



Juez de EE.UU. ordena a Texas eliminar barreras flotante en el Río Grande

—por los servicios de noticias de *El Reportero*

Un juez federal ordenó al estado de Texas que elimine las barreras fronterizas flotantes que colocó en el Río Grande para disuadir a los migrantes de cruzar el río desde México hacia Estados Unidos.

El miércoles, un juez federal de Estados Unidos emitió una orden judicial preliminar que ordenaba a Texas sacar del agua su hilera de 300 metros de boyas naranjas del tamaño de bolas de demolición antes del 15 de septiembre, calificándolas de amenaza a la seguridad de las personas y a las relaciones entre Estados Unidos y México.

En su fallo, el juez de distrito David Ezra dijo que las barreras podrían violar los tratados entre Estados Unidos y México. También puso en duda su eficacia. "El Estado de Texas no presentó ninguna evidencia creíble de que la barrera de boyas instalada haya reducido significativa-

Ver BREVES LATINOS página 5

US judge orders Texas to remove Rio Grande floating barriers

—by the *El Reportero's* wire services

The state of Texas has been ordered by a federal judge to remove the floating border barriers it placed in the Rio Grande to discourage migrants from crossing the river from Mexico into the United States.

On Wednesday, a U.S. federal judge issued a preliminary injunction instructing Texas to move its 1,000-foot string of wrecking-ball sized orange buoys out of the water by Sept. 15, calling them a threat to people's safety and to U.S.-Mexico relations.

In his ruling, District Judge David Ezra said the barriers could violate treaty agreements between the United States and Mexico. He also cast doubt on their effectiveness. "The State of Texas did not present any credible evidence that the buoy barrier as installed has significantly curtailed illegal immigration across the Rio Grande River," wrote Ezra, a Reagan administration appointee.

Within hours of the decision, Texas had filed an appeal. "Texas is prepared to take this fight all the way up to the Supreme Court," Gov. Greg Abbott wrote on

See LATIN BRIEFS page 3



Xóchitl Gálvez designada oficialmente como candidata opositora en elecciones de México

—por Mexico News Daily

4 de septiembre de 2023

- Xóchitl Gálvez fue designada oficialmente el domingo como coordinadora del bloque opositor Frente Amplio por México (FAM) después de ganar la contienda para representar a la coalición tripartita en las elecciones presidenciales del próximo año.

Gálvez, un senador de 60 años que rápidamente se

ha convertido en uno de los políticos más conocidos de México, fue ungido al frente de la alianza formada por el Partido Acción Nacional (PAN), el Partido Revolucionario Institucional (PRI) y la Revolución Democrática. Partido (PRD) en un evento en el monumento del Ángel de la Independencia en el Paseo de la Reforma, un

Ver MÉXICO página 5

Xochitl Gálvez officially designated as opposition candidate in Mexican elections

—by Mexico News Daily

Sept. 4, 2023 - Xóchitl Gálvez on Sunday was officially designated as the coordinator of the Broad Front for Mexico (FAM) opposition bloc after winning

the contest to represent the three-party coalition at next year's presidential election.

Gálvez, a 60-year-old senator who has quickly become one of Mexico's best known politicians, was anointed as the head of the

alliance made up of the National Action Party (PAN), the Institutional Revolutionary Party (PRI) and the Democratic Revolution Party (PRD) at an event at the Angel of Independence monument on Paseo de la Reforma, a tree-lined boulevard leading into the historic center of Mexico City.

She will become the FAM's candidate for the June 2, 2024 presidential election when electoral rules allow her to officially assume that title. The PAN senator, an Indigenous Otomí woman from Hidalgo who was mayor of the Mexico City borough of Miguel Hidalgo between 2015 and 2018, defeated PRI Senator Beatriz Paredes in the final stage of a contest for the alliance's candidacy that began in July with 13 aspirants.

"Just a few months ago the opposition was destroyed. The question wasn't whether we were going to win but by how much we were going to lose," Gálvez said in an acceptance speech in front of just 4,000 supporters — if the Mexico City government's count is to be believed — or ten times that number, according to the FAM.

"But now there is an opposition. In a very short time we turned things around, and today I, Xóchitl Gálvez, accept happily and with great pride the honor of coordinating the efforts of the Broad Front for Mexico," she said.

Gálvez said that the FAM "has to win" the 2024 presidential and congressional elections in order to "correct the path" Mexico is currently on under the leadership of President López Obrador and with a Congress controlled by the ruling Morena party, which will announce its presumptive 2024 nominee this Wednesday.

See MEXICO page 2



Inconforma a vecinos plan para extender los horarios de los parquímetros en SF

Recolestan firmas y están preparados para pelear y no permitir que entre en vigor la nueva política que considera tiene fines recaudatorios para la Ciudad

por Araceli Martínez Ortega

mitir que entren en vigor. En mayo, la Agencia del Transporte Municipal de San Francisco (SFMTA) anunció que a partir de julio y hasta diciembre, el horario de los parquímetros se extendería de las 6 de la tarde a las 10 de la noche de lunes a sábado mientras que los domingos se ampliaría de las 12 de la tarde hasta las 6 de la tarde. Usualmente el cobro de los parquímetros se empieza a aplicar a partir de las 9 de la mañana.

Los argumentos esbozo-

Ver PARQUÍMETROS página 3

Neighbors upset for plans to extend parking meters hours in San Francisco

They collect signatures and are prepared to fight and not allow the new policy that they consider to be for City revenue to take effect

—by Araceli Martinez Ortega

Although the extension of parking meter hours in the city of San Francisco has been delayed for further analysis of its economic impact, residents of the Mission district are very unhappy and are unwilling to allow it to go into effect.

In May, the San Francisco Municipal Transportation Agency (SFMTA) announced that beginning in July and ending in December, parking meter hours would be extended from 6 p.m. to 10 p.m. Monday through Saturday while Sundays it will be extended from 12 in the afternoon until 6 in the afternoon. Usually the parking meter charge begins to apply from 9 in the morning.

The arguments outlined

See PARKING METERS page 3

8 consejos que le ayudarán a controlar la ansiedad de forma natural, además de recetas de té para aliviarla

—por Olivia Cook

Tener sentimientos ocasionales de impotencia, nerviosismo o una sensación de pánico o presentimiento inminente es una parte normal de la vida, y algunas formas de ansiedad son incluso necesarias en determinadas situaciones para tomar las decisiones correctas y evadir el peligro. Sin embargo, estos sentimientos se vuelven nocivos para la salud cuando se vuelven obsesivos y persistentes, comienzan a afectar su calidad de vida e impiden que funcione normalmente.

Para ayudarle a controlar la ansiedad, siga los consejos que se enumeran



a continuación. (a/t a Mayo-ClinicHealthSystem.org)

Identifique sus desencadenantes

Conozca qué situaciones o acciones le causan estrés o aumentan su ansiedad. Toma papel y lápiz

y haz una lista de todas las cosas que te ponen ansioso. (Relacionado: Seis hábitos de estilo de vida para equilibrar el estado de ánimo y reducir la ansiedad).

Ver SALUD página 3

8 tips to help you manage anxiety naturally plus herbal tea recipes for anxiety relief

—by Olivia Cook

Having occasional feelings of helplessness, nervousness or a sense of impending panic or foreboding is a normal part of life — and some forms of anxiety are even necessary in certain situations for you to make the right decisions and evade danger. However, these feelings become unhealthy when they become obsessive and persistent, start affecting your quality of life and prevent you from functioning normally.

To help you manage anxiety, follow the tips

listed below. (h/t to Mayo-ClinicHealthSystem.org)

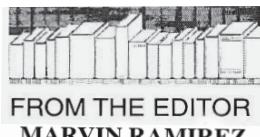
Identify your triggers

Learn what situations or actions cause you stress or increase your anxiety. Take a pen and paper and list down all the things that make you anxious. (Related: Six lifestyle habits for balancing your mood and reducing anxiety.)

Identifying the causes of your anxiety will make it easier for you to assess your situation better. Once you have the primary roots of your anxiety identi-

See HEALTH page 5

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

La gente es el inventario

Cuando me dijeron que nuestros gobiernos eran corporaciones - privadas, les creí, pero me quedé pensando cómo se lo plantaría a las personas en la calle.

Me lo plantearon así. El Alcalde es el CEO, la Junta de Supervisores es la Junta Directiva de la corporación, los bancos son los accionistas preferidos y la gente - o sea, el público, el inventario.

Explico esto porque ahora, de repente, la ciudad de San Francisco sale conque no tiene dinero para esto y para lo otro, y por lo tanto hay que salarle el jugo a la gente, o sea al inventario, y así pagar los gastos que muchas veces se van en grandes salarios y en servicios sociales muchas veces en el mantenimiento de personas que llegan a SF con adicciones y problemas mentales.

¿Qué es lo que

he escuchado?

Que San Francisco es muy amigo de las personas que llegan sin nada de otros estados de la Unión, ya que en SF se presentan e inmediatamente los servicios sociales de la ciudad les ofrecen un cheque, alimentos y tal vez vivienda. He escuchado que muchas de estas personas son adictas o venden drogas a sus misma gente desamparada, y que estos rechazan ser alojados en refugios, pues les gusta vivir a la interperie y no ser dirigidos ni supervisados por nadie.

Que muchos han muerto por opioides sintéticos distintos de la metadona (principalmente fentanilo) que están siendo la principal causa de muertes por sobredosis de drogas, con un aumento de casi 7.5 veces entre 2015 y 2021.

