

CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS

Sirviendo al Norte y Noroeste de la Florida y Sur de Alabama / Serving North and Northwest Florida to Southern Alabama

**George Floyd Prayer Vigil, Fort Walton Beach, FL, 31 May**

DIGNIDAD, GENTILEZA, RESPETO

Por David Triana

Las palabras en el título de esta columna fueron utilizadas constantemente por Ravi Zacharias cuando hablaba sobre cómo debemos manejar las discusiones con otros que no necesariamente están de acuerdo con nosotros, y especialmente en nuestra visión del mundo en el caso de los cristianos.

Ravi, fundador de los Ministerios Internacionales Ravi Zacharias (RZIM), fue uno de los más grandes evangelistas y apologistas cristianos de nuestro tiempo y falleció recientemente a la edad de 74 años, solo tres meses después de ser diagnosticado con una rara forma de cáncer del sacro llamado sarcoma.

DIGNITY, GENTLENESS, RESPECT

By David Triana

The words in the title of this column were consistently used by Ravi Zacharias when he would talk about how we should handle discussions with others who may not necessarily agree with us on things and especially, our world view in the case of Christians.

Ravi, founder of the Ravi Zacharias International Ministries (RZIM), was one of the greatest Christian evangelists and apologists of our time and recently passed away at the age of 74, only three months after being diagnosed with a rare form of cancer of the sacrum called sarcoma.

ARE YOU BILINGUAL?

The Okaloosa County Supervisor of Elections NEEDS YOU!

If you are:

- A United States Citizen
- 18+ years of age
- Able to read, write, and speak English and fluent in Spanish

CALL US!

We are looking for bilingual Poll Workers for upcoming elections. If you are interested in serving Okaloosa County voters and ensuring fair and accurate elections, become a Poll Worker today!

 www.GoVote-Okaloosa.com (850)689-5600



Hogar inteligente hogar

Conozca las muchas maneras en que podemos ayudar a que su hogar sea un hogar inteligente

- » Chequeo de energía
- » Energy Select
- » Cocina de inducción
- » Carga de vehículos eléctricos
- » Iluminación exterior

- » Sistema de calefacción y refrigeración de bajo consumo
- » Calentamiento de agua
- » Protección contra sobretensiones

- » Chimeneas eléctricas
- » ¡CheckMe certificado!
- Contratistas
- » Calefacción de piscina con bomba de calor

- » Sistemas geotérmicos

Para obtener más información, visite GulfPower.com.



CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

COLABORADORES / COLLABORATORS:
Marcos Otero, Erika Rojas, Peggy Brockam, Dr. María Pouncey,
Pastor Gabriel Vargas, Brenda Melara, Elizabeth Ricci, Dave
Skinner, Alan Pacek, Ángel Pomales, Jaime Venezia, Barbara
Britt, Deborah Desilets, Cetta Barnhart, Monica A. Heimes,
Martin Owen, Yolanda Goode, Nelsi Rossi

GRÁFICA Y DIAGRAMACIÓN / GRAPHIC DESIGN
John Gorman - Woodpecker Designs
woodpeckerdesigns@yahoo.com

**REPRESENTANTES DE VENTAS /
ACCOUNT EXECUTIVES**

Account Executive, Pensacola/SE Alabama - Gabriel Vargas
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas
Account Executives, Pensacola - Carmen and Jeff Gardner
Account Executive Leader, Panama City Area -
Carmen A. Argueta Yacaman
Accounts Executive, Crestview/Niceville - Carolina Fierro

ADVERTISING DEPT.
Call 850-368-3505
or e-mail us today at conexionflorida@gmail.com

**EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN /
DISTRIBUTION TEAM**
Estela Elías, Gabriel Vargas, Erika Rojas

PROOFREADING & TRANSLATIONS
Lessie Correa

4,000 copias impresas por mes
4,000 copies printed per month

Más de 100 centros de distribución - Over 100 distribution spots
The BRIDGE that CONNECTS businesses and other entities to the
growing Hispanic Market

El PUENTE que CONECTA a las empresas y otras entidades con el
creciente mercado Hispano

Conexión es una publicación mensual de Conexión Media Group. Los artículos y editoriales firmadas no reflejan necesariamente la opinión del periódico y son responsabilidad exclusiva de sus autores. Conexión no es responsable, no garantiza, ni asegura de manera alguna los productos y ofertas que aparecen en la publicidad contratada. Todo el material gráfico y editorial contenido en esta publicación es propiedad exclusiva de Conexión y se prohíbe reproducirlo, en parcial o en total, sin autorización del periódico.

Conexión is a monthly publication of Conexión Media Group. The articles and signed editorials do not necessarily reflect the opinion of this newspaper and are the sole responsibility of its authors. Conexión is not responsible, does not guarantee, and does not vouch for any of the products and offers that appear in our paid advertising. All the graphic and editorial material included in this publication is the exclusive property of Conexión and its reproduction, partial or total is prohibited, without authorization from the newspaper.

