



**Breves de América Latina**  
Latin briefs



## Senado de México aprueba la reforma judicial para reformar el sistema judicial de México

—por Mexico News Daily

El Senado mexicano aprobó el miércoles por la mañana la controvertida propuesta de reforma judicial del gobierno federal, lo que supone una importante victoria para el presidente Andrés Manuel López Obrador a menos de tres semanas de que deje el cargo. El proyecto de ley con-

stitucional, cuyo aspecto más controvertido es el artículo que permite a los ciudadanos elegir directamente a los magistrados de la Suprema Corte y a miles de otros jueces, será considerado ahora por las 32 legislaturas estatales de México. Fue aprobado por la cámara baja del Con-

Ver MÉXICO página 5

## Mexico Senate approves AMLO's judicial reform bill to overhaul Mexico's judicial system

—by Mexico News Daily

The Mexican Senate approved the federal government's controversial judicial reform proposal on Wednesday morning, marking a major victory for President

Andrés Manuel López Obrador less than three weeks before he leaves office.

The constitutional bill, whose most controversial aspect is the article allowing citizens to directly elect Supreme Court jus-

tics and thousands of other judges, will now be considered by Mexico's 32 state legislatures. It was approved by the lower house of Congress last week.

If a majority of state legislatures ratify the bill — essentially a fait accompli given that the ruling Morena party controls more than 20 congresses — the president can sign the reform into law.

In a marathon "double session," 86 senators voted in favor of the reform, 41 opposed it and one opposition senator was absent. Morena and its allies thus achieved the supermajority needed to approve the initiative.

All 85 senators from Morena, the Labor Party (PT) and the Green Party (PVEM) voted in favor of the judicial reform, while the additional vote came from National Action Party (PAN) senator Miguel Ángel Yunes Márquez, who was accused of being a "traitor."

Several sources suspect that Yunes Márquez and his father, former Veracruz governor Miguel Ángel Yunes Linares, reached an agreement with Morena that would result in the dropping of criminal charges against the two men and Yunes Márquez's brother, Fernando. Yunes Linares, a PAN "alternate senator," replaced his son for a term, but Yunes Márquez, who had asked for leave to attend to health problems, returned in time to participate in the historic vote. The legislative session was relocated to the old Senate building in Mexico City's historic center after protesters broke into the current Senate building.

Critics of the judicial reform, including the US ambassador to Mexico, Ken Salazar, argue that the direct election of judges

## Proyecto de ley de Calif. apunta a los lugares donde dejan a inmigrantes buscando asilo

Proyecto de ley exigiría que las empresas de transporte comercial proporcionen un aviso electrónico de 24 horas a las jurisdicciones locales antes de dejar a 10 o más pasajeros que probablemente busquen refugio de emergencia

—by Wendy Fry

El año pasado, nuestro equipo de reporteros de California Divide cubrió cómo respondían las ciudades a los migrantes que llegaban inesperadamente desde otros destinos.

Si bien muchos de los más de 900 migrantes que llegaron a Los Ángeles desde estados republicanos se integraron rápidamente a la comunidad, las pocas docenas

Ver BREVES LATINOS página 6

## California bill targets drop-off sites for asylum-seeking migrants

Bill would require commercial transportation companies to provide 24-hour electronic notice to local jurisdictions before dropping off 10 or more passengers likely to seek emergency shelter

—by Wendy Fry

Last year, our California Divide team of reporters covered how cities responded to migrants arriving unexpectedly from other destinations.

While many of the more than 900 migrants who arrived in Los Angeles from red states quickly integrated into the community, the few dozen who went to Sacramento found an under-resourced support system, *CalMatters* reporters Alejandra Reyes-Velarde and Justo Robles found.

In recent years, Republican governors have begun transporting migrants

See LATIN BRIEFS page 3

## Empresas de Calif. redactaron su propia ley para trabajadores independientes y ahora nadie está revisando si cumplen las normas

La Propuesta 22 prometía mejoras salariales y beneficios para los trabajadores independientes de California. Pero cuando las empresas no cumplen, el estado no hace mucho para contrarrestarlas

—por Levi Sumagaysay *CalMatters*

Casi cuatro años

después de que los votantes de California aprobaran mejores salarios y beneficios de salud para los conductores de viajes compartidos y los trabajadores de entrega, nadie está garantizando realmente que se proporcionen.

Los votantes ordenaron los beneficios en noviembre de 2020 cuando aprobaron la Proposición 22.

Ver CALIFORNIA página 3

## California companies wrote their own law for freelancers, and now no one is checking to see if they are complying

Proposition 22 promised improved wages and benefits for California's freelancers. But when companies don't comply, the state doesn't do much to counter them

—by Levi Sumagaysay *CalMatters*

Nearly four years after California voters approved

better wages and health benefits for rideshare drivers and delivery workers, no one is actually ensuring they are provided.

Voters mandated the benefits in November 2020 when they passed Proposition 22. The ballot initiative was backed by gig companies that wanted to

See CALIFORNIA page 3

## Una dieta antiinflamatoria ayuda con las enfermedades cardiovasculares y metabólicas y reduce el riesgo de demencia en un 31%

—por Lance D Johnson

6/09/2024 - Seguir una dieta antiinflamatoria podría reducir el riesgo de desarrollar demencia en un 31 por ciento. Un estudio reciente publicado en *JAMA Open Network* descubrió que las opciones dietéticas antiinflamatorias pueden influir en la salud cerebral en la vejez, en particular en personas con enfermedades cardiometabólicas existentes.

Los alimentos antiinflamatorios ayudan con las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, reduciendo el riesgo de demencia

El estudio actual examinó a más de 80,000



adultos de 60 años o más, utilizando datos del Biobanco del Reino Unido. Los participantes fueron monitoreados durante hasta 15 años, con un período de seguimiento medio de 12.4 años. La investigación se centró específicamente en personas con enfermedades

cardiometabólicas (CMD), como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y accidentes cerebrovasculares, que se sabe que aumentan el riesgo de demencia.

Las personas con CMD que siguieron una dieta an-

Ver SALUD página 3

## Anti-inflammatory diet helps with cardiovascular and metabolic diseases, cuts dementia risk by 31%

—by Lance D Johnson

9/06/2024 - Adhering to an anti-inflammatory diet could reduce the risk of developing dementia by 31 percent. A recent study published in *JAMA Open Network* found that anti-inflammatory dietary choices can influence brain health for individuals with existing cardiometabolic diseases.

Anti-inflammatory foods help with cardiovascular and metabolic conditions, reducing dementia risk

The current study examined over 80,000 adults aged 60 and older, utilizing data from the UK Biobank. Participants were monitored for up to 15 years,

with a median follow-up period of 12.4 years. The research specifically focused on individuals with cardiometabolic diseases (CMDs), such as heart disease, Type 2 diabetes and stroke, which are known to increase dementia risk.

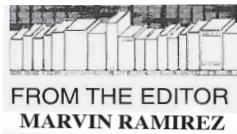
Individuals with CMDs who followed an anti-inflammatory diet experienced a significant 31 percent reduction in dementia risk. This suggests that dietary modifications could play a crucial role in managing dementia risk, especially for those already vulnerable due to other health conditions.

Dementia, characterized by a decline in memory and cognitive function, is often

See HEALTH page 6

## Editorial & Comentarios

### Editorial & Commentaries



Este artículo fue publicado en una edición anterior

## EE.UU. reanuda programa humanitario para migrantes de Cuba, Nicaragua, Venezuela y Haití

Mientras esta edición se preparaba para ir a la imprenta, el gobierno de EE.UU. llegó el anuncio que EE.UU. reanudó la adjudicación de permisos humanitarios para migrantes de Cuba, Haití, Nicaragua y Venezuela, que permiten a las personas de estos países viajar y entrar de manera legal al país, y que se suspendió a comienzos de mes para investigar posibles fraudes.

El Departamento de Seguridad Nacional (DHS, en inglés) confirmó a la prensa que después de una pausa de casi cuatro semanas ha reiniciado el programa que concede la entrada mensual de hasta 30,000 personas de estos cuatro países a EE.UU. y les permite obtener un permiso de trabajo por un periodo de dos años.

Era definitivamente una pena para muchos

que el parole humanitario hubiese sido suspendido, pero ahora es causa de alegría para muchos.

Durante esta suspensión temporaria se llevó a cabo un proceso de revisión actualizado y ahora el procedimiento para obtener la autorización es diferente.

La eliminación o no del parole a personas de estos países para viajar hacia Estados Unidos para el 2024 había despertado un temor para muchos ciudadanos de estas naciones, que han estado a la espera de un patrocinador para emigrar rumbo al país norteamericano e iniciar una vida desde cero, sin futuro en sus países de origen.

Conozco a un buen número de personas que llegaron al Área de la Bahía de San Francisco muy entusiasmados, felices de haber podido llegar

a los Estados Unidos de manera legal, garantizados de poder trabajar con sus respectivos documentos, sin el temor que sufren los indocumentados de no poder desarrollarse por falta de documentos migratorios.

Ahora están aportando al tesoro público y a sus familias en sus países, y cumpliendo con los requisitos migratorios ordenados.

Aunque el parole humanitario (o libertad condicional humanitario) es solo por dos años, el sueño de los beneficiados es para estos inmigrantes, el sueño americano que conocemos nosotros los ciudadanos o residentes autorizados.