Que los comercios están siendo arrasados por

ladrones que se meten en las tiendas y llenan grandes bolsas con mercadería y las van a vender a lugares como la calle 24 y Misión en San Francisco, donde las aceras están saturadas de puestos de venta de cosas robadas.

Que los jueces los sueltan de inmediato cuando los arrestan, y siguen cometiendo crímenes.

Que hay menos policías de los que se necesitan para controlar el pillaje desenfrenado.

Todo esto me hace pensar que de tanto dinero que se recauda, no alcanza para tanto.

Y ahora anda circulando que la corporación va a acudir al inventario - la gente, extendiendo el horario de los parquímetros, los que siempre han sido de las 9 a.m. a las 6

Ver EDITORIAL página 5

La falsa esperanza es la mayor herramienta de control de la tiranía global: he aquí por qué

Si bien puede parecer imposible que los bloqueos y los mandatos comiencen de nuevo, debemos saber por experiencia que una vez que la máquina de propaganda del gobierno y los medios de comunicación comience de nuevo, la mayoría de nuestros compatriotas se alinearán

por S.D. Wright
LS

Es posible - ahora - prepararnos para sobrevivir a los arrestos domiciliarios, las prisiones, los campos y las torturas de una tiranía global?

Hace menos de dos años, estábamos analizando posibles mandatos de vacunas en todo el mundo, y Australia ya estaba probando campos para quienes se negaban.

Gran parte de esta conversación desapareció cuando Rusia entró en Ucrania, y muchos se han sentido tentados a pensar que la narrativa del COVID ha terminado.

Pero ahora, desde hace varias semanas, los principales medios de comunicación han estado intentando reiniciar la narrativa de la COVID, con los mismos viejos rumores sobre la nueva variante "Pirola" - y los mismos viejos "empujones" hacia las vacunas y los refuerzos. Este discurso sólo se hace más fuerte.

Si bien puede parecer

imposible que los bloqueos y los mandatos comiencen de nuevo, debemos saber por experiencia que una vez que la máquina de propaganda del gobierno y los medios de comunicación comience de nuevo, la mayoría de nuestros compatriotas se alinearán.

En otras palabras, es posible que pronto nos encontremos nuevamente ante el problema de los mandatos y los bandos.

Independientemente de si la locura continúa o no, debemos darnos cuenta ahora de que, a menos que Dios Todopoderoso decida perdonarnos, todavía estamos en una trayectoria hacia una revolución totalitaria global. No debemos esperar que quienes lo imponen actúen razonablemente. Ellos no.

Lo que podemos hacer ahora es interiorizar las lecciones aprendidas por hombres como Aleksandr Solzhenitsyn, lecciones que serán benéficas para nuestras vidas, incluso si vivimos felices para siempre en paz.

Necesitamos prepararnos ahora para adherirnos a lo bueno, a lo verdadero y a lo bello, por encima de todas las cosas, incluso ante el sufrimiento, la ignominia y la muerte.

No podemos hacer nada sin Cristo y su gracia, pero queda la pregunta: ¿cómo intentamos

disponernos, naturalmente hablando, a esta gracia?

Volvamos a aquellos que vivieron bajo tiranía y sufrimiento intenso, y así inmunizarnos, en la medida de lo posible, de esta oscuridad.

Sobrevivir al arresto y la tortura

En el primer volumen del Archipiélago Gulag, el famoso Solzhenitsyn dedica unas 40 páginas a enumerar los métodos de tortura utilizados por la Cheka, la policía secreta soviética, para extraer confesiones y denuncias falsas de amigos, enemigos, familiares y colegas. Estas confesiones y denuncias a menudo se hacían con la ilusión de que beneficiarían al propio prisionero o a sus seres queridos.

Después de estos relatos agotadores, Solzhenitsyn pregunta:

Entonces, ¿cuál es la respuesta? ¿Cómo puedes mantenerte firme cuando eres débil y sensible al dolor, cuando las personas que amas todavía están vivas, cuando no estás preparado?

¿Qué necesitas para ser más fuerte que el interrogador y toda la trampa? [1]

Inmediatamente nos da la respuesta.

Desde el momento en que ingresas en prisión, debes dejar atrás tu acogedor pasado. En el umbral, debes decirte a ti mismo:

Ver COLUMNA página 6

The people are the inventory

When they told me that our governments were private corporations, I believed them, but I was left wondering how I would plant it on the people in the street.

They put it to me like that. The Mayor is the CEO, the Board of Supervisors is the Board of Directors of the corporation, the banks are the preferred shareholders and the people - that is, the public, the inventory.

I explain this because now, suddenly, the city of San Francisco finds that it doesn't have money for this or that, and therefore people have to salt the juice, that is, inventory, and thus pay the expenses that many. Sometimes they leave in large salaries and in social services many times in the maintenance of people who come to SF with addictions and mental problems.

What have I heard? That San Francisco is

very friendly with people who arrive with nothing from other states of the Union, since in SF they show up and immediately the city's social services offer them a check, food and perhaps housing. I have

heard that many of these people are addicted or sell drugs to their own homeless people, and that these refuse to be accommodated in shelters, because they like to live outdoors and not be directed or supervised by anyone.

That many have died from synthetic opioids other than methadone (mainly fentanyl) which are the leading cause of drug overdose deaths, increasing nearly 7.5-fold between 2015 and 2021.

That businesses are being looted by thieves who break into stores and fill large bags with merchandise and sell it to places like 24th and Mission streets in

San Francisco, where the sidewalks are saturated with stalls selling stolen goods.

That the judges release them immediately when they are arrested, and they continue to commit crimes.

That there are fewer policemen than are needed to control rampant looting.

All this makes me think that with so much money that is collected, it is not enough for that much.

And now it is circulating that the corporation is going to go to the inventory - the people, extending the hours of the parking meters, which have always been from 9 a.m. to 5 p.m. to 6 p.m., Monday through Friday.

People who arrive tired from work will be sacrificed by extending the hours until 10 p.m., and on Sundays from 12 noon to 6 p.m.

This is cruel, very cruel, because not even the pilgrims will be able to go to mass.

False hope is global tyranny's greatest tool of control: here's why

While it might seem impossible for lockdowns and mandates to start again, we should know from experience that once the government-media propaganda machine starts anew, most of our fellow countrymen will fall in line

by S.D. Wright
LS

Is it possible - now - to prepare ourselves to survive a global tyranny's house arrests, prisons, camps, and tortures?

Less than two years ago, we were looking at potential vaccine mandates across the world - and Australia was already trialling camps for those who refused.

Much of this talk disappeared when Russia entered Ukraine, and many have been tempted to think that the COVID narrative is over.

But now, for several weeks, the mainstream media have been trying to restart the COVID narrative, with the same old ru-

mors of the new "Pirola" variant - and the same old "nudges" towards vaccines and boosters. This talk is only getting louder.

While it might seem impossible for lockdowns and mandates to start again, we should know from experience that once the government-media propaganda machine starts anew, most of our fellow countrymen will fall in line.

In other words - we may soon find ourselves looking down the barrel of mandates and camps again.

Regardless of whether the madness progresses further, we must realize now that, unless Almighty God decides to spare us, we are still on a trajectory towards a global totalitarian revolution. We must not expect those imposing it to act reasonably. They will not.

What we can do now is internalize the lessons learned by men such as Aleksandr Solzhenitsyn - lessons which will be beneficial for our lives, even if we live

happily ever after in peace.

We need to prepare ourselves now to adhere to the good, the true and the beautiful, above all things, even in the face of suffering, ignominy and death.

We can do nothing without Christ and His grace, but there remains the question - how do we try to dispose ourselves, naturally speaking, to this grace?

Let's turn to those who lived under tyranny and intense suffering, and thus immunize ourselves, as far as possible, from this darkness.

Surviving arrest and torture

In the first volume of the *Gulag Archipelago*, the famous Solzhenitsyn spends about 40 pages enumerating the methods of torture used by the Cheka, the Soviet's secret police, to extract false confessions and denunciations of friends, enemies, family, and colleagues. These confessions and

See COLUMNA page 6

MEXICO from page 1

Supported on stage by the national leaders of the PAN, the PRI and the PRD, she declared that "the good news is that today, with the Broad Front for Mexico, achieving victory is possible."

The senator, who represents the PAN but is not a member of that party, said that she is "politically colorblind" and, as a champion of the nation rather than a particular political force, sees just one color - "the color of Mexico," which is usually represented by green, red and white.

As president, Gálvez said she would lead a government for all Mexicans and pledged to not divide citizens along political lines, as López Obrador frequently does by referring to many of those who criticize his administration as "conservatives" and/or "corrupt."

"We're not going to continue dividing Mexico. Mexico needs unity," she said.

The presidential aspirant said she would form "a government of the people, by the people and for the people," employing the same words that the current president has used to describe his administration.

"Our platform is simple. If something works, we'll leave it [in place], if something could work better, we'll improve it and if it doesn't work, we'll change it," said Gálvez, who noted that she is a (computer) engineer who seeks to fix problems with "solutions" rather than ideology.

"And remember my golden rule. No huevones [lazy people], no rateros [thieves] and no pendejos [idiots]," said the blunt-speaking senator, using colloquial terms to describe the kind

See MEXICO page 5

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
Business Media

Accounting

MEL LEE

Translations

STAFF

Graphic Design

STAFF

Advertising Sales

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

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.



Las clínicas de eliminación de antecedentes penales benefician a más de 1 millón en CA

por Suzanne Potter
California News Service

Hace un año, el gobernador Gavin Newsom firmó el Proyecto de Ley Senatorial 731, una ley que permite a más de un millón de californianos eliminar de sus registros muchas condenas por delitos graves antiguas. Ahora, las clínicas de eliminación de antecedentes penales en todo el estado están ayudando a acelerar ese proceso. Una clínica este viernes en San Francisco ayudará a las personas a iniciar los trámites para presentar una petición ante un juez.

Will Matthews, es portavoz de la organización sin fines de lucro Californians por la Seguridad y la Justicia, que copatrocina el evento.

"Si eres un delincuente sexual registrado, no eres elegible", dijo. "Pero casi cualquier otra condición ahora puede sellarse, siem-

pre y cuando hayas pasado dos años sin ningún contacto adicional con el sistema de justicia después de completar tu sentencia".

Las viejas condenas tienen miles de consecuencias y pueden impedir que las personas alquilen un departamento, consigan un trabajo, soliciten ciertas licencias profesionales, asistan a una excursión de un niño y mucho más. Muchos grupos de asistencia legal ofrecen ayuda para sellar registros, incluida la Fundación de Ayuda Legal de Los Ángeles, la Asociación Regional de Reingreso del Área de Los Ángeles y los Servicios Legales de los Condados del Inland.

Saun Hough, gerente de asociaciones de Californians por la Seguridad y la Justicia, dijo que ayudar a las personas a seguir adelante con sus vidas es una cuestión de seguridad pública.

"Así que cada vez que hay una población a la que se le está excluyendo la oportunidad de empoderamiento económico, o de la vivienda, o de seguir la carrera de su elección, entonces lo que vamos a ver es esta desestabilización de las comunidades", dijo Hough.

La llamada ley Clean Slate también permite al Departamento de Justicia de California sellar automáticamente ciertos arrestos y delitos menores y delitos graves no violentos.

Los defensores de la lucha contra el hambre se oponen a los límites a los beneficios alimentarios en la Ley Agrícola

Los grupos contra el hambre están pidiendo al Congreso que proteja el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, mientras continúan

Ver BREVES LCALES page 7

Todos los vecinos hemos sido víctimas de las multas".

Relata que una vez hasta se la llevaron arrestada por acumulación de multas.

Lo que es más, De La Riva considera que esta medida es "un impuesto sin derecho en lugar de aplicar impuestos a las grandes compañías".

A su juicio, la ampliación del horario de los parquímetros, no tiene otra justificación más que aumentar los ingresos para la Ciudad de San Francisco.

"Nos hemos tenido que constituir en una coalición para parar la extensión de los horarios de los parquímetros".

De acuerdo al SFMTA, estos horarios ya funcionan en el sector de Mission Bay, South Beach, el distrito de negocios de la calle 18 en Potrero Hill y en el Embarcadero.

"Esta extensión hará las horas de los parquímetros más consistentes a nivel de toda la ciudad, creará más disponibilidad de estacionamiento y generará ingresos para ayudar a la agencia a mantener el servicio del Muni", dijo la SFMTA en un comunicado.

Explicaron que ampliar las horas de uso de los medidores también ayudará a la SFMTA a abordar un déficit presupuestario potencialmente catastrófico. "La agencia anticipa un déficit proyectado de \$130 millones a partir del año fiscal 2025 debido a los efectos continuos de covid-19".

Dice que incluso la extensión del horario significaría para los vecinos del distrito de La Misión un gasto fuerte. "Nos cobran \$3.00 por hora de estacionamiento, tendríamos que pagar \$14 por cada noche. ¡Es demasiado! ¡Es un abuso!"

Pero los vecinos no están dispuestos a ceder.

Luis Gutiérrez, propietario de la panadería La Reyna en el barrio de La Misión, dice que los comercios pequeños como el suyo han sido los más afectados con las reglas de estacionamiento de la Ciudad.

"Lo he vivido desde 1977 cuando abrimos la panadería hace 46 años. Lo único que quiere la Ciudad es más dinero con la ampliación del horario".

Ya de por sí, dice que sus clientes siempre llegan diciendo a la panadería que perdieron media hora para encontrar estacionamiento.

"Luego solo les dan permiso para estacionarse dos horas, y si se pasan, les dan un ticket. Así que si vienen a cenar y después de ahí quieren irse por un café o a comprar pan, el tiempo ya no les alcanza porque hay que mover el carro".

Dice que es una constante la aplicación de multas en el barrio de La Misión.

"En este barrio, nuestra principal preocupación es cómo sobrevivir para que nos den una multa por los parquímetros".

Los horarios actuales de los parquímetros se establecieron en 1947 en San Francisco. Y el plan de la SFMTA es ampliar sus nuevos horarios en un período de seis fases durante 18 meses. Los vecindarios de bajos ingresos con residentes mayormente de color serán los últimos.

Roberto Hernández, el organizador del Carnaval de San Francisco califica como un crimen la inten-

Ver PARQUÍMETROS página 4

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Criminal record expungement clinics benefit 1 million+ in California

by Suzanne Potter
California News Service

One year ago, Governor Gavin Newsom signed Senate Bill 731, a law that allows more than a million Californians to clear many old felony convictions from their records. Now, expungement clinics across the state are helping speed that process along. A clinic this Friday in San Francisco will help people start the paperwork to petition a judge.

Will Matthews, is spokesperson for the non-profit Californians for Safety and Justice, which is co-sponsoring the event.

"If you're a registered sex-offense offender, you're ineligible," he said. "But almost every other condition is eligible now to be sealed, as long as you have

gone two years without any further contact with the justice system after fully completing your sentence."

Old convictions have thousands of consequences and can prevent people from renting an apartment, getting a job, applying for certain professional licenses, attending a child's field trip, and much more. Many legal aid groups offer help with record sealing, including the Legal Aid Foundation of Los Angeles, the Los Angeles Area Regional Re-entry Partnership, and Inland Counties Legal Services.

Saun Hough, partnerships manager with Californians for Safety and Justice, said helping people move on with their lives is a matter of public safety.

"So any time you have a population that is being

locked out from the opportunity for economic empowerment, or from housing, or from pursuing the career of their choice, then what you're going to see is this destabilization of communities," Hough said.

The so-called Clean Slate law also allows the California Department of Justice to automatically seal certain arrests and misdemeanor and non-violent felonies.

Anti-Hunger Advocates Oppose Limits on Food Benefits in Farm Bill

Anti-hunger groups are calling on Congress to

See LOCAL BRIEFS page 7

Haga del sueño constante y de calidad una prioridad

Muchos expertos recomiendan dormir ocho horas cada noche, aunque algunos dicen que es más importante la calidad del sueño que la cantidad.

Mantente físicamente activo

Desarrolle una rutina que le permita estar físicamente activo la mayoría de los días de la semana. El ejercicio es un poderoso rededor del estrés que puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a mantenerse saludable. No sólo aclara tu mente de preocupaciones, sino que también libera endorfinas (también conocidas como hormonas para sentirte bien) en el cuerpo.

Además, el ejercicio regular puede brindarle beneficios emocionales y psicológicos, como aumentar su confianza, lograr una mayor interacción social y mejorar su bienestar general. Comience lentamente y luego aumente gradualmente la cantidad y la intensidad de sus actividades físicas.

Ver SALUD página 5

La comida juega un papel vital en el mantenimiento de su salud física y mental. A continuación se ofrecen algunos consejos para una dieta saludable que puede favorecer su salud mental:

- Elija alimentos, como carbohidratos complejos, que puedan aumentar los niveles de la sustancia química calmante del cerebro, la serotonina. Opte por pan integral y cereales inte-

SALUD de la página 1

Identificar las causas de su ansiedad le facilitará evaluar mejor su situación. Una vez que haya identificado las raíces principales de su ansiedad, puede comenzar directamente a trabajar para reducir o eliminar por completo estos factores estresantes de su vida.

Aprende técnicas de relajación

Existen muchos métodos probados (que no incluyen medicamentos) que pueden ayudarlo a controlar su situación, como ejercicios de respiración, meditación, recitación de un mantra, tai chi y yoga.

Estas técnicas ayudan a oponerse a la respuesta al estrés de su cuerpo y le permiten entrar en un estado de calma cuando y donde lo necesite. Pruebe las técnicas de relajación mencionadas anteriormente y vea cuál funciona mejor

LATIN BRIEFS from page 1

social media, calling the judge's ruling an attack on the state's "sovereign authority." The \$850,000 floating barrier was installed in July near Eagle Pass, Texas, as part of a larger migration deterrence effort known as Operation Lone Star.

In August, Mexico's Foreign Affairs Ministry (SRE) expressed concern "about the impact on migrants' human rights and personal security that these state policies could have, as they go in the opposite direction to close collaboration." Meanwhile, the U.S. Department of Justice sued the state, accusing Texas of violating federal law by putting a barrier on

an international boundary without permission. The suit also said the barrier raised humanitarian and environmental concerns.

Shortly after the judge's ruling, the SRE issued a brief statement on the matter on X social media platform: "We will remain attentive to the final resolution and we reiterate the urgency of definitively removing the buoys on our shared border; as well as the importance of respecting the Bilateral Treaty of 1944 and safeguarding the human rights of migrants."

President López Obrador also addressed the judge's ruling in his Thursday morning press conference, saying "I must extend

PARKING METERS from page 1

by the SFMTA to extend the hours are that drivers will have more spaces to park, since generally by not working after 6 in the afternoon from Monday to Friday, and on Sundays after 12 noon, It is very difficult to find a place to leave the car.

However, the neighbors are strongly opposed.

Gloria La Riva, who has lived in the the Mission neighborhood for 40 years, says that there is so much opposition that they are collecting signatures against the extension of parking meter hours.

"There are many small businesses that are going to be affected like restaura-

See PARKING METERS page 5

my sincere thanks to the U.S. Attorney's Office, which filed this complaint, and to the judge who ruled that the buoys should be removed by no later than Sept. 15." He chastised the Texas government for not seeking federal authorization before installing the barrier and said that the ruling is "good news for the Mexican people."

The buoys, which hold up nets meant to keep migrants from swimming beneath them, are attached to concrete anchors using 12-meter chains and can shift greatly in the current. In August, Texas quietly moved the buoys back to the U.S. side of the Rio Grande, with Abbott saying they had simply "drifted" into Mexican territory. He offered no apology to Mexico, which had complained for weeks about the violation of its sovereignty.

The U.S. Justice Department submitted evidence to the federal court that roughly 80% of the barrier was on the Mexican side of the border at that time, citing a survey by the International Boundary and Water Commission, the binational agency that

See LATIN BRIEFS page 7

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Inauguran en CDMX la 17ma exposición gastronómica Gourmet Show

por Diana Serratos

Una vez más, el World Trade Center de la Ciudad de México será sede de uno de los principales eventos de la industria de alimentos y bebidas del país, The Gourmet Show, que abre el jueves y se extenderá hasta el sábado.

En su decimoséptima edición, este evento ofrecerá tres días de celebración del sabor, divididos en diferentes ámbitos culinarios: el Salón Gourmet, el Salón del Vino, Agave Fest, Vega-nauta, Expo Café y Salón Chocolate. En cada área del evento, los asistentes encontrarán productos especializados que van desde alimentos vendidos directamente por los productores, hasta maquinaria especializada para café, pastelería y servicio de restauración, así como servicios publicitarios elaborados para la industria alimentaria.

Entre los muchos artículos que se pueden encontrar se encuentran vinos nacionales e importados, quesos y embutidos de todo el mundo, especias, condimentos, frutas frescas y secas, productos veganos, productos dietéticos, artículos bajos en sodio e incluso opciones sin gluten. Estarán presentes marcas de renombre internacional y nuevas empresas que utilizarán el Salón Gourmet como su primer lanzamiento. Una sección específica del Salón Gourmet

estará dedicada a facilitar negocios entre vendedores.

En Agave Fest encontrarás mezcal, tequila, bacanora y otros licores destilados, además de gusanos de maguey y grillos asados, vasos especiales para licores de agave e incluso ropa hecha con fibra de maguey. También se podrán degustar otros licores nacionales como sotol, pox e incluso whisky elaborado con maíz azul, rojo y amarillo.

Visite Salón Chocolate para encontrar cacao de todo el mundo, pero espere un enfoque particular en el chocolate mexicano, tanto para uso culinario como como delicia independiente.

Ver ARTES página 6

7th Annual Gourmet Show food expo opens in Mexico City

by Diana Serratos

Once again, Mexico City's World Trade Center will be host to one of the country's premier food and drink industry events, The Gourmet Show, which opens Thursday and runs through Saturday.

Back for its seventeenth edition, this event will offer three days celebrating flavor, separated into different culinary realms: the Gourmet Show, the Wine Room, Agave Fest, Vega-nauta, Expo Café and Salón Chocolate. In each event area, attendees will find specialized products that

range from food items sold directly from producers, to specialized machinery for coffee, pastry making, and restaurant service, as well as publicity services crafted for the food industry.

Among the many items to be found are national and imported wines, cheese and charcuterie from around the world, spices, condiments, dried and fresh fruit, vegan products, diet products, items low in sodium and even gluten-free options. In attendance will be internationally renowned brands alongside new companies that will use the Gourmet Show as their first launch.

A specific section of the Gourmet Show will be dedicated to facilitating business deals among vendors.

At Agave Fest, you'll find mezcal, tequila, bacanora and other distilled spirits, alongside maguey worms and roasted crickets, special sipping glasses for agave spirits and even clothing made from maguey fiber. Also available for tasting will be other national spirits like sotol, pox, and even whiskey made from blue, red, and yellow corn.

Check out Salón Chocolate to find cacao from across the globe – but expect a particular focus on Mexican chocolate, both for use in cooking and as a standalone treat.

At the culinary presentations attendees are invited to taste, learn about, and

See ARTS page 6

PARQUÍMETROS de la página 3

ción de ampliar los horarios de los parquímetros.

"Estamos peleando y luchando contra esos planes porque de manera constante las personas me llaman para quejarse de que le pusieron una multa de \$400, o que su carro se lo llevó la grúa, lo que significan \$500 más; y también les ponen una bota. Salen pagando \$900".

A Roberto no le queda duda que detrás del pretendido aumento del horario está "el negocio de la Ciudad por sacar dinero a los pobres".

Por lo tanto, hace un

llamado a las autoridades a que detengan este plan. "¡Basta! ¡No más! Aparte tenemos que pagar permisos para estacionarnos por las noches afuera de la casa que cuestan ya bastante".

Nacido en San Francisco, recuerda cuando su padre le daba 5, 10 o 25 centavos para pagar el parquímetro. "Ahora te cobran \$3 por una hora. Son \$15 por día, \$65 a la semana. Es un robo y un gran problema".

Así que dice que a los vecinos y a los dueños de los pequeños negocios no les queda más que organizarse y protestar para

impedir que la ampliación de los horarios de los parquímetros entre en vigor.

Cuando El Reportero contactó al personal de prensa de la supervisora Hillary Ronan para tener una opinión sobre la ampliación de los horarios, dieron a conocer que no tenía tiempo de opinar porque se encontraba muy ocupada en juntas.

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Luis 'Luigi' Ibarra "El Poeta del Bajo" se presenta en el Área de la Bahía de SF

por Magdy Zara

Luigi Ibarra Malespín, mejor conocido como "El Poeta Nicaragüense del Bajo" formará parte del grupo de artistas que este fin de semana, estarán presentes en el Festival San Salvador, con música latina bailable.

El Festival San Salvador, se llevará este domingo 10 de septiembre, a partir de las 11 a.m. hasta las 7 p.m., mientras que la presentación de Ibarra será a las 3 p.m., en el Newark Swiss Park, en Newark.

CHCC ofrece cursos y seminarios para empresarios hispanos

La Cámara de Comercio Hispana de California, se encuentra ofertando un seminario online, con el que busca ofrecer educación empresarial a todos emprendedores latinos que estén interesados en educarse en materia de finanzas, mercadeo, entre otras.

En la actualidad pone a la disposición de sus afiliados y público en general un taller para brindar es-

trategias, hacia el logro de resultados y perfeccionar las habilidades de presentación personal y empresarial.

La CHCC ofrecen talleres virtuales de educación empresarial sin costo, abiertos al público.

Este seminario se realizará este martes 12 de septiembre entre la 1 p.m. y las 3 p.m.

México celebra su Día de la Independencia

El próximo 16 de septiembre se conmemoran 213 años de la Independencia de México, y para ello varias organizaciones han planificado actividades con el fin de celebrar tan importante efeméride.

La Escuela de Arte y Cultura de San José, organizó el 6to Festival Anual de Chile, Mole, Pozole, este será un día lleno de comida, arte y danza.

La cita es este 16 de septiembre, a partir de 1 p.m. en el Mexican Heritage Plaza 1700 Alum Rock Avenue San José. Las entradas tienen un costo de \$5.

Por su parte el Distrito

Cultural Latino Calle 24, también organiza la Fiesta de las Américas para celebrar la independencia de varios países latinoamericanos y conmemora la cultura, las artes y la música.

Este evento se realizará en el Distrito Cultural Latino Calle 24 de San Francisco, el próximo 16 de septiembre, a partir de las 11 a.m., hasta las 6 p.m.

Carlos Xavier presenta su nuevo álbum

Carlos Xavier, un reconocido vocalista del Área de la Bahía, presenta su nueva producción discográfica con la demuestra que la experiencia y la fusión de ritmos, le han servido para crear un estilo único de salsa que lo coloca en una liga propia.

Este álbum de salsa abarca desde R&B, rock, hip-hop, gospel, blues, vallenato hasta pop latino, todo dentro de las reglas de la salsa.

Las presentaciones de Carlos Xavier serán:

22-09-2023: Geelow, San Francisco. 9 p.m.
24-09-2023: Mama Kin, San José. 6:30 p.m.

Luis 'Luigi' Ibarra "The Poete of the Bass" performs in the Bay Area of San Francisco

by Magdy Zara

Luigi Ibarra Malespín, better known as "The Nicaraguan Poet of the Bass" will be part of the group of artists that this weekend will be present at the San Salvador Festival, with Latin danceable music.

The San Salvador Festival will take place this Sunday, September 10, starting at 11 a.m. until 7 p.m., while Ibarra's presentation will be at 3 p.m., at Newark Swiss Park, in Newark.

CHCC offers courses and seminars for Hispanic entrepreneurs

The California Hispanic Chamber of Commerce is offering an online seminar, with which it seeks to offer business education to all Latino entrepreneurs who are interested in educating themselves in matters of finance, marketing, among others.

Currently, it makes available to its affiliates and the general public a workshop to provide strategies, towards achieving results

and perfecting personal and business presentation skills.

The CHCC offers virtual entrepreneurship education workshops at no cost, open to the public.

This seminar will take place this Tuesday, September 12 between 1 p.m. and 3 p.m.

Mexico celebrates its Independence Day

On September 16, 213 years of the Independence of Mexico will be commemorated, and for this, several organizations have planned activities in order to celebrate such an important event.

The School of Art and Culture of San José, organized the 6th Annual Festival of Chile, Mole, Pozole, this will be a day full of food, art and dance.

The appointment is this September 16, from 1 p.m. at the Mexican Heritage Plaza 1700 Alum Rock Avenue San José. Tickets cost \$5.

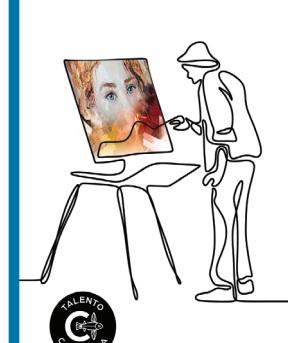
For its part, the Calle

the independence of several Latin American countries and commemorates

See CALENDAR page 7

TRAZOS DE TROZOS
de una vida

A. LUIS ROCHA ACEVES



TALENTO CALIGRAMA
CALIGRAMA
caligramaeditorial.com
Disponible en todas las
plataformas electrónicas

MÉXICO de la página 1

bulevar arbolado que conduce al centro histórico de la Ciudad de México.

Se convertirá en la candidata de la FAM para las elecciones presidenciales del 2 de junio de 2024, cuando las reglas electorales le permitan asumir oficialmente ese título. La senadora panista, una mujer indígena otomí de Hidalgo que fue alcaldesa de la delegación Miguel Hidalgo en Ciudad de México entre 2015 y 2018, derrotó a la senadora priista Beatriz Paredes en la etapa final de una contienda por la candidatura de la alianza que comenzó en julio con 13 aspirantes.

"Hace apenas unos meses la oposición fue destruida. La pregunta no era si íbamos a ganar sino cuánto íbamos a perder", dijo Gálvez en un discurso de aceptación frente a sólo 4.000 seguidores —si hay que creer en el recuento del gobierno de la Ciudad de México— o diez veces más, número, según la FAM.

"Pero ahora hay una oposición. En muy poco tiempo cambiamos las cosas y hoy yo, Xóchitl Gálvez, acepto feliz y con mucho orgullo el honor de coordinar los esfuerzos del Frente Amplio por México", dijo.

Gálvez dijo que el FAM "tiene que ganar" las elecciones presidenciales y del Congreso de 2024 para "corregir el camino" que lleva México bajo el liderazgo del presidente López Obrador y con un Congreso controlado por el partido gobernante Morena, que anunciará su presunto nominado para 2024 este miércoles.

Apoyada en el escenario por los dirigentes nacionales del PAN, PRI y PRD, declaró que "la buena noticia es que hoy, con el Frente Amplio por México, lograr la victoria es posible".

La senadora, que representa al PAN pero no es miembro de ese partido, dijo que es "políticamente daltónica" y, como defensora de la nación y no de una fuerza política en particular, ve un solo color: "el color de México", que suele estar representado por el verde, el rojo y el blanco.

Como presidenta, Gálvez

dijo que lideraría un gobierno para todos los mexicanos y se comprometió a no dividir a los ciudadanos según líneas políticas, como suele hacer López Obrador al referirse a muchos de los que critican su administración como "conservadores" y/o "corruptos".

"No vamos a seguir dividiendo a México. México necesita unidad", dijo.

La aspirante presidencial dijo que formaría "un gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo", empleando las mismas palabras que el actual presidente ha utilizado para describir su gestión.

"Nuestra plataforma es simple. Si algo funciona lo dejamos, si algo puede funcionar mejor lo mejoramos y si no funciona lo cambiamos", dijo Gálvez, quien destacó que es una ingeniero informático que busca solucionar problemas con "soluciones" en lugar de ideología.

"Y recuerda mi regla de oro. Nada de huevones, nada de rateros [ladrones] y nada de pendejos [idiotas]", dijo la senadora, sin rodeos, usando términos coloquiales para describir el tipo de personas que no quiere que gobiernen el país.

"Exijo 100 por ciento de trabajo duro de mis equipos, 100 por ciento de honestidad y 100 por ciento de capacidad. ... Y el mensaje es claro, este frente es amplio, en este frente cabemos todos", afirmó.

Gálvez, cuyo mensaje fue transmitido a sus simpatizantes reunidos en plazas públicas de ciudades de todo el país, también habló de una "nueva independencia sin odio ni polarización" en la que el presidente hable menos y escuche más y los "héroes" sean personas como los maestros, médicos, enfermeras, policías, soldados e infantes de marina.

"Quiero una nueva independencia sin palabras de odio desde Palacio Nacional", dijo, refiriéndose a la sede del poder ejecutivo en la que López Obrador realiza sus largas conferencias de prensa matutinas.

El senador también se comprometió a crear un México "libre del miedo al crimen" en el que los funcionarios no acepten sobornos y las mujeres se encuentren

en igualdad de condiciones.

Además, "vamos a abrir las puertas de Palacio Nacional", dijo Gálvez, a quien a ella misma se le negó la entrada a principios de este año cuando intentó responder directamente a los comentarios que el presidente había hecho en su contra en una de sus conferencias de prensa.

"La puerta ha estado cerrada durante cinco años: la cerraron con mentiras, la cerraron con insultos, la cerraron con odio, la cerraron para todos aquellos que no piensan como ellos", dijo.

"La ciudadanía va a reabrir esa puerta. La abriremos con la verdad y la abriremos con esperanza, porque la esperanza ya cambió de manos, la esperanza ahora es nuestra".

Héctor Chávez, quien estuvo ataviado con los colores patrios de México en el mitin, dijo a la agencia de noticias Reuters que el candidato electo de la FAM "nos sacaría a todos del hoyo" en el que, según él, se encuentran actualmente.

Eso incluye "a los pueblos indígenas, a los más pobres [y] a la clase media", dijo Chávez, refiriéndose a personas que López Obrador afirma que su administración ha beneficiado, especialmente en los casos de los dos primeros grupos que mencionó. "Y ella va a impulsar la economía", añadió.

Gálvez busca convertirse en la primera mujer presidenta de México, pero las encuestas muestran que otra mujer, la ex alcaldesa de Ciudad de México Claudia Sheinbaum, tiene más probabilidades de prevalecer en las elecciones del próximo año. Las encuestas también muestran que Sheinbaum es la favorita en la contienda de seis personas para representar a Morena y sus aliados el próximo junio.

El excanciller Marcelo Ebrard es su principal rival en la búsqueda de convertirse en el nuevo abanderado de Morena y encabezar así la "defensa" de la "transformación" que López Obrador y su gobierno dicen haber traído a México y a la vida pública del país. desde que asumió el cargo a finales de 2018.

Con reportes de Reforma, El Financiero, Animal Político, El País y Reuters.

MEXICO from page 2

of people she doesn't want running the country.

"I demand 100 percent hard work from my teams, 100 percent honesty and 100 percent ability. ... And the message is clear, this front is broad, we all fit in this front," she said.

Gálvez, whose message was broadcast to supporters gathered in public squares in cities across the country, also spoke of a "new independence without hate and polarization" in which the president speaks less and listens more and the "heroes" are people such as teachers, doctors, nurses, police officers, soldiers and marines.

SALUD de la página 3

grales en lugar de bocadillos o bebidas azucaradas.

- Consuma proteínas en el desayuno para tener energía y sus niveles de glucosa en sangre se mantengan estables.

- Limitar o evitar el alcohol y la cafeína, que pueden provocar ansiedad después de comer. Ambos también pueden afectar su sueño y causar nerviosismo.

- Mantente hidratado.

"I want a new independence without words of hate from the National Palace," she said, referring to the seat of executive power at which López Obrador holds his lengthy morning press conferences.

The senator also pledged to create a Mexico "free from fear of crime" in which officials don't take bribes and women find themselves on a level playing field.

In addition, "we're going to open the doors of the National Palace," said Gálvez, who was denied entry herself earlier this year when she sought to direct respond to remarks the president had made against her at one of his press conferences.

See MEXICO page 7

La deshidratación puede provocar cambios de humor.

- Para mejorar su estado de ánimo, considere agregar lo siguiente a su dieta: chocolate amargo, alimentos de bajo índice glucémico y alimentos ricos en folato y otras vitaminas del grupo B, magnesio, ácidos grasos omega-3, triptófano y zinc.

- Presta atención a tus sensibilidades alimentarias.

Socializar

No permita que las preocupaciones lo aislen de

sus seres queridos o de sus actividades. Socializar con otros y tener un sistema de apoyo amigable no sólo ayuda a vencer los problemas psicológicos, sino que también juega un papel clave en la reducción del estrés.

Muchos estudios han llegado a la conclusión de que socializar (incluso hacer algo tan simple como hablar con otra persona) puede proporcionar beneficios mentales, como una mejor memoria, un mejor autocon-

trol y una mayor capacidad para limitar las distracciones internas y externas. La socialización proporciona un estímulo cerebral a corto plazo que es comparable a jugar juegos que ejercitan el cerebro, como el Sudoku o los crucigramas.

PARKING METERS from page 3

rants, beauty salons and many others that are going to suffer," says La Riva.

She says it's a relief not to have to pay for street parking after 6pm, but for them to want to increase hours now would be a financial and mental headache.

"Most of us who live in the Mission don't have access to a garage in our houses or apartments, and we have to leave our cars on the street. We worry about how to avoid a fine or that they don't put a boot on the car to immobilize it, because we are running out of time".

She says even the extended hours will cost residents of the Mission district a hefty expense. "They charge us \$3.00 per hour for parking, we would have to pay \$14 for each night. It's too much! It's an abuse! All the neighbors have been victims of the fines".

She recounts that once she was even taken under arrest for accumulating fines.

What's more, De La Riva considers this measure "a tax without duty in lieu of applying taxes to large companies."

In her opinion, the extension of parking meter hours has no other justification than to increase revenue for the City of San Francisco.

"We have had to form a coalition to stop the extension of parking meter hours."

According to the SFMTA, these hours already

work in Mission Bay, South Beach, the 18th Street business district on Potrero Hill, and the Embarcadero.

"This extension will make meter hours more consistent citywide, create more parking availability, and generate revenue to help the agency maintain Muni service," the SFMTA said in a statement.

They explained that expanding meter usage hours will also help the SFMTA address a potentially catastrophic budget shortfall.

"The agency anticipates a projected shortfall of \$130 million beginning in fiscal year 2025 due to the ongoing effects of covid-19."

Without additional funding, they said they could be forced to remove up to 20 Muni lines, disproportionately affecting people with low incomes, people of color, seniors and people with disabilities.

But the neighbors are not willing to give in.

Luis Gutiérrez, owner of La Reyna bakery in the Mission neighborhood,

says small businesses like his have been hit hardest by the city's parking rules.

"I have lived it since 1977 when we opened the bakery 46 years ago. All the City wants is more money with extended hours."

Already by himself, he says that his clients always arrive telling the bakery that they lost half an hour to find parking.

"Then they only give them permission to park for two hours, and if they go too far, they give them a ticket. So if they come to dinner and after that they want to go for a coffee or to buy bread, time is running out because they have to move the car".

He says that the application of fines in the Mission neighborhood is a constant.

"In this neighborhood, our main concern is how to survive to get a ticket for the parking meters."

Current parking meter hours were established in 1947 in San Francisco. And the SFMTA's plan is

See PARKING METERS page 7

EDITORIAL de la página 2

p.m., de lunes a viernes.

La gente que llega cansada del trabajo será sacrificada extendiendo el horario hasta las 10 p.m., y los domingos de 12 del mediodía a las 6 p.m.

Esto es cruel, muy cruel, pues ni a misa podrán ir los peregrinos.

Para publicidad por favor llame al El Reportero:

415-648-3711

rador también se refirió al fallo del juez en su conferencia de prensa matutina del jueves, diciendo: "Debo extender mi más sincero agradecimiento a la Fiscalía Federal, que presentó esta denuncia, y al juez que dictaminó que las boyas debían ser retiradas a más tardar 15 de septiembre". Reprendió al gobierno de Texas por no solicitar autorización federal antes de instalar la barrera y dijo que el fallo es "una buena noticia para el pueblo mexicano".

Poco después del fallo del juez, la SRE emitió un breve comunicado al respecto en la plataforma de redes sociales X: "Permaneceremos atentos a la resolución final y reiteraremos la urgencia de retirar definitivamente las boyas en nuestra frontera compartida; así como la importancia de respetar el Tratado Bilateral de 1944 y salvaguardar los derechos humanos de los migrantes".

El presidente López Ob-

rador también se refirió al fallo del juez en su conferencia de prensa matutina del jueves, diciendo: "Debo extender mi más sincero agradecimiento a la Fiscalía Federal, que presentó esta denuncia, y al juez que dictaminó que las boyas debían ser retiradas a más tardar 15 de septiembre". Reprendió al gobierno de Texas por no solicitar autorización federal antes de instalar la barrera y dijo que el fallo es "una buena noticia para el pueblo mexicano".

Las boyas, que sostienen redes destinadas a evitar que los migrantes nadan debajo de ellas, están unidas a anclas de concreto mediante cadenas de 12 metros y pueden moverse mucho con la corriente. En agosto, Texas trasladó silenciosamente las boyas de regreso al lado estadounidense del Río Grande,

stress reducer that can improve your mood and help you stay healthy. It not only clears your mind of worries but also releases endorphins (also known as 'feel good' hormones) in the body.

Learn relaxation techniques
There are many tried and tested methods (which don't include medications) that can help you get a grip on your situation, such as breathing exercises, meditation, reciting a mantra, tai chi and yoga.

These techniques help oppose your body's stress response and allow you to enter a state of calmness whenever and wherever you need it. Try the relaxation techniques mentioned above and see which one works best for you. (Related: Use natural healing for anxiety and panic disorders.)

Stay physically active

Develop a routine that allows you to be physically active most days of the week. Exercise is a powerful

stress reducer that can improve your mood and help you stay healthy. It not only clears your mind of worries but also releases endorphins (also known as 'feel good' hormones) in the body.

Additionally, regular exercise can provide you with emotional and psychological benefits, such as boosting your confidence, getting more social interaction and improving your overall well-being. Start out slowly, then gradually increase the amount and intensity of your physical activities.

Make consistent, quality sleep a priority

Many experts recommend getting eight hours of sleep every night, although some say that the quality of sleep is more important than the quantity. Getting six hours of quality, uninterrupted sleep is more beneficial than eight hours of restless, interrupted sleep. Good-quality sleep can help with

See HEALTH page 6

HEALTH from page 5

your mood, memory and ability to manage stress.

Watch what you eat

Food plays a vital role in maintaining your physical and mental health. Here are some tips for a healthy diet that can support your mental health:

- Choose foods, such as complex carbs, that can boost levels of the calming brain chemical, serotonin. Opt for whole-grain bread and whole-grain cereals instead of sugary snacks or beverages.
- Eat protein for

breakfast so you have energy and your blood glucose levels stay steady.

- Limit or avoid alcohol and caffeine, which can cause anxiety after eating. Both can also affect your sleep and cause edginess.
- Stay hydrated. Dehydration can cause mood changes.

- To boost your mood, consider adding the following to your diet: dark chocolate, low-glycemic foods and foods high in folate and other B vitamins, magnesium, omega-3-fatty acids, tryptophan and zinc.
- Pay attention to

your food sensitivities.

Socialize

Don't let worries isolate you from loved ones or activities. Socializing with others and having a friendly support system not only helps in defeating psychological problems, but it also plays a key role in reducing stress.

Many studies have come to the conclusion that socializing — even doing something as simple as talking to another person — can provide

COLUMN from page 2

denunciations were often made in some deluded hope that they would benefit the prisoner himself, or his loved ones.

After these grueling accounts, Solzhenitsyn asks: So what is the answer? How can you stand your ground when you are weak and sensitive to pain, when people you love are still alive, when you are unprepared?

What do you need to make you stronger than the interrogator and the whole trap?^[1]

He immediately gives us the answer. From the moment you

go to prison you must put your cozy past firmly behind you. At the threshold, you must say to yourself: 'My life is over, a little early to be sure, but there's nothing to be done about it. I shall never return to freedom. I am condemned to die — now or a little later. But later on, in truth, it will be even harder, and so the sooner the better.'

I no longer have any property whatsoever. For me, those I love have died; and for them, I have died. From today on, my body is useless and alien to me. Only my spirit and conscience remain precious and important to me.'

Confronted by such

Tradex Exposiciones is an international leader in the food industry and has successfully run The Gourmet Show throughout its entire tenure.

The doors of the World Trade Center will be open from 8 a.m. to 8 p.m., making for a day-long culinary fiesta. The venue offers parking on the premises and nearby in the neighborhood. You can also arrive by taking Line 1 of the Metrobus to the Poliforum station.

Sommelier Diana Serratos writes from Mexico City.

e importantes para mí".

Ante un prisionero así, el interrogador temblará.

Sólo el hombre que ha renunciado a todo puede obtener esa victoria.

No debemos desesperar de nuestra salvación, ni de la derrota de esta perversa revolución contra Dios y sus criaturas. Pero una vez que hemos caído en los engranajes de esta máquina, nuestra única esperanza es dejar de tener esperanzas.

Espera sin esperanza, una vez que hayamos llegado a esa etapa, es dejar de tener esperanzas y es-

"Desde el momento en que vas a prisión, debes dejar atrás tu acogedor pasado".

"La esperanza es una virtud". Es cierto, pero cuando se aplica a las cosas cotidianas —en lugar de a nuestro fin último— esta afirmación es tan engañosa que resulta falsa.

Una vez dentro del aparato del Gulag, según Solzhenitsyn, debemos renunciar a todas nuestras pequeñas esperanzas de salvar nuestro propio pellejo y regresar al mundo exterior.

Debemos decidir que sólo haremos lo correcto y que no haremos nada malo, y descartar toda esperanza de escapar mediante un buen comportamiento.

Nuestra única esperanza, una vez que hayamos llegado a esa etapa, es dejar de tener esperanzas y es-

COLUMN de la página 2

"Mi vida ha terminado, un poco pronto, sin duda, pero no hay nada que hacer al respecto". Nunca volveré a la libertad. Estoy condenado a morir, ahora o un poco más tarde. Pero más adelante, en realidad, será aún más difícil, y cuanto antes, mejor.

Ya no tengo propiedad alguna. Para mí, los que amo han muerto; y por ellos he muerto. A partir de hoy mi cuerpo es inútil y ajeno a mí. Sólo mi espíritu y mi conciencia siguen siendo preciosos

perar, mientras intentamos, con la gracia de Dios, convertirnos en pequeños pedazos de hierro irrompible.

Para empezar, puede resultar útil preguntarnos: ¿por qué queríramos vivir en el mundo exterior, en las condiciones que los revolucionarios eventualmente querrán para nosotros?

Sería mejor tener libertad interna en un Gulag que pagar el precio de la esclavitud interna fuera de él. En cierto modo, ese mundo exterior y los compromisos que exigía del pueblo ruso eran un infierno mayor que el Gulag.

Es cierto que, como el propio Solzhenitsyn señala en otra parte, deberíamos intentar evitar en absoluto entrar en el aparato del Gulag.

Ver COLUMNA página 7

mental benefits, such as improved memory, improved self-monitoring and an improved ability to limit internal and external distractions. Socialization provides a short-term brain boost that is comparable to playing games that exercise the brain, such as Sudoku or crossword puzzles.

Practice self-care

In today's fast-paced world, you might be burning the candle at both ends without realizing it. Many people burden themselves with tasks that eventually leave them exhausted and feeling down.

Take a break once in a while and treat yourself. Spend time in nature, get a massage, go to a spa, take a vacation or hang out with your close friends and family. Practicing self-care will keep your life balanced and excessive anxiety at bay.

For more tips on how to reduce anxiety naturally, visit Mental.news.

through good behavior.

Our only hope, once we have reached that stage, is to stop hoping and to wait — all the while trying, with God's grace, to make ourselves into little bits of unbreakable iron.

For a start, it may be helpful to ask ourselves: Why would we want to live in the outside world at all, under the conditions that the revolutionaries may eventually want for us?

It would be better to have internal freedom in a Gulag than to pay the price of internal slavery outside

See COLUMN page 8

ARTES de la página 4

En las presentaciones culinarias se invita a los asistentes a degustar, conocer y comprar productos a precios de mayorista. Habrá expertos disponibles para ofrecer catas, charlas y compartir novedades en sus industrias.

Profesionales de la

industria, estudiantes, empresarios y público en general son bienvenidos a The Gourmet Show. El anfitrión del evento, Tradex Exposiciones, espera que cerca de 20.000 personas asistan al evento de este año en el World Trade Center. Las entradas se pueden ad-

quirir en la web del evento.

Tradex Exposiciones es líder internacional en la industria alimentaria y ha llevado a cabo con éxito The Gourmet Show durante toda su trayectoria.

Las puertas del World Trade Center estarán abiertas de 8 a.m. a 8 p.m., lo que brindará una fiesta culinaria que durará todo el día. El establecimiento ofrece aparcamiento en el recinto y en las inmediaciones del barrio. También puedes llegar tomando la Línea 1 del Metrobús hasta la estación Poliforum.

La somiller Diana Serratos escribe desde la Ciudad de México.

Anúnciese con nosotros *El Reportero*



Proudly serving over 45,000 children, youth, seniors, and families at 14 campuses throughout the San Francisco Bay Area with empowering social services and a continuum of care.

MNC Wolfsohn Campus, Headquarters

362 Capp St.

San Francisco, CA 94110

(415)206-7752

info@mncsf.org

www.mncsf.org



EL TOMATE
RESTAURANTE

+1 415 401 8766
2904 24th-Street,
San Francisco, California

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

UNIVERSAL Bakery
and restaurant guatemalteco

<p>Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca</p>	
<p>dos localidades 3458 Mission St San Francisco 415-821-4971</p>	<p>2803 Geneva Ave Daly City 415-656-1592 universalbakeryinc.com</p>

PANCHO VILLA TAQUERIA

HANDCRAFTED QUALITY MEXICAN FOOD

SFPANCHOVILLA.COM

3071 - 16TH ST., SFENTRE VALENCIA Y MISSION
PANCHO VILLA EN SAN MATEO 'B' STREET 4TH AVE.

COMIDA MEXICANA DE CALIDAD
PREPARADA A MANO

EL TORO
TAQUERIA

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

Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food

Pupusas

415-285-1033

Steak Ranchero

Carne Asada

3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)
Open 7 days - Abierto los 7 días

MIRANDA AND ASSOCIATES

BESSIE MIRANDA
Business Associate

- Individual Income Taxes
- Business Taxes
- ITIN Requests
- Civil Marriages
- Divorce
- Translations
- Notary Public
- Travel Permit
- Impuestos Personales
- Impuestos de Negocios
- Tramitamos su ITIN
- Matrimonios Civiles
- Divorcio
- Traducciones
- Notary Public
- Permiso de Viaje

We are not Attorneys-at-law / No somos abogados
Registered Tax Preparer #A130831 • Bond No. 6741077

233 E. Harris Ave., Unit 5, So. San Francisco, CA 94080
Bus: 650-273-8007 - Cell: 650-834-6538 - Fax: 650-273-1139

338 Jackson St., Unit 3, Hayward, CA 94544
510-398-8311
Email: mirandaassociates1@yahoo.com

LOCAL BRIEFS from page 3

protect the Supplemental Nutrition Assistance Program - as negotiations continue on the massive 2023 farm bill, due this fall.

SNAP, known in California as Cal Fresh, provides an average benefit of \$6 per person per day. Luis Guardia - president of the Food Research and Action Center - said he wants SNAP benefits to be higher, and more accessible.

"We can achieve this in the program," said Guardia, "by linking benefits to a more realistic food plan, ending time limits for the unemployed, repealing the ban on individuals with a drug felony, dropping extra work requirements for full-time college students, and ending the prohibition on hot prepared foods."

Conservative Republicans are expected to call to restrict access to the program, which serves 12 percent of Americans - 4.6 million people in California alone.

The chair of the House Agriculture Committee,

Pennsylvania U.S. Rep. Glenn Thompson - R-Howard - has called for "reconsideration" of money allocated in the Inflation Reduction Act to climate-friendly agricultural programs.

Mike Lavender, policy director at the National Sustainable Agriculture Coalition, said the farm bill is an opportunity to put our values into practice.

"We're here to urge house farm bill leaders to deliver a solid bipartisan farm bill," said Lavender, "one that protects and strengthens anti-hunger and climate spending programs, and then includes worker protections."

Advocates would like to see the Farm Bill include national rules to require water and rest breaks for farm workers.

tion has benefited, especially in the cases of the first two groups he mentioned. "And she is going to boost the economy," he added.

Gálvez is seeking to become Mexico's first female president, but polls show that another woman, former Mexico City mayor Claudia Sheinbaum, is more likely to prevail at next year's election. Polls also show that Sheinbaum is the frontrunner in the six-person contest to represent Morena and its allies next June.

Former foreign affairs minister Marcelo Ebrard is her main rival in the quest to become Morena's new standard-bearer and thus head up the "defense" of the "transformation" that López Obrador and his government say they have brought to Mexico and the country's public life since taking office in late 2018.

With reports from Reforma, El Financiero, Animal Político, El País and Reuters.

LATIN BRIEFS from page 3

controls the river. Moreover, an 1899 U.S. law prohibits construction in a waterway without federal approval.

Abbott has said Texas needs no such permission because it's under "invasion" by migrants and drug smugglers. District Judge Ezra addressed this claim in his ruling: "Under this logic, once Texas decides, in its sole discretion, that it has been invaded, it is subject to no oversight of its 'chosen means of waging war,'" the judge wrote. "Such a claim is breathtaking."

With reports from AP, Texas Tribune and Dallas Morning News

PARKING METERS from page 5

to extend its new hours in a six-phase period over 18 months. Low-income neighborhoods with mostly residents of color will come last.

Roberto Hernández, the organizer of the San Francisco Carnival, qualifies as a crime the intention to extend the hours of the parking meters.

"We are fighting and fighting against these plans because people constantly call me to complain that they fined them \$400, or that their car was towed away, which means \$500 more; and they also put a boot on them. They leave paying \$900".

Roberto has no doubt that behind the alleged increase in hours is "the business of the City to take money from the poor."

He therefore calls on

the authorities to stop this plan. "Enough! No more! Besides, we have to pay for permits to park at night outside the house, which already cost a lot".

Born in San Francisco, he remembers when his father would give him 5, 10 or 25 cents to pay for the parking meter. "Now they charge you \$3 for an hour. It's \$15 a day, \$65 a week. It's robbery and a big problem."

So he says that residents and small business owners have no choice but to organize and protest to prevent the extension of parking meter hours from taking effect.

When *El Reportero* contacted the press staff of Supervisor Hillary Ronan to have an opinion on the extension of the hours, they revealed that she did not have time to comment because she was very busy in meetings.

Su anuncio ayudará a construir una prensa latina libre. Anuncie su negocio en *El Reportero*. Llámenos al 415-648-3711

MEXICO from page 5

That includes "the Indigenous people, the poorest [and] the middle class," Chávez said, referring to people that López Obrador asserts that his administra-

tion has benefited, especially in the cases of the first two groups he mentioned. "And she is going to boost the economy," he added.

With reports from Reforma, El Financiero, Animal Político, El País and Reuters.

BREVES LOCALES de la página 3

las negociaciones sobre el enorme proyecto de ley agrícola de 2023, previsto para este otoño.

SNAP, conocido en California como Cal Fresh, proporciona un beneficio promedio de \$6 por persona por día. Luis Guardia, presidente del Centro de Investigación y Acción Alimentaria, dijo que quiere que los beneficios del SNAP sean mayores y más accesibles.

"Podemos lograr esto en el programa", dijo Guardia, "vinculando los beneficios a un plan de alimentación más realista, eliminando los límites de tiempo para los desempleados, derogando la prohibición para las personas con un delito grave relacionado con drogas, eliminando los requisitos de trabajo adicional para los estudiantes universitarios de tiempo completo". estudiantes y poner fin a la prohibición de alimentos preparados calientes".

COLUMNA de la página 6

Se debe impedir que este monstruo vuelva a surgir y, de hecho, una manera clave de hacerlo es negándose a irse silenciosamente.

Para nosotros, que todavía estamos fuera, estas ideas son una preparación para desprendernos del mundo y disponernos a la gracia. No son un consejo para la desesperación o la pasividad. Este es sólo un consejo preparatorio, ya que debemos seguir trabajando hasta el final. Como dijo nuestro Señor:

Es necesario que haga las obras del que me envío, mientras es de día; llega la noche, cuando nadie

See CALENDAR page 7

culture, arts and music.

This event will take place at the 24th Street Latino Cultural District in San Francisco, on September 16, from 11 a.m. to 6 p.m.

Carlos Xavier presents his new album

Carlos Xavier, a renowned vocalist from the Bay Area, presents his new record production, showing that experience and the fusion of rhythms have helped him create a unique style of salsa that places

Se espera que los republicanos conservadores pidan restringir el acceso al programa, que atiende al 12 por ciento de los estadounidenses: 4.6 millones de personas sólo en California.

El presidente del Comité de Agricultura de la Cámara de Representantes de los Estados Unidos, Glenn Thompson (R-Howard),

por Pensilvania, ha pedido una "reconsideración" del dinero asignado en la Ley de Reducción de la Inflación a programas agrícolas respetuosos con el clima.

Mike Lavender, director de políticas de la Coalición Nacional de Agricultura Sostenible,

dijo que el proyecto de ley agrícola es una oportunidad para poner nuestros valores en práctica.

"Estamos aquí para instar a los líderes del proyecto de ley agrícola de la Cámara de Representantes a que presenten un proyecto de ley agrícola bipartidista sólido", dijo Lavender, "uno que proteja y fortalezca los programas de gasto climático y contra el hambre, y que luego incluya protecciones a los trabajadores".

A los defensores les gustaría que la Ley Agrícola incluya normas nacionales que exijan descansos y agua para los trabajadores agrícolas.

Abbott ha dicho que Texas no necesita ese permiso porque está bajo una "invasión" de inmigrantes y narcotraficantes. El juez de distrito Ezra abordó esta afirmación en su fallo: "Bajo esta lógica, una vez que Texas decide, a su exclusivo criterio, que ha sido invadido, no está sujeto a ninguna supervisión de los 'medios elegidos para hacer la guerra'", escribió el juez. . "Semejante afirmación es impresionante".

Con informes de AP, Texas Tribune y Dallas Morning News

Debemos estar decididos a hacer lo que es correcto y verdadero, en lugar de hacer lo que nos proporciona alguna forma de tolerancia bajo la tiranía.

Esto se debe a que incluso ser libre y regresar al mundo no es un bien inequívoco: Solzhenitsyn regresó a un matrimonio en el que él y su esposa ya no se conocían... y se rompió. Sin embargo, también vivió durante muchas décadas más en las condiciones razonablemente buenas en las que hemos pasado la mayor parte de nuestras vidas. También pudo escribirnos e inspirarnos hoy.

En cualquier caso, una razón crucial por la que logró regresar al mundo es que, en cierto sentido, dejó de tener esperanzas de hacerlo. Pero, ¿cómo dejamos de tener esperanzas sin caer en la desesperación? ¿Qué significa en la práctica? Como añade Solzhenitsyn:

Però, ¿cómo se puede convertir el cuerpo en piedra?

En la siguiente parte, veremos exactamente cómo responde a esta pregunta y cómo convertirse en los trozos de arena de hierro que romperán los engranajes de la máquina.

El Reportero
The Reportero The bilingual newspaper
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 -

Mission Council

on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

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

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

No rechazamos a nadie por falta de fondos

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

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

Mission Council
Adult Services
Servicio para adultos

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

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

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

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

415-920-0722 or 415-920-0721

Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years
Services provided:
* Spanish Speaking bilingual professional staff
* Confidential services
* We offer family, individual, and group treatment
* Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turned away for lack of funds

Mission Council
Family Services
Servicios para familias

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

* **Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:30 a.m. a 7:30 p.m. y los Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
* **Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

COLUMNA de la página 6

Se debe impedir que este monstruo vuelva a surgir y, de hecho, una manera clave de hacerlo es negándose a irse silenciosamente.

Para nosotros, que todavía estamos fuera, estas ideas son una preparación para desprendernos del mundo y disponernos a la gracia. No son un consejo para la desesperación o la pasividad. Este es sólo un consejo preparatorio, ya que debemos seguir trabajando hasta el final. Como dijo nuestro Señor:

Es necesario que haga las obras del que me envío, mientras es de día; llega la noche, cuando nadie

See CALENDAR page 7

culture, arts and music.

This event will take place at the 24th Street Latino Cultural District in San Francisco, on September 16, from 11 a.m. to 6 p.m.

Carlos Xavier presents his new album

Carlos Xavier, a renowned vocalist from the Bay Area, presents his new record production, showing that experience and the fusion of rhythms have helped him create a unique style of salsa that places

Para publicar su negocio en El Reportero por favor llámenos al 415-648-3711

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Concilio de la Misión ha ofrecido el servicio de consejería en Abuso de Drogas y Tratamiento de Alcohol a la comunidad latina por más de 30 años. Ofrecemos los siguientes servicios:

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

No rechazamos a nadie por falta de fondos

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

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

Mission Council

Adult Services

Servicio para adultos

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

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

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

Ofendedor DUI Habitual
DUI for Multiple Offender
Open 6 days a week

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

415-920-0722 or 415-920-0721

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

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

No one is turn away for lack of funds

Mission Council

Family Services
Servicios para familias

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

* **Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:30 a.m.
a 7:30 p.m. y los Sábados
de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
* **Office Hours:**
Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and
Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

Deportes Sports

Boxeo – Boxing El Deporte de los Caballeros

The Sport of Gentlemen



Friday, September 15
American Bank Center,
Corpus Christi, TX (ESPN/
ESPN+)

Luis Alberto Lopez vs Joet Gonzalez, featherweights, 12 rounds, for Lopez's IBF title
Xander Zayas vs Roberto Valenzuela Jr, junior middleweights, 10 rounds
Ruben Villa vs Brandon Valdez, featherweights, 8 rounds
Tiger Johnson vs Ricardo Quiroz, junior welterweights,

8 rounds
Jamaine Ortiz vs TBA, lightweights, 10 rounds
Robson Conceicao vs TBA, junior lightweights, 8 rounds
Omar Aguilar vs Juli Luna Avila, welterweights, 8 rounds
Tijuana, Mexico (DAZN)
Angel Fierro vs Brayan Zamarripa, lightweights, 10

rounds
Erika Cruz vs Melissa Odessa Parker, featherweights, 8 or 10 rounds
Saturday, September 16
Commerce Casino, Commerce, CA (DAZN)
William Zepeda vs Mercito Gesta, lightweights, 12 rounds
Victor Morales vs Edwin Palomares, featherweights, 10 rounds

COLUMN from page 6

of it. In some ways, that outside world, and the compromises it demanded of the Russian people, was a greater Hell than the Gulag.

It's true that, as Solzhenitsyn himself points out elsewhere, we should try to avoid entering the Gulag apparatus at all. This monster must be prevented from rising again, and indeed a key way of doing that is by refusing to go quietly.

For us still on the outside, these ideas are a preparation for being detached from the world and for disposing ourselves for grace. They are not a counsel to despair or to passivity. This is only preparatory advice, as we must continue working to the last. As our Lord said:

I must work the works of him that sent me, whilst it is day: the night cometh, when no man can work. (John 9:4)

In many places, the sun is sinking: but it is not yet night. And even those on the inside can still hope for the right things, such as the end of tyranny, and the disruption of the machine in various ways. Perhaps some who enter the hell of the global tyranny will later return to the outside, as Solzhenitsyn did.

We must be determined to do what is right and true, rather than what obtains for us some form of toleration under tyranny. This is because even being free, and returning to the world, is not an unequivocal good: Solzhenitsyn returned to a marriage in which he and

his wife no longer knew each other – and it broke down. However, he also lived for many decades more under the reasonably good conditions we have spent most of our lives. He was also able to write and inspire us today.

In any case, a crucial reason that he managed to return to the world is that, in a certain sense, *he stopped hoping that he would*.

But how do we stop hoping, without giving into despair? What does it mean in practice? As Solzhenitsyn adds:

But how can one turn one's body to stone?

In the next part, we'll see exactly how he answers this – and how to become the bits of iron grit which will break the gears of the machine.

CON LA VUELTA AL COLEGIO, ALGO NUEVO ESTÁ PASANDO EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE CALIFORNIA...

Se llaman Escuelas Comunitarias.

LAS FAMILIAS, LOS ESTUDIANTES, LOS EDUCADORES Y LAS COMUNIDADES TOMAN DECISIONES EN CONJUNTO.

CLASES ADAPTADAS A LAS NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES.

ASESORAMIENTO, SALUD MENTAL, CUIDADO DE NIÑOS Y EDUCACIÓN DE PADRES.

AUMENTANDO LA PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES Y CERRANDO LAS BRECHAS DE RENDIMIENTO.



CALIFORNIA
TEACHERS
ASSOCIATION

ESCUELAS COMUNITARIAS DE CALIFORNIA
— REIMAGINANDO LA EDUCACIÓN PÚBLICA.



Más información en
CTA.ORG/COMMUNITYSCHOOLS