CONEXIÓN MEDIA GROUP
2210 Gozo Court | Navarre, Florida 32547
Tel: 850-368-3505
E-mail: conexionflorida@gmail.com
www.conexionflorida.com

Dignidad cont.

Durante muchos años, lo he seguido cuando habla en defensa de la fe cristiana ante diversos públicos de todo el mundo. Sus respuestas elocuentes y claras a las preguntas, algunas de ellas muy duras y difíciles, siempre tuvieron algo para el interrogador y otros en la audiencia en vivo o aquellos que ven sus videos o escuchan sus podcasts.

La gran misión de Zacarías como apóstol cristiano y evangelista era presentar y defender la verdad de Jesucristo para que otros pudieran encontrar vida en Él.

¡La historia de su vida ha sido una inspiración para millones! Mientras todavía vivía en India, a los 17 años, Ravi intentó suicidarse tragando veneno. Fue allí, donde Fred David, un trabajador cristiano estadounidense, lo visitó y le ofreció un pequeño Nuevo Testamento de los Gedeones. Estaba tan debilitado que no podía recibirla por sí mismo. El Sr. David abrió la Biblia a Juan 14 y le leyó las palabras de Jesús del versículo 6. Ravi, al contar esta historia decía, y luego leyó: "Porque yo vivo, tú también vivirás".

Esas poderosas palabras, según Ravi, le hicieron abrir su corazón y su vida a Jesucristo y prometió que "no dejaría piedra sin mover en su búsqueda de la verdad".

Esa búsqueda de la verdad llevaría a Zacarías a casi 50 años de ministerio y predicaría las Buenas Nuevas de Jesús en más de 70 países. Durante el servicio conmemorativo de Ravi el 29 de mayo, al que asistieron numerosos líderes cristianos, artistas, políticos y gente común, el vicepresidente Mike Pence hizo los siguientes comentarios: "En el ya fallecido reverendo Billy Graham, se observó que Dios nos dio el mayor evangelista del siglo 20. En Ravi Zacharias, Dios nos dio el mejor apóstol cristiano de este siglo".

Ravi era conocido en todo el mundo por abogar por que todos pudiéramos sentarnos y discutir tema, especialmente el tema de la religión, con "dignidad, gentileza y respeto mutuo".

Durante muchos años, nuestra nación se ha polarizado por la ideología política y, mientras que, en el pasado, los políticos de diferentes partidos, aunque estaban en desacuerdo en ideología y políticas, no era inusual que declararan con firmeza su caso sobre un tema en particular, pero una vez que terminara el debate político, se les veía darse la mano, tal vez incluso abrazarse y salir a cenar juntos.

Una de las historias más poderosas que escuché de parte de Ravi es cuando participó en una reunión con el jeque Talal Sider, uno de los cuatro miembros fundadores de

Hamas. Ravi explicó que después de que habían comido una gran comida provista por el jeque, y después de que el jeque les dijo que, estando encarcelado durante dieciocho años, algunos de sus hijos habían fallecido en atentados suicidas. Ravi tenía una pregunta para el jeque y dijo: "Jeque, tal vez nunca vuelva a verte y perdóname si te hago una pregunta equivocada. Por favor, dime, ¿qué opinas de los atentados suicidas y mandar a tus hijos a morir de esa manera?"

A Ravi no le gustó su respuesta, y aunque mantuvo un comportamiento digno, gentil, y respetuoso, ambos conversaron acerca de la historia de Abraham cuando le pidieron que ofreciera a su hijo hace 5.000 años, que, según la Biblia, había tenido lugar muy cerca de donde se encontraban. Entonces Ravi le dijo al jeque: "Jeque, solo quiero que escuches esto. Hasta que usted y yo recibamos al Hijo que Dios ha provisto, estaremos ofreciendo a nuestros propios hijos e hijas en los campos de batalla de este mundo por muchas de las razones equivocadas".

Ravi termina la historia diciendo que mientras caminaban hacia su SUV, el jeque, que era un hombre grande y fuerte, había salido, y le dio unas palmaditas en la cara y lo besó en ambas mejillas y dijo: "Eres un buen hombre. Espero volver a verte algún día".

¡Dignidad, gentileza y respeto y en este caso, valor! ¿Te imaginas las agallas que uno tendría que tener para hablar tan directamente a uno de los fundadores de Hamas en su casa? ¡Los problemas que está experimentando nuestra nación son enormes! En mi humilde opinión, y rezo para que suceda pronto, solo se resolverán, cuando líderes desde los más altos cargos hasta usted y yo, o NOSOTROS LA GENTE, podamos discutir temas con dignidad, gentileza y respeto el uno hacia el otro.

La sección El Rincón de Jaime (Jimmy's Corner) en Conexión se estableció en honor a Jimmy Story, de 80 años, a quien conocí en 2005 mientras él enseñaba inglés a personas que no lo hablaban, muchos de ellos hispanos. Lo admiraba por eso. Jimmy murió de un ataque al corazón en el estacionamiento del edificio donde realizó su bendita obra. Su legado, sus estudiantes, ahora caminan por las calles de la Costa Esmeralda y varios son dueños de negocios.

