "Sesiones de Músicas del Mundo de Barrio"

Desde el pasado 25 de octubre El Cerrito presenta la "Sesiones de Músicas del Mundo de Barrio" una serie inspiradora de música en vivo, la cual se realizará todos los miércoles hasta fin de año, completamente gratis.

Javier Navarrete Music Production, se enorgullece de coproducir "The Anexo Sessions", con Amer Burdier (Fundación SunJams para la música en las escuelas), José Ruiz (DJ) y The El Cerrito Grocery Anexo.

Por tercer año consecutivo Navarrete trae a

músicos de talla mundial

del Área de la Bahía para

realizar espectáculos gratuitos para la comunidad.

Los espectáculos serán en El Anexo de El Cerrito, todos los miércoles de 2023, a partir de las 6 p.m. hasta las 8:30 p.m. En la empresa de Abarrotes Natural El Cerrito, ubicada en San Pablo Ave. El Cerrito.

Para este 15 de noviembre se presentarán Melissa Cruz y Locura Trio.

Celebrate 'The Day of the Cuatro and the Troubadour'

—by Magdy Zara

The Puerto Rican Club of San Francisco holds its annual celebration of jíbara music: "El Día del Cuatro y la Trovadora," this year honoring the divine feminine legacy of Puerto Rican musical heritage.

For this edition they present two outstanding artists brought directly from Puerto Rico, such as: Fabiola Méndez and Rosaura Batista.

The concert will feature Fabiola Méndez, playing the cuatro, a small Puerto Rican guitar, the national instrument of Puerto Rico.

The event will also showcase the freestyle skills of troubadour Rosaura Batista, a lyricist specializing

in the musical traditions of the Puerto Rican countryside.

The event begins at 2 p.m., with the presentation of La Mixta Criolla, on Nov. 12, at the Puerto Rican Club of San Francisco, located at 3249-A Mission Street. Tickets are \$20 to \$30.

The San Francisco Symphony Orchestra begins the Christmas season

The San Francisco Symphony's 2023 holiday season begins Nov. 30 and concludes Dec. 23, featuring a variety of holiday programs, including traditional Christmas classical music performances, family events, and movie screenings.

Christmas themes and a star-studded party. The foyers of Davies Symphony Hall are transformed into a Christmas wonderland, with towering trees decorated with ornaments handmade by children and volunteers from local schools and non-profit community organizations, while talented performers will shine on its stages.

Some of the special guest artists will be: vocal-

ists Oleta Adams, Peabo Bryson, Jennifer Holliday and Ruben Studdard on The Colors of Christmas; Mariachi Sol de México® by José Hernández in A Merry-Achi Christmas; Vertigo Company at the Nutcracker Circus; and Peaches Christ, Rory Davies, Bianca Del Rio, Renée Lubin, Dylan Mulvaney, Edwin Outwater, Michael Phillis, Nikola Printz, Sister Roma of The Sisters of Perpetual Indulgence, among others.

The shows scheduled for this year can be enjoyed at its headquarters located at 201 Van Ness Ave, San Francisco.

El Cerrito presents "Neighborhood World Music Sessions"

Since last October 25, El Cerrito presents the "Neighborhood World Music Sessions", an inspiring series of live music, which will take place every Wednesday until the end of the year, completely free.

Javier Navarrete Music Production, is proud to co-produce "The Annex

See CALENDAR page 5

LEY de la página 3

Meiram Bendat, abogada y psicoterapeuta de Santa Bárbara que se centra en la paridad de la salud mental, dice que la ley estatal de tres años de antigüedad ha mejorado la capacidad de los pacientes para recibir atención de salud mental al crear una definición uniforme de lo que se considera "médicamente necesario".

Pero cuando se trata de garantizar que los planes de salud mantengan redes de proveedores adecuadas, dijo, el departamento está "fallando estrepitosamente".

Con demasiada frecuencia, los planes ofrecen a sus miembros sólo listas obsoletas de proveedores que luego resultan no estar disponibles, dijo Bendat. El Departamento de Atención Médica Administrada no ha responsabilizado adecuadamente a los planes por esta y otras prácticas problemáticas, dijo.

"La histórica insuficiencia de la red en todo el estado y la falta de multas significativas es un verdadero fracaso por parte del departamento", dijo.

Acuerdo de salud mental de Kaiser

Finke, del Kennedy Forum, calificó el acuerdo de Kaiser como "muy retrasado" y "un primer paso muy importante para que el Departamento responsabilice más a los planes por su desempeño (o la falta del mismo)". El acuerdo incluye una multa de \$50 millones y un plan de acción correctiva, así como

Ver LEY página 7

VIVIENDAS de la página 1

En una sesión informativa del jueves 2 de noviembre organizada conjuntamente por Ethnic Media Services y Housing and Economic Rights Advocates (HERA), abogados de vivienda y expertos en hipotecas explicaron cómo los propietarios pueden conservar sus hogares familiares contra estas amenazas, mientras que los propietarios de color compartieron sus preocupaciones personales, experiencias de lucha por preservar la riqueza generacional.

<https://youtu.be/Iu3VxhKevg>

Joe Jaramillo, abogado senior de HERA, una organización sin fines de lucro de defensa y servicios legales de vivienda a nivel estatal, dijo que las principales amenazas que enfrentan los propietarios vulnerables son "conservar la casa familiar cuando fallece un parente o abuelo; financiar programas de energía limpia evaluada por propiedades (PACE, por sus siglas en inglés) que ponen en riesgo la vivienda del prestatario si no se pagan; y segundas hipotecas "zombis" que persiguen a los prestatarios con facturas inesperadas y amenazas de ejecución hipotecaria".

El fallecimiento de un familiar propietario de una vivienda representa una amenaza cuando no hay testamento ni fideicomiso, de modo que los seres queridos tienen que pasar por un arduo, largo y costoso tribunal testamentario para heredarla, mientras que los impuestos a la propiedad, los seguros y las hipotecas se acumulan con una responsabilidad poco clara de ¿Quién va a pagar? Jaramillo dijo que los hogares negros y latinos reportan consistentemente mayores riesgos de ejecución hipotecaria debido a este problema.

Añadió que PACE, que financia mejoras en el hogar con energía limpia, como la energía solar, con préstamos sin pago inicial que se reembolsan agregando costosas sumas a los impuestos a la propiedad, ha puesto a miles de propietarios de color de California en riesgo de ejecución hipotecaria en todo el estado.

"Sueña bien en teoría", dijo Jaramillo, "pero muchos vendedores y contratistas se dirigen a hogares de bajos ingresos y tergiversan los costos o instalan mejoras que no funcionan o no están conectadas, como paneles solares".

Un tercer factor, continuó, son las hipotecas zom-

bis: "los segundos préstamos a menudo se obtienen al mismo tiempo que una hipoteca de primer gravamen más grande, se dividen para permitir a los prestatarios evitar grandes pagos iniciales y aplicar parte del segundo al pago inicial".

Antes de la crisis inmobiliaria de 2008, muchos préstamos predatórios con altos intereses se promocionaban intensamente entre propietarios de bajos ingresos, a quienes se les aseguraba que el valor de sus viviendas sólo aumentaría; Después del colapso, los prestamistas zombies de segundas hipotecas dejaron de facturar porque las casas valían menos que esas hipotecas, y los propietarios asumieron que las segundas hipotecas habían sido perdonadas, modificadas con las primeras o se declararon en quiebra. Sin embargo, ahora que el valor de las viviendas ha vuelto a subir, los cobradores de deudas han vuelto con años de intereses y tarifas.

<https://youtu.be/BEkAgw1S6C8>

El Programa de Alivio Hipotecario de California es la principal forma en que los propietarios han podido superar estas amenazas, dijo Rebecca Franklin, presidenta de la Agencia de Financiamiento de Vivienda de California (CalHFA).

Desde que se lanzó a nivel federal en diciembre de 2021, más de 23,000 californianos han conservado sus hogares gracias al programa, que ofrece subvenciones de hasta \$80,000 por vivienda para un total de casi \$650 millones distribuidos hasta ahora.

Sin embargo, dado que se prevé que el fondo único de mil millones de dólares se agote en 2025, y probablemente antes, instó a los propietarios de viviendas a aprovecharlo.

A diferencia de los programas de ayuda de la Gran Recesión, éste "es una subvención que no tienes que devolver", explicó Franklin. "A menudo, cuando los propietarios se enteran de nuestro programa, dicen:

'Al obtener \$80,000 no tienen que devolverlos, eso es demasiado bueno para ser verdad, esto no es real'. Y es real. Ciertos grupos raciales se vieron más afectados económicamente debido a la pandemia, y el objetivo de este programa es conservar su riqueza generacional y proteger a estos compradores de vivienda por primera vez que sacrificaron tanto para conseguir una casa para sus familias'.

Incluso si los compradores de viviendas no cumplen con los criterios del programa ("ingresos bajos a moderados, tiene que ser su residencia principal, no pueden ser propietarios de otras casas en el estado"), dijo que los propietarios pueden comunicarse con CalHFA para obtener asesores legales o asesores de vivienda. servicios.

Deudas predatórias

Incluso cuando se dispone de ayuda como la subvención hipotecaria, muchos servicios hipotecarios no informan a los propietarios sobre ellos, lo que deja a muchos vulnerables a deudas pendientes desconocidas, dijo Johanna Torres, coordinadora del programa de Servicios Legales Rurales de California (CRLA).

Su cliente, Saúl de la Cruz, compartió su experiencia con esta deuda en forma de hipoteca zombie.

Habiendo comprado la casa de su familia en Salinas justo antes de la Gran Recesión en 2007, de la Cruz obtuvo dos préstamos hipotecarios. La segunda empresa dejó de contactarlo durante el accidente. Luego modificó la primera hipoteca, asumió que la segunda (por \$14,600) estaba incluida y casi 15 años después recibió una solicitud del segundo prestamista para comenzar a negociar para evitar la ejecución hipotecaria. Pidió prestado el dinero a familiares y amigos y ahora está luchando por mantener ambas hipotecas.

Aunque leyes como la Ley de Procedimientos de Liquidación de Bienes Raíces exigen que la mayoría de las compañías hipotecarias proporcionen declaraciones periódicas al comprador, añadió Jaramillo, "este es un problema común que vemos. Estos prestamistas predatórios no brindan a los prestatarios la información a la que deberían tener derecho para determinar si realmente deben los montos que se reclaman".

https://youtu.be/6Ugz4n_WuI

A medida que las tasas de ejecuciones hipotecarias regresan a los niveles previos a la pandemia, subvenciones como California Mortgage Relief son clave para proteger a las familias de la pérdida de su activo intergeneracional más valioso: su hogar familiar, dijo Mary Day, abogada de HERA.

Su cliente, Danny Bishop, compartió su propia historia de cómo salvó su casa de Richmond de

Ver VIVIENDAS página 6

LAW from page 3

and Chief of Human Resources Greg Holmes said the terms of the deal help the organization maintain its reputation as "one of the best places to work in health care." The company plays an outsized role in California health care, where it serves more than 9 million patients.

"We believe this new contract will actually help us continue to have some of the best employees ... and with those employees we'll be able to deliver on our mission of providing high quality, affordable and accessible health care to our members," Holmes said.

But that optimism for Kaiser's workforce didn't come easily.

Less than a week before reaching a deal, more than 75,000 Kaiser workers in four states staged a three-day strike, protesting acute staffing shortages and accusing Kaiser of engaging in unfair labor practices. The short but disruptive strike led to patient appointment cancellations across the country and required Kaiser to hire thousands of temporary workers. Labor leaders said it was the largest health care worker strike in U.S. history.

Just 12 months ago, a strike by mental health workers similarly disrupted the company. Thousands of therapists and other mental health clinicians at Kaiser's Northern California facilities walked out for 10 weeks, protesting high case volumes, months-long delays in patient care and widespread burnout.

The prolonged strike resulted in reduced caseloads, additional guaranteed time with patients, and a commitment from Kaiser to hire more therapists, but not before the state opened an investigation into the health

CALENDAR from page 4

Sessions", with Amer Burdyer (SunJams Foundation for Music in Schools), José Ruiz (DJ) and The El Cerrito Grocery Annex.

For the third year in a row, Navarrete brings world-class musicians from the Bay Area to perform free shows for the community.

The shows will be at El Annex in El Cerrito, every Wednesday in 2023, starting at 6 p.m. until 8:30 p.m. At the Natural El Cerrito Grocery company, located on San Pablo Ave. El Cerrito.

On Nov. 15, Melissa Cruz and Locura Trio will perform.

care giant's practices. That investigation concluded last week with a \$200 million settlement, including a \$50 million fine from the state.

U.S. labor secretary mediated contract talks

Acting U.S. Secretary of Labor Julie Su, who mediated the final tense negotiations last week between Kaiser and its blue-collar unions, said Kaiser executives decided bumping California wages to \$25 was the "right thing to do" especially for employees on the lowest end of the wage scale.

"Collective bargaining works. It may not always look pretty, but unions have throughout our nation's history built the middle class," Su said during a press briefing Friday.

"And it's through agreements like this one. President Biden and I support workers' right to organize."

U.S. Vice President Kamala Harris praised the recent Kaiser deal, too, in a message on X, the social media platform formerly known as Twitter.

"The President and I strongly believe in the collective bargaining process, and we know that when unions are strong, our nation is strong," Harris said.

Kaiser's union coalition represents more than 85,000 workers in six states and Washington, D.C., but the coalition's largest footprint is in California. About 90 percent of Kaiser's workforce is in California, where it operates more than 500 health facilities and three dozen hospitals.

Dave Reagan, president of SEIU-United Health Workers West, the largest of the coalition unions, said the deal helps reestablish Kaiser as an industry leader for patients and workers.

"Although it's been bumpy, and we've obviously had our challenges, there is a commitment on the part of the unions that comprise the coalition to genuinely say to Kaiser, we want to rebuild the

partnership," Reagan said.

'Stability' at Kaiser Permanent

Before the statewide minimum wage deal was announced, Steve Shields, Kaiser's senior vice president of national labor relations, said Kaiser executives decided bumping California wages to \$25 was the "right thing to do" especially for employees on the lowest end of the wage scale.

"Irregardless of the legislation, internally we looked at this and said this makes sense," Shields said.

Union leaders say the salary increases and other commitments from Kaiser will create "long-term stability" for a workforce that has struggled with high turnover from the COVID-19 pandemic in addition to increased inflation. Hundreds of thousands of health workers have left the profession since 2020, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics.

"We have reached a tentative agreement that unquestionably allows this workforce to not just keep up with but exceed the cost of living that people are struggling with across the country," Reagan said. "People under this tentative agreement can rightfully expect to make real economic progress in real terms."

Kaiser representatives did not answer questions about how much its labor agreement is estimated to cost, although they did say that it will not lead to cost increases for Kaiser patients.

According to the mental health investigation, Kaiser reported a net revenue exceeding \$91.3 billion in 2022.

"It's not our intention that this agreement will have any impact on rates. We have an obligation to members that we are delivering affordable health care. This agreement alone would not translate into changes in rates," Shields said.

of students skip buying a textbook due to cost, and 21 percent of students skip buying access codes because they can't afford it," Nagle reported.

Many campus libraries lend out textbooks, and bookstores sell used books and facilitate rentals or digital downloads. Students look for deals online. And schools are also moving toward an Open Educational Resource model where courses use textbooks, journals and other materi-

See LOCAL BRIEFS page 7

LOCAL BRIEFS from page 3

books and supplies, so many schools are working to try to reduce the burden.

A study from U.S. Public Interest Research Group found the cost of course materials has increased at three times the rate of inflation since the 1970s, due mostly to lack of competition in the college publishing industry.

Cailyn Nagle, open education resources program manager for the Michelson 20 Million Minds Foundation, co-authored the report.

"We see 65 percent

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco

dos localidades

3458 Mission St
San Francisco

415-821-4971



2803 Geneva Ave

Daly City

415-656-1592

universalbakeryinc.com



PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

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

Pancho Villa
TAQUERIA

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

SPANCHOVILLA.COM

EL TORO
TAQUERIA

ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

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

EL TOMATE
RESTAURANTE

Instagram: eltomaterestaurant
Twitter: eltomaterestaurant

Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

COLUMN from page 2

During that perfectly futile Union offensive, a Confederate battery commander remarked that if given enough shot and powder, he could kill every man north of the Rappahannock if Union officers kept sending them.

Top o f Form

Bottom of Form
N B C report-
ed Friday, Nov. 3:

U.S., European officials broach topic of peace negotiations with Ukraine, sources say. The conversations have included very broad outlines of what Ukraine might need to give up to reach a deal with Russia.

This was imminently predictable. Since the Ukrainian-Russian crisis entered its final stage (before war) almost two years ago, I have perceived that the Ukrainian government would eventually have to negotiate with the Russians, and should therefore do it before getting hundreds of thousands killed.

It's a terrible shame that Washington is controlled by bloody-minded ghouls who never cease advocating and inciting terrible wars that never achieve anything apart from enriching the Military-Industrial Complex.

Scarcely two months had elapsed after the calamitous end of the 20-year Afghanistan debacle before the same gang of Neocon knuckleheads started clamoring for a showdown with Russia in Ukraine.

HOMES from page 2

too good to be true, this isn't real.' And it is real. Certain racial groups were hit harder financially due to the pandemic, and a goal of this program is to retain their generational wealth and protect these first-time homebuyers who sacrificed so much to get a home for their families."

Even if homebuyers don't meet the program's criteria — "low to moderate income, it has to be your primary residence, you're not able to own other homes in the state" — she said homeowners could contact CalHFA for housing counselors or legal services.

Predatory debts

Even when relief like the mortgage grant is available, many mortgage services don't tell homeowners about them, leaving many vulnerable to unknown outstanding debt, said Johanna Torres, program coordinator of California Rural Legal Services (CRLA).

See HOMES page 8

EDITORIAL from page 2

Nordstrom also announced it would be closing all of its locations in the city.

In April, Whole Foods announced it was closing all their locations, with Anthropologie and Office Depot having also made the same decisions leading some analysts to predict that the city has entered a 'doom-loop' of permanent decline."

The writer cites US Chinese Radio using a headline *"Ghost town San Francisco to have major blood exchange as APEC will bring the safest week in history to the city,"* in reference to the visit of President Xi Jinping at the Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC) summit in SF on Nov. 15., which is co-sponsored by the Asia Society, Council on

I doubt that any of Washington's hawks care at all about ordinary Ukrainians. Hillary Clinton expressly stated that supporting war in Ukraine would result in Russia getting bogged down in that country, just as it had gotten bogged down in Afghanistan (aided by the U.S. arming mujahideen like Osama bin Laden). Other congressmen and policy wonks have made similar statements about the benefits of waging a proxy war in Ukraine — that is, it's a great way to kill Russians and hurt Russia without having to use American soldiers to do it, and it's great for the U.S. armaments industry. Obviously they didn't care at all about the Ukrainians.

The lesson is clear: U.S. foreign policy wonks are stupid and wanton. Most of them have never had a single shot fired at them and have no idea about the terrible reality of war.

Much the same can be said for American people who insisted that negotiating with Russia was anathema. Like cheering the newest football team in the league, they indulged in the brutally sentimental fantasy that it was better for other people to get killed instead of seeking a negotiated settlement.

Their understanding of war is akin to a pornography consumer's understanding of sex — that is, self-indulgent and completely detached from reality.

Reprinted with permission from Courageous Discourse.

Her client, Saul de la Cruz, shared his experience of this debt in the form of a zombie mortgage.

Having bought his family home in Salinas directly before the Great Recession in 2007, de la Cruz got two mortgage loans. The second company stopped contacting him during the crash. He then modified the first mortgage, assumed the second — for \$14,600 — was included, and nearly 15 years later received a request from the second lender to begin negotiating to avoid foreclosure. He borrowed the money from family and friends, and is now struggling to maintain both mortgages.

Although laws like the Real Estate Settlement Procedures Act require most mortgage companies to provide regular statements to the buyer, added Jaramillo, "this is a common problem we see. These predatory lenders are not

HEALTH from page 1

80 percent of its composition.

Water is the second largest constituent of honey and could vary from 15 to 20 percent depending on the honey's botanical origin and level of maturity, as well as its processing and storage conditions.

The high concentration of natural sugars in honey plus its low moisture content cause osmotic stress in microorganisms. Osmotic pressure induces loss of water, which dehydrates cells. This prevents microbes from growing and proliferating.

More recently, it has been demonstrated that osmotic pressure affects the ability of bacteria to form biofilms, which are not just bacterial slime layers but biological systems. Bacteria tend to **organize themselves into a coordinated functional community, which enhances their survival.**

Hydrogen peroxide activity
Produced enzymatically by honey bees, hydrogen peroxide is considered a true disinfectant and a strong oxidizing agent, providing honey with antibacterial properties.

Although hydrogen peroxide is widely considered to be honey's primary source of antibacterial activity, there are honey varieties whose main antibacterial mechanisms are non-hydrogen peroxide-dependent.

Non-peroxide antibacterial activity

Recent studies revealed that polyphenols or phenolic compounds — mainly phenolic acids and flavonoids — are responsible for the antimicrobial effects of honey.

Methylglyoxal

The main antibacterial compound in manuka honey has been reported to induce alterations in the structure of bacterial fimbriae (a major

EDITORIAL de la página 2

ubicaciones en la ciudad.

En abril, Whole Foods anunció que cerraría todas sus ubicaciones, y Anthropologie y Office Depot también tomaron las mismas decisiones, lo que llevó a algunos analistas a predecir que la ciudad había entrado en un "círculo fatal" de declive permanente.

La escritora cita a la radio china de EE.UU. utilizando un titular "*La ciudad fantasma de San Francisco tendrá un importante intercambio de sangre mientras APEC*

death cycle, the report said.

The Mission District is not far behind in this wave of crime that plagues SF.

The sale of stolen merchandise on the sidewalks of the Mission corridor is unstoppable. Police presence is for a few hours on the day, but not for confiscating or arresting the regular fence, but rather for image. A fence, also known as a receiver, mover, or moving man, is an individual who knowingly buys stolen goods in order to later resell them for profit. Currently, this is the business that predominates every evening at near and at 24th Street and Mission Street BART station side walk.

Two miles of downtown Market Street has been closed to vehicles for quite sometimes, reducing foot walk so, that businesses have been closing for lack of customers.

Other headlines include phrases as 'garbage city,' 'ruined city' and 'fallen city', as crippling drug issues and widespread homelessness continue to cause problems for the city, and it had fallen into a

factor in bacterial virulence) and flagella (hair-like appendages), limiting the ability of bacteria to adhere to surfaces or move independently.

Bee defensin-1 peptide

An antimicrobial peptide found in bee hemolymph, bee defensin-1 displays activity against Gram-positive and Gram-negative bacteria. Studies suggest that bee defensin-1 acts by creating pores within the bacterial cell membrane, resulting in cell death.

It has recently been demonstrated that defensin-1 also plays an important role in the anti-biofilm activity of honey.

Scientifically proven health benefits of honey

When you start using honey, you can enjoy these health benefits of honey.

Efective against superbugs

A study published in the *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery documented*

See HEALTH page 8

COLUMNA de la página 2

la Unión seguían enviándolos.

NBC informó el viernes 3 de noviembre:

Funcionarios estadounidenses y europeos abordan el tema de las negociaciones de paz con Ucrania, dicen las fuentes. Las conversaciones han incluido lineamientos muy amplios de lo que Ucrania podría tener que renunciar para llegar a un acuerdo con Rusia.

Esto era inminentemente predecible. Desde que la crisis ucraniano-rusa entró en su etapa final (antes de la guerra) hace casi dos años, he percibido que el gobierno ucraniano eventualmente

tendría que negociar con los rusos y, por lo tanto, debería hacerlo antes de que cientos de miles de personas mueran.

Es una vergüenza terrible que Washington esté contro-

traerá la semana más segura de la historia a la ciudad", en referencia a la visita del presidente Xi Jinping al Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC). cumbre en SF el 15 de noviembre, copatrocinada por la Asia Society, el Consejo de Relaciones Exteriores y la Cámara de Comercio de Estados Unidos.

Los medios chinos dijeron que San Francisco era una joya en la costa oeste de Estados Unidos, pero a medida que los demócratas avanzaron en su agenda radical, ahora se

on Sunday, Aug. 28, 2022, between vendors, soon it turned into a murder scene.

Another headline: "*Man fatally stabbed at BART plaza above 24th Street Mission station, police say,*" read ABC-7 News headline.

On another Sunday, at another headline: "*Person shot at 24th St. Mission BART plaza in SF.*"

The same day, also Sunday, the SFPD also responded to an unrelated shooting earlier on in the Tenderloin, according to Vaswani. That shooting happened around 10 a.m.

Solution? For now, punish the thief and the fence or it will become a common trade; prohibit all side walk vendors for a period of time.

And, is it time the reign of power shifts to the other political party for a change?

ARTES de la página 4

relevante para la gesta de la población mexicana actual.

Los negros no mestizos estuvieron cerca de los españoles en número, mientras que la población afromestiza rápidamente superó a la población europea. Por ello, la influencia africana es considerada por muchos una tercera raíz cultural de México.

Lamentablemente, el reconocimiento de la población negra en México es tardío. La producción intelectual en la que se menciona la población afromexicana

es escasa o no reconocida.

A lo anterior, podemos agregar que la reconstrucción de la identidad poscolonial tuvo como protagonistas los estudios indigenistas, para luego ceder el escenario a la construcción de una identidad nacional mexicana durante los siglos XIX y XX.

Según el INEGI, el 1.16 por ciento de la población nacional se identifica como afro-mexicana o afrodescendiente.

Gran parte de esta población reconoce actitudes discriminatorias en su con-

Ver ARTES página 7

ARTS from page 4

it be considered irrelevant to the achievements of the current Mexican population.

Non-mestizo blacks were close to the Spanish in numbers, while the Afro-mestizo population quickly surpassed the European population. For this reason, the African influence is considered by many to be a third cultural root of Mexico.

Unfortunately, the recognition of the black population in Mexico is late. The intellectual production in which the Afro-Mexican population is mentioned is scarce or not recognized.

See ARTS page 7

ganistán antes de que la misma pandilla de idiotas neoconservadores comenza a clamar por un enfrentamiento con Rusia en Ucrania.

Dudo que a alguno de los halcones de Washington le importen en absoluto

Ver COLUMNA página 7

en esta ola de criminalidad que asola a SF.

La venta de mercancías robadas en las aceras del corredor de la Misión es imparable. La presencia policial es de unas horas al día, pero no para confiscar o arrestar la valla habitual, sino para proteger la imagen.

Un vallado, también conocido como receptor, transportista o transportista, es un individuo que, a sabiendas, compra bienes robados para luego revenderlos con fines de lucro. Actualmente este es el negocio que predomina todas las noches cerca y en la acera de la estación del BART de 24th Street y Mission Street.

Un titular del año pasado en un medio de comunicación local describe "*24th St. BART Plaza se ha convertido en el Tenderloin de*

El Distrito de la Misión no se queda atrás

Ver EDITORIAL page 8

VIVIENDAS de la página 5

una ejecución hipotecaria causada por la confusión burocrática y el deterioro de la salud familiar. Cuando el propietario anterior, su

madre, comenzó a sufrir demencia en 2015, su hermano descuidó la propiedad y comenzó a recibir multas por un total superior a \$90,000 por violaciones del código y evasión de impuestos a la propiedad.

Luego, Day trabajó con la ciudad de Richmond, que dijo que los 56,000 dólares adeudados por violaciones del código eran un error, y posteriormente se redujeron a menos de 30,000 dólares.

"Nunca me dijeron por qué cobraban tanto", dijo Bishop. "Dijeron que sigui-

era limpiando tu patio trasero, buen trabajo, y un día me cobraron decenas de miles".

Esta falta de respuesta burocrática es normal cuando se trata de los desafíos que enfrentan los propietarios que buscan alivio.

"Cuanto más grande es la entidad, más se resisten a abordar situaciones individuales", dijo Day. "Aunque existe un código tributario que les da la discreción de dar alivio, después de seis meses nos dijeron que no lo darían. Un error de la ciudad y esta multa fiscal provocaron este efecto de bola de nieve en el que la familia estaba luchando con la ejecución hipotecaria... y la burocracia fue lo que lo hizo difícil. El alivio hipotecario de California ha sido el salvador de la familia".

Anúnciese con nosotros El Reportero

Advertise with us, El Reportero

LEY de la página 3

de que el departamento no hizo cumplir un acuerdo previo con Kaiser de 2017.

“¿DMHC hará su trabajo en el futuro? Esa es la gran pregunta”, preguntó Fred Seavey, director de investigación del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Salud, que representa a 2.000 trabajadores de salud mental de Kaiser en el norte de California que emprendieron una huelga de 10 semanas el año pasado debido a las pesadas cargas de trabajo

de los médicos y los largos tiempos de espera para las citas. Dijo que escribió quejas al Departamento de Atención Médica Administrada a principios de este año, diciendo que Kaiser en el sur de California ha estado restringiendo ilegalmente el alcance de los servicios de salud conductual.

Kaiser dijo, en una declaración enviada por correo electrónico, que “cualquier acusación de que limitamos o restringimos intencionalmente la atención necesaria es falsa”.

ARTES de la página 6

tra, entre las que se cuenta la negación de su identidad. Los estados con mayor número de afroamericanos son Oaxaca, Veracruz y Guerrero, entidades que conservan vestigios de tradiciones africanas.

Día de Muertos afromexicano en Oaxaca, una tradición de gran riqueza cultural

Sobre todo en la Costa Chica, se celebra el Día de Muertos afromexicano, una mezcla entre costumbres prehispánicas, europeas y de afrodescendientes.

A pesar de que en nuestro país los descendientes de africanos representan solo el 2% de la población, también celebran el Día de Muertos afromexicano, aunque con tradiciones muy propias, como la

COLUMNA de la página 6

los ucranianos comunes y corrientes. Hillary Clinton declaró expresamente que apoyar la guerra en Ucrania tendría como resultado que Rusia se empantanara en ese país, tal como se había empantanado en Afganistán (con la ayuda de Estados Unidos) a armar a mayahidines como Osama bin Laden).

Otros congresistas y expertos en política han hecho declaraciones similares sobre los beneficios de librarse de la guerra por poderes en Ucrania;

nia; es decir, es una excelente manera de matar rusos y dañar a Rusia sin tener que utilizar soldados estadounidenses para hacerlo, y es excelente para los armamentos de Estados Unidos. Obviamente no les importaban en absoluto los ucranianos.

La lección es clara: los expertos en política exterior estadounidense son estúpidos y lascivos. A la mayoría de ellos nunca les han disparado un solo tiro y no tienen idea de la terrible realidad de la guerra.

Lo mismo puede decirse del pueblo estadounidense

que insistía en que negociar con Rusia era un anatema. Al igual que animaban al nuevo equipo de fútbol de la liga, se entregaron a la fantasía brutalmente sentimental de que era mejor que mataran a otras personas en lugar de buscar un acuerdo negociado. Su comprensión de la guerra es similar a la comprensión del sexo que tiene un consumidor de pornografía: es decir, autoindulgente y completamente alejada de la realidad.

Reimpreso con autorización de *Courageous Discourse*.

después del papelón internacional que tuvo la presidenta de la República”, comentó.

“No es verdad que había una reunión bilateral (...) se le brindó información no verídica al Congreso para forzar una autorización de viaje que de otro modo evidentemente no hubiera ocurrido, con lo cual la responsable política es la canciller”, afirmó Cavero a la emisora Exitosa.

Gervasi, quien fue parte del equipo negociador del Tratado de Libre Comercio con EE.UU. y también viceministra de Relaciones Exteriores, ejerció como jefa de la diplomacia de Perú desde diciembre de 2022.

Nueva salida

Poco después del pronunciamiento de Otárola, la prensa local difundió otra carta de renuncia, la del embajador de Perú en EE.UU., Gustavo Meza Cuadra.

“Lamento la situación que se ha generado en el Perú en torno a la reunión”, afirmó Meza Cuadra .

that this community carries out to honor their deceased.

Afro-Mexican Day of the Dead on the Costa Chica

While it is true that throughout our territory there are different communities of Afro-Mexicans; These are concentrated mainly in the Costa Chica, between Guerrero and Oaxaca.

Likewise, its origin dates back to the viceregal period, when the slave trade between Spain and its colonies was common. For this reason, many Africans arrived in Mexico by boat, mainly through the ports of Guerrero, Oaxaca and Veracruz.

Already in America, the traditions of the native peoples mixed with those of Europeans and people of African descent; and in the case of the Day of the Dead, the latter added to the ritual the cult of Ruja, an African divinity who was asked to end slavery through the Dance of the Devils.

ARTS from page 6

Veracruz and Guerrero, entities that preserve vestiges of African traditions.

Afro-Mexican Day of the Dead in Oaxaca, a tradition of great cultural wealth

Especially on the Costa Chica, the Afro-Mexican Day

LOCAL BRIEFS from page 5

als available free online. In 2021, the State of California allocated more than \$115 million to help schools promote the transition.

Leslie Lange Kennedy, assistant vice chancellor of academic technology services at California State University, said the school works to help students get the materials they need.

“We work really hard to help faculty become

aware of zero-cost course materials,” Lange Kennedy explained. “And to help them with the time and effort that it takes to migrate their courses utilizing a free or low-cost material.”

Recently, Gov. Gavin Newsom signed Assembly Bill 607, which requires colleges and universities to disclose the costs of their courses ahead of time.

Support for this reporting was provided by Lumina Foundation.

SALUD de la página 3

activas de oxígeno (ROS) en el cuerpo, que pueden acumularse y dañar las células. Este evento contribuye a enfermedades graves, como la diabetes tipo 2.

Un estudio publicado en la revista Nutrients también encontró que la miel puede aumentar los niveles de adiponectina, una hormona que reduce la inflamación y mejora la regulación del azúcar en sangre.

Sin embargo, si bien la miel puede ser una de las mejores alternativas naturales al azúcar refinada, las personas, especialmente aquellas diagnosticadas con diabetes, deben consumirla con moderación.

A poco a la salud del corazón

La miel cruda contiene propóleo de abeja, una mezcla de polen y cera de abejas recolectada por las abejas

de ciertas plantas y árboles que es rica en flavonoides.

Un estudio publicado en la revista Biology informó sobre las propiedades terapéuticas del propóleo, describiendo sus efectos antihipertensivos, así como sus actividades antiateroscleróticas, antihemostáticas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Promueve la cicatrización de heridas

Una investigación publicada en la revista Open Life Sciences informó que las propiedades fisicoquímicas de la miel favorecen su uso como agente terapéutico para combatir infecciones microbianas. De hecho, se puede utilizar para desinfectar y promover la reparación y curación de heridas.

Los beneficios para la salud de la miel también están asociados con su efecto curativo de heridas, su potencia antiinflamatoria, sus

propiedades antioxidantes y su capacidad de eliminación de radicales libres. Es un inmunomodulador con el poder de potenciar el sistema inmunitológico.

La miel es un remedio eficaz para diferentes tipos de heridas, incluyendo forúnculos, quemaduras, heridas abdominales reventadas, úlceras varicosas cervicales, pezones agrietados, úlceras diabéticas, úlceras gástricas, lepra, malignidades, dermatitis séptica, canina recurrente, heridas quirúrgicas, traumatismos y heridas en la pared abdominal.

Alivia los síntomas respiratorios

Las infecciones del tracto respiratorio superior, que afectan la nariz, la garganta, la laringe y los grandes conductos aéreos (bronquios)

Ver SALUD página 8

CLASIFICADOS / CLASSIFIED

(415) 648-3711
2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110
email: Lreportero@aol.com web: www.elreporterosf.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 **District-Wide Energy Efficiency Planning and Implementation Services (RFQ/P No. 23-24/05)**. Proposals are to be delivered to the Purchasing Department electronically (via Vendor Registry), until **1:00 P.M. on November 28, 2023**.

The District wishes to incorporate the principles of sustainability into its organizational values and core business goals. These principles express the agency's commitment to “reduce, re-use, and recycle all internal resources and reduce greenhouse gas emissions.” These climate, energy, water, and resource conservation and management principles are to be integrated into the District's infrastructure and facilities activities to reduce resource consumption; decrease air pollutant emissions, including greenhouse gas emissions; reduce solid and liquid waste generation, and increase recycling and diversion from landfill.

A mandatory pre-proposal video conference meeting will be held on November 15, 2023 at 10:00A.M. via Zoom: Conference Meeting ID 886 8912 8235
<https://peralta-edu.zoom.us/j/88689128235>

Copies of the proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/Manager/DraftBid?BidId=29231ad2-e39a-4c92-9662-e163ca48e70c> **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

Visite elreporterosf.com



ORTIZ JR. vs. LAWSON

Vergil Ortiz Jr. se enfrentará a Frederick Lawson en las 154 libras

—Compartido de/por Mike Coppinger

Vergil Ortiz Jr. hará su debut en las 154 libras contra Frederick Lawson el 6 de enero en Las Vegas, anunció Golden Boy Promotions el jueves.

Ortiz (19-0, 19 KOs) no ha competido desde agosto de 2022 mientras lidiaba con los efectos de la rabdomiólisis, una condición que ocurre cuando el tejido muscular dañado libera sus proteínas y electrolitos en la sangre.

Ortiz era el peso welter número 3 de ESPN. Estaba listo para dar un paso adelante en la competencia con una pelea de 147 libras contra Eimantas Staniionis, una pelea que fue pospuesta tres veces. La pelea se pospuso por primera vez después de que Staniionis se som-

etiera a una apendicectomía de emergencia en enero.

El segundo aplazamiento se debió a una recurrencia de rabdomiólisis. Finalmente, Ortiz se retiró en julio días antes de la pelea mientras luchaba por dar el peso.

Ortiz, de 25 años, ahora buscará ganar su primer título en peso mediano junior en lugar de peso welter. El texano se sacudirá 17 meses de óxido en el ring contra Lawson (30-3, 22 KOs), un oficial de 34 años de Accra, Ghana.

"Encabezar mi primera cartelera en Las Vegas después de más de un año de inactividad es justo lo que necesitaba", dijo Ortiz. "Estoy muy motivado para dar un gran espectáculo como siempre lo hago y mostrarles a todos que todavía estoy aquí".

Ortiz estalló en 2021 con

victorias dentro de la distancia sobre Maurice Hooker y Egidijus Kavalaiuskas. Ahora, Ortiz buscará llevar su tan cacareado poder a una nueva categoría de peso.

"Vergil está listo para regresar más fuerte que nunca para convertirse en campeón mundial en este deporte", dijo el presidente y director ejecutivo de Golden Boy Promotions, Oscar De La Hoya. "Tiene el corazón y la dedicación y tiene la misión de ser un campeón mundial". Con informes de ESPN.

Exboxeador puertorriqueño Félix Verdejo condenado a cadena perpetua por el asesinato de su amante embarazada

por los servicios de noticias de *El Reportero*

El exboxeador olímpico

HEALTH from page 6

cases that show honey, particularly manuka honey, to be potent against a variety of microorganisms, including multi-drug resistant bacteria.

Helps regulate blood sugar levels

Raw honey contains many bioactive compounds and antioxidants, such as flavonoids and phenolic acids, that help neutralize reactive oxygen species (ROS) in your body, which can build up and damage cells. This event contributes to serious conditions, such as Type 2 diabetes. A study published in the journal *Nutrients* also found that honey may increase levels of adiponectin, a hormone that reduces inflammation and improves blood sugar regulation.

A study published in the journal *Nutrients* also found that honey may increase levels of adiponectin, a hormone that reduces inflammation and improves blood sugar regulation.

However, while honey may be one of the best natural alternatives to refined sugar, people, especially those diagnosed with diabetes, should consume it in moderation.

Supports heart health

Raw honey contains bee propolis, a mixture of pollen and beeswax collected by bees from certain plants and trees that is rich in flavonoids.

A study published in the journal *Biology* reported on propolis' therapeutic properties, describing its anti-hypertensive effects, as well as its anti-atherosclerotic, anti-hemostatic, anti-inflammatory and antioxidant activities.

Promotes wound healing

Research published in the journal *Open Life Sciences* reported that honey's physicochemical properties favor its use as a therapeutic agent to combat microbial infections. In fact, it can be used for disinfection and to promote wound repair and healing.

The health benefits of honey are also associated with its wound-healing effect, anti-inflammatory potency, antioxidant properties and free radical scavenging ability. It is an immunomodulator with the power to enhance the immune system.

Honey is an effective remedy for different types of wounds, including boils, burns, burst abdominal wounds, cervical varicose ulcers, cracked nipples, diabetic ulcers, gastric ulcers, leprosy, malignancy, septic, recurrent canine dermatitis, surgical wounds, trauma and wounds in the abdominal wall.

Relieves respiratory symptoms

Upper respiratory tract infections, which affect the nose, throat, voice box and the large air passages (bronchi) that lead from the windpipe to the lungs, are the most frequent reasons for antibiotic prescriptions.

Honey is better than conventional medicines for easing upper respiratory tract symptoms, especially cough, according to a study published in the journal *BMJ Evidence Based Medicine*.

Researchers noted that

EDITORIAL de la página 6

la Misión. Después de una discusión el domingo 28 de agosto de 2022 entre vendedores, pronto se convirtió en la escena de un asesinato.

Otro titular: "Hombre apuñalado fatalmente en la plaza BART encima de la estación Mission de la calle 24, dice la policía", decía el titular de ABC-7 News.

Otro domingo, en otro titular: "Persona baleada en la plaza BART de 24th St. Mission en SF".

El mismo día, también domingo, la policía de San Francisco también respondió a un tiroteo no relacionado ocurrido anteriormente en Tenderloin, según Vaswani. Ese tiroteo ocurrió alrededor de las 10 a.m.

¿Solución? Por ahora,

Deportes Sports



Boxeo – Boxing El Deporte de los Caballeros



Saturday, November 11 The Sport of Gentlemen

Utilita Arena, Newcastle, England (DAZN)

Pat McCormack vs Peter Dobson, welterweights, 10 rounds

Mark Dickinson vs Grant Dennis, middleweights, 10 rounds

Ewan Mackenzie vs Ishmael Davis, junior middleweights, 10 rounds

Calum French vs Shaun Cooper, lightweights

Thunder Studios, Long Beach, CA (DAZN)

Irma Garcia vs Stephanie Silva, junior bantamweights, 10 rounds, for vacant IBF title

Wednesday, November 15

Kokugikan, Tokyo, Japan (TBA)

Takuma Inoue vs Jerwin Ancajas, bantamweights, 12 rounds, for Inoue's WBA title

Artem Dalakian vs Seigo Yuri Akui, flyweights, 12 rounds, for Dalakian's WBA title

TBA, Kissimmee, FL (ProBox TV)

TBA

co Félix Verdejo cumplirá dos cadenas perpetuas consecutivas en una prisión federal por el asesinato de su novia Keishla Rodríguez Ortiz y su hijo por nacer.

Fue sentenciado oficialmente el viernes 3 de noviem-

bre, luego de ser declarado culpable de los crímenes en julio de este año por un jurado de sus pares en Puerto Rico.

Justo antes de dictar sentencia, el juez del caso dijo que Verdejo, 'acabó con la vida de dos personas'. Lo

hizo de una manera horrible...

'El nivel de crueldad no hizo más que aumentar la tragedia que condujo a estos desafortunados acontecimientos. Esas vidas, así como las de la familia, han cambiado para siempre.'

Vergil Ortiz Jr. to face Fredrick Lawson at 154 lbs. on January 6

Shared from/by Mike Coppinger

Vergil Ortiz Jr. will make his 154-pound debut against Fredrick Lawson on Jan. 6 in Las Vegas, Golden Boy Promotions announced Thursday.

Ortiz (19-0, 19 KOs) hasn't competed since August 2022 as he dealt with the effects of rhabdomyolysis, a condition that occurs when damaged muscle tissue releases its proteins and electrolytes into the blood.

Ortiz was ESPN's No. 3 welterweight. He was set to step up in competition with a 147-pound fight against Eimantas Staniionis, a bout that was postponed three times. The bout was first postponed after Staniionis underwent an emergency appendectomy in January.

The second postponement was due to a recurrence of rhabdomyolysis. Finally, Ortiz withdrew in July days before the fight as

honey has long been used as a natural treatment for respiratory tract infections. It is also cheap, easy to access and don't cause any side effects. They highly recommended honey as an alternative to commonly prescribed antibiotics. *Food.com*.

castigar al ladrón y al cercro o se convertirá en un comercio común; prohibir a todos los vendedores ambulantes por un período de tiempo.

O, ¿es que es hora de que el reinado del poder pase al otro partido político para variar un poco?

SALUD de la página 7

que van desde la tráquea hasta los pulmones, son los motivos más frecuentes de prescripción de antibióticos.

La miel es mejor que los medicamentos convencionales para aliviar los síntomas del tracto respiratorio superior, especialmente la tos, según un estudio publicado en la revista *BMJ Evidence Based Medicine*.

Los investigadores señalaron que la miel se ha

HOMES from page 6

providing borrowers with the information that they should be entitled to figure out if they really owe the amounts that are being claimed."

h t t p s : / / y o u t u . b e / 6 U g z 4 n _ W u 1 I

As foreclosure rates return to pre-pandemic levels, grants like California Mortgage Relief are key to protecting families from losing their most valuable intergenerational asset — their family home, said Mary Day, an attorney at HERA.

Her client, Danny Bishop, shared his own story of saving his Richmond home from foreclosure caused by bureaucratic confusion and family health decline. As the previous homeowner, his mother,

began suffering dementia in 2015, her sibling neglected the property and began getting cited an ultimate total above \$90,000 for code violations and property tax evasions.

Day then worked with the City of Richmond, which said that \$56,000 owed for code violations was a mistake, subsequently reduced to under \$30,000.

"They would never tell me why they were charging so much," said Bishop. "They said keep cleaning your backyard, good job, then one day they charged me tens of thousands."

This bureaucratic unresponsiveness is par for the course when it comes to challenges facing homeowners who seek relief.

"The larger the entity, the more resistant they are to dealing with individual situations," said Day. "Though there's a tax code that gives them the discretion to give relief, they told us after six months they wouldn't provide it. A city mistake and this tax penalty caused just this snowball effect where the family was struggling with foreclosure... and the bureaucracy was what made it difficult. California mortgage relief has been the family's savior."

Mission District Therapy
Orthopedic Rehabilitation

Raul Caimanque, PT
Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:
Cirugías Ortopédicas - Cuello - Hombros - Espalda Baja - Rodillas

Aceptamos:
Seguro de Accidentes de Trabajo
Medicare/Medi-Cal
Accidentes automovilísticos
Seguros Privados
Pago en Efectivo

Lunes - Viernes
08:00am - 05:00pm
LAS ÚLTIMAS CITAS SON LAS 3PM
+1 415 824 4228
MissionDistrictTherapy.com

Solamente con Cita
We Speak English