El sueño americano es el espíritu nacional de los Estados Unidos, según el cual cada persona tiene la

Ver EDITORIAL página 6

This article was published on a previous edition

## US resumes humanitarian program for migrants from Cuba, Nicaragua, Venezuela and Haiti

As this edition was preparing to go to press, the US government announced that the US has resumed issuing humanitarian parole for migrants from Cuba, Haiti, Nicaragua and Venezuela, which allow people from these countries to travel and enter the country legally, and which was suspended earlier this month to investigate possible fraud.

The Department of Homeland Security (DHS) confirmed to the press that after a pause of almost four weeks it has restarted the program that grants monthly entry to up to 30,000 people from these four countries to the US and allows them to obtain a work permit for a period of two years.

It was definitely a shame for many that humanitarian parole had been suspended, but now it is a cause for joy for many.

During this temporary suspension an updated review process was carried out and now the

procedure to obtain authorization is different.

The elimination or not of parole for people from these countries to travel to the United States by 2024 had awakened fear for many citizens of these nations, who have been waiting for a sponsor to emigrate to the northern country and start a life from scratch, without a future in their countries of origin.

I know a good number of people who arrived in the San Francisco Bay Area very excited, happy to have been able to arrive in the United States legally, guaranteed to be able to work with their respective documents, without the fear that undocumented immigrants suffer of not being able to develop due to lack of immigration documents.

Now they are contributing to the public treasury and to their families in their countries, and complying with the ordered immigration requirements.

Although humanitarian parole (or humanitarian parole) is only for two years, the dream of the beneficiaries is for these immigrants, the American dream that we citizens or authorized residents know.

The American dream is the national spirit of the United States, according to which each person has the freedom and the opportunity to succeed and achieve a better life. The phrase was popularized by James Truslow Adams during the Great Depression in 1931 and has had different meanings over time.

The suspension came after an internal report by the Department of Homeland Security (DHS) found that thousands of sponsors of migrants listed false Social Security numbers and phone numbers, including in some cases those belonging to people who have already died.

See EDITORIAL page 6

## La verdad está siendo eliminada del mundo occidental, dejando en su lugar estado policial de la Gestapo



Paul Craig Roberts

—por Paul Craig Roberts

No queda ni un solo valor de la civilización occidental. Todos los valores que componían una era de libertad han sido repudiados.

El ejemplo del momento es la acusación contra Durov, el propietario de Telegram, en Francia. La base de la acusación francesa es que la privacidad de Telegram, la base de su existencia, proporciona un mecanismo que los criminales pueden utilizar para cometer delitos, como publicaciones de niños en actos sexuales. La privacidad también proporciona medios secretos de comunicación que los criminales y los traficantes de drogas utilizan para sus negocios

ilegales. La afirmación del gobierno francés es que Telegram, al proporcionar privacidad, permite estos delitos y, por lo tanto, Durov es cómplice de los mismos. Obsérvese que es Durov, no los pornógrafos infantiles y los traficantes de drogas, quien está siendo procesado.

En otras palabras, el argumento de la acusación francesa es que, como propietario de un mecanismo de comunicación que los criminales utilizan para facilitar la comisión de delitos, el propio Durov ha cometido un delito. Hace tiempo que escuchamos argumentos ilógicos de este tipo. Quienes quieren quitarle a la gente la capacidad de protegerse de criminales y violadores utilizando su derecho a poseer armas de fuego, que les otorga la Segunda Enmienda, intentan responsabilizar a los fabricantes de armas de fuego por las lesiones y muertes causadas por personas que utilizan armas de fuego. En otras palabras, es culpa del fabricante, porque su producto permitió al criminal cometer el crimen.

Tarde o temprano, este argumento se aplicará a una gran cantidad de bienes y

servicios. Por ejemplo, los vehículos se utilizan en robos a bancos, asesinatos y tráfico de personas, y son los fabricantes de automóviles y vehículos quienes facilitaron el trabajo a los criminales al producir el vehículo.

Se puede ver que se aplica a los motores de búsqueda y al GPS, porque permiten a los criminales localizar a su objetivo.

Todo esto puede sonar tonto para un lector, pero no es más tonto que la acusación del gobierno francés contra Durov. De hecho, no es tonto en absoluto. Es una ley convertida en arma en funcionamiento.

En cierto modo, la acusación de Durov es culpa suya. Como muchos rusos a los que la propaganda occidental les ha lavado el cerebro, Durov pensó que Francia tenía más libertad que Rusia y se nacionalizó francesa. Cometió un error.

El caso francés contra Durov también refleja el argumento del estado policial de la Gestapo, que con el paso de los años ha ido encontrando acogida en el mundo occidental,

Ver COLUMNA página 7

## Truth is being removed from the Western world, leaving a Gestapo police state in its place

—by Paul Craig Roberts

Not even one value of Western civilization remains. All values that composed an era of freedom have been repudiated.

The example of the hour is Telegram owner Durov's indictment in France. The basis of the French indictment is that Telegram's privacy, the basis for its existence, provides a mechanism that criminals can use to commit crimes, such as posts of children in sexual acts. Privacy also provides secret means of communication that criminals and drug dealers use for their illegal businesses.

The French government's claim is that Telegram, by providing privacy, enables these crimes and therefore Durov is complicit in the crimes. Notice that it is Durov, not the child pornographers and drug dealers, who is being prosecuted.

In other words, the argument of the French indictment is that as an owner of a communication mechanism that criminals use to facilitate their commitment of crimes, Durov himself has committed a crime.

We have been hearing illogical arguments of this kind for some time. Those who want to take away the ability of people to protect themselves from criminals and rapists by using their Second Amendment right to own firearms try to hold firearm manufacturers responsible for injuries and deaths caused by people using firearms. In other words, it is the manufacturer's fault, because his product enabled the criminal to commit the crime.

Sooner or later this argument will be applied to a large number of goods and services. For example, vehicles are used in bank robberies, in murders, and in human trafficking, and it is the car and vehicle manufacturers who enabled the criminals by producing the vehicle.

One can see it applied to search engines and to GPS, because they enable criminals to locate their target.

All of this might sound silly to a reader, but it is no more silly than the French government's indictment of Durov. Indeed, it is not silly at all. It is weaponized law in operation.

In a way Durov's indictment is his own fault. Like many Russians who have been brainwashed by Western propaganda, Durov thought France had more freedom than Russia and took French citizenship. He made a mistake.

The French case against Durov also reflects the Gestapo police state argument, which over the years has been finding a welcome home in the Western world, that it is the responsibility of private individuals to be accomplices of police and that the failure to perform this role indicates criminal behavior.

For the past several decades people in the Western world have been so poorly educated—indoctrinated against themselves instead of educated—that they find it plausible that people who refuse to be agents of a police state are criminals.

*The Washington Post* sees it this way. The only valid reason for social media's existence is to spy for the government. One of the Post's mal-educated reporters wrote that

See COLUMN page 6

### MEXICO from page 1

will lead to the politicization of the judiciary and remove a vital check on the executive branch.

They argue that Supreme Court justices and other Morena-sympathetic judges will come to dominate the judiciary as the president and Congress nominate candidates.

There are also concerns that enacting the judicial reform will have a negative impact on Mexico's foreign investment and trade relations, including those with the United States and Canada. Thousands of ju-

dicial workers have gone on strike to protest the plan, while the Mexican peso has been hit due to concerns about the reform's impact on the rule of law and the Mexican economy. López Obrador and President-elect Claudia Sheinbaum reject claims that the election of judges will result in a loss of independence for the judiciary and argue that reform is necessary to end corruption in the judicial branch of government.

**Senators express opinions and exchange criticism**  
Morena senator Lucía Trasviña accused opposition senators of being a "bunch

of traitors" for voting against judicial reform, considered the largest reform to Mexico's judiciary in 30 years.

The senator called Supreme Court President Norma Piña a "traitor to the country," accusing her of not holding accountable the perpetrators of several crimes.

The senator of the Institutional Revolutionary Party (PRI), Claudia Anaya, called on the senators of Morena, PT and PVEM to stop insulting, show "moderation" and dialogue "without reservation" but "respectfully."

Senator Alejandro

See MEXICO page 6

**El Reportero** El periódico bilingüe Since 1997  
The Reporter The bilingual newspaper

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

**EMERITUS ADVISOR**

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

**Reporter**  
**XOCHITL TC**  
**ZURELLYS VILLEGAS**  
**Calendar Editor**  
**MAGDY ZARA**  
**Photographer**  
**STAFF**  
**Translations**  
**STAFF**  
**Graphic Design**

**STAFF**  
**Advertising**  
**Sales**  
**STAFF**  
**Business Media**  
**Accounting**  
**MEL LEE**  
**Distribution**  
**JUANA**  
**RAMIREZ**

Del 13 al 20 de septiembre de 2024

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](mailto: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](mailto:Lreportero@aol.com) or write to: 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California [94110]. [www.elreporteroSF.com](http://www.elreporteroSF.com).

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

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



## Los Servicios para Personas Mayores de California ofrecen recursos valiosos para personas de la tercera edad

### Mensaje de servicio comunitario

A medida que envejecemos, van cambiando nuestras necesidades y prioridades. En California, hay una amplia gama de servicios disponibles para ayudarte a mantener tu independencia, mantenerte conectado, y llevar una vida plena. Ya sea que busques ayuda con las tareas cotidianas, con orientación en cuanto a atención médica, o con la planificación para el futuro, los servicios para personas mayores de California están aquí para ayudar.

### Envejecer en casa

Muchos preferirán quedarse en su propia casa al envejecer. California ofrece programas que pueden ayudar con reparaciones de casa, transportación y asistencia domiciliar. Además, programas de asistencia médica y social, incluyendo centros de día con actividades como arte y ejercicio, te ayudan a mantenerte independiente.

### Servicios de nutrición

Puedes disfrutar comidas entregadas a domicilio

o reunirte para comer en centros locales. Para los que tienen los ingresos limitados, hay opciones para recibir productos frescos y otros beneficios alimentarios a través del programa de expansión CalFresh.

### Orientación sobre seguros médicos

¿Te confunden las opciones de seguro médico? El Programa de Orientación y Defensa de seguros médicos (HICAP, por sus siglas en inglés) brinda orientación sobre Medicare y seguros de cuidado prolongado.

### Apoyo para cuidadores

Si cuidas de un adulto mayor, hay programas como los Centros de recursos para cuidadores (CRC) y el Programa de Apoyo para cuidadores familiares que ofrecen descanso, asesoramiento, y ayuda con el papeleo. Los CRC también aportan planes de acción para las familias que lidian con la demencia.

### Ayuda legal

¿Tienes problemas como el fraude al consumidor, el abuso de ancianos o la discriminación por edad? Hay Servicios le-

gales disponibles para ayudar con la Seguridad Social, los seguros médicos, y las pensiones, entre otras cosas.

### Oportunidades de empleo

¿Buscas trabajo? Se dispone de capacitación gratuita y servicios de inserción laboral para Californianos mayores.

### Estado de preparación de emergencias

La planificación para emergencias es especialmente importante a medida que envejecemos. California ofrece recursos que te ayudan a prepararte para desastres naturales, cortes de luz, y otras emergencias. Crear un plan personal de emergencias, mantener listo un kit de emergencias, y mantenerse al tanto de recursos locales pueden ser de gran ayuda.

Todos estos servicios y muchos más los coordinan las Agencias locales para el envejecimiento. Encuentra la tuya llamando a la Línea de información para adultos y el envejecimiento de California al 800-510-2020 o en [aging.ca.gov](http://aging.ca.gov).

partamento de Relaciones Industriales le dijo a un trabajador que tenía una grave escasez de personal y a otros siete, a partir de 2022, que no tenía jurisdicción para ayudarlos ya que eran contratistas independientes en lugar de empleados.

Los trabajadores dicen en sus demandas y en entrevistas con *CalMatters* que empresas como Uber, Lyft e Instacart no han proporcionado salarios más altos ni estipendios de atención médica conforme a la ley.

De qué se quejan los trabajadores independientes

Las reclamaciones salariales relacionadas con la Propuesta 22 revisadas por *CalMatters* fueron parte de un conjunto más grande de casi 200 reclamaciones que los trabajadores independientes presentaron ante el Departamento de Relaciones Industriales desde que la ley entró en vigencia en diciembre de 2020. Citando la Ley de Registros Públicos de California, *CalMatters* solicitó todas las reclamaciones salariales en ese período de tiempo que involucraban a empresas de trabajo temporal, pero el estado no proporcionó ninguna reclamación contra DoorDash, que es una de las empresas de trabajo temporal basadas en aplicaciones más grandes.

La mayoría de los demandantes solicitaron salarios atrasados o impagos, incluidos los ajustes adeudados según la Proposición 22.

En las denuncias, algunos trabajadores independientes afirmaron que fueron desactivados

(expulsados o despedidos por la aplicación) antes de recibir todo su salario.

Las reclamaciones por salarios monetarios oscilaron entre unos 2 y casi 420,000 dólares. La mayoría (el 54 por ciento) fueron contra el gigante de los viajes en taxi y las entregas a domicilio Uber, y el 25 por ciento contra su competidor de viajes, Lyft. Hubo 17 reclamaciones contra el fabricante de aplicaciones de entrega de comestibles Instacart, siete contra la plataforma de entrega de alimentos Grubhub, cuatro contra el servicio de entrega Shipt, propiedad de Target, y tres contra el servicio de entrega Roadie, propiedad de UPS.

El comisionado laboral, que dirige la División de Cumplimiento de Normas Laborales del departamento, aún tiene pendientes demandas por robo de salarios contra Uber y Lyft que presentó en 2020 en nombre de unos 5,000 trabajadores con reclamos salariales que se remontan a 2017.

Después de que se aprobó la Propuesta 22, los oponentes la impugnaron y el caso terminó ante la Corte Suprema de California, que confirmó la ley en julio, afirmando efectivamente que los conductores son contratistas independientes, no empleados.

Un portavoz del departamento, Peter Melton, dijo que el fallo significa que el departamento ya no puede manejar reclamos sobre ajustes salariales faltantes bajo la garantía de

Ver CALIFORNIA página 5

## California Senior Services offers valuable resources for seniors

### Community Service Message

As we age, our needs and priorities change. In California, there are a wide range of services available to help you maintain your independence, stay connected, and live a full life. Whether you're looking for help with everyday tasks, guidance regarding health care, or planning for the future, California Senior Services is here to help.

### Aging in Place

Many will prefer to stay in their own home as they age. California offers programs that can help with home repairs, transportation, and in-home assistance. In addition, medical and social assistance programs, including day centers with activities like art and exercise, help you stay independent.

### Nutrition Services

You can enjoy home-delivered meals or gather for meals at local centers. For

those with limited incomes, there are options to receive fresh produce and other food benefits through the CalFresh expansion program.

### Health Insurance Guidance

Are you confused about health insurance options? The Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP) provides guidance on Medicare and long-term care insurance.

### Caregiver Support

If you are caring for an older adult, there are programs like Caregiver Resource Centers (CRCs) and the Family Caregiver Support Program that offer respite, counseling, and help with paperwork. CRCs also provide action plans for families dealing with dementia.

### Legal Help

Having issues like consumer fraud, elder abuse, or age discrimination? Legal Services are available to

help with Social Security, health insurance, and pensions, among other things.

### Employment Opportunities

Looking for work? Free training and job placement services are available for older Californians.

### Emergency Preparedness

Emergency planning is especially important as we age. California offers resources to help you prepare for natural disasters, power outages, and other emergencies. Creating a personal emergency plan, keeping an emergency kit ready, and staying informed about local resources can go a long way.

All of these services and many more are coordinated by local Area Agencies on Aging. Find yours by calling the California Adulting and Aging Information Line at 800-510-2020 or at [aging.ca.gov](http://aging.ca.gov).

### SALUD de la página 1

tiinflamatoria experimentaron una reducción significativa del 31 por ciento en el riesgo de demencia. Esto sugiere que las modificaciones dietéticas podrían desempeñar un papel crucial en el manejo del riesgo de demencia, especialmente para aquellos que ya son vulnerables debido a otras condiciones de salud.

La demencia, caracterizada por un deterioro de la memoria y la función cognitiva, a menudo se asocia con daño a las células cerebrales. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia. Investigaciones anteriores han establecido una conexión entre la dieta y el riesgo de demencia, con ciertos patrones dietéticos que potencialmente retrasan la progresión de Alzheimer. Se sabe que las enfermedades cardiometabólicas aumentan el riesgo de demencia.

La inflamación puede sofocar el flujo sanguíneo al cerebro, cortando el oxígeno

y los nutrientes importantes, y matando así de hambre al cerebro. Abigail Dove, la autora principal del estudio, señaló que las enfermedades cardiovasculares como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardíaca son indicadores de inflamación y ambas condiciones inflamatorias aumentan individualmente el riesgo de demencia entre 1,5 y 2 veces. Este riesgo se agrava cuando las personas tienen múltiples enfermedades cardiovasculares.

El estudio sugiere que las dietas antiinflamatorias mitigan significativamente el riesgo al reducir la inflamación sistémica dentro del sistema cardiovascular, que es común en personas con enfermedades cardiovasculares. Dove explica que la inflamación puede acelerar el daño de las células cerebrales, lo que lleva al deterioro cognitivo. Por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares como la diabetes y las enfermedades cardíacas pueden interrumpir el flujo sanguíneo al cerebro y dañar las células cerebrales, lo que

contribuye al desarrollo de la demencia. Dove dijo que la diabetes tipo 2 agota las funciones normales del cerebro. "Cuando el exceso de azúcar de la sangre ingresa al cerebro, puede romper la capa protectora que rodea las células cerebrales, volviéndolas menos eficientes y más vulnerables al daño", dijo Dove. "El accidente cerebrovascular ocurre cuando se corta el suministro de sangre a una parte del cerebro, lo que esencialmente asfixia las células cerebrales y deja atrás un tejido gravemente dañado".

### Los alimentos antiinflamatorios deben formar la base de las pautas dietéticas del gobierno

Para las personas intere-

Ver SALUD página 5

### CALIFORNIA de la página 1

La iniciativa de votación fue respaldada por empresas de trabajo temporal que querían mantener a sus trabajadores clasificados como contratistas independientes y se resistían a una Ley estatal de 2019 que los habría considerado empleados. La Proposición 22 estipuló que los trabajadores temporales seguirían siendo contratistas independientes, pero recibirían un mejor trato.

El Departamento de Relaciones Industriales del estado ahora le dice a *CalMatters* que no tiene jurisdicción para resolver las relacionadas con la Propuesta 22, citando un fallo del Tribunal Supremo de California del 25 de julio que confirmó la ley y, por lo tanto, mantiene que los trabajadores temporales no son empleados. Eso efectivamente transfiere la responsabilidad de la aplicación de la ley al fiscal general del estado.

La falta de aplicación de la ley deja en el limbo a los trabajadores, que en muchos casos llevan meses o años esperando que el estado resuelva sus quejas. Los trabajadores han presentado 54 reclamaciones relacionadas con la Propuesta 22 desde que entró en vigor en diciembre de 2020.

De las reclamaciones no resueltas, una se remonta a 2021, varias son de 2022 y 2023, y aproximadamente la mitad son de este año, hasta mayo.

Los correos electrónicos incluidos con los reclamos muestran que el De-

### LATIN BRIEFS from page 1

from their states to cities with Democratic leaders, including in California.

In June 2022, Florida Gov. Ron DeSantis signed a budget that set aside \$12 million to transport unauthorized migrants out of Florida.

In April 2022, Texas Gov. Greg Abbott ordered his state to charter buses to transport migrants to Washington, D.C. He later expanded the order to include other locations, including cities in California.

It's now up to Gov. Gavin Newsom to decide the fate of a bill that

seeks to require advance notice in such situations.

Assembly Bill 2780, by Assemblywoman Tina Mackinnor, D-Inglewood, would require commercial transportation companies to provide 24-hour electronic notice to local jurisdictions before dropping off 10 or more passengers who are likely to seek emergency shelter.

That's so public and nonprofit support services can prepare to provide help. The bill would impose a potential \$10,000 fine on any commercial transportation company that fails to comply.

It also prohibits local

### CALIFORNIA from page 1

keep their workers classified as independent contractors and were resisting a 2019 state law that would have considered them employees. Proposition 22 stipulated that gig workers would remain independent contractors, but would receive better treatment.

The state Department of Industrial Relations now tells *CalMatters* it does not have jurisdiction to resolve those related to Prop. 22,

citing a July 25 California Supreme Court ruling that upheld the law and thus maintains that gig workers are not employees. That effectively shifts the responsibility for enforcement to the state attorney general.

The lack of enforcement leaves workers in limbo, who in many cases have been waiting for months or years for the state to resolve their complaints. Workers have filed 54 claims related

See CALIFORNIA page 5

governing bodies from disclosing delivery information to federal immigration authorities without a subpoena or court order.

Supporters of the bill argue that immigrants are being used as "political pawns," dumped in random places, sometimes in the middle of the night, to create the appearance of chaos.

In legislative documents, the American Property and Casualty Insurance Association opposed the bill without providing an explanation.

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

## Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Sergio Mendes

### Fallece Sergio Mendes, cantautor brasileño que llevó la bossa nova a una audiencia global

—por Zurellys Villegas

Sergio Mendes, el legendario músico brasileño que llevó la música bossa nova a una audiencia global en la década de 1960 con su grupo, Sergio Mendes & Brasil '66, murió el pasado jueves 5 de septiembre a los 83 años.

El icónico productor, compositor y pianista murió en su casa de Los Ángeles rodeado de su familia tras no poder ganar la batalla contra las complicaciones del COVID prolongado.

“Su esposa y compañera musical durante los últimos 54 años, Gracinha Leporace Mendes, estuvo a su lado, al igual que sus amados hijos”, dijo la familia del músico a través de un comunicado al informar el deceso. “Mendes actuó por última vez en noviembre de 2023 en foros con entradas agotadas y muy entusiastas en París, Londres y Barcelona”.

**Mendes, uno de los artistas brasileños más exitosos internacionalmente**

Mendes nació el 11 de febrero de 1941 en Niterói, Río de Janeiro y se consagró como cantautor,

arreglista y pianista. A lo largo de su destacada carrera, que abarcó más de seis décadas, publicó más de 35 álbumes y se convirtió en un referente internacional de la música de Brasil.

La composición “*Más que nada*” (Mais que nada) fue clave en ayudar a popularizar el género musical brasileño bossa nova en todo el mundo en la década de 1960. Mendes tiene dos versiones populares de esta canción, la primera de 1966, junto a su banda Sérgio Mendes & Brasil '66 y la segunda del año 2006, junto al grupo The Black Eyed Peas.

Este tema llegó a posicionarse en la mitad de la famosa lista de éxitos norteamericana Billboard Hot 100, en una composición original interpretada por el músico brasileño Jorge Ben en su primer álbum, *Samba Esquema Novo* en 1963.

Sin embargo, gracias a la versión grabada en 2006 por Sérgio Mendes y el grupo The Black Eyed Peas, la canción se volvió popular para generaciones de los años 2000 en Estados Unidos y Europa. Actualmente en el país se

conoce principalmente la versión de 2006 y no la de Jorge Ben; aunque, por el contrario, en Brasil es más popular la primera versión.

“Fue la primera vez que una canción cantada completamente en portugués fue un éxito en el país y en todo el mundo”, dijo Mendes sobre este tema en 2014. “La gente ni siquiera sabía lo que decíamos, y no importaba. Hacía que se sintieran bien”, añadió.

Otro de los grandes éxitos de Sérgio Mendes fue “*Magalenha*”, una canción compuesta por el músico brasileño Carlinhos Brown y grabada por primera vez por Mendes con la participación de Brown para el álbum de estudio, *Brasileiro* de 1992, que le valió su único premio Grammy en 1992 por este álbum en la categoría Album de World Music.

El consagrado artista brasileño exploró y perfeccionó una música cautivadora, fusionando el ritmo de la samba, el groove del jazz, el refinamiento del pop californiano con

Ver ARTES página 6

### Sergio Mendes, Brazilian singer-songwriter who brought bossa nova to a global audience, dies

—by Zurellys Villegas

Sergio Mendes, the legendary Brazilian musician who brought bossa nova music to a global audience in the 1960s with his group, Sergio Mendes & Brasil '66, died last Thursday, September 5, at the age of 83.

The iconic producer, composer and pianist died at his home in Los Angeles surrounded by his family after failing to win the battle against complications from prolonged COVID.

“His wife and musical partner for the past 54 years, Gracinha Leporace Mendes, was by his side, as were his beloved children,” the musician’s family said in a statement announcing the death. “Mendes last performed in November 2023 in sold-out and enthusiastic venues in Paris, London and Barcelona.”

**Mendes, one of the most internationally successful Brazilian artists**

Mendes was born on Feb. 11, 1941 in Niterói,

Rio de Janeiro and established himself as a singer-songwriter, arranger and pianist. Throughout his outstanding career, which spanned more than six decades, he published more than 35 albums and became an international reference for Brazilian music.

The composition “*Más que nada*” (Mais que nada) was key in helping to popularize the Brazilian musical genre bossa nova around the world in the 1960s. Mendes has two popular versions of this song, the first from 1966, with his band Sérgio Mendes & Brasil '66 and the second from 2006, with the group The Black Eyed Peas.

This song reached the middle of the famous American Billboard Hot 100 hit list, in an original composition performed by Brazilian musician Jorge Ben on his first album, *Samba Esquema Novo* in 1963.

However, thanks to the version recorded in 2006 by Sérgio Mendes and the group The Black

Eyed Peas, the song became popular for generations of the 2000s in the United States and Europe. Currently, in the country, the 2006 version is mainly known and not the one by Jorge Ben; although, on the contrary, in Brazil, the first version is more popular.

“It was the first time that a song sung entirely in Portuguese was a hit in the country and around the world,” Mendes said about this song in 2014. “People didn’t even know what we were saying, and it didn’t matter. It made them feel good,” he added.

Another of Sérgio Mendes’ biggest hits was “*Magalenha*,” a song composed by Brazilian musician Carlinhos Brown and first recorded by Mendes with Brown’s participation for the 1992 studio album *Brasileiro*, which earned him his only Grammy Award in 1992 for this album in the World

See ARTS page 6

## Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Grupo Momotombo

### Momotombo se presenta en concierto en SF

—por Magdy Zara

Momotombo SF presenta dos espectáculos este fin de semana, con los cuales busca mantener vivo el legado del rock latino a través de compartir su música en formato de concierto en vivo.

Las presentaciones de Momotombo serán los días sábados 14 y domingo 15 de septiembre, a partir de las 8 p.m., en la Taberna de Toot, ubicada en la 627 2nd Avenue, Crockett.

Las entradas tienen un costo a partir de los \$20 anticipadas.

**Celebra la Independencia de México con el Festival de Pozole**

En el marco de la independencia de México se ha organizado el Festival del Pozole, en el que los protagonistas serán el chile y el mole.

La cita es este sábado 14 de septiembre a partir de las 12 del mediodía hasta las 5 p.m., en la Escuela de Artes y Cultura de San José, ubicada en 1700 Alum Rock

Avenue San José. Las entradas tienen un costo de \$10 para adultos y \$5 para niños \$5, las patatas fritas vienen incluidas con la entrada.

**Proyectan película Los Guardianes del Maíz**

*Los Guardianes del Maíz* es un documental que explora la fragilidad de un ecosistema amenazado por el cambio climático, la migración, la incursión de alimentos y bebidas procesadas, lo que pone en peligro la cosecha del maíz como se conoce hasta ahora.

Agricultores, artesanos y cocineros indígenas narran la historia, en español y en sus lenguas nativas, de los orígenes del maíz nativo y de cómo sus ancestros pastorearon estas semillas en constante evolución desde los albores de la agricultura hasta el siglo XXI, una labor colectiva que abarca más de 350 generaciones

Los Guardianes del Maíz será proyectada este sábado 14 de septiembre, en el Auditorio del Coro

de la Biblioteca Pública de San Francisco, ubicada en 100 Larkin Street, a partir de las 2 p.m.

**Disfruta de la cultura Nicaragüense con su Banda Gueguense**

Por primera vez en San Francisco la Banda Gueguense, llega para ofrecer música, teatro y danza en sus actuaciones, creando una experiencia realmente envolvente para todos los asistentes.

La Banda Gueguense es una celebrada banda de música folclórica que incorpora elementos tradicionales de la cultura nicaragüense en su música, que se ha ganado una reputación impresionante por su interpretación auténtica y apasionada de la música tradicional, ofreciendo una visión única de la rica historia cultural de la región.

El concierto es el próximo domingo 22 de septiembre en Roccapulco, ubicado en 3140 Mission St, San Francisco, a partir de la 1:00 p.m., el precio de los boletos es de \$30.

### Momotombo performs in concert in SF

—by Magdy Zara

Momotombo SF presents two shows this weekend, with which it seeks to keep the legacy of Latin rock alive by sharing its music in a live concert format.

Momotombo’s performances will be on Saturday, Sept. 14 and Sunday, Sept. 15, starting at 8 p.m., at Toot’s Tavern, located at 627 2nd Avenue, Crockett.

Tickets start at \$20 in advance.

**Celebrate Mexico’s Independence with the Pozole Festival**

In the framework of Mexico’s independence, the Pozole Festival has been organized, in which the protagonists will be chile and mole.

The event is this Saturday, Sept. 14 from 12 noon to 5 p.m., at the San José School of Arts and Culture, located at 1700 Alum Rock Avenue San José. Tickets are \$10

For adults and \$5 for children \$5, chips are included with the ticket.

**Guardians of Corn Film Screening**

Guardians of Corn is a documentary that ex-

plores the fragility of an ecosystem threatened by climate change, migration, and the incursion of processed foods and beverages, which endangers the corn crop as we know it.

Farmers, artisans, and indigenous cooks tell the story, in Spanish and their native languages, of the origins of native corn and how their ancestors herded these ever-evolving seeds from the dawn of agriculture to the 21st century, a collective effort spanning more than 350 generations

Guardians of Corn will be screened this Saturday, Sept. 14, at the San Francisco Public Library Choir Auditorium, located at 100 Larkin Street, starting at 2 p.m.

Enjoy Nicaraguan cul-

ture with Banda Gueguense

For the first time in San Francisco, Banda Gueguense is coming to offer music, theater and dance in their performances, creating a truly immersive experience for all attendees.

Banda Gueguense is a celebrated folk music band that incorporates traditional elements of Nicaraguan culture into their music, which has earned an impressive reputation for its authentic and passionate interpretation of traditional music, offering a unique insight into the rich cultural history of the region.

The concert is next Sunday, Sept. 22 at Roccapulco, located at 3140 Mission St, San Francisco, starting at 1:00 p.m., the price of tickets is \$30.

**EL TOMATE**  
RESTAURANTE

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

Instagram: [eltomaterestaurant](#)  
Facebook: [eltomaterestaurant](#)

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

**MÉXICO de la página 1**

greso la semana pasada. Si una mayoría de las legislaturas estatales ratifican el proyecto de ley, esencialmente un hecho consumado dado que el partido gobernante Morena controla más de 20 congresos, el presidente puede convertir la reforma en ley.

En una maratónica "doble sesión" 86 senadores votaron a favor de la reforma, 41 se opusieron y un senador de la oposición estuvo ausente. Morena y sus aliados lograron así la supermayoría necesaria para aprobar la iniciativa.

Los 85 senadores de Morena, Partido del Trabajo (PT) y Partido Verde (PVEM) votaron a favor de la reforma judicial, mientras que el voto adicional provino del senador del Partido Acción Nacional (PAN) Miguel Ángel Yunes Márquez, quien fue acusado de ser un "traidor".

Varias fuentes sospechan que Yunes Márquez y su padre, el ex gobernador de Veracruz Miguel Ángel Yunes Linares, llegaron a un acuerdo con Morena que resultaría en el retiro de los cargos penales contra los dos hombres y el hermano de Yunes Márquez, Fernando. Yunes Linares, un "senador suplente" del PAN, sustituyó a su hijo por un período, pero Yunes Márquez, quien había pedido permiso para atender problemas de salud, regresó a tiempo para participar en la histórica votación. La sesión legislativa fue reubicada en el antiguo edificio del Senado en el centro histórico de la Ciudad de México luego de que manifestantes irrumpieran en el actual edificio del Senado.

Los críticos de la reforma judicial, incluido el embajador de los Estados Unidos en México, Ken Salazar, sostienen que la elección directa de los jueces conducirá a la politización del poder judicial y eliminará un control vital sobre el poder ejecutivo.

Argumentan que los magistrados de la Suprema Corte y otros jueces simpatizantes de Morena llegarán a dominar el poder judicial a medida que el presidente y el Congreso nominen a los candidatos.

También existe la preocupación de que la promulgación de la reforma judicial tenga un impacto negativo en la inversión extranjera y las relaciones comerciales de México, incluidas las que mantiene con Estados Unidos y Ca-

nadá. Miles de trabajadores judiciales se han declarado en huelga para protestar contra el plan, mientras que el peso mexicano se ha visto afectado debido a la preocupación por el impacto de la reforma en el estado de derecho y la economía mexicana. López Obrador y la presidenta electa Claudia Sheinbaum rechazan las afirmaciones de que la elección de jueces resultará en una pérdida de independencia para el poder judicial y argumentan que es necesaria una reforma para acabar con la corrupción en el poder judicial del gobierno.

**Senadores expresan opiniones e intercambian críticas**

La senadora de Morena, Lucía Trasviña, acusó a los senadores de la oposición de ser una "manada de traidores" por votar en contra de la reforma judicial, considerada como la mayor reforma al poder judicial de México en 30 años.

La senadora calificó a la presidenta de la Suprema Corte, Norma Piña, de "traidora a la patria", acusándola de no exigir cuentas a los perpetradores de varios delitos.

La senadora del Partido Revolucionario Institucional (PRI), Claudia Anaya, llamó a los senadores de Morena, PT y PVEM a dejar de insultar, mostrar "moderación" y dialogar "sin tapujos" pero "respetuosamente".

El senador Alejandro Moreno, presidente nacional del PRI, dijo que la reforma "se aprobó en el Senado con las peores artimañas y bajo presiones y coerciones inimaginables".

Yunes Márquez, quien emitió el voto decisivo, señaló su intención de apoyar la reforma en un discurso ante sus colegas.

"Sé que la reforma al poder judicial... no es la mejor. Sé también que tendremos la oportunidad de perfeccionarla en las leyes secundarias", dijo.

Yunes Márquez dijo que no ha enfrentado presiones de Morena, pero sí de su propio partido para votar en contra.

Dijo que fue objeto de "amenazas y agresiones" de quienes "quisieron obligarme" a votar en contra de la reforma "sin analizarla ni debatirla".

El senador Marko Cortés, presidente nacional del PAN, acusó a su colega de traicionar al partido.

El presidente del Senado, Gerardo Fernández

**CALIFORNIA from page 3**

to Prop. 22 since it went into effect in December 2020.

Of the unresolved claims, one dates back to 2021, several are from 2022 and 2023, and about half are from this year, through May.

Emails included with the complaints show the Department of Industrial Relations told one worker that it had a severe staffing shortage and told seven others, as of 2022, that it had no jurisdiction to help them since they were independent contractors rather than employees.

The workers say in their lawsuits and in interviews with *CalMatters* that companies like Uber, Lyft and Instacart have failed to provide higher wages and health care stipends under the law.

**What freelancers are complaining about**

The Prop 22-related wage claims reviewed by *CalMatters* were part of a larger set of nearly 200 claims that freelancers have filed with the Department of Industrial Relations since the law went into effect in December 2020.

Citing the California Public Records Act, *CalMatters* requested all wage claims in that time period that involved gig agencies, but the state did not provide any claims against DoorDash, which is one of the largest app-based gig companies.

Most of the plaintiffs sought back or unpaid wages, including adjustments owed under Prop 22.

In the complaints, some freelancers claimed they were deactivated (kicked or fired by the app) before receiving their full pay.

The claims for monetary wages ranged from about \$2 to nearly \$420,000. The majority (54 percent) were against ride-hailing and delivery giant Uber, and 25 percent against its ride-hailing competitor Lyft. There were 17 claims against grocery delivery app maker Instacart, seven against food delivery platform Grubhub, four against Target-owned delivery service Shipt, and three against UPS-owned delivery service Roadie.

The labor commissioner, who heads the department's Division of Labor Standards Enforcement,

still has pending wage theft lawsuits against Uber and Lyft that he filed in 2020 on behalf of about 5,000 workers with wage claims dating back to 2017.

After Proposition 22 passed, opponents challenged it and the case ended up before the California Supreme Court, which upheld the law in July, effectively affirming that drivers are independent contractors, not employees.

A department spokesman, Peter Melton, said the ruling means the department can no longer handle claims about missing wage adjustments under the income guarantee, unpaid health care stipends or other aspects of the law.

Scott Kronland, the attorney for the California Service Employees International Union, argued unsuccessfully before the state Supreme Court that it should throw out Proposition 22.

Kronland said his recourse is to lobby local prosecutors or the attorney general, who has the ability to hold companies accountable for illegal business practices under the state's Unfair Competition Law.

In an unsigned email response to questions from *CalMatters*, the attorney general's office said gig workers can file complaints at [oag.ca.gov/report](http://oag.ca.gov/report).

When *CalMatters* asked the attorney general's office for copies of all wage complaints it had received from independent workers, a spokesperson responded that the office was representing the state in its effort to defend Prop. 22 before the California Supreme Court.

What gig companies are sharing about Prop. 22's impact

Gig companies have said that, due in part to the initiative's income guarantee, workers now earn more than \$30 an hour. But a May study by the University of California Labor Center found that for ride-hailing drivers in California, average earnings after expenses, not including tips, are about \$7.12 an hour, and for delivery drivers, \$5.93. With tips, drivers' average hourly earnings are \$9.09 per hour, and delivery people's \$13.62, according to the study.

**CALIFORNIA de la página 3**

ingresos, estipendios de atención médica no pagados u otros aspectos de la ley.

Scott Kronland, el abogado del Sindicato Internacional de Empleados de Servicios de California, argumentó sin éxito ante la Corte Suprema del estado que debería desechar la Propuesta 22.

Kronland dijo que su recurso es presionar a los fiscales locales o al procurador general, quienes tienen la capacidad de responsabilizar a las empresas por prácticas comerciales ilegales según la Ley de Competencia Desleal del estado.

En una respuesta por correo electrónico sin firmar a las preguntas de *CalMatters*, la oficina del fiscal general dijo que los trabajadores temporales pueden presentar quejas en [oag.ca.gov/informe](http://oag.ca.gov/informe).

Cuando *CalMatters* solicitó a la oficina del fiscal general copias de todas las quejas salariales que había recibido de trabajadores

independientes, un portavoz respondió que la oficina estaba representando al estado en su esfuerzo por defender la Proposición 22 ante la Corte Suprema de California.

Lo que las empresas de trabajo temporal comparten sobre el impacto de la Propuesta 22

Las empresas de trabajo temporal han dicho que, debido en parte a la garantía de ingresos de la iniciativa, los trabajadores ahora ganan más de 30 dólares por hora. Pero un estudio realizado en mayo por el Centro Laboral de la Universidad de California descubrió que, para los conductores de servicios de transporte en California, las ganancias promedio después de los gastos, sin incluir las propinas, son de aproximadamente 7.12 dólares por hora, y para los repartidores, de 5.93 dólares.

Con las propinas, las ganancias promedio por hora de los conductores son de 9.09 dólares por hora, y de 13.62 dólares para los repartidores, según el estudio.

**SALUD de la página 3**

sadas en adoptar una dieta antiinflamatoria, Dove y otros expertos recomiendan incluir alimentos como bayas, nueces, pescado graso, aguacates, té verde, aceite de oliva, verduras, cúrcuma y hongos. Por el contrario, reducir la ingesta de azúcar, carbohidratos refinados, alimentos fritos y alcohol también puede ayudar a controlar la inflamación.

En el estudio, los investigadores evaluaron las

dietas de los participantes mediante un cuestionario detallado, analizando 206 alimentos y 32 bebidas. En lugar de centrarse únicamente en alimentos específicos, el estudio evaluó el impacto inflamatorio de los nutrientes y utilizó estos datos para calcular una puntuación general de inflamación para cada dieta.

Los participantes se dividieron en tres grupos según el impacto inflamatorio de

Ver SALUD página 8

**Los Panchos**

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food



Pupusas

Steak Ranchero

415-285-1033

Carne Asada

3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)

Open 7 days - Abierto los 7 días

Let's us help you promote your business in *El Reportero*. Call us at 415-648-3711

**UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco**

Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca



dos localidades  
3458 Mission St  
San Francisco  
415-821-4971

2803 Geneva Ave  
Daly City  
415-656-1592

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS [universalbakeryinc.com](http://universalbakeryinc.com)

**L's Caffé Café & Restaurant**

Breakfast and Brunch Restaurant  
2871-24th, San Francisco, CA, 94110

+1 415-206-0274 [www.ls-caffe.com](http://www.ls-caffe.com)  
FOLLOW US in: [ls.caffe](https://www.facebook.com/ls.caffe) [ls.caffe](https://www.instagram.com/ls.caffe)

Enjoy a delicious coffee in the heart of the city. Coffee / Sandwiches / Bagels and more.

**MNC**  
INSPIRING SUCCESS  
INSPIRANDO ÉXITO

**EVENT SPACE for Rent**

Liliana Rossi Hall  
362 Capp Street  
San Francisco

more information:  
[info@mncsf.org](mailto:info@mncsf.org)  
[www.mncsf.org](http://www.mncsf.org)

**PANCHO VILLA TAQUERIA**  
3071 16th Street @ Valencia St., SF  
(415) 864-8840

**EL TORO TAQUERIA**  
598 Valencia Street, SF  
(415) 431-3351

**PANCHO VILLA TAQUERIA**  
365 "B" Street, San Mateo  
(650) 343-4123

## COLUMN from page 2

“for years internet moguls have flown above the law.” <https://www.washingtonpost.com/technology/2024/08/31/musk-durov-social-media-crackdown/>

How is protecting free speech “flying above the law?” What law is above the First Amendment?

The indoctrinated reporter thinks that laws contrary to the First Amendment of the US Constitution are valid, and that Elon Musk and Pavel Durov are violating the law by their commitment to free speech.

The *Washington Post's* presstitute says “The world’s internet regulators are no longer playing around.” He writes that the crackdowns against Telegram and X “come months after the United States passed a law that could lead to the banning of TikTok” and herald the end of the era of free speech

## EDITORIAL from page 2

The DHS explained that the selection process has been improved, especially for sponsors of people who apply under a figure known as “parole.”

“DHS has incorporated additional research of sponsors based in the US to strengthen the integrity of the processes,” the agency highlighted.

The program, which began at the end of 2022 only for Venezuelan citizens and was later expanded to include the other three nationalities, has allowed the entry of almost half a million migrants to the US, according to DHS data.

To apply for parole, migrants need to have a sponsor in the U.S. who already has legal status and can demonstrate sufficient income to financially support the program beneficiary.

The enhanced screening measures announced include, among others, increased scrutiny of sponsors’ financial records and criminal records, and methods to identify the filing of multiple applications by a single sponsor.

## BREVES LATINOS de la página 1

nas que fueron a Sacramento encontraron un sistema de apoyo con recursos insuficientes, según descubrieron los reporteros de *CalMatters* Alejandra Reyes-Velarde y Justo Robles.

En los últimos años, los gobernadores republicanos han comenzado a transportar migrantes desde sus estados a ciudades con líderes demócratas, incluso en California.

## ARTES de la página 4

las delicadas armonías vocales de la bossa nova.

Mendes ganó el premio Grammy en 1992 al mejor álbum de música del mundo por “*Brasileiro*”, además de dos premios Latin Grammy. Asimismo, recibió una nominación al Oscar en 2012 a la mejor canción origi-

on the Internet, a good thing in the Post’s view.

The Washington Post is delighted that free speech is to be regulated. In my opinion the entire rationale for the existence of the Washington Post is to control narratives for the CIA.

As even insouciant Americans should know after enduring eight years of the system violating all ethics and all laws in its effort to deep-six Donald Trump, throughout the Western world law is nothing but a weapon to protect the lies fed to insouciant people as official narratives, the doubting of which is rapidly becoming a criminal action.

In the name of official narratives, truth is being removed from the Western world.

In my lifetime I have watched the transformation of the free Western world, a product of centuries of struggle, into a Gestapo Police State.

For those wondering what will happen when the two-year period expires, yes, they will be able to extend it through asylum.

People who entered with parole can apply for asylum online by creating an account on the USCIS website and filling out Form I-589. The deadline to do so is one year from their arrival in the United States. This process does not require the payment of any fee. The only drawback to requesting asylum would be not being able to return to their country of return, something that many beneficiaries of parole will not want to do, since the idea of emigrating temporarily through this program is to provide for themselves financially, and perhaps be able to regularize their status through other available means, or return to their countries.

These options include: work visas, study visas, family petitions, marriage visas, or asylum for which the migrant who arrived under parole can apply.

Congratulations and success to the citizens of Cuba, Nicaragua, Venezuela, and Haiti.

En junio de 2022, el gobernador de Florida, Ron DeSantis, firmó un presupuesto que reservaba \$12 millones para transportar a migrantes no autorizados fuera de Florida.

En abril de 2022, el gobernador de Texas, Greg Abbott, ordenó a su estado que alquilara autobuses para transportar migrantes a Washington, DC. Más tarde amplió la orden para incluir otros lugares, incluidas ciudades de California.

nal por “*Real in Rio*”, de la película animada “*Rio*”.

Sérgio Mendes dejó un amplio legado a lo largo de su carrera artística y su trabajo, sin duda alguna, seguirá dando forma al panorama musical mundial durante las próximas décadas.

[https://www.youtube.com/watch?v=nVgcs7\\_gHcc](https://www.youtube.com/watch?v=nVgcs7_gHcc)

## HEALTH from page 1

associated with damage to brain cells. Alzheimer’s disease is the most common form of dementia. Previous research has established a connection between diet and dementia risk, with certain dietary patterns potentially slowing Alzheimer’s progression. Cardiometabolic diseases are known to heighten the risk of dementia.

Inflammation can stifle blood flow to the brain, cutting off oxygen and important nutrients, thereby starving the brain. Abigail Dove, the lead author of the study, pointed out that CMDs such as Type 2 diabetes and heart disease are indicators of inflammation and both inflammatory conditions individually increase dementia risk by 1.5 to 2 times. This risk is compounded when individuals have multiple CMDs.

The study suggests that anti-inflammatory diets significantly mitigate the risk by reducing systemic inflammation within the cardiovascular system, which is common in individuals with CMDs. Dove explains that inflammation can accelerate brain cell damage, leading to cognitive decline. For instance, CMDs like diabetes and heart disease can disrupt blood flow to the brain and damage brain cells, contributing to the development of dementia. Dove said that Type 2 diabetes exhausts the normal functions of the brain. “When excess sugar from the blood enters the

brain, it can break down the protective coating that surrounds brain cells, making them less efficient and more vulnerable to damage,” Dove said, “Stroke occurs when blood supply to a part of the brain is cut off, essentially suffocating brain cells and leaving severely damaged tissue behind.”

Anti-inflammatory foods should form the basis of government dietary guidelines

For individuals interested in adopting an anti-inflammatory diet, Dove and other experts recommend including foods such as berries, nuts, fatty fish, avocados, green tea, olive oil, vegetables, turmeric and mushrooms. Conversely, reducing intake of sugar, refined carbohydrates, fried foods and alcohol may also help manage inflammation.

In the study, researchers assessed participants’ diets using a detailed questionnaire, analyzing 206 foods and 32 drinks. Instead of focusing solely on specific foods, the study evaluated the inflammatory impact of nutrients and used this data to calculate an overall inflammation score for each diet.

Participants were divided into three groups based on their diet’s inflammatory impact: anti-inflammatory, pro-inflammatory and neutral. MRI scans were used to measure brain volume, revealing that lower systemic inflammation was associated with healthier

## HEALTH from page 8

Mendes won the 1992 Grammy Award for Best World Music Album for “*Brasileiro*,” as well as two Latin Grammy Awards. He also received an Oscar nomination in 2012 for Best Original Song for “*Real in Rio*,” from the animated film “*Rio*.” Sérgio Mendes left a

dijo que es de conocimiento público que tiene “diferencias” con miembros de la poderosa familia política Yunes, pero negó que el gobierno haya llegado a un acuerdo que resultó en el voto de Yunes Márquez a favor de la propuesta de reforma judicial que envió

siendo utilizados como “peones políticos”, abandonados en lugares al azar, a veces en mitad de la noche, para crear la apariencia de caos.

En documentos legislativos, la Asociación Estadounidense de Seguros de Propiedad y Accidentes se opuso al proyecto de ley sin dar explicaciones.

## MEXICO from page 2

Moreno, national president of the PRI, said that the reform “was approved in the Senate with the worst tricks and under unimaginable pressures and coercion.”

Yunes Márquez, who cast the decisive vote, indicated his intention to support the reform in a speech before his colleagues.

“I know that the reform to the judicial power... is not the best. I also know that we will have the opportunity to perfect it in the secondary laws,” he said.

Yunes Márquez said that he has not faced pressure from Morena, but from his own party

## EDITORIAL de la página 2

libertad y la oportunidad de triunfar y alcanzar una vida mejor. La frase fue popularizada por James Truslow Adams durante la Gran Depresión en 1931 y ha tenido diferentes significados a lo largo del tiempo.

La suspensión se produjo después de que un informe interno del Departamento de Seguridad Nacional (DHS), encontró que miles de patrocinadores de los migrantes enumeraban números de Seguro Social y números de teléfono falsos, incluidos en algunos casos aquellos que pertenecían a personas que ya murieron.

El DHS explicó que se ha mejorado el proceso de selección, en especial el de los patrocinadores de las personas que realizan la solicitud bajo una figura conocida como “parole”.

“El DHS ha incorporado una investigación adicional de los patrocinadores radicados en EE.UU. para fortalecer la integridad de los procesos”, resaltó la agencia.

El programa, que comenzó a finales de 2022 solo para ciudadanos venezolanos y luego se amplió para incluir a las otras tres nacionalidades ha permitido la entrada de casi medio millón de migrantes a EE.UU., según datos del DHS.

Para pedir el permiso, los migrantes necesitan tener un patrocinador en EE.UU. que tenga ya un estatus legal y demuestre tener suficientes ingresos para

apoyar financieramente al beneficiario del programa.

Las medidas de investigación mejoradas anunciadas incluyen, entre otras, un mayor escrutinio de los registros financieros y antecedentes penales de los patrocinadores, y métodos para identificar la presentación de múltiples solicitudes de un solo patrocinador.

Para aquellos que se preguntan que pasará cuando el período de los dos años expire, sí, podrán extenderlo a través de asilo.

Las personas que entraron con parole pueden solicitar asilo en línea, creando una cuenta en la página del USCIS y llenando el Formulario I-589. El plazo para hacerlo es de un año desde su llegada a Estados Unidos. Este proceso no requiere el pago de ninguna tarifa.

El único inconveniente de pedir asilo sería no poder entrar a su país de regreso, algo que muchos beneficiados del parole no querrán hacer, pues la idea de emigrar temporalmente a través de este programa es el de abastecerse económicamente, y tal vez poder regularizarse de otras maneras disponibles, o regresar a sus países.

Entre estas opciones incluyen: Visas de trabajo, de estudio, petición familiar, por matrimonio o asilo a las cuales puede aplicar el migrante que llegó bajo el ‘parole’

Felicidades y éxito a los ciudadanos de Cuba, Nicaragua, Venezuela y Haití.

vast legacy throughout his artistic career and his work will undoubtedly continue to shape the global music

scene for decades to come. [https://www.youtube.com/watch?v=nVgcs7\\_gHcc](https://www.youtube.com/watch?v=nVgcs7_gHcc)

al Congreso en febrero.

“No se negoció absolutamente nada”, dijo. “... Les puedo decir que no hablé con el señor Yunes ni con su hijo”.

López Obrador dijo que el líder de Morena en el Senado, Adán Augusto López, “posiblemente” habló con ellos, pero aseguró que “ese es su trabajo” como legislador.

“... Lo que hay que pensar es que se necesita esta reforma. ... [Yunes] es un político que consideró que era una buena idea actuar de esta manera y no necesariamente fue a cambio de una cantidad de dinero o [debido] a una amenaza”, dijo.

El *New York Times* informó recientemente que “el paralelo más cercano a lo que propone el presidente de México es la experiencia de Bolivia con la elección de jueces después de promulgar una nueva constitución en 2009”.

En una publicación en las redes sociales, la presi-

denta electa Sheinbaum felicitó a los senadores “de nuestro movimiento” por aprobar la reforma judicial.

“Con la elección de jueces, magistrados y magistrados, se fortalecerá la impartición de justicia en nuestro país”, escribió. “El régimen de corrupción y privilegios cada vez queda más atrás y se construye una verdadera democracia y un verdadero Estado de derecho”, dijo Sheinbaum, quien será juramentada como la primera presidenta de México el 1 de octubre.

En otra publicación, Sheinbaum afirmó que la reforma judicial no “afectará nuestras relaciones comerciales ni la inversión privada nacional y extranjera”.

“Al contrario, habrá un mejor Estado de derecho y más democracia para todos”, dijo.

Con reportes de *El Universal*, *Reforma*, *Milenio*, *El Financiero*, *El País* y *Reuters*.

to vote against it.

He said he was subjected to “threats and attacks” from those who “wanted to force me” to vote against the reform “without analyzing or debating it.”

Senator Marko Cortés, national president of the

PAN, accused his colleague of betraying the party.

Senate President Gerardo Fernández Noroña accused opposition parties of letting protesters into the Senate.

See MEXICO page 8

## CONNY PRADO



PREPARACIÓN DE  
IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS  
PRIVATE & CONFIDENTIAL  
MATRIMONIES

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

Anuncie su negocio en  
*El Reportero* por menos.  
Llámenos al 415-648-3711

Se necesitan un/a representante de ventas para ofrecer espacio publicitario en el periódico El Reportero 415-648-3711

**El Reportero**  
 El periódico bilingüe Since 1991  
 The Reporter The bilingual newspaper  
**CLASIFICADOS/ CLASSIFIED**  
 (415) 648-3711  
 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110  
 email: Lreportero@aol.com web: www.elreporteroSF.com

- PUBLIC NOTICES FICTITIOUS
- BUSINESS NAMES
- LEGAL NOTICES

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE



**NOTICE INVITING BIDS**

The Peralta Community College District is calling for sealed Bids to be delivered to the Purchasing Department electronically (via Vendor Registry), until **2:00 P.M., on December 12, 2024.**

**Bid 24-25/01 Laney College Library & Learning Resource Center Project.** The project consists of construction of a new three story 75,622 sq. ft. building at 900 Fallon Street, Oakland, CA 94607 In order to perform the work, Bidders at the time of the Bid Opening and for the duration of the project shall possess a valid California Contractor's license and certifications in order to qualify to perform the Work: **Class A or B Contractors License.** This is a Public Works project and will require payment of prevailing wages. A **Project Labor Agreement (PLA)** is required for this project. The successful Bidder will be required to sign a Letter of Assent agreeing to the terms and conditions of the District's PLA in order to perform the work.

Three Pre-Bid Meetings will be held, via Zoom. **Mandatory attendance by the bidding General Contractor is required at one of the three meetings in order to submit a bid.**

**1. Pre-Bid Meeting #1 will be held on October 8, 2024 at 11:00 A.M.**

To register in advance for this meeting:  
<https://peralta-edu.zoom.us/join/9288592011619>  
 Meeting ID: 835 9201 1619

After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting. **No site visit will take place and only one meeting needs to be attended.**

**2. Pre-Bid Meeting #2 will be held on October 24, 2024 at 1:00 P.M.**

To register in advance for this meeting:  
<https://peralta-edu.zoom.us/join/92988068732597>  
 Meeting ID: 880 6873 2597

After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting. **No site visit will take place and only one meeting needs to be attended.**

**3. Pre-Bid Meeting #3 will be held on October 29, 2024 at 11:00 A.M.**

To register in advance for this meeting:  
<https://peralta-edu.zoom.us/join/92989098639292>  
 Meeting ID: 890 9863 9292

After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting. **No site visit will take place and only one meeting needs to be attended.**

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

Governing Codes:  
 GC 53068,  
 EC 81641

El Reportero

**COLUMNA de la página 2**

de que es responsabilidad de los particulares ser cómplices de la policía y que el incumplimiento de esta función indica una conducta delictiva.

Durante las últimas décadas, la gente del mundo occidental ha sido tan mal educada –adocotrada contra sí misma en lugar de educada– que les parece plausible que quienes se niegan

a ser agentes de un estado policial sean delinquentes.

*El Washington Post* lo ve así. La única razón válida para la existencia de las redes sociales es espiar para el gobierno. Uno de los periodistas mal educados del Post escribió que “durante años los magnates de Internet han volado por encima de la ley”. Español: <https://www.washingtonpost.com/technology/2024/08/31/musk-durov->

social-media-crackdown/ ¿Cómo es que la protección de la libertad de expresión está “por encima de la ley”? ¿Qué ley está por encima de la Primera Enmienda? El periodista adocotrado cree que las leyes contrarias a la Primera Enmienda de la Constitución de los Estados Unidos son válidas y que Elon Musk y

See COLUMNA página 8

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA  
PUBLIC NOTICE

PUEBLO DE WOODSIDE  
2955 WOODSIDE ROAD  
WOODSIDE, CA 94062

**AVISO DE NOMINADOS PARA CARGOS PÚBLICOS**

POR LA PRESENTE SE DA AVISO que las siguientes personas han sido nominadas para los cargos designados para ser ocupados en la Elección Municipal General consolidada con la Elección General Estatal/Presidencial que se llevará a cabo en el Pueblo de Woodside el martes 5 de noviembre de 2024:

<u>Concejo Municipal - Distrito 1</u>	(Término completo)	Vote por uno
Jennifer Wall	Concejal	
<u>Concejo Municipal - Distrito 4</u>	(Término completo)	Vote por uno
Paul Goeld	Concejal	
<u>Concejo Municipal - Distrito 5</u>	(Término completo)	Vota por uno
Hassan Aburish	Concejal	

Los Centros de Votación estarán abiertos a partir de 29 días antes del Día de las Elecciones. El día de las elecciones, los Centros de Votación estarán abiertos entre las 7:00 a.m. y las 8:00 p.m. Las boletas pueden emitirse por correo, o en persona en papel o en la máquina de votación electrónica.

Comuníquese con la Secretaria Municipal al (650) 851-6790 para obtener más información.

/s/ Melissa Cardinale  
 Melissa Cardinale, Secretaria Municipal Interina/Funcionaria de Elecciones  
 Pueblo de Woodside, California  
 Fecha: 6 de septiembre de 2024

Publicado en el *San Mateo County Times*: 7 de septiembre de 2024  
 Publicar: Del 6 de septiembre al 5 de noviembre de 2024

CNSB# 3849727

**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.

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

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

415-920-0722 or 415-920-0721

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

No one is turn away for lack of funds

**Mission Council**  
 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 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

**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.

**MEXICO from page 6**

**AMLO: “Nothing was negotiated” with the Yunes family**

At his morning press conference last Wednesday, López Obrador said it is public knowledge that he has “differences” with members of the powerful Yunes political family, but denied that the government had reached an agreement that resulted in Yunes Márquez voting in favor of the judicial reform proposal he sent to Congress in February.

“Absolutely nothing was negotiated,” he said. “... I can tell you that I did not speak with Mr. Yunes or his son.”

López Obrador said Morena’s leader in the Senate, Adán Augusto López, “possibly” spoke with them, but assured that “that is his job” as a legislator.

“... What we have to think about is that this reform is needed. ... [Yunes] is a politician who considered that it was a good idea to act this way and it was not necessarily in exchange for an amount of money or [because of] a threat,” she said.

*The New York Times* recently reported that “the closest parallel to what the president of Mexico is proposing is Bolivia’s experience with the election of judges after enacting a new constitution in 2009.”

In a social media post, President-elect Sheinbaum congratulated the senators “of our movement” for approving the judicial reform.

“With the election of judges, magistrates and magistrates, the administration of justice in our country will be strengthened,” she wrote. “The regime of corruption and privileges is increasing-

ly being left behind and a true democracy and a true rule of law are being built,” said Sheinbaum, who will be sworn in as Mexico’s first female president on October 1.

In another post, Sheinbaum stated that the judicial reform will not “affect our commercial relations or national and foreign private investment.”

“On the contrary, there will be a better rule of law and more democracy for all,” she said.

*With reports from El Universal, Reforma, Milenio, El Financiero, El País and Reuters.*

**SALUD de la página 5**

su dieta: antiinflamatorio, proinflamatorio y neutro. Se utilizaron imágenes por resonancia magnética para medir el volumen cerebral, revelando que una menor inflamación sistémica se asociaba con marcadores cerebrales más saludables y un menor riesgo de demencia. La dieta inflamatoria se asoció con la neurodegeneración, la pérdida de volumen en la región del hipocampo del cerebro, que es responsable del pro-

cesamiento de la memoria.

Los alimentos antiinflamatorios como el pescado, los frutos secos, las hortalizas de raíz, las bayas, las hierbas y los hongos mejoraron las enfermedades cardiometabólicas; mientras que los alimentos azucarados, los alimentos fritos y los carbohidratos refinados empeoraron estas condiciones de salud. Estudios como estos pueden ayudar a allanar el camino para nuevas pautas dietéticas. La pirámide alimentaria del USDA necesita desesperadamente una revisión. En lugar de incluir 12 porciones de pan, cereales y pasta, debería incluir cosas como espirulina, remolacha, cúrcuma, bayas de espino, granada, arándanos, hongo melena de león, canela y muchos otros alimentos ricos en nutrientes. Los alimentos antiinflamatorios deberían ser la base de cualquier dieta para la longevidad y el funcionamiento saludable del sistema cardiovascular y cerebral en la vejez. *Food.news.*

**HEALTH from page 6**

brain markers and reduced dementia risk. The inflammatory diet was associated with neurodegeneration, loss of volume in the hippocampus region of the brain, which is responsible for memory processing.

Anti-inflammatory foods like fish, nuts, roots vegetables, berries, herbs

and mushrooms improved cardiometabolic diseases; whereas, sugary foods, fried foods and refined carbohydrates worsened these health conditions. Studies like these can help pave the way for new dietary guidelines. The USDA food pyramid desperately needs an overhaul. Instead of including 12 servings of bread, cereal and pasta,

it should include things like spirulina, beet root, turmeric, hawthorn berry, pomegranate, blueberries, lion’s mane mushroom, cinnamon and many other nutrient-dense foods. Anti-inflammatory foods should provide the basis of any diet, for longevity and healthy cardiovascular and brain function into old age. *Food.news.*

**COLUMNA de la página 7**

Pavel Durov están violando la ley con su compromiso con la libertad de expresión.

El prostituto de *El Washington Post* dice que “los reguladores de Internet del mundo ya no están jugando”. Escribe que las medidas represivas contra Telegram y X “llegan meses después de que Estados Unidos aprobara una ley que podría llevar a la prohibición de TikTok” y anuncian el fin de la era de la libertad de expresión en Internet, algo

bueno en opinión del Post.

*El Washington Post* está encantado de que se regule la libertad de expresión. En mi opinión, toda la razón de ser de la existencia del *Washington Post* es controlar las narrativas de la CIA.

Como deberían saber incluso los estadounidenses despreocupados, después de soportar durante ocho años que el sistema violara toda ética y todas las leyes en su esfuerzo por hundir a Donald Trump, en todo el mundo occiden-

tal la ley no es más que un arma para proteger las mentiras que se le dan a la gente despreocupada como si fueran narrativas oficiales, y ponerlas en duda se está convirtiendo rápidamente en una acción criminal.

En nombre de las narrativas oficiales, se está eliminando la verdad del mundo occidental.

A lo largo de mi vida he visto la transformación del mundo occidental libre, producto de siglos de lucha, en un Estado policial de la Gestapo.

Is not expensive to reach some of the 1.3 million Bay Area Hispanics through *El Reportero*

**MOE'S TIRES**  
OPEN 7 DAYS A WEEK  
**AUTO REPAIR**  
3160 Mission St. SF (415) 704-6679 www.tiresanfrancisco.com  
1266 San Mateo Ave., So. San Francisco, Calif. 94080 - 650-877-0707

**MECHANIC**  
AUTO REPAIR

**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.**



**Únete a nuestra lucha por las escuelas públicas**

Los maestros están luchando por las escuelas públicas. Únete a nosotros.

**CTA CALIFORNIA TEACHERS ASSOCIATION**  
**CTA.ORG/OURFIGHT**

PAGADO POR CALIFORNIA TEACHERS ASSOCIATION