Ravi ha tocado mi vida y me ha enseñado muchas cosas en todos estos años. En su honor, una nueva sección en la que publicaremos las citas más famosas de Ravi comenzará en la edición de julio de Conexión. Orare, para que sus palabras te toquen a ti y te enseñen algo también.

continued on page 7

CONEXIÓN | 3



Hablemos Sobre El Turismo

Por Martin Owen

Traducción: Lessie Correa

¿Qué hace un viajero constante y apasionado cuando no puede viajar? Bueno, como ya lo he dicho en artículos anteriores en Conexión, planificas tus próximos viajes por supuesto. En mi caso, también revisas tus expediciones anteriores y buscas inspiración en las experiencias que otras personas han tenido.

Me he puesto a revisar programas y documentales sobre viajes. Por la televisión he tenido el placer de viajar numerosas veces en tren y alrededor del mundo. He visto documentales de viajes en tren por Sudamérica, África, el lejano este, Europa y hasta aquí en Norteamérica. He podido hacerlo en el Expreso Maharajah en India, El Chepe Expreso en México, el Rocky Mountaineer en Canadá y numerosos otros. En el pasado, he tenido la buena suerte de viajar en numerosos recorridos pintorescos que incluyeron el Ghan que cruza Australia y El Espíritu de New Orleans desde esta famosa ciudad hasta Chicago aquí en EE.UU. (tarareando la canción de Arlo



Guthrie ¡durante todo el camino!). Tengo que confesarles que soy adicto a los viajes en tren y, a pesar que me gusta viajar en avión, los viajes en tren son para mí como una aventura.

Por suerte, hemos encontrado repeticiones de las series del ya difunto Anthony Bourdain "El tour de un cocinero". En realidad los programas de Bourdain mostraban los productos y las comidas, pero en realidad son más que nada diarios de viajes. Aparentemente, la última serie 'Lugares desconocidos' también

va a volver a publicarse, así que ya estoy preparado. Su habilidad de comunicarse con las personas en los lugares que visitaba, con empatía total, es impresionante.

La tercera serie de viajes que sigo viendo muestra escenas que normalmente no vemos de los famosos hoteles del mundo. Es increíble ver lo que verdaderamente sucede y lo que hace tu estadía memorable. Por mala suerte no lograré visitar nunca muchos de esos hoteles, pero no hace daño soñar ¿no crees?

Todo esto me empuja a planificar mis futuros viajes para cuando la presente situación cambie. Me resisto a decir 'cuando las cosas regresen a la normalidad' ya que según el punto de vista de viajes y turismo, creo que esos días son del pasado. El viajar por placer ha sufrido muchos cambios durante todos estos años según los eventos mundiales. Las consecuencias de esta pandemia dejarán su marca en nuestros futuros viajes, no importa

cómo nos preparamos, viajemos y los lugares a los que iremos.

Para cuando nos aventuremos, creo que necesitaremos a los conocidos en este negocio y ya veo que el agente de viajes tradicional o el consejero de viajes regresará.

Vamos a necesitar consejeros de viajes que puedan apoyarnos personalmente durante las 24 horas del día. Necesitaremos personas que sepan no sólo dónde, cuándo y cómo viajar sino también que te conozcan. Ellos también tienen conexiones con otros profesionales del negocio y esa es la ventaja en tiempos inseguros.

Así que empieza a organizar tus futuros viajes. Por lo menos date el gusto de soñar. Hagas lo que hagas, cuídate.

in English next page

850.207.6105 • miriambreeden@gmail.com
miriamsellshouses.com



- Hacemos realidad tus sueños de comprar una casa!
- Asesoramiento en Bienes Raíces
- Compra y Venta de Casas • Terrenos
- Propiedades Comerciales



¿No estás seguro si califcas para comprar tu casa?
¡Llámame hoy - Consulta Gratis y sin compromisos!

Miriam Breeden
Realtor

COASTAL
REALTY EXPERTS

BIG BEND
RESTAURANT
SUPPLY

Let our professionals find solutions to your every need
¡Te ayudamos con partes/equipo y hasta diseño completo de restaurantes!



HABLAMOS ESPAÑOL - Mariana Szeinkierman - 850.524.6068
400 Capital Circle SE, Suite A22 Tallahassee, FL 32301
Office: 850.383.9100 | Fax: 850.671.3330
www.bbrsupply.com | BigBendRestaurantSupply

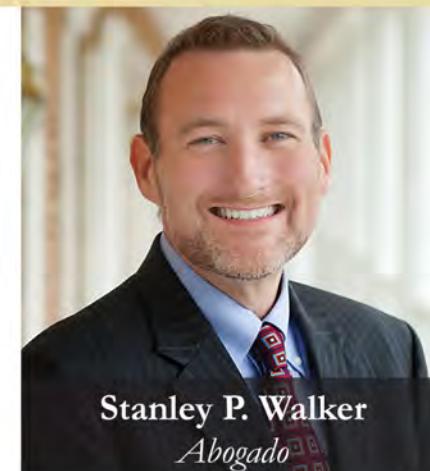
OVER 140 YEARS OF EXPERIENCE IN THE RESTAURANT INDUSTRY



SOUTHERN STAR
IMMIGRATION

TELÉFONO GRATUITO

866.925.5376



Stanley P. Walker
Abogado

Post Office Box 4385 • 362 Beal Parkway, NW, Suite 103
Fort Walton Beach, Florida 32549

www.SOUTHERNSTARIMMIGRATION.COM

Let's Talk About Tourism

By Martin Owen

What does a committed and passionate traveler do when they can't travel? Well, as I've admitted in previous articles in Conexión, you plan your next trips of course. In my case, you also look back on past expeditions and seek inspiration from other people's experiences.

I've been revisiting shows and documentaries about travel. Through the TV, I have had the pleasure of going on numerous train rides around the world. There have been travel documentaries about train trips through South America, Africa, the Far East, Europe and here in North America. I managed to share rides on the Maharajah's Express in India, the El Chepe Express in Mexico, The Rocky Mountaineer in Canada and numerous others. In the past, I've personally been lucky enough to travel on a number of scenic train trips including the Ghan across Australia and The Spirit of New Orleans from the Crescent City to Chicago here in the USA (humming the Arlo Guthrie song the whole way!). I have to confess to being a train travel junkie, and as much as I enjoy traveling by plane, I find journeys by rail much more of an adventure.

Luckily, we've also been able to find re-runs of the late Anthony Bourdain's series 'A Cook's Tour.' On the face of it, Bourdain's programs were food and cooking shows, but in essence they are travelogues first and foremost. Apparently, the later series 'Parts Unknown' is about to be re-run too, and I can't wait. His ability to relate to locals wherever he traveled—with complete empathy—was outstanding.

The third string of travel series I've been watching have featured behind the scenes coverage of famous hotels around the world. It's great seeing what really happens to make sure your stay is memorable. Regrettably many of those hotels will remain outside my reach, but it doesn't harm to dream, does it?

All this makes me want to plan for upcoming trips when the current situation eventually changes for the better. I hesitate to say 'when things get back to normal' as from a travel and tourism point of view, I think that those days have gone. Traveling for pleasure has gone through many changes over the years following major worldwide events. The consequences of this pandemic will leave their marks on our future trips, how we plan, travel, and where we go.

When we do venture out, I believe we will need friends in the business, and, I do see the traditional travel agent or travel advisor making a welcome comeback. We are going to need travel advisors who can provide personal support 24 hours a day. We'll need knowledgeable people who know not only where, when, and how to travel, but also know you. They also appear to have a direct connection to other professionals in the business, and that has to be a good thing in uncertain times.

So, start planning your future trips. Indulge in a little dreaming. Whatever you do, stay safe.

A TO Z APPLIANCE REPAIR (REPARACIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS)

Fast, Professional and Effective Service!
¡Servicio Rápido, Profesional y Efectivo!
Lavadoras (Washers), Secadoras (Dryers), Máquinas de Lavar Platos (Dishwashers), Máquinas de hacer Hielo (Ice Machines), Neveras (Refrigerators), Estufas (Stoves/Ovens)



\$60 HOUSE CALL WITH THIS AD
\$60 DE VISITA CON ESTE ANUNCIO

850.376.2024

We serve the following areas / Servimos estas áreas:
Gulf Breeze, Navarre, Fort Walton Beach, Destin, Miramar Beach, Santa Rosa Beach

PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area

315 N. Key Street, Quincy, FL 32351
Tel: 850-875-3806 • Fax: 850-627-9489

Chipley/DeFuniak Springs Area

753 West Boulevard, Chipley, FL 32428
Tel: 850-638-6131 • Ext.2328

Chile Lindo



The Authentic flavor of Chilean Food!
El Auténtico sabor Chileno!

**CHURRASCOS
LOMITOS
EMPAÑADAS
CHORRILLANAS
Y COMPLETOS**

6201 Tippin Ave.
Pensacola, FL 32504
850-529-8030

Lunes - Sabado
11:00am - 7:00pm



chilelindofoodtruck.com



Lo que los padres necesitan escuchar

By Sheryl H. Boldt

Traducción: Lessie Correa

Casi me acobardé para escribir esta columna dedicada al Día del Padre. Después de todo, nunca he sido un padre. Y como soy una dama que respeta a los hombres, por cierto no quería dar una lección de cómo ser mejor padre (una imposibilidad por donde se le mire). Luego repentinamente, supe lo que desearía decirte. Es algo que en mi corazón he querido decir hace mucho tiempo: ¡Te admiro!

Te admiro porque no podría imaginarme la presión a la que te enfrentas. Sin ignorar lo que tu esposa contribuye, la presión de supervisar y proveer a tu familia, especialmente en la cultura de hoy, debe ser un desafío enorme.

Para el padre creyente, me encantaría saber los versos con los que meditas al final de cada día. Las oraciones que usas para encontrar la sabiduría que hará que tus hijos confíen en el Dios en que tú confías. Me encantaría escuchar las palabras con las que alabas a tu Padre celestial cuando cumples tus ruegos para tus hijos. Admiro tu compromiso para imitar a Cristo ante tus hijos.

Al padre que todavía no ha escogido seguir a Cristo, pero que también ama a su familia, puedo quizás adivinar

Something dads need to hear

By Sheryl H. Boldt

I almost chickened out on writing this Father's Day column. After all, I've never been a dad. And as a lady who respects men, I certainly don't want to come across as lecturing on how to be a better dad (as if I could, anyway). Then suddenly, I knew what I wanted to tell you. It's something my heart has wanted to say for a long time: I admire you!

I admire you because I couldn't begin to imagine the pressures you face. Without discounting your wife's contributions, the pressures of overseeing and providing for your family, especially in today's culture, must be extremely challenging.

los sacrificios que a menudo haces para que tus hijos tengan lo necesario. ¿Cuántas palabras de aliento le dices a tu hijo cuando necesita tu apoyo? ¿Cuántas veces vas al partido de béisbol o a los recitales? ¿Cómo te encantan los abrazos que tu hija te da al final de cada día?... Admiro lo dedicado que eres con tu familia.

Al padre que teme haberse convertido en el padre que prometió nunca ser—el padre rencoroso con el que creciste. Es muy posible que tu padre pensó ser un padre amoroso, involucrado; pero en vez de eso cometió los mismos errores que su propio padre hizo con él. Te admiro porque continuas tratando de mejorar y porque te niegas a darte por vencido.

Voy a compartir uno de mis versículos favoritos con los padres que lean este artículo. "No porque ya haya alcanzado [la meta de ser parecida a Cristo] o la perfección, pero sigo presionando para poder alcanzar [esa perfección] con la que Jesús me convenció a seguirlo." (Philippians 3:12 AMP)

Padres... sigan persistiendo.

Sheryl H. Boldt es la autora del blog TodayCanBeDifferent.net. Pueden contactarla en SherylHBoldt@gmail.com

encouragement you utter when your child needs your support? How many times you show up at your child's baseball games or recitals? How much you love those hugs your child gives you at the end of every day... I admire your dedication to your family.

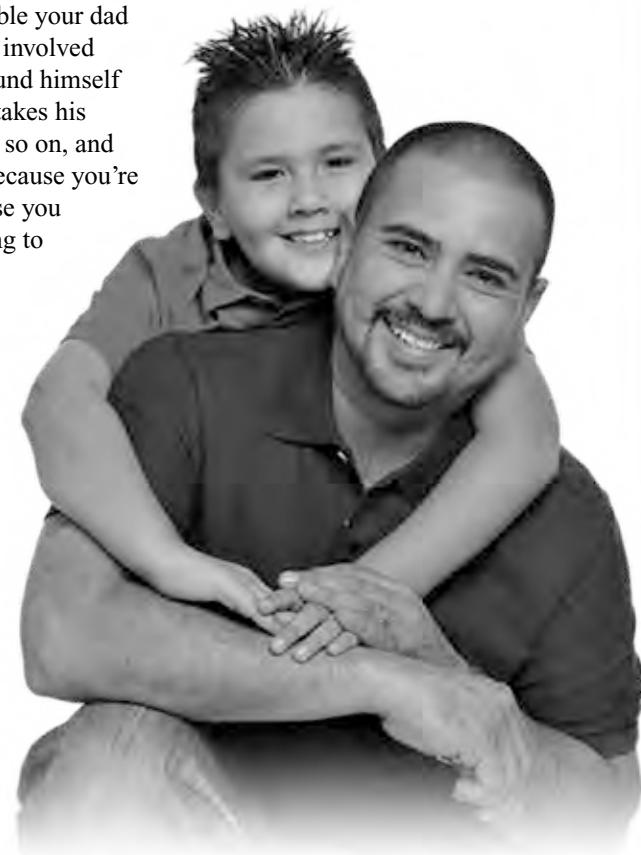
To the dad who fears he's become the father he vowed he'd never be—the dad you resented when you were growing up. It's possible your dad set out to be a loving, involved parent, but instead found himself making the same mistakes his own father made, and so on, and so on. I admire you because you're still trying and because you refuse to give up trying to break the cycle.

May I share one of my favorite verses with every dad who is reading this column?
 "Not that I have already obtained it [this goal of being Christ-like] or have already been made perfect, but I actively press on so that I may take hold of that [perfection] for which Christ Jesus took

hold of me and made me His own" (Philippians 3:12 AMP)

Press on, dads.

Sheryl H. Boldt is the author of the blog, www.TodayCanBeDifferent.net. You can reach her at SherylHBoldt@gmail.com.



PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area

315 N. Key Street, Quincy, FL 32351
 Tel: 850-875-3806 • Fax: 850-627-9489

Chipley/DeFuniak Springs Area

753 West Boulevard, Chipley, FL 32428
 Tel: 850-638-6131 • Ext.2328



JOIN OUR TEAM!

WE ARE LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES
 "PAID BY COMMISSION!"

REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY,
 FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY,
 PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
 BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!

WE ARE YOUR PUBLICATION!

Help us develop and grow our "city sections":
 ¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - "Aquí en Panama City"

FOR MORE INFO: (850) 368-3505

conexionflorida@gmail.com

CONEXION is distributed in over 100 distribution spots in the NW Florida and border towns of Alabama area.

Call us if you would like to be one of our distribution locations!

Visit us at: www.conexionflorida.com



Dignidad cont.

Ravi, peleaste la buena batalla, terminaste la carrera, mantuviste la fe y, de hecho, también mantuviste la promesa que le hiciste a Dios hace muchos años después de que

Fred David te leyó esos pasajes y le entregaste tu vida a Él.

Dignidad, gentileza, respeto, un hombre de Dios, Ravi Zacharias.

Dignity cont.

For many years, I have followed him as he speaks in defense of the Christian Faith to varied audiences throughout the world. His eloquent and clear responses to questions, some of them quite harsh and difficult, always had something for both the questioner and others in the live audience or those watching his videos or listening to his podcasts.

Zacharias's ultimate mission as a Christian apologist and evangelist was to present and defend the truth of Jesus Christ that others might find life in Him.

His life story has been an inspiration to millions! While still living in India, at age 17, Ravi attempted suicide by swallowing poison. It was there, that Fred David, an American Christian worker came to visit him and offered him a little Gideon's New Testament. He was so weakened that he could not take it. Mr. David opened the Bible to John 14 and read Jesus' words from verse 6 to him. Ravi, when telling this story would say, and then he read "Because I live, you also shall live."

Those powerful words, according to Ravi, caused him to open his heart and his life to Jesus Christ and he promised that "he would leave no stone unturned in his pursuit of the truth."

That pursuit of truth would lead Zacharias to almost 50 years of ministry, and preach the Good News of Jesus in over 70 countries.

During Ravi's memorial service on May 29th, which was attended by numerous Christian leaders, artists, politicians and regular folk, Vice President Mike Pence made the following remarks: "In the late Reverend Billy Graham, it's been observed that God gave us the greatest Evangelist of the 20th century. In Ravi Zacharias, God gave us the greatest Christian Apologist of this century."

Ravi was known world-wide for advocating that we should all be able to sit down and discuss issues, especially

the subject of religion, with "dignity, gentleness and respect towards each other."

For many years, our nation has become polarized by political ideology, and while in the past, politicians of different parties, while disagreeing in ideology and policies, it was not unusual for them to assertively state their case on a particular issue, but once the political debate ended, you would see them shake hands, maybe even hug, and go out to dinner together.

One of the most powerful stories I heard Ravi tell is the one when he participated in a meeting with Sheikh Talal Sider, one of the four founding members of Hamas. Ravi explained that after they had eaten a great meal provided by the Sheikh, and after they finished, the Sheikh told them that while he was imprisoned for eighteen years, some of his children had been lost in suicide bombings. Ravi had a question for the Sheikh and said "Sheik, I may never see you again and forgive me if I'm asking you the wrong question. Please tell me, what do you think of suicide bombing and sending your children out like that?"

Ravi did not like his answer, and while maintaining a dignified, gentle, and respectful demeanor, they both spoke about the story of Abraham when he was asked to offer his son 5,000 years ago, which according to the Bible, had taken place very close to where they were meeting. Ravi then told the Sheikh, "Sheik, I just want you to hear this. Until you and I receive the Son God has provided, we'll be offering our own sons and daughters on the battlefields of this world for many of the wrong reasons."

Ravi finishes the story by saying that as they were walking out to their SUV, the Sheik, who was a big strong man, had come out, patted him on the face and kissed him on both cheeks and said "You're a good man. I hope I will see you again some day."

continued page 11

Visitas virtuales a la Florida española

Por Alejandra Gutierrez



¿Cuál es la cura para el agobio producido por el aislamiento? Cuando la mejor manera de seguir amando a tus amigos es permanecer a seis pies de distancia de ellos, ¿cómo puedes escapar del distanciamiento social sin poner en peligro la salud pública? ¡Haga una visita virtual a la Florida española! Volverás renovado, con algunas historias para compartir, algunos personajes geniales de los que reír y una nueva apreciación por los lazos que nos unen, incluso cuando estamos separados.

Esa ha sido la experiencia de las personas que participan en TWAM Virtual, una nueva tradición de los sábados por la tarde en la que Theater with a Mission (TWAM) presenta una obra escrita durante la época en que Florida pertenecía a España, luego los actores leen el guion en una nueva traducción y después conversan sobre la lectura. Todo esto sucede a través de Zoom, sin riesgo para la salud pública, sin límites por la distancia, y sin cargo por sintonizar. Hasta ahora, TWAM Virtual se ha centrado en 3 comedias atrevidas de un solo acto diseñadas para hacerle cosquillas a su sentido de humor: El retablo de las Maravillas / Ark of Wonders, escrita en 1615, El torero / Matador for a Day, escrita en 1658, y Los guruminos / The Wimps, escrita en 1711.

El retablo de las Maravillas / Ark of Wonders trae una pequeña compañía de actores emprendedores a un pequeño pueblo que acaba de organizar una gran boda de sociedad. Los actores ofrecen organizar un

espectáculo para la recepción de la boda ... un espectáculo milagrosamente sorprendente que solo podrán ver las personas cuyos padres estén legítimamente casados. Con el guion de Miguel de Cervantes, quien soñó con Don Quijote, esta pequeña joya se burla de cómo las noticias falsas comienzan, se propagan y terminan arrojando luz sobre lo que es verdad.

El torero / Matador for a Day fue escrito por Pedro Calderón de la Barca, un poeta que algunas personas consideran el mejor dramaturgo de la historia. El guion más famoso de Calderón es La vida es sueño, donde un príncipe cuyo padre lo crió como un monstruo tiene que descubrir cómo comportarse como un cristiano y perdonar. El torero / Matador for a Day también cuenta la historia de una transformación, pero esta vez es el ascenso y la caída de un gracioso que finge ser un casanova y un torero de la alta sociedad. El falso torero cae de brúces en la plaza de toros, pero su amada se compadece y dice que de todos modos se casará con él.

Los guruminos / The Wimps presenta una calle llena de parejas casadas. El alcalde, un hombre que es notoriamente dominado por su mujer, acaba de aprobar una ley que otorga cárcel a todos los hombres de la ciudad cuyas esposas lleven los pantalones en la familia. Uno por uno, los recoge a todos para ir a prisión ... hasta que se encuentra con su esposa, quien rápidamente lo viste con un delantal y lo hace liderar un coro de hombres que cantan sobre los maravillosos guruminos que son. Es una mirada alegre, musical y alucinante sobre cómo las parejas pueden dar por sentado a sus parejas, hasta que algo inesperado interviene para transformar su mundo.

Este mes, mientras Florida todavía está descubriendo cómo recuperarse del coronavirus, cure su agobio con una visita virtual a la Florida española. Únase a Theater with a Mission para TWAM Virtual los sábados por la tarde a las 2 p.m. Hora Oriental. Visite www.theaterwithamission.com y siga a TWAM en Facebook, Instagram y Twitter para recibir invitaciones a Zoom. ¡Salud!

Virtual Visits to Spanish Florida

By Ben Gunter

What's the cure for cabin fever? When the best way to keep loving your friends is to keep staying 6 feet away from them, how can you escape from social distancing without endangering the public health? Pay a virtual visit to Spanish Florida! You'll come back refreshed, with some great stories to share, some great characters to laugh about, and a new appreciation for the ties that bind us together, even when we're apart.

That's been the experience of folks participating in TWAM Virtual, a new Saturday-afternoon tradition where Theater with a Mission (TWAM) introduces you to a play that was written while Florida belonged to Spain, then actors read the script for you in a brand-new translation, and then everybody gets to talk. All of this happens via Zoom, with no risk to public health, no limits on how far away you live, and no charge for tuning

in. So far, TWAM Virtual has focused on 3 sassy one-act plays designed to tickle your funny-bone: Ark of Wonders, written in 1615, Matador for a Day, written in 1658, and The Wimps, written in 1711.

Ark of Wonders brings a tiny troupe of enterprising actors to a little country town that's just hosted a big society wedding. The actors offer to put on a show for the wedding reception ... a miraculously amazing show that only people whose parents were legitimately married will be able to see. Scripted by Miguel de Cervantes, who dreamed up Don Quixote, this little gem of a play pokes fun at how fake news starts, spreads, and end up shedding light on what's true.

Matador for a Day was written by Pedro Calderón de la Barca, a poet some folks consider the greatest playwright ever. Calderón's most

continued page 27



Díaz Koontz
business services, inc.
taxes • accounting • payroll

Servicios de Contabilidad / Impuestos Personales y Corporativos / Nómina
Nuestra oficina está abierta el año entero para servirles y contamos con profesionales Bilingües
Llámenos para una cita!

- Preparación de Impuestos Personales y Corporativos
- E-file Gratis con la preparación de sus impuestos
- Consultoría gratis todo el año con la preparación de sus impuestos
- \$20 de descuento la primera vez que nos visite y \$20 de descuento adicional por cada persona que nos refiera
- Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudarle

Laury M Diaz-Koontz, MBA, AFSP
7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507
Tel: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997
lkoonitz@sbsi.biz • www.sbsi.biz



¿Dios está enojado?

Por Nelsi Rossi

Su enojo dura sólo un momento, pero su bondad dura toda la vida. Tal vez lloremos durante la noche, pero en la mañana saltaremos de alegría. (Salmos 30:5) (RVC)

¿Cuántas veces tú te enojas durante el día? ¿Cuántas veces te enojas por cosas insignificantes y aún por razones equivocadas?

¡Sabías que Dios también se enoja! ¡Claro que se enoja! Pero... a diferencia de nosotros, su enojo no es caprichoso. Su enojo no es egoísta ni exento de bondad. También el enojo de Dios es momentáneo, gracias a que su eterno amor le da corta duración.

Es pues, el amor de Dios la más grande virtud que forma nuestro carácter y nos ayuda a dominar el temperamento. Es más, el amor de Dios es el primer elemento del fruto del Espíritu Santo, indispensable para alcanzar plena madurez.

Por causa del pecado, algunas veces nos hemos sentido amenazados por la ira de Dios y hemos olvidado el poder de su gracia. Ciertamente, ¡Dios es justo y santo! Pero en razón de su amor y misericordia no hemos sido destruidos. Leamos textualmente como está escrito en las Sagradas Escrituras:

¡El gran amor del Señor no tiene fin, pues sólo ha sido por su misericordia que nos ha guardado de la destrucción completa! (Lamentaciones 3:22) NBV

Ahora bien, el hecho de estar bajo la gracia de Dios, no nos da licencia para pecar, sino para mostrar un verdadero arrepentimiento. Así evitamos ser acusados por satanás. No permitamos entonces que, por causa de nuestra desobediencia el enemigo de nuestras almas nos arrincone y nos haga infructuosos; así que, reconozcamos nuestros pecados. Aceptemos el perdón de Dios. Recibamos a Cristo en nuestro corazón. Dejemos que su amor nos arrope. Arrojémonos en sus brazos. Sequemos nuestras lágrimas y permanezcamos en obediencia junto a él.

¿Por qué te entristeces si tienes esperanza?
Oye bien lo que Cristo te dice en este tiempo:
He venido a cambiar tu tempestad en Calma,
Debes saber que mi enojo es solo un momento.

¿Por qué estás frustrado a punto del desespero?
¿Por qué dices que nada tiene sentido para ti?
Querido amigo, por favor levanta tus ojos al cielo,
Y recibe el amor de quien te hace realmente feliz.

Es cierto que mi enojo dura sólo un momento,
Y que para toda la vida es mi fiel bondad.
Tal vez durante la noche no estarás contento,
Pero seguro en la mañana saltarás de felicidad.

No hagas más memorias de tus lágrimas de dolor,
Pues ha llegado la alegría en un nuevo amanecer.
Acepta el bálsamo que te pone el gran Consolador,
Este es el mejor ungüento que yo te puedo ofrecer.

Jesús vino a dar consolación a todos los enlutados,
A colocarnos un manto de alegría como vestidura.
Él remueve las cenizas que nos han angustiado,
Y las remplaza por un atavío de gozo que perdura.

Invitemos al Señor a ser parte de éste día,
Celebremos lo que hoy hará con su favor.
Te alabo porque has dado paz al alma mía,
¡Gracias Padre por sustentarnos con tu amor!

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

Centro Familiar Tabernáculo de Adoración - 403 Green Acres Road | Fort Walton Beach, FL 32547

850-598-1917 | iglesiacfta@gmail.com | cftabernaculodeadoracion.com

Horario: Martes 7:30pm - Servicio De Oración | Viernes 7:30pm - Servicio General

Sábado 7:30pm - Servicio De Jóvenes | Domingo 10:30am - Escuela Dominical Domingo

11:30am - Servicio General

Iglesia Luz Para Las Naciones - 1836 Olive Road, Pensacola, FL 32514

850-255-2799 | gustavo@lupan.org | www.lupan.org

Servicios: Domingos 10 am. Escuela Dominical 11am. Servicio de Adoración 4pm.

Programa radial por la 91.7FM. | Miércoles 7pm Hogares de Luz (Rotativo por hogares).

Iglesia Cristiana "Camino Del Rey"

7895 Pensacola Boulevard | Pensacola, FL, 32534

Pastor Obed Ramos: 850-261-1557. Ministerio de Restauración, "Ven y Plantamos esta obra juntos en el 2015"

Iglesia Cristiana "Misión Hispana de East Brent Baptist Church"

Pastor Luis Gómez: 850-293-0584, "Tu Familia es nuestra familia" - Edificio G. Domingos 3pm y 4:30 pm.

4801 N. Davis Highway | Pensacola, FL

Iglesia Cristiana "Misión Casa"

Pastor Gabriel Vargas: 850-261-2358 | Servicios Viernes 7:00 pm y Domingos 10:30 am

555 Fairpoint Drive | Gulf Breeze, FL 32561 | www.misioncasa.org

Comunidad de Fe y Esperanza Ministries

Servicios: Martes 7:30pm - Casas de Paz FT Walton | Jueves 7:30pm - Discipulado | Domingo 6:30pm - Celebración

NOTA AL LECTOR: Mándanos la información de tu iglesia y la pondremos aquí gratis!

910 Airport Rd | Destin FL 32541 | (850) 837-2526 | www.cdfedestin.org

Good Shepherd Catholic Church | 4665 Thomasville Rd. | Tallