



Breves de  
América  
Latina

Latin briefs



Fallece dama  
nicaragüense en  
San Francisco,  
Sra. Melba  
Núñez de López

—por Madeline Mendieta

El pasado 27 de julio del 2024 entregó su alma al Señor, a los 89 años, la señora Melba Núñez-López en la ciudad de San Francisco, CA.

La Señora Núñez-López nació el 4 de marzo de 1935 en Managua, Nicaragua, hija de Graciela y Eduardo Núñez. Ella era la mayor de tres hermanos. En 1956, a la edad de 21 años, emigró a San Francisco bajo el patrocinio de su Tía Lola, hermana de su madre. Con el apoyo de sus tíos Lola y Rodolfo y sus primos Rolando, Elda y José inició su vida en Estados Unidos. Luego de trabajar durante varios meses, pudo ahorrar suficiente dinero para ayudar a sus hijos y a su madre a emigrar.

Ver BREVES LATINOS página 7

Nicaraguan lady  
Melba Núñez-  
López passes  
away in San  
Francisco

—by Madeline Mendieta

On July 27, 2024, at the age of 89, Mrs. Melba Núñez-López gave her soul to the Lord in the city of San Francisco, CA.

Mrs. was born on March 4, 1935 in Managua, Nicaragua, daughter of Graciela and Eduardo Núñez. She was the oldest of three siblings. In 1956, at the age of 21, she emigrated to San Francisco under the sponsorship of her Aunt Lola, her mother's sister. With the support of her uncles Lola and Rodolfo and her cousins Rolando, Elda and Jose, she began her life in the United States. After working for several months, she was able to save enough money to help her daughters and mother emigrate.

At the age of 16, she met Mr. Berman Zúñiga in Nicaragua, and they married, having two daughters Elizabeth and Esther. Elizabeth Zúñiga, the eldest daughter,

See LATIN BRIEFS page 3

## El Srio. de Hacienda de México dice que reducir las importaciones chinas impulsaría las economías de América del Norte

—por Mexico News Daily

Reemplazar solo una décima parte de las importaciones chinas con productos fabricados en América del Norte impulsaría significativamente el crecimiento económico en México y Estados Unidos, dijo el miércoles el secretario de Hacienda, Rogelio Ramírez de la O.

Ramírez, quien con-

tinuará como secretario de Hacienda después de que la presidenta electa Claudia Sheinbaum asuma el cargo el 1 de octubre, también dijo que se crearían más de medio millón de nuevos empleos en México si América del Norte reemplazara el 10 por ciento de las importaciones chinas con producción local.

Ver CHINAS página 5

## Mexican Finance Minister says reducing Chinese imports would boost North American economies

—by Mexico News Daily

Replacing just one-tenth of Chinese imports with products made in North America would sig-

nificantly boost economic growth in Mexico and the United States, Finance Minister Rogelio Ramírez de la O said Wednesday. Ramírez, who will con-

tinue as finance minister after President-elect Claudia Sheinbaum takes office on Oct. 1, also said that more than half a million new jobs would be created in Mexico if North America replaced 10 percent of Chinese imports with local production.

He told President Andrés Manuel López Obrador's morning press conference that GDP growth in Mexico would increase by 1.4 percentage points over current or recent levels if North American production ramped up to a point where 10 percent of Chinese imports were able to be replaced.

Economic growth in the United States and Canada would increase by 0.8 percentage points and 0.2 percentage points, respectively, Ramírez said.

There would be "very significant impacts for the three countries," he said, noting that both the manufacture of additional products in North America and their sale to local consumers would spur growth.

The finance minister also said that increased local production would create 560,000 jobs in Mexico, 600,000 in the United States and 150,000 in Canada.

The GDP growth and job creation figures he cited presumably came from government modeling. Ramírez didn't say how soon he believed North American production could replace 10 percent of Chinese imports.

In which sectors will Mexico seek to boost production?

López Obrador told reporters that the federal government "already has a list of what we import the most from China and what can be produced in Mex-

See CHINESE page 2

## Con creciente retórica antiinmigrante, los trabajadores agrícolas de California temen el futuro

A medida que las elecciones del 24 están en pleno apogeo, la retórica antiinmigrante se vuelve cada vez más fea, con consecuencias en el mundo real para las comunidades de inmigrantes

—by Selen Ozturk  
Ethnic Media Services

A medida que continúa el polarizado ciclo elector-

al de este año, la retórica antiinmigrante se vuelve cada vez más fea, con consecuencias que alteran la vida de los trabajadores agrícolas en California.

Entre la mitad y un tercio de todos los trabajadores agrícolas de Estados Unidos viven sólo en California. Eso es entre 500,000 y 800,000 trabajadores

Ver CALIFORNIA página 3

## With escalating anti-immigrant rhetoric, California farmworkers fear the future

As the '24 elections get into full swing, anti-immigrant rhetoric is growing increasingly ugly, with real world consequences for migrant communities

—by Selen Ozturk  
Ethnic Media Services

As this year's polarized election cycle continues, anti-immigrant rhetoric grows ever uglier, with life-altering consequences for

farmworkers in California.

Between half and one-third of all farmworkers in the U.S. live in California alone. That's between 500,000 and 800,000 farmworkers. These immigrants working to put food on the nation's table face a paradox of great demand for cheap labor on the one hand, and politically fueled hate speech rejecting

See CALIFORNIA page 3

## Cómo la secuenciación de comidas con proteínas y verduras puede mejorar la salud

—por News Editors  
Food.news

Explorando los beneficios de comenzar las comidas con proteínas o verduras para controlar el peso y equilibrar los niveles de azúcar en sangre.

Georgina Djan, una estudiante de coaching de salud de Sudáfrica, descubrió una poderosa estrategia para combatir la grasa abdominal persistente y aumentar su energía: la secuenciación de comidas. Al cambiar el orden en el que consumía sus alimentos, notó mejoras significativas en su salud y bienestar.

"Nunca había tenido problemas con mi peso, incluso después de tener cuatro hijos", compartió Djan con The Epoch Times. Sin embargo, después de que a



su hijo más pequeño le diagnosticaron una enfermedad autoinmune, recurrió a la alimentación reconfortante, lo que resultó en un aumento de peso alrededor de su abdomen que parecía imposible de eliminar.

La ciencia de la secuenciación de comidas

La secuenciación de

## How meal sequencing with protein and veggies can improve health

—by News Editors  
Food.news

Exploring the benefits of starting meals with protein or vegetables to manage weight and balance blood sugar levels.

Georgina Djan, una salud coaching student from South Africa, discovered a powerful strategy to combat stubborn belly fat and boost her energy: meal sequencing. By changing the order in which she consumed her food, she found significant improvements in her health and well-being.

"I had never struggled with my weight, even after having four children," Djan shared with The Epoch Times. However, after her youngest child was diagnosed with an autoimmune disease, she turned to comfort eating, resulting in weight gain

around her midsection that seemed impossible to shed.

The Science of Meal Sequencing

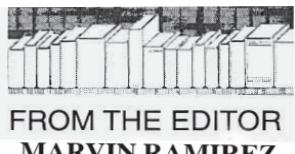
Meal sequencing involves starting meals with vegetables or proteins before consuming carbohydrates. This approach is backed by scientific studies that highlight its benefits. A study published in Diabetes Care found that eating vegetables and proteins before carbohydrates significantly reduced post-meal blood sugar levels by up to 36.7 percent.

Further research in the Journal of Diabetes and Its Complications in 2019 revealed that individuals focusing on meal sequence lost more weight compared to those following traditional dietary guidelines. Additionally, a 2020

Ver SALUD página 3

See HEALTH page 6

## Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR  
MARVIN RAMIREZ

Este artículo fue publicado en una edición anterior

## La VERDADERA solución a la locura de la ONU

### NOTA DEL EDITOR:

El contenido de este artículo, escrito por el periodista James Corbett, no refleja el punto de vista ni la opinión de El Reportero y su personal. Se comparte para entretenerte y explorar diversas ideas. - Marvin Ramírez

por Corbett |

7 de abril de 2024: Nunca adivinarás lo que acaba de suceder. ¡Politico publicó un artículo sobre una solución real!

¡Sí, una solución sincera!

Impactante, ¿no?

Aún más impactante: ¡es una solución que detalla cómo podemos liberarnos de las garras de la ONU!

Y lo más impactante de todo: esta solución pro-

puesta no es un truco de “no nos arrojen al zarzal” para lograr que el público respalde algún plan alternativo para la esclavización global. Es una solución que ataca la raíz del problema y, por extensión, amenaza la propia agenda globalista.

Ahora bien, no nos dejemos llevar por esto. Naturalmente, los perros falderos del establishment en *Politico* sólo han informado sobre esta solución para menospreciar la idea y a quienes la promueven. Pero aún así, ver que se discute una solución real en una plataforma de medios de dinosaurios es en sí mismo un avance sorprendente. Entonces, ¿qué diablos está pasando aquí? Pongámonos las gafas de lectura y echemos un vistazo.

Ver EDITORIAL página 6

This article was published on a previous edition

## The REAL solution to the UN madness

### NOTE FROM THE EDITOR:

The content of this article, authored by journalist James Corbett, does not reflect the view and opinion of *El Reportero* and its staff. It is shared for entertainment and to explore diverse ideas. - Marvin Ramírez

by Corbett |

Apr 7, 2024 - You'll never guess what just happened. *Politico* published an article about a real solution!

Yes, an honest-to-goodness solution! Shocking, isn't it?

Even more shocking: it's a solution that details how we can free ourselves from the clutches of the UN!

And the most shocking thing of all: this proposed solution isn't a “don't throw us in the briar patch” trick to

get the public to back some alternative plan for global enslavement. It's a solution that attacks the root of the problem and, by extension, threatens the globalist agenda itself.

Now, let's not get carried away here. Naturally, the establishment lapdogs over at *Politico* have only reported on this solution in order to disparage the idea and those who are forwarding it. But still, to see an actual solution being discussed on a dinosaur media platform at all is itself an amazing development.

So, what on earth is going on here? Let's put on our reading glasses and take a look. If you exclusively follow mainstream news and establishment propaganda, you might have heard of the Paris Agreement, the accord adopted at the UN's annual “Conference of the Parties” climate talks in Paris in 2015. And, if you do exclusively

follow those sources of misinformation, then you'll have some vague, woolly-headed idea that the Paris Agreement is a magical parchment that will—through some mystical process you can't quite explain—placate the weather gods enough to limit future global temperature increases to 1.5°C (2.7°F).

If, however, you are a dedicated Corbett Reporter, then you'll know that:

the so-called “Paris Agreement” is in fact the demon spawn of that linchpin of global governance, the United Nations Framework Convention on Climate Change;

“The magic 1.5” goal of said agreement is in fact arbitrary, unscientific clap-trap; and

the very concept of an average global temperature is itself a canard.

See EDITORIAL page 6

## ¿Son los estadounidenses un pueblo totalmente conquistado?



Paul Craig Roberts

—por Paul Craig Roberts

Las diversas “investigaciones” sobre el fracaso del Servicio Secreto a la hora de proteger a Trump se centran en fallos operativos y de comunicación. El hecho de que el Servicio Secreto no hiciera casi nada de lo que exigían los procedimientos normales no ha planteado todavía la cuestión de si elementos del Servicio Secreto estuvieron implicados. El fallo es demasiado grande como para descartarlo sin una investigación como si fuera nada más que el resultado de una serie de errores. La investigación que se necesita es una que investigue si elementos del Servicio Secreto estuvieron implicados en un intento de asesinato contra Trump, a quien se considera una

amenaza existencial para el establishment gobernante.

La investigación no puede ser realizada por el Servicio Secreto, el Departamento de Seguridad Nacional y el FBI, porque si el intento de asesinato fue un complot del establishment profundo, y todo lo demás contra Trump ha fallado, estas tres agencias son las más probables implicadas en el complot.

Una investigación real tendría que responder a estas preguntas:

1. ¿Se examinó la evidencia acústica?

2. ¿Se recogieron las balas disparadas? ¿Todas procedían del mismo rifle y era el rifle encontrado a 2 metros del cadáver de Crooks? ¿Por qué el rifle estaba a 2 metros de la persona que supuestamente disparó contra Trump?

3. ¿Por qué se le permitió a Trump subir al escenario cuando el Servicio Secreto sabía que Crooks estaba posicionado en el edificio?

4. ¿Por qué no se actuó sobre la información urgente enviada por la policía de Pensilvania en el lugar al Servicio Secreto y no se compartió con el equipo de seguridad de Trump?

5. Sugieren fallas op-

erativas y comunicativas de esta magnitud sin precedentes la complicidad del Servicio Secreto en un intento de asesinato contra Trump?

6. ¿Crooks fue simplemente un chivo expiatorio cuya presencia fue ignorada porque los conspiradores necesitaban un chivo expiatorio en su lugar?

No está claro que la investigación pueda ser realizada por un comité del Congreso, ya que los miembros dependen de las élites gobernantes para las contribuciones de campaña y son vulnerables a las amenazas de las agencias del poder ejecutivo.

Una investigación real tendría que ser realizada por expertos independientes acreditados, pero incluso en este caso la independencia puede ser difícil de encontrar. Hay tanta gente que depende de los contratos gubernamentales que a muchos les resulta difícil hablar libremente.

Ver COLUMNA página 7

## Are Americans a totally conquered people?

—by Paul Craig Roberts

The various “investigations” of the Secret Service’s failure to protect Trump are focused on operational and communication failures. The fact that the Secret Service did hardly anything normal procedures required has not yet raised the question whether elements of the Secret Service were involved.

The failure is too large to be dismissed without investigation as nothing but a result of a collection of mistakes. The investigation that is needed is one that investigates whether elements of the Secret Service were involved in an assassination attempt on Trump, who is considered to be an existential threat to the ruling establishment.

The investigation cannot be conducted by the Secret Service, Homeland Security, and the FBI, because if the assassination attempt was a deep state plot, all else against Trump having failed, these three agencies are the likely ones involved in the plot.

A real investigation would have to answer these questions:

1. Was the acoustic evidence examined?

2. Were the fired bullets collected? Did they all come from the same rifle and was it the rifle found 7 feet away from Crooks dead body?

Why was the rifle 7 feet away from the person alleged to have shot at Trump?

3. Why was Trump allowed to go on stage when the Secret Service knew Crooks was positioned on the building?

4. Why was the urgent information sent by the Pennsylvania police on the scene to the Secret Service not acted on and shared with Trump’s security detail?

5. Do such unprecedented operational and communicative failures of this magnitude suggest Secret Service complicity in an attempt on Trump’s life?

6. Was Crooks just a patsy whose presence was ignored because the plotters needed a patsy in place?

It is unclear that the investigation can be conducted by a Congressional committee as members are dependent on ruling elites for campaign contributions and are vulnerable to threats from executive branch agencies. The Founding Fathers made Congress weak because they feared “mob democ-

racies.” But the consequence was to leave Congress too weak to hold the executive branch accountable.

A real investigation would have to be conducted by credentialed independent experts, but even here independence can be hard to find. So many people rely on government contracts that it is difficult for many to speak freely. The fact that physics departments and universities are dependent on federal money explains why academic physicists avoided taking issue with the 9/11 narrative.

Money speaks, and in the corrupt America of the 21st century, money is all that speaks. To understand the difficulty of private expert examination, consider the fate of the experts who proved beyond all doubt that the 2020 presidential election was stolen. That the election was stolen is as clear as day, but those who brought forward the evidence have been ridiculed as “conspiracy theorists,” sued, prosecuted or threatened with prosecution, and some sentenced, if memory serves, to prison for “interfering

with the election.”

See COLUMN page 6

### CHINAS from page 1

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 escribanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. [www.elreporteroSF.com](http://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](http://www.elreporteroSF.com)

to call it ... nearshoring.”

“But that [plan] emerged here, from our country,” he said.

Paradoxically, the establishment in Mexico of manufacturing plants operated by Chinese companies could help Mexico, and North America, reduce its reliance on Chinese imports.

Chinese companies already operate in various sectors in Mexico, and many others, including Lingong Machinery Group and electric vehicle manufacturer BYD, have announced plans to open plants here.

AMLO highlights importance of North

American self-sufficiency. Before Ramírez outlined the benefits that increased production capacity would generate for the Mexican economy, López Obrador declared that during his six-year term in office, the United States government and the U.S. business sector came to understand “the importance of being self-sufficient in North America” and “not depending on other continents, other regions of the world.”

“[We need to] produce in North America what we consume, ... strengthen

See CHINAS 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 Calero  
12/24/16 to 6/12/04

Reporter XOCHITL TC  
ZURELLYS VILLEGRAS

Calendar Editor

MAGDY ZARA

Photographer

STAFF

Advertising Sales

STAFF

Business Media

Accounting

MEL LEE

Distribution

JUANA RAMIREZ

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



## Aumentan las críticas a un plan para reestructurar el servicio postal de EE.UU.

—por Eric Tegethoff, productor

El plan de 10 años del director general de Correos Louis DeJoy, llamado Delivering for America, se anunció en 2021, pero se aceleró este año. El plan, cuyo objetivo es hacer que el Servicio Postal de EE.UU. sea más eficiente y reducir el gasto, ha implicado mover el correo a través de centros de procesamiento más grandes en lugar de centros locales más pequeños.

El senador Jeff Merkley, demócrata de Oregon, dijo que ha provocado una desaceleración en la entrega de correo.

"Ha tenido un plan para deshacerse de nuestros centros de clasificación regionales o degradarlos", explicó

Merkley. "Lo que significa que el correo de Bend, Medford y Eugene, básicamente de todo el estado, tiene que ir solo a Portland y clasificarse allí y luego devolverse".

DeJoy ha pausado su consolidación de centros hasta fin de año, pero dijo que seguirá adelante con su plan Delivering for America. Fue designado para el cargo de director general de correos en 2020 durante la presidencia de Trump por la Junta de Gobernadores del Servicio Postal.

Merkley señaló que ha escuchado a los electores a medida que aumentan los retrasos en la entrega de correo. Por ejemplo, las personas están recibiendo cargos por pagos atrasados por enviar cheques para facturas o alquileres

por correo. También señaló que los medicamentos no llegan a las personas de manera oportuna.

"En algunos casos, no pueden solicitarlos hasta que se quedan sin medicamentos o casi sin ellos, lo que significa que tienen que solicitarlos en el último minuto y, para cuando funciona el lento correo, ya tienen un lugar disponible", observó Merkley. "O pierden sus medicamentos o tienen que comprarlos localmente a un precio mucho más alto".

Merkley agregó que el plan Delivering for America no es realista y debería revertirse.

"Subvencionamos todos los demás servicios gubernamentales que brindamos",

**Ver BREVES LOCALES page 7**

### CALIFORNIA de la página 1

agrícolas. Estos inmigrantes que trabajan para poner comida en la mesa de la nación enfrentan la paradoja de una gran demanda de mano de obra barata, por un lado, y un discurso de odio políticamente alimentado que rechaza a los inmigrantes, por el otro.

"El noventa y nueve por ciento de las comunidades a las que hemos llegado son trabajadores agrícolas y todas han expresado ansiedad y miedo. Todos sienten que su futuro se ve profundamente afectado por esto", dijo Gustavo Gasca Gómez, especialista en inmigración y coordinador de Stop the Hate en la Fundación de Educación y Liderazgo con sede en Fresno.

"Lo que más les preocupa es la carga pública, la posibilidad de ser deportados si acceden a beneficios como atención médica para los que ellos o sus hijos, que a menudo son ciudadanos estadounidenses, califican", explicó el viernes 2 de agosto en una sesión informativa de Ethnic Media Services sobre la situación impacto del discurso de odio en los trabajadores agrícolas migrantes.

A nivel nacional, el 70 por ciento de los trabajadores agrícolas nacieron en el extranjero y el 78 por ciento se identifica como hispano. En California, el 75 por ciento de los trabajadores agrícolas son indocumentados y el 96 por ciento se identifica como hispano.

"Soy indocumentado y tengo un poco de privilegio... todavía estoy en una posición precaria, pero a millones de personas les encantaría estar en mi lugar",

continuó Gómez. "Puedo trabajar y tengo seguridad social. Pero no puedo votar ni salir del país y regresar sin permiso expreso. Y antes de recibir DACA en 2012, era trabajador agrícola recién salido de la escuela secundaria... El trabajo es difícil. Hace calor, está sucio y es tedioso. Adormece tu mente de muchas maneras. Pero es un trabajo del que depende todo el país".

"Hablo con clientes que dicen: '¿Cómo no me va a desconcertar cuando hay cientos, si no miles, de personas sosteniendo carteles de 'Deportación masiva ahora' en las noticias nacionales?'", dijo. "Todavía soy humano y sigo comprometido con este país. No viniimos aquí para causar daño".

Sin embargo, el sentimiento racista antiinmigrante ahora está evolucionando de lo que ha sido durante décadas, desde los avances en materia de derechos civiles de las décadas de 1950 y 1960, dijo Escámez. "Teníamos esta frase: 'Ningún ser humano es ilegal'. Pero ahora estamos entrando en una era en la que estamos rompiendo lo que hemos construido, esta idea de que no está bien ser directamente racista... Con un segundo mandato de Trump, los inmigrantes serán los primeros en sufrir, pero no serán el único enemigo. Apuntarán a cualquiera que cuestione esto".

"Durante las discusiones comunitarias que tuve en Tulelake, una ciudad remota en el condado de Siskiyou, todos estuvieron de acuerdo en que los inmigrantes están experimentando ansiedad y miedo debido a las elecciones", continuó. "Algunos no recibían Medi-Cal porque tenían miedo de la carga pública".

"Muchos niños fueron acosados en la escuela que decían: 'Una vez que Donald Trump esté aquí, tu familia será deportada'... pero algunos de los que fueron acosados ahora apoyan a

**Ver CALIFORNIA page 5**

## Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

## Criticism of a plan to restructure U.S. mail service is mounting

—by Eric Tegethoff, Producer

Postmaster General Louis DeJoy's 10-year plan, called Delivering for America, was announced in 2021 but has kicked into high gear this year. Intended to make the U.S. Postal Service more efficient and cut spending, the plan has involved moving mail through larger processing centers rather than smaller, local ones.

Sen. Jeff Merkley, D-Ore., said it has led to a slowdown in mail delivery.

"He has had a plan for getting rid of our regional sorting centers or downgrading them," Merkley

explained. "Which means that the mail from Bend and Medford and Eugene -- basically all over the state -- has to go just to Portland and be sorted there and then returned."

DeJoy has paused his consolidation of centers through the end of the year, but said he will continue pursuing his Delivering for America plan. He was appointed to the position of postmaster general in 2020 during the Trump presidency by the Board of Governors of the Postal Service.

Merkley pointed out he has heard from constituents as delays in mail delivery increase. For in-

stance, people are getting late fees for sending checks for bills or rent through the mail. He also noted medications are not making it to people in a timely manner.

"In some cases, they can't apply until they've run out of their medicine or nearly out, which means they have to apply at the last minute and by the time the slow mail operates, they have a space," Merkley observed. "They either miss their meds or they have to buy them locally at a much higher price."

Merkley added the Delivering for Ameri-

**See LOCAL BRIEFS page 6**

### SALUD de la página 1

comer verduras y proteínas antes de los carbohidratos redujo significativamente los niveles de azúcar en sangre en pacientes con diabetes tipo 2, de forma similar a los efectos de algunos medicamentos para la diabetes. La terapeuta nutricional Nicky Denvir explicó a The Epoch Times que los carbohidratos ricos en almidón se digieren y absorben rápidamente cuando se comen primero, lo que produce picos de glucosa rápidos. Por el contrario, las proteínas, que sufren una digestión inicial en el estómago, ralentizan la absorción de carbohidratos, lo que da como resultado niveles de azúcar en sangre más estables.

Una investigación posterior en el *Journal of Diabetes and Its Complications* en 2019 reveló que las personas que se centraban en la secuencia de comidas perdían más peso en comparación con las que seguían las pautas dietéticas tradicionales.

Además, una revisión de 2020 en *Nutrients* sugirió que este enfoque puede prevenir la diabetes tipo 2 y la obesidad. Consumir proteínas o grasas antes de los carbohidratos mejora la secreción del péptido similar al glucagón-1 (GLP-1), que ayuda a regular la insulina, suprimir el apetito y retrasar el vaciado gástrico.

#### Beneficios prácticos

En términos prácticos, la secuencia de comidas puede ayudar a controlar el azúcar en sangre y favorecer la pérdida de peso. Un estudio en *Diabetes Care* mostró que

comer proteína de suero antes o con una comida rica en carbohidratos redujo significativamente los niveles de azúcar en sangre en pacientes con diabetes tipo 2, de forma similar a los efectos de algunos medicamentos para la diabetes. La terapeuta nutricional Nicky Denvir explicó a The Epoch Times que los carbohidratos ricos en almidón se digieren y absorben rápidamente cuando se comen primero, lo que produce picos de glucosa rápidos. Por el contrario, las proteínas, que sufren una digestión inicial en el estómago, ralentizan la absorción de carbohidratos, lo que da como resultado niveles de azúcar en sangre más estables.

Las fibras solubles de las verduras, como la cáscara de psyllium, ayudan a regular el azúcar en sangre al retrasar el vaciado gástrico y formar una matriz de gel en el intestino, que ralentiza la absorción de glucosa. Los estudios han demostrado que consumir de 5 a 15 gramos de psyllium antes de las comidas ricas en carbohidratos puede reducir significativamente los picos de azúcar en sangre.

**Ver SALUD página 5**

Europe, Mexico and Jerusalem which was her favorite.

As a grandmother, great-grandmother and great-great-grandmother to several, she was kind, generous and known as "Mama Melba" she was the heart and soul of the family, according to one of her relatives.

Mama Melba was known for her strong character and her sense of classic style. Her home was well organized and orderly. She loved music and dancing. She excelled at growing all kinds of plants in her home. She enjoyed spending hours in her garden.

Her Daly City home was the place where five generations gathered and celebrations took place. A lifetime of memories and difficult moments happened there that will always be cherished. For her family, that home will never be the same without her. She will be missed by her family, extended family and lifelong friends.

She is survived by five children, Elizabeth, Esther, Noel, Roberto and Yvette; 16 grandchildren and 27 great-grandchildren; and her brother Eduardo Núñez. The family invites you to join us on Thursday, Aug. 8, from 4 - 8 p.m. for a rosary at St. Francis Chapel, Duggans, 500 Westlake Ave., Daly City. Mass will be held at 10 a.m. on Friday, Aug. 9, at Our Lady of Perpetual Help Church, 60 Wellington Ave., Daly City.

The staff of *El Reportero* and its editor, Marvin Ramírez, extend sincere condolences to the grieving family.

### LATIN BRIEFS from page 1

was the wife of the famous Santana band member, Jose 'Chepito' Aréas, and with whom she had four children, one of them being the now renowned Latin jazz percussionist, Adrián Aréas.

In 1962 she married for the second time, in the city of San Francisco, to Mr. Jose Noel López, also Nicaraguan. Together with her husband, she raised five children: Elizabeth, Esther, Noel, Roberto and Yvette in a happy and loving home with principles and Catholic education. Mrs. Núñez-López was married for 62 years to

### MEDI-CAL from page 1

immigrants on the other.

"Ninety nine percent of the communities we've reached out to are farmworkers and all have expressed anxiety and fear. All feel their future is deeply impacted by this," said Gustavo Gasca Gomez, immigration outreach specialist and Stop the Hate coordinator at the Fresno-based Education and Leadership Foundation.

"They're most con-

cerned about public charge, about being deported if they access benefits like health care that they or their children — who are often U.S. citizens — qualify for," he explained at a Friday, August 2 Ethnic Media Services briefing about the impact of hate speech on migrant farmworkers.

Nationwide, 70 percent of farmworkers are foreign-born with 78 percent identifying as Hispanic. In California, 70 percent of farmworkers are foreign-born with 78 percent identifying as Hispanic. In

**See MEDI-CAL page 5**

## Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



La Mezcla (Photo by D. Kelly Images)

### World Arts West celebra su 45º aniversario con festival de danza, música y activismo cultural

por Zurellys Villegas

Este año marca el 45º aniversario del festival anual de danza organizado por World Arts West, y por tercer año consecutivo, el evento se llevará a cabo en el Presidio. Este festival, uno de los más esperados en el Área de la Bahía, promete una experiencia enriquecedora que combina la danza, la música y el activismo cultural.

Las festividades incluyen diálogos entre artistas y talleres de danza en el Dance Mission Theater los días 25 de agosto y 1 de septiembre. Estas actividades ofrecen una oportunidad única para que los asistentes interactúen directamente con los artistas, aprendiendo de sus experiencias y técnicas. El clímax del festival será un día de presentaciones gratuitas en el Presidio Tunnel Tops el domingo 8 de septiembre, de 1 a 4 p.m., donde se celebrará la cultura, la sabiduría y la belleza a través de la danza y la música de todo el mundo.

Grupos, principalmente del Área de la Bahía, mostrarán su herencia cultural con ritmos vibrantes, vestimentas coloridas y danzas que abarcan desde

lo tradicional hasta lo contemporáneo. Este evento gratuito es una oportunidad para viajar por el mundo sin salir del Presidio, en una celebración alegre y festiva.

World Arts West ha ampliado las presentaciones de este año para reflejar tanto estilos tradicionales como contemporáneos que prevalecen en la comunidad de danza cultural.

Con el tema "La danza como activismo", el festival de este año destaca el poder transformador de la danza como herramienta para desafiar las normas sociales, preservar el patrimonio y promover el cambio social.

#### Programa de artistas del Festival World Arts West, 8 de septiembre de 2024

**Chinyakare Ensemble:** Este grupo presenta danza, música y cultura tradicionales de Zimbabwe y el sur de África, entrelazando historias que representan escenas de la vida cotidiana y enseñan lecciones como la perseverancia y la gratitud.

**Destiny Arts Youth Performance Company:** Un conjunto de adolescentes que colaboran con artistas profesionales para crear producciones dinámicas que

combinan hip hop, danza moderna y aérea, teatro, canciones y rap, expresando su compromiso con la inclusión, la equidad y la justicia.

**Destiny Muhammad (arpista):** Artista de grabación y actuación, líder de banda, compositora y productora cuyo estilo abarca desde el celta hasta Coltrane, con un toque de jazz y narración para completar la experiencia sonora.

**Fua Dia Congo:** Esta organización sin fines de lucro se dedica a preservar y promover los legados culturales congoleños.

**International Performing Arts of America:** Este grupo de danza sin fines de lucro celebra la cultura del este de Asia a través del movimiento y la coreografía.

**Ishami Dance Company:** Compañía de danza contemporánea del sur de Asia que explora y amplifica las diversas voces y historias de la diáspora del sur de Asia, combinando formas de danza occidentales y del sur de Asia.

**Ishita Mili:** Directora, coreógrafa y educadora bengalí-estadounidense que fundó la compañía de danza

Ver ARTES página 7

### World Arts West celebrates 45th anniversary with festival, dance, music and cultural activism

by Zurellys Villegas

This year marks the 45th anniversary of the annual dance festival organized by World Arts West, and for the third consecutive year, the event will be held at the Presidio. One of the most anticipated festivals in the Bay Area, this festival promises an enriching experience that combines dance, music and cultural activism.

Festivities include artist dialogues and dance workshops at the Dance Mission Theater on August 25 and September 1. These activities offer a unique opportunity for attendees to interact directly with the artists, learning from their experiences and techniques. The climax of the festival will be a day of free perfor-

mances at the Presidio Tunnel Tops on Sunday, September 8, from 1 to 4 p.m., where culture, wisdom and beauty will be celebrated through dance and music from around the world.

Groups, primarily from the Bay Area, will showcase their cultural heritage with vibrant rhythms, colorful costumes, and dances that range from traditional to contemporary. This free event is a chance to travel the world without leaving the Presidio, in a joyful and festive celebration.

World Arts West has expanded this year's performances to reflect both traditional and contemporary styles prevalent in the cultural dance community.

With the theme "Dance as Activism," this year's

festival highlights the transformative power of dance as a tool to challenge social norms, preserve heritage, and promote social change.

#### World Arts West Festival Artist Line-up, September 8, 2024

**Chinyakare Ensemble:** This group presents traditional dance, music, and culture from Zimbabwe and Southern Africa, weaving together stories that depict scenes of everyday life and teach lessons such as perseverance and gratitude.

**Destiny Arts Youth Performance Company:** An ensemble of teens who collaborate with professional artists to create dynamic productions that blend hip hop, modern

See ARTS page 6

**Cristian es el mejor mecánico del Área de la Bahía de SF: Completo trabajo de motores, transmisiones, eléctrico. Y si su mecánico no le encuentra el problema, llámelo al 415-571-1358.**



## Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Las Cafeteras

### Las Cafeteras: Noche de apertura del Festival de Jazz de Verano de San José

por el equipo de *El Reportero*

Las Cafeteras han tomado por asalto la escena musical con sus contagiosas presentaciones en vivo y han cruzado muchos géneros y fronteras en el camino. Su sonido ecléctico y sus presentaciones llenas de energía los han llevado por todo el mundo, tocando en Bonnaroo, el Hollywood Bowl, WOMAD, el Festival de Jazz de Montreal y más allá.

Nacidas y criadas en el este de Los Ángeles, Las Cafeteras están re-mezclando la música de raíces como trovadores modernos.

Son una explosión sónica de ritmos afro-mexicanos, ritmos electrónicos y rimas poderosas que documentan historias de una comunidad que busca "construir un mundo donde quepan muchos mundos". Desde lo afro-mexicano hasta lo americano, desde el soul hasta el son jarocho, y desde las raíces hasta el rock y el hip-hop, Las Cafeteras llevan la música folk al futuro.

La banda rinde homenaje

al pasado utilizando una instrumentación tradicional electrizante como la jarana de 8 cuerdas, el requinto de 4 cuerdas, la quijada (quijada de burro) y la tarima (una plataforma de madera). Las Cafeteras cantan en cinco idiomas distintos: inglés, español, spanglish, amor y justicia. Creen que todo el mundo entiende al menos uno de esos idiomas.

- Viernes 9 de agosto, 7 p.m., en el escenario PG&E Park Avenue, Plaza de César Chávez Park en San José.

**Uno de los descubrimientos imprescindibles del Summer Fest 2024,** Lucía Gutiérrez Rebolloso, fue coronada como ganadora del Concurso Internacional de Jazz Vocal Sarah Vaughan 2022.

Ella es oriunda de Veracruz y está impregnada del son jarocho, un estilo regional tradicional que combina influencias españolas, africanas e indígenas mexicanas.

En el Festival, podrás disfrutar de un fascinante conjunto de estándares de jazz folclórico y tradicio-

nal mexicano, cantados tanto en español como en inglés. ¡Las entradas y los pases ya están a la venta!

- Sábado 10 de agosto a las 12:30 p.m. en el California Theatre Stage.

**¡Los niños son geniales! 2024**  
¡Porque los niños también pueden ser geniales!

Redwood City concluye su querida serie de música para niños en Courthouse Square con Asheba el 18 de agosto. Conductida por el propio Andy-Z, el maestro de la música y el juego de Redwood City, esta serie brinda mucha energía y mucha diversión tanto para niños como para adultos en Courthouse Square. ¡Porque los niños también se divierten!

Patrocinada por la biblioteca pública de Redwood City y el Departamento de parques, recreación y servicios comunitarios, esta serie ofrece un entorno seguro, Redwood City, CA.

### Las Cafeteras: Opening night of San Jose Jazz Summer Fest

by the *El Reportero* staff

Las Cafeteras have taken the music scene by storm with their infectious live performances and have crossed many genres and borders along the way. Their eclectic sound and high-energy performances have taken them around the world playing shows at Bonnaroo, the Hollywood Bowl, WOMAD, Montreal Jazz Festival and beyond.

Born and raised in East LA, Las Cafeteras are remixing roots music as modern-day troubadours.

They are a sonic explosion of Afro-Mexican rhythms, electronic beats and powerful rhymes that document stories of a community seeking to "build a world where many worlds fit." From Afro-Mexican to Americana, soul to son jarocho, and roots to rock and hip-hop, Las Cafeteras take folk music into the future.

The band honors the past by using electrifying traditional instrumentation like the 8-string jarana, 4-string requinto, quijada (donkey jawbone) and tarima (a wooden platform). Las Cafeteras sing in five distinct languages: English,

Spanish, Spanglish, love and justice. They believe everyone understands at least one of those languages.

- Friday Aug. 9, 7 p.m., at PG&E Park Avenue, Plaza de César Chávez Park in San Jose.

One of Summer Fest 2024's must-see discoveries Lucía Gutiérrez Rebolloso, was crowned the winner of the Sarah Vaughan International Jazz Vocal Competition in 2022.

She hails from Veracruz and is steeped in son jarocho, a traditional regional style that blends Spanish, African and indigenous Mexican influences.

At the Fest, you'll be treated to a bewitching set of Mexican folkloric and traditional jazz stan-

dards, sung in both Spanish and English. Tickets and passes are on sale now!

- Aug. 10 Saturday 12:30 p.m. at California Theatre Stage.

**Kids Rock! 2024**  
Because Kids Get To Rock Too!

Redwood City concludes its beloved Kids Music Series back on Courthouse Square with Asheba on August 18. MCd by Redwood City's own, Andy-Z, the Master of Music and Play, this series brings high energy and tons of fun to both kids and adults on Courthouse Square! Because Kids get to Rock too!

See CALENDAR page 7

**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

**CHINAS de la página 1**

Dijo en la conferencia de prensa matutina del presidente Andrés Manuel López Obrador que el crecimiento del PIB en México aumentaría en 1.4 puntos porcentuales sobre los niveles actuales o recientes si la producción norteamericana aumentara hasta un punto en el que se pudiera reemplazar el 10 por ciento de las importaciones chinas.

El crecimiento económico en Estados Unidos y Canadá aumentaría en 0.8 puntos porcentuales y 0.2 puntos porcentuales, respectivamente, dijo Ramírez. El ministro de Hacienda dijo que habría "impactos muy significativos para los tres países", y señaló que tanto la fabricación de productos adicionales en América del Norte como su venta a los consumidores locales estimularían el crecimiento.

El secretario de Hacienda también dijo que el aumento de la producción local crearía 560,000 puestos de trabajo en México, 600,000 en Estados Unidos y 150,000 en Canadá.

Las cifras de crecimiento del PIB y de creación de empleo que citó presumiblemente provienen de modelos gubernamentales. Ramírez no dijo qué tan pronto cree que la producción norteamericana podría reemplazar el 10 por ciento de las importaciones chinas.

¿En qué sectores busca rá México impulsar la producción?

López Obrador dijo a los periodistas que el gobierno federal "ya tiene una lista de lo que más importamos de China y lo que se puede producir en México y América del Norte".

Ramírez dijo que "los productos que hemos analizado están todos en la cadena de fabricación".

Entre ellos, dijo, se encuentran dispositivos médicos, productos farmacéuticos, productos electrónicos, productos metálicos, autopartes y maquinaria eléctrica y no eléctrica.

López Obrador dijo que el plan del gobierno

para aumentar la producción en México y América del Norte fue presentado a las autoridades de Estados Unidos. Afirmó que el gobierno estadounidense "pirateó" el plan y "comenzó a llamarlo... nearshoring".

"Pero ese [plan] surgió aquí, de nuestro país", dijo.

Paradójicamente, el establecimiento en México de plantas manufactureras operadas por empresas chinas podría ayudar a México, y América del Norte, a reducir su dependencia de las importaciones chinas.

Las empresas chinas ya operan en varios sectores en México, y muchas otras, incluidas Lingong Machinery Group y el fabricante de vehículos eléctricos BYD, han anunciado planes para abrir plantas aquí.

**AMLO destaca importancia de la autosuficiencia en América del Norte**

Antes de que Ramírez describiera los beneficios que generaría para la economía mexicana una mayor capacidad de producción, López Obrador declaró que durante su sexenio, el gobierno de Estados Unidos y el sector empresarial estadounidense entendieron "la importancia de ser autosuficientes en América del Norte" y "no depender de otros continentes, otras regiones del mundo".

"Necesitamos producir en América del Norte lo que consumimos, fortalecer a América como continente, empezando por lo que ya se ha iniciado: la consolidación de la integración económica norteamericana. Eso va muy bien", dijo.

El hecho de que México se haya convertido en el principal socio comercial de Estados Unidos -y el mayor exportador a ese país tras derrocar a China en 2023- muestra cuánto ha avanzado el país, dijo López Obrador.

"Sin embargo, y esto es lo que plantea Rogelio, todavía dependemos mucho de las importaciones de China, que se pueden reducir. No estamos hablando de eliminarlas

**Ver CHINAS página 8**

**MEDI-CAL from page 3**

California, 75 percent of farmworkers are undocumented, with 96 percent identifying as Hispanic.

"I'm undocumented with a sliver of privilege ... I'm still in a precarious position, but millions of people would love to be in my shoes," Gomez continued. "I can work, and I have social security. But I can't vote or leave the country and return without express permission. And before I was a DACA recipient in 2012 I was a farmworker right out of high school ... The work is difficult. It's hot, dirty and tedious. It makes your mind numb in many ways. But it's a job that the entire country depends on."

"I speak to clients who say, 'How can it not faze me when there are hundreds if not thousands of people holding up 'Mass Deportation Now' signs on national news?'" he said. "I am still human, and I am still committed to this country. We didn't come here to cause harm."

"Power in politics needs to invent a physically and morally repugnant enemy who wants to take what's yours because the feeling of emergency creates unity and the need of a savior," said Manuel Ortiz Escámez, sociologist, audiovisual journalist and co-founder of Redwood City-based press Peninsula 360.

"That's why migrants have always been the ideal enemy of some U.S. political campaigns ... and the data shows that it works," he continued, adding that

in the mid-19th century, for instance, manufacturing industries encouraged Irish immigrants to work in the U.S. while the nativist Know-Nothing Party characterized them as job-stealers. The country saw similar pushes for Chinese immigrants to work on railroads and in gold mines until the Chinese Exclusion Act passed by Congress in 1882.

Far more recently, Brookings data analysis shows that support for Donald Trump in his successful 2016 presidential campaign was primarily driven by anti-immigrant and racist rhetoric, alongside sexist sentiment.

However, racist anti-immigrant sentiment is now evolving from what it has been for decades, since the civil rights advances of the 1950s and 1960s, said Escámez. "We had this phrase, 'No human being is illegal.' But we're entering an era now where we're breaking what we've built, this idea that it's not okay to be directly racist ... With a second Trump term, migrants will be the first to suffer, but they won't be the only enemy. They'll target anyone who questions this."

"During community discussions I had in Tulelake, a remote town in Siskiyou County, everyone agreed that migrants are experiencing anxiety and fear due to the elections," he continued. "Some were not getting Medi-Cal because they were afraid of public charge."

"Many kids were bullied at school who said, 'Once Donald Trump is here, your family will be deported' ... but some who

were bullied now support Trump," he added. "I asked why, and they said it was to belong in a society that is turning more racist for young people. They have to be quiet now or show support for the bullies."

"The consequence is that people are very afraid to talk at all. I hold interviews with people who later call and say, 'Please do not publish anything, because I'm afraid of what could happen,'" Escámez said. "We're breaking the social fabric in these communities. Until now, many of these farmworkers had built good relationships, including with the white population ... Now, they tell me they're more isolated. That they just go to church, to work, to the store, then stay home, because they don't know what could happen."

"What worries us most is that this rhetoric in power, on TV, that undocumented people are criminals and not welcome here, is reinforcing these actions of hate," said Arcenio Lopez, executive director of Ventura-based Mixtec Indigenous Community Organizing Project. "We saw, when Trump was running the country, the increase in racism-motivated crime."

Hate crimes under Trump spiked nearly 20 percent under the Trump administration — from 6,121 reported incidents in 2016 to 7,314 reported in 2019, according to annual FBI hate crime statistics reports. Of these hate crimes in 2019, 57.6 percent

**See MEDI-CAL page 8**

**CALIFORNIA de la página 3**

Trump", añadió. "Pregunté por qué y me dijeron que era para pertenecer a una sociedad que se está volviendo más racista para los jóvenes. Tienen que guardar silencio ahora o mostrar apoyo a los acosadores".

"La consecuencia es que la gente tiene mucho miedo de hablar. Hago entrevistas con personas que luego llaman y dicen: 'Por favor, no publique nada, porque tengo miedo de lo que pueda pasar'", dijo Escámez. Estamos rompiendo el tejido social en estas comunidades. Hasta ahora, muchos de estos trabajadores agrícolas habían construido buenas relaciones, incluso con la población blanca... Ahora, me dicen que están más aislados que simplemente van a la iglesia, al trabajo, a comprar y luego quedarse en casa, porque no saben lo que podría pasar".

"Lo que más nos preocupa es que esta retórica en el poder, en la televisión, de que las personas indocumentadas son criminales y no son bienvenidas aquí, está reforzando estas acciones de odio", dijo Arcenio López, director ejecutivo del Proyecto de Organización de Comunidades Indígenas Mixtecas, con sede en Ventura. "Vimos, cuando Trump gobernaba el país, el aumento de los delitos motivados por el racismo".

Los crímenes de odio bajo Trump aumentaron casi un 20 por ciento bajo la administración Trump: de 6.121 incidentes reportados en 2016 a 7.314 reportados en 2019, según los informes anuales de estadísticas sobre crímenes de odio del FBI.

De estos crímenes de odio en 2019, el 57.6 por ciento fueron motivados por la raza. En particular, los asesinatos motivados por el odio ascendieron a 51 en 2019, el recuento más alto en casi tres décadas.

"Hablamos de política, pero las comunidades indígenas de inmigrantes mexicanos con las que trabajamos experimentan este odio a diario", explicó López. "Nos llaman 'Oaxaqueñas' ('pequeños oaxaqueños') e 'indito' ('pequeños indios'). Se nos dice que lo que hablamos es un dialecto, no un idioma. Escuchamos 'eres

Eduardo Núñez. La familia le invitan este jueves 8 de agosto a partir de 4 - 8 p.m. al rezó del rosario en la capilla San Francis, en la siguiente dirección: Duggans 500 Westlake Ave., Daly City. El viernes 9 de agosto, misa a partir de las 10 a.m., en la iglesia de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro (Our Lady of Perpetual Help), 60 Wellington Ave. Daly City.

El personal de *El Reportero* y su editor, Marvin Ramírez, les extiende a la familia doliente un sincero pésame.

**SALUD de la página 3****Energía sostenida y mejor estado de ánimo**

Mary Curristin, nutricionista de ART Health Solutions, destacó que comenzar las comidas con verduras o proteínas puede ayudar a mantener niveles de energía estables durante todo el día, evitando bajones de energía y mejorando la productividad. Una dieta bien equilibrada y rica en nutrientes esenciales favorece el funcionamiento óptimo del cerebro y la estabilidad del estado de ánimo.

La experiencia de Djan subraya estos beneficios.

Durante una visita a Johannesburgo, sus amigos notaron su figura más delgada y su estómago más plano. Más allá de los cambios físicos, también se sentía con más energía y más positiva sobre la vida. "Me desperté con energía y sintiéndome más positiva sobre la vida", dijo.

**Implementación de la secuencia de comidas**

Para adoptar la secuencia de comidas, comience con verduras y proteínas antes de consumir carbohidratos en cada comida. Por ejemplo, si come pasta o un sandwich para el almuerzo, comience con una ensalada y algo de

proteína magra como pavo.

Algunos estudios sugieren que comer lentamente y esperar unos minutos antes de consumir carbohidratos puede ser beneficioso. El estudio del *Journal of Diabetes and Its Complications* recomendó comer verduras y proteínas primero, luego esperar cinco minutos antes de consumir carbohidratos para mejorar la glucemia. Un estudio de 2023 publicado en *Nutrients* descubrió que el orden de ingestión de alimentos (primero las verduras y al final los carbohidratos) mejora los niveles de azúcar en sangre y las concentraciones de insulina, incluso si la comida se consume rápidamente.

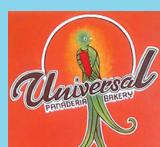
**Conclusion**

La secuenciación de comidas ofrece una estrategia simple pero efectiva para mejorar la salud metabólica, controlar el peso y mantener niveles de energía estables. Al comenzar las comidas con verduras o proteínas, puede experimentar beneficios significativos para su salud y bienestar general.

**UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco**

Exquisitos  
platillos de la  
cocina  
Guatemalteca

PAN FRESCO SALIDO DEL  
HORNO TODOS LOS DÍAS



dos localidades  
3458 Mission St  
San Francisco  
415-821-4971  
2803 Geneva Ave  
Daly City  
415-656-1592  
universalbakeryinc.com

**COLUMN from page 2**

with an election." Even those who merely protested the stolen election were arrested, indicted, and imprisoned as "insurrectionists." Any who survived the vendetta were bankrupted by their legal bills.

Some of Trump's lawyers were indicted along with him in a RICO indictment by a corrupt black female Atlanta prosecutor, apparently put in office with George Soros' money and currently under investigation herself for going on vacations with money she paid her lover who she paid \$700,000 to prosecute Trump.

When people see that there is no limit on the power of corrupt prosecutors, they fear to go against the system.

Even if somehow an objective investigation could be conducted, if the conclusion was unacceptable to the ruling elite, the media would discredit it.

The proven charges would lead nowhere. Look how long the US Department of Justice has been able to protect Hunter Biden from the perfectly clear evidence he provided on his laptop.

In America today the main result achieved by the enormous sums poured into universities and public schools by taxpayers, corporations, philanthropic foundations such as the Ford and Rockefeller foundations, and by ego-driven businessmen, who want their name to live on forever on a university building, is to teach guilt to white students and to teach hatred of "white racist scum," one of the most common terms used in American university classes.

The position of white people in American Society today is such that whatever they say, even if fact-based, is dismissed as "white supremacy speaking." In other words, as white people are

**See COLUMN page 7**

**EDITORIAL from page 2**

But, like it or not, unless you happen to be a resident of Iran, Libya or Yemen—the only three nation-states on the planet that have not ratified this net zero death pledge—you are subject to this agreement.

Enter Trump. Back in 2017, Trump announced Washington's withdrawal from the Paris Agreement. However, by a strange coincidence, the earliest date that the US could *actually* withdraw from the treaty was November 4, 2020, the day after the American presidential (s)election. And, as we all know, Sleepy Uncle Joe won the (s)election and promptly signed up the US to rejoin the agreement.

So, what lessons can we learn from this ordeal? Given the fact that this on-again, off-again withdrawal charade accomplished precisely nothing, how can we ensure that a subsequent withdrawal attempt actually *works*?

Well, we *could* choose to believe that the Orange Man is our MAGA saviour and, in order to end all climate nonsense forever,

**ARTS from page 4**

and aerial dance, theater, song, and rap, expressing their commitment to inclusion, equity, and justice.

**Destiny Muhammad (harpist):** Recording and performing artist, bandleader, composer, and producer whose style ranges from Celtic to Coltrane, with a touch of jazz and storytelling to round out the sonic experience.

**Fua Dia Congo:** This nonprofit organization is dedicated to preserving and promoting Congolese cultural legacies.

**International Performing Arts of America:** This nonprofit dance group celebrates East Asian culture through movement and choreography.

**Ishami Dance Company:** South Asian contemporary dance company that explores and amplifies the

diverse voices and stories of the South Asian diaspora, combining Western and South Asian dance forms.

**Ishita Mili:** Bengali-American director, choreographer, and educator who founded the IMGE dance company, a group that bridges global stories through cultural narratives.

**Kitka:** A female vocal arts ensemble that draws inspiration from traditional songs and vocal techniques.

**The Mix:** A rhythmic ensemble of women of color that explores historical narratives and social justice.

**Noorani Dance Company:** This company exemplifies the unique artistic expression of its founder Farah Yasmeen Shaikh along with the classical and innovative influence of its guru, the late Pandit Chitresh Das.

**Parangal:** Their mission is to honor Filipino heritage by preserving

cent. Mail is so important to people, so important to our communities, so important to our small business, so important to our communication, so important to our sense of community that we should be sustaining it as a high-quality service."

**HEALTH from page 1**

review in Nutrients suggested that this approach can prevent Type 2 diabetes and obesity. Consuming protein or fat before carbohydrates enhances the secretion of glucagon-like peptide-1 (GLP-1), which helps regulate insulin, suppress appetite, and delay gastric emptying.

**Practical Benefits**

In practical terms, meal sequencing can help manage blood sugar and support weight loss. A study in Diabetes Care showed that taking whey protein before or with a high-carb meal significantly lowered blood sugar levels in Type 2 diabetes patients, similar to the effects of some diabetes medications.

Nutritional therapist Nicky Denvir explained to The Epoch Times that starchy carbohydrates are quickly digested and absorbed when eaten first, leading to rapid glucose spikes. In contrast, proteins, which undergo initial digestion in the stomach, slow down carbohydrate absorption, resulting in more stable blood sugar levels.

**Veggies Before Carbs**

Starting meals with vegetables also plays a crucial role in managing blood sugar. A study in the *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* found that eating vegetables before carbohydrates led to better glycemic control compared to traditional portion-based meal plans. Participants in this study achieved significant improvements in their HbA1c

**US exit Paris for good?****Enter Político.**

Earlier this month, the Washington propaganda rag published an article on "How Trump could exit Paris—and make it stick," which purports to reveal a new idea cooked up by "prominent conservatives".

The idea, included in a 920-page policy report, is to pull the United States out of the 1992 treaty that underpins the Paris deal, known as the UN Framework Convention on Climate Change. That would be a serious step beyond what Trump did during his first term, when he exited the Paris Agreement but continued sending delegations to the annual UN climate talks.

While a president can unilaterally reenter the Paris deal (as President Joe Biden

did), rejoining the underlying convention could require a two-thirds majority vote in the Senate — a tall order.

That "could" in the last sentence is doing a lot of heavy lifting, but for the time being let's take the idea at face value: rejoining the UNFCCC after a withdrawal from that convention would require a (difficult to obtain) two-thirds majority Senate vote.

At first glance, proposing that the US withdraw from the UNFCCC seems like a refreshingly radical idea. ("Radical" as compared to the usual milquetoast platitudes and meaningless gestures that generally accompany American political campaigns, anyway.) No doubt, this suggestion is closer to being a solution.

and the global influence of her teaching format.

The 45th Annual World Arts West Dance Festival promises to be an unforgettable event celebrating cultural diversity and the transformative power of dance as a tool for social change and activism.

levels, a key marker of long-term blood sugar control.

Soluble fibers in vegetables, like psyllium husk, help regulate blood sugar by delaying gastric emptying and forming a gel matrix in the intestine, which slows glucose absorption. Studies have shown that consuming 5 to 15 grams of psyllium before carbohydrate-rich meals can significantly reduce blood sugar spikes.

**Sustained Energy and Improved Mood**

Mary Curristin, a nutritionist from ART Health Solutions, emphasized that starting meals with vegetables or proteins can help maintain steady energy levels throughout the day, preventing energy dips and enhancing productivity. A well-balanced diet rich in essential nutrients supports optimal brain function and mood stability.

Djan's experience underscores these benefits. During a visit to Johannesburg, friends noticed her slimmer figure and flatter stomach. Beyond the physical changes, she also felt more energized and positive about life. "I found myself waking up energized and feeling more positive about life," she said.

**I m p l e m e n t i n g Meal Sequencing**

To adopt meal sequencing, start with vegetables and proteins before consuming carbohydrates in each meal. For example, if having pasta or a sandwich for lunch, begin with a salad and some

**See HEALTH page 7**

did), rejoining the underlying convention could require a two-thirds majority vote in the Senate — a tall order.

That "could" in the last sentence is doing a lot of heavy lifting, but for the time being let's take the idea at face value: rejoining the UNFCCC after a withdrawal from that convention would require a (difficult to obtain) two-thirds majority Senate vote.

At first glance, proposing that the US withdraw from the UNFCCC seems like a refreshingly radical idea. ("Radical" as compared to the usual milquetoast platitudes and meaningless gestures that generally accompany American political campaigns, anyway.) No doubt, this suggestion is closer to being a solution.

and the global influence of her teaching format.

The 45th Annual World Arts West Dance Festival promises to be an unforgettable event celebrating cultural diversity and the transformative power of dance as a tool for social change and activism.

**EDITORIAL de la página 2**

Sin embargo, si usted es un reportero dedicado de Corbett, entonces sabrá que:

- el llamado "Acuerdo de París" es de hecho el engendro demoníaco de ese eje de la gobernanza global, la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático;

- El objetivo "mágico 1,5" de dicho acuerdo es, de hecho, una tontería arbitraria y poco científica;

- el concepto mismo de temperatura global promedio es en sí mismo un engaño.

Pero, te guste o no, a menos que seas residente de Irán, Libia o Yemen (los únicos tres estados-nación del planeta que no han ratificado este compromiso de muerte neta cero), estás sujeto a este acuerdo.

Entra Trump. En 2017, Trump anunció la retirada de Washington del Acuerdo de París. Sin embargo, por una extraña coincidencia, la fecha más temprana en la que Estados Unidos pudo retirarse del tratado fue el 4 de noviembre de 2020, el día después de las elecciones presidenciales estadounidenses. Y, como todos sabemos, Sleepy Uncle Joe ganó las elecciones y rápidamente firmó que Estados Unidos se reincorporara al acuerdo.

Entonces, ¿qué lecciones podemos aprender de esta terrible experiencia? Dado el hecho de que esta farsa de retirada intermitente no logró precisamente nada, ¿cómo podemos asegurar que un intento de retirada posterior realmente funcione?

Bueno, podríamos optar por creer que el Hombre Naranja es nuestro salvador MAGA y, para acabar con todas las tonterías climáticas para siempre, ¡los estadounidenses tendrán que votar aún más fuerte en 2024!

... Pero se trata de una actitud agresivamente estúpida, que malinterpreta fundamentalmente la realidad de la situación y, por tanto, llega a una "solución" que no es solución en absoluto. Incluso si uno cree que Trump está realmente en contra de los globalistas (lo cual es, ni hace falta decirlo, una mentira fácilmente demostrable), entonces lo único que demuestra la fallida retirada de Estados Unidos de París es que lo que puede ser derribado arbitrariamente por un presidente puede ser resucitado arbitrariamente por otro.

Imaginemos un universo en el que las máquinas de votación hubieran declarado

ganador a Trump en 2020 y la retirada de Estados Unidos del Acuerdo de París se hubiera estancado. Los estadounidenses estarían hoy exactamente en el mismo barco que entonces: esperando que el sucesor designado por Trump gane las próximas elecciones para mantener a Estados Unidos fuera de París.

No, dejar la participación de Estados Unidos (o de cualquier otro país) en la estafa climática al capricho de los caprichos de un posible gobernante no es solución alguna.

Entonces, ¿cómo puede Estados Unidos salir definitivamente de París?

**Entra Político.**

A principios de este mes, el periódico propagandístico de Washington publicó un artículo sobre "Cómo Trump pudo salir de París y lograr que se mantenga", que pretende revelar una nueva idea ideada por "conservadores prominentes":

La idea, incluida en un informe político de 920 páginas, es sacar a Estados Unidos del tratado de 1992 que sustenta el acuerdo de París, conocido como la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático. Sería un paso importante más allá de lo que hizo Trump durante su primer mandato, cuando abandonó el Acuerdo de París pero siguió enviando delegaciones a las conversaciones anuales sobre el clima de la ONU.

Si bien un presidente puede reincorporarse unilateralmente al acuerdo de París (como lo hizo el presidente Joe Biden), reincorporarse a la convención subyacente podría requerir una mayoría de dos tercios de los votos en el Senado, una tarea difícil.

El "podría" de la última frase supone mucho trabajo, pero por el momento tomemos la idea al pie de la letra: volver a unirse a la CMNUCC después de retirarse de esa convención requeriría una mayoría (difícil de obtener) de dos tercios de los votos en el Senado, una tarea difícil.

El "podría" de la última frase supone mucho trabajo, pero por el momento tomemos la idea al pie de la letra: volver a unirse a la CMNUCC después de retirarse de esa convención requeriría una mayoría (difícil de obtener) de dos tercios de los votos en el Senado, una tarea difícil.

A primera vista, proponer que Estados Unidos se retire de la CMNUCC parece una idea refrescante y radical. ("Radical" en comparación con los habituales clichés y gestos sin sentido que generalmente acompañan a las campañas políticas estadounidenses). Sin duda, esta sugerencia está más cerca de ser una solución al problema de la creciente

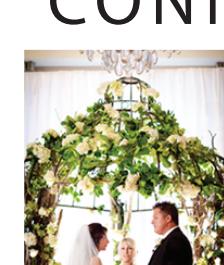
**CHINAS from page 2**

America as a continent, starting with what has already begun — the consolidation of North American economic integration. That is going very well," he said.

The fact that Mexico has become the United States top trade partner — and the largest exporter to the U.S.

after dethroning China in 2023 — shows just how much the country has advanced, López Obrador said.

"However — and this is what Rogelio is setting out — we're still depending a lot on imports from China, that can be reduced. We're not talking about

**See CHINAS page 8****CONN Y PRADO**

PREPARACIÓN DE IMPUESTOS INCOME TAX  
MATRIMONIOS/BODAS PRIVATE & CONFIDENCIAL MATRIMONIES

3462 Mission St. SF 415-94110 - 415-826-1530

**See LOCAL BRIEFS page 3**

ca plan is not realistic and should be reversed.

"Every other government service we provide we subsidize," Merkley stressed. "We don't expect it all to pay for itself 100 per-

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICENOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

## NOTIFICACIÓN DEL JEFE FUNCIONARIO DE ELECCIONES SOBRE LA HORA Y EL LUGAR DE LA ELECCIÓN GENERAL PRESIDENCIAL, DE LOS CARGOS FEDERALES, ESTATALES, DEL CONDADO, MUNICIPALES, ESCOLARES, ESPECIALES Y CONSULTIVOS PARA LOS CUALES SE ELEGIRÁ A CANDIDATOS CUALIFICADOS

POR LA PRESENTE SE NOTIFICA que se celebrará una Elección General Presidencial el día martes 5 de noviembre de 2024.

POR MEDIO DE LA PRESENTE SE NOTIFICA A TODAS LAS PERSONAS CUALIFICADAS que se celebrarán elecciones para los siguientes cargos del Condado de San Mateo, Estado de California, con el propósito de elegir miembros a los Cargos Federales, Estatales, del Condado, Municipales, Escolares, Especiales y Consultivos que se indican a continuación:

## Cargos Federales y Estatales:

Presidente/Vicepresidente: mandato de 4 años que comienza el 20 de enero de 2025

Senador de los EE. UU. (mandato completo): mandato de 6 años que comienza el 3 de enero de 2025

Senador de los EE. UU. (mandato parcial/no vencido): esta elección especial de vacante es para el resto del mandato no vencido en el Senado de los Estados Unidos, que termina el 3 de enero de 2025

Representante en el Congreso de los EE. UU., Distritos 15 y 16: mandatos de 2 años cada uno comienza el 3 de enero de 2025

Senado Estatal, Distritos 11 y 13: mandatos de 4 años cada uno comienza el 2 de diciembre de 2024

Asamblea Estatal, Distritos 19, 21 y 23: mandatos de 2 años cada uno comienza el 2 de diciembre de 2024

## Cargos del Condado:

Junta de Supervisores: Distrito 4: mandato de 4 años que comienza el 6 de enero de 2025

## Distritos Escolares:

Distrito de Escuelas Primarias de Bayshore: dos mandatos de 4 años; dos mandatos de 2 años

Distrito Escolar de Belmont-Redwood Shores, Áreas de Fideicomiso 2 y 4: mandatos de 4 años cada uno

Distrito Escolar de Brisbane: dos mandatos de 4 años

Distrito Escolar de Burlingame, Áreas de Fideicomiso 2, 3 y 5: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar Unificado de Cabrillo, Áreas de Fideicomiso B y D: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar de Hillsborough City: dos mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Jefferson: dos mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Secundarias Unidas de Jefferson: dos mandatos de 4 años

Distrito Escolar Unificado de La Honda-Pescadero: tres mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Las Lomitas: dos mandatos de 4 años; mandato de 2 años

Distrito Escolar de Menlo Park City: dos mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Millbrae: dos mandatos de 4 años; mandato de 2 años

Distrito Escolar de Pacifica: dos mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Portola Valley: tres mandatos de 4 años

Distrito Escolar de Ravenswood City: dos mandatos de 4 años

Distrito Escolar de Redwood City, Áreas de Fideicomiso 1, 3 y 4: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar de San Bruno Park, Áreas de Fideicomiso 1 y 4: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar de San Carlos: dos mandatos de 4 años

Junta de Educación del Condado de San Mateo, Áreas de Fideicomiso 4, 5 y 7: un mandato de 4 años cada uno

Distrito de Colegios Comunitarios del Condado de San Mateo, Áreas de Fideicomiso 1, 3 y 5: un mandato de 4 años cada uno

Distrito de Escuelas Secundarias Unidas de San Mateo, Áreas de Fideicomiso 2 y 4: un mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar de San Mateo-Foster City, Áreas de Fideicomiso 3, 4 y 5: un mandato de 4 años cada uno

Distrito de Escuelas Secundarias Unidas de Sequoia, Áreas de Fideicomiso B, C y E: un mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar Unificado de South San Francisco, Áreas de Fideicomiso A y B: un mandato de 4 años cada uno

Distrito de Escuelas Primarias de Woodside: dos mandatos de 4 años

Las cualificaciones para los cargos de miembros de la Junta Gobernante según en conformidad con el Código de Educación son: cualquier votante inscrito que sea residente del distrito escolar, y para contiendas con áreas de fideicomiso, que sea votante inscrito del área de fideicomiso, y que no esté inhabilitado por la Constitución o las leyes del estado que impiden ocupar un cargo civil.

## Distritos Especiales:

Distrito Sanitario de Bayshore: tres mandatos de 4 años

Distrito de Protección Policial de Broadmoor: mandato de 4 años

Distrito de Agua de Coastsidde del Condado, Zonas 1, 3 y 4: mandato de 4 años cada uno

Distrito de Protección contra Incendios de Coastsidde, Distritos A y B: mandato de 4 años cada uno

Distrito de Protección contra Incendios de Colma: dos mandatos de 4 años

Distrito Sanitario de East Palo Alto: tres mandatos de 4 años

Distrito de Servicios Comunitarios de Granada: dos mandatos de 4 años

Distrito Recreativo de Highlands: dos mandatos de 4 años; mandato de 2 años

Distrito Recreativo de Ladera: dos mandatos de 4 años

Distrito de Protección contra Incendios de Menlo Park: dos mandatos de 4 años

Distrito de Agua de Mid-Peninsula, Divisiones 1 y 2: mandato de 4 años cada uno

Distrito Regional de Espacios Abiertos de Midpeninsula, División 7: mandato de 4 años

Distrito Sanitario y de Agua de Montara, Divisiones 2 y 4: mandato de 4 años cada uno

Distrito Sanitario y de Agua de Montara, Puesto en forma global: mandato de 2 años

Distrito de Aguas de la Costa Norte del Condado, Zonas C y D: mandato de 4 años cada uno

Distrito de Atención Médica de Peninsula: dos mandatos de 4 años

Distrito Portuario del Condado de San Mateo, Distritos 1, 4 y 5: mandato de 4 años cada uno

Distrito de Atención Médica de Sequoia, Zonas B y D: mandato de 4 años cada uno

Distrito Sanitario de West Bay: tres mandatos de 4 años

Distrito de Agua de Westborough, Zonas 1, 3 y 5: mandato de 4 años cada uno

Distrito de Protección contra Incendios de Woodside: dos mandatos de 4 años

## Concejos Consultivos:

Concejo Comunitario de la Costa Central: tres mandatos de 4 años

Concejo Consultivo Municipal de Pescadero, Distrito 1: seis mandatos de 4 años

Concejo Consultivo Municipal de Pescadero, Distrito 2, 3 y 4: dos puestos de 4 años cada uno

Concejo Consultivo Municipal de Pescadero, Puesto en forma global: mandato de 4 años

Las cualificaciones para los cargos de Miembro, de la Junta de Directores en conformidad con el acta principal del distrito establece que el candidato sea votante inscrito del distrito, y para las contiendas con divisiones, zonas, secciones y distritos, que sea votante inscrito de la división, zona, sección o distrito, que no esté inhabilitado por la Constitución o las leyes del estado que impiden ocupar un cargo civil y todas las otras especificaciones contenidas en el acta principal del distrito.

Las declaraciones de candidatura y los documentos de nominación para candidatos que reúnen los requisitos y que deseen presentarse para cualquiera de los cargos electivos, se pueden obtener en la División de Registro y Elecciones del Condado de San Mateo, 40 Tower Road, San Mateo, CA 94402, 650.312.5222, a partir del 15 de julio de 2024, y se deben presentar antes de las 5:00 p.m. del 9 de agosto de 2024. Si algún titular de cargo que reúne los requisitos no presenta documentos de nominación antes de la fecha y hora establecidas, los votantes tendrán plazo hasta las 5:00 p.m. del 14 de agosto de 2024 para nominar a candidatos que no sean el titular de tal cargo.

La autoridad supervisora hará los nombramientos a cada cargo electivo de acuerdo con lo prescrito en §§5326 y 5328 del Código de Educación y §§10515 del Código Electoral en caso de que no haya candidatos o que haya una cantidad insuficiente de candidatos para tal cargo y que no se haya presentado una petición de elección dentro del plazo prescrito por ley, el cual termina a más tardar a las 5:00 p.m. del 14 de agosto de 2024.

YO PROCLAMO ADEMÁS que en tal elección se someterá al voto de los electores las enmiendas constitucionales, preguntas, proposiciones e iniciativas de ley propuestas como la Constitución y las leyes de este Estado requieren que se sometan.

SE NOTIFICA que los argumentos principales a favor o en contra de las iniciativas de ley pueden ser presentados en forma escrita en la División de Registro y Elecciones del Condado de San Mateo, 40 Tower Road, San Mateo, CA 94402, para su impresión y distribución a los votantes, conforme a las disposiciones del Código Electoral de California, a más tardar a las 5:00 p.m. del 13 de agosto de 2024. Los argumentos de refutación de los autores de dichos argumentos principales pueden ser presentados de la misma forma a más tardar a las 5:00 p.m. del 20 de agosto de 2024.

Los argumentos impresos sometidos a los votantes serán titulados ya sea "Argumento a Favor de la Iniciativa de Ley" o "Argumento en Contra de la Iniciativa de Ley", y "Refutación al Argumento a Favor de la Iniciativa de Ley" o "Refutación al Argumento en contra de la Iniciativa de Ley", respectivamente.

Todos los argumentos referentes a las iniciativas de ley antes mencionadas deben llevar adjunto la siguiente declaración modelo, la cual debe estar firmada por cada autor y proponente, si éstos fueran diferentes, del argumento:

El (Los) proponente(s) suscrito(s) o autor(es) del argumento \_\_\_\_\_ (principal/de refutación) (a favor/en contra) de la Iniciativa de Ley en la Boleta Electoral de la \_\_\_\_\_ (nombre de la elección) para el/la \_\_\_\_\_ (nombre de la jurisdicción) que se celebrará el \_\_\_\_\_ (fecha de la elección), por la misma se declara que dicho argumento es verdadero y correcto a su mejor saber y entender.

Firmado \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Los argumentos principales no deberán tener más de 300 palabras. Se seleccionará solamente un argumento a favor y un argumento en contra de cada iniciativa de ley para ser impresos y distribuidos a los votantes. Los argumentos no podrán llevar más de cinco firmas.

Los autores de los argumentos principales a favor o en contra de cada iniciativa de ley pueden redactar y presentar argumentos de refutación que no excedan de 250 palabras. Los autores pueden autorizar por escrito a cualquier otra persona o personas a redactar, presentar o firmar el argumento de refutación. Los argumentos de refutación no podrán llevar más de cinco firmas.

SE NOTIFICA ADEMÁS que se establecerá un período de inspección de 10 días calendario para la revisión pública de dichos argumentos. Durante ese período, cualquier votante inscrito, capacitado para votar con respecto a las iniciativas de ley, o bien el funcionario de elecciones, puede procurar una orden o mandato judicial que requiera que parte del material o todo el material sea enmendado o tachado. El período de revisión de los argumentos principales a favor o en contra de las iniciativas de ley en la boleta electoral comenzará a las 5:00 p.m. del 13 de agosto de 2024 y terminará a las 5:00 p.m. del 19 de agosto de 2024. El período de revisión de las refutaciones a los argumentos principales a favor o en contra de las iniciativas de ley en la boleta electoral comenzará a las 5:00 p.m. del 20 de agosto de 2024 y terminará a las 5:00 p.m. del 30 de agosto de 2024.

SE NOTIFICA ADEMÁS que en tal elección los lugares de votación estarán abiertos entre las 7:00 a.m. y las 8:00 p.m. el día de la misma.

SE NOTIFICA ADEMÁS que todas las boletas electorales para la Elección que se celebrará el martes 5 de noviembre de 2024, serán contadas en el lugar que se indica a continuación:

Condado de San Mateo

División de Registro y Elecciones

40 Tower Road

San Mateo, CA 94402

Fechado: 9 de agosto de 2024

f/f/ Mark Church

Funcionario Jefe de Elecciones y

Tesorador-Secretario-Registrador del Condado

8/9/24

CNS-3838914#

EL REPORTERO

## El Reportero/The Reporter

Page 7

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICENOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

## NOTIFICACIÓN DEL JEFE FUNCIONARIO DE ELECCIONES SOBRE LA HORA Y EL LUGAR DE LA ELECCIÓN GENERAL PRESIDENCIAL, DE LOS CARGOS FEDERALES, ESTATALES, DEL CONDADO, MUNICIPALES, ESCOLARES, ESPECIALES Y CONSULTIVOS PARA LOS CUALES SE ELEGIRÁ A CANDIDATOS CUALIFICADOS

POR LA PRESENTE SE NOTIFICA que se celebrará una Elección General Presidencial el día martes 5 de noviembre de 2024.

POR MEDIO DE LA PRESENTE SE NOTIFICA A TODAS LAS PERSONAS CUALIFICADAS que se celebrarán elecciones para los siguientes cargos del Condado de San Mateo, Estado de California, con el propósito de elegir miembros a los Cargos Federales, Estatales, del Condado, Municipales, Escolares, Especiales y Consultivos que se indican a continuación:

## Cargos Federales y Estatales:

Presidente/Vicepresidente: mandato de 4 años que comienza el 20 de enero de 2025

Senador de los EE. UU. (mandato completo): mandato de 6 años que comienza el 3 de enero de 2025

Senador de los EE. UU. (mandato parcial/no vencido): esta elección especial de vacante es para el resto del mandato no vencido en el Senado de los Estados Unidos, que termina el 3 de enero de 2025

Representante en el Congreso de los EE. UU., Distritos 15 y 16: mandatos de 2 años cada uno comienza el 3 de enero de 2025

Senado Estatal, Distritos 11 y 13: mandatos de 4 años cada uno comienza el 2 de diciembre de 2024

Asamblea Estatal, Distritos 19, 21 y 23: mandatos de 2 años cada uno comienza el 2 de diciembre de 2024

## Cargos del Condado:

Junta de Supervisores: Distrito 4: mandato de 4 años que comienza el 6 de enero de 2025

## Distritos Escolares:

Distrito de Escuelas Primarias de Bayshore: dos mandatos de 4 años; dos mandatos de 2 años

Distrito Escolar de Belmont-Redwood Shores, Áreas de Fideicomiso 2 y 4: mandatos de 4 años cada uno

Distrito Escolar de Brisbane: dos mandatos de 4 años

Distrito Escolar de Burlingame, Áreas de Fideicomiso 2, 3 y 5: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar Unificado de Cabrillo, Áreas de Fideicomiso B y D: mandato de 4 años cada uno

Distrito Escolar de Hillsborough City: dos mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Jefferson: dos mandatos de 4 años

Distrito Escolar Unificado de La Honda-Pescadero: tres mandatos de 4 años

Distrito de Escuelas Primarias de Las Lomitas: dos mandatos de 4 años; mandato de 2 años

Distrito Escolar de Menlo Park

**CHINAS de la página 5**

por completo porque eso no sería viable ni siquiera en el mediano plazo", dijo.

Ramírez dijo el 20 de julio que México necesita revisar su relación comercial con China porque no es "recíproca", dado que las importaciones de México desde China, incluidas cantidades significativas de bienes de consumo, superan por mucho sus exportaciones a la nación del este asiático.

"Compramos 119 mil millones de dólares estadounidenses [en produc-

tos] por año a China y vendemos 11 mil millones de dólares [en bienes] a China. China nos vende pero no nos compra y eso no es comercio recíproco", dijo durante un discurso en un evento en San Luis Potosí.

México implementó recientemente nuevos aranceles a una amplia gama de productos chinos, pero un ex embajador mexicano en China dijo a *Mexico News Daily* que no creía que fueran un elemento disuasorio suficiente.

El gobierno entrante debe hacer más para "ayudar a la industria mexicana

a resistir este tsunami de importaciones chinas", dijo Jorge Guajardo.

En su discurso en San Luis Potosí, Ramírez sugirió que podrían venir medidas más fuertes contra las importaciones chinas.

El secretario de Hacienda también dijo que México tiene "grandes oportunidades para producir más" y que al hacerlo "mantendremos nuestra industria, nuestros empleos y nuestros salarios".

*Por Peter Davies, redactor jefe de Mexico News Daily (peter.davies@mexiconewsdaily.com)*

to "help Mexican industry withstand this tsunami of Chinese imports," Jorge Guajardo said.

In his address in San Luis Potosí, Ramírez suggested that stronger measures against Chinese imports may be coming.

The finance minister also said that Mexico has "great opportunities to produce more" and by doing so will "maintain our industry, our jobs and our salaries."

By Mexico News Daily chief staff writer Peter Davies (peter.davies@mexiconewsdaily.com)

**AMLO highlights importance of North American self-sufficiency**

Before Ramírez outlined the benefits that increased production capacity would generate for the Mexican economy, López Obrador declared that during his six-year term in office, the United States government and the U.S. business sector came to understand "the importance of being self-sufficient in North

America" and "not depending on other continents, other regions of the world."

"[We need to] produce in North America what we consume, ... strengthen America as a continent, starting with what has already begun — the consolidation of North American economic integration. That is going very well," he said.

The fact that Mexico has become the United States top trade partner — and the largest exporter to the U.S. after dethroning China in 2023 — shows just how much the country has advanced, López Obrador said.

"However — and this is what Rogelio is setting out — we're still depending a lot on imports from China, that can be reduced. We're not talking about eliminating them completely because that wouldn't be viable, not even in the medium term," he said.

Ramírez said July 20 that Mexico needs to review its trade relationship with China because it isn't "reciprocal" given that that Mexi-



**Saturday, August 10**  
Mandalay Bay, Las Vegas, NV (DAZN)

Vergil Ortiz Jr vs Serhii Bohachuk, super welterweights, 12 rounds, for Bohachuk's interim WBC title

Tingley Coliseum, Albuquerque, NM (ESPN+/ESPN)

## Deportes Sports



### Boxeo – Boxing El Deporte de los Caballeros

#### The Sport of Gentlemen

super welterweights, 10 rounds

Abraham Perez vs Matthew Griego, flyweights, 10 rounds

Arnold Khegai vs Belmar Preciado, featherweights, 10 rounds

**Saturday, August 17**  
Oselys Iglesias vs TBA, super middleweights, 10 rounds

In his address in San Luis Potosí, Ramírez suggested that stronger measures against Chinese imports may be coming.

The finance minister also said that Mexico has "great opportunities to produce more" and by doing so will "maintain our industry, our jobs and our salaries."

By Mexico News Daily chief staff writer Peter Davies (peter.davies@mexiconewsdaily.com).

co's imports from China — including significant quantities of consumer goods — far exceed its exports to the East Asian nation.

"We buy US \$119 billion [worth of products] per year from China and we sell \$11 billion [worth of goods] to China. China sells to us but doesn't buy from us and that's not reciprocal trade," he said during a speech at an event in San Luis Potosí.

The incoming government needs to do more to "help Mexican industry withstand this tsunami of Chinese imports," Jorge Guajardo said.

**CALIFORNIA de la página 5**

moreno', 'eres bajito', 'eres feo'... Cuando este lenguaje toma el micrófono, da luz verde a estas acciones".

Alrededor del 84 por ciento de los trabajadores agrícolas de California nacieron en México, mien-

tras que el 9 por ciento se identifica como indígena.

"Cuando hablamos de esto, también debemos mencionar por qué la gente deja sus tierras para venir aquí. Muchos no quieren", agregó. "Si vas a Oaxaca, verás tantas empresas de Estados Uni-

dos, Canadá y Europa extrayendo recursos naturales. ¿Cómo afecta eso a las comunidades indígenas que no pueden competir, que no tienen árboles ni agua potable? ¿Cuáles son las decisiones que está tomando este gobierno con quienes están en el poder?"

**MEDI-CAL from page 5**

were motivated by race.

Hate-motivated murders in particular totalled 51 in 2019 — the highest count in nearly three decades.

"We talk about the politics, but the indigenous Mexican migrant communities we work with experience this hate daily," explained Lopez. "We're called 'Oaxaquitas' ('little

Oaxacan') and 'indito' ('little Indian'). We're told what we speak is a dialect, not a language. We hear 'You're brown,' 'You're short,' 'You're ugly'... When this language takes the mic, it gives the green light for these actions."

Around 84 percent of California farmworkers are Mexico-born, while 9 percent identify as indigenous.

"When we talk about this, we should also men-

**COLUMNA de la página 7**

2020 fueron robadas. Que las elecciones fueron robadas es tan claro como el día, pero quienes presentaron las pruebas han sido ridiculizados como "teóricos de la conspiración", demandados, procesados o amenazados con ser procesados, y algunos sentenciados, si no me falla la memoria, a prisión por "interferir en una elección". Incluso aquellos que simplemente protestaron por las elecciones robadas fueron arrestados, acusados y encarcelados como "insurrectos". Todos los que sobrevivieron a la vendetta se arruinaron por sus facturas legales.

Algunos de los abogados de Trump fueron acusados junto con él en una acusación RICO por una fiscal negra corrupta de Atlanta, aparentemente nombrada con el dinero de George Soros y actualmente bajo investigación por irse de vacaciones con el dinero que le pagó a su amante, a quien le pagó \$700,000 para procesar a Trump.

Cuando la gente ve que no hay límite al poder de los fiscales corruptos, teme ir en contra del sistema.

Incluso si de alguna manera se pudiera realizar una investigación objetiva, si la conclusión fuera inaceptable para la élite gobernante, los medios la desacreditarían. Los cargos probados no llevarían a ninguna parte. Mire cuánto tiempo el Departamento de Justicia de los EE. UU. ha podido proteger a Hunter Biden de la evidencia perfectamente clara que proporcionó en su computadora portátil.

En Estados Unidos, el principal resultado que se ha obtenido con las enormes sumas que los contribuyentes, las corporaciones, las fundaciones filantrópicas como las fundaciones Ford y Rockefeller y los empresarios egoístas que quieren que su nombre viva para siempre en un edificio universitario han invertido en las universidades y las escuelas públicas es enseñar a los estudiantes blancos a sentirse culpables y a odiar a la "escoria racista blanca", uno de los términos más comunes que se utilizan en las clases universitarias estadounidenses.

Parece que a lo que nos enfrentamos es a que el pueblo estadounidense es lo que la élite gobernante quiere que sea, es decir, ovejas despreocupadas, totalmente incapaces de proteger su libertad e independencia. En efecto, un pueblo totalmente conquistado.

## 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.

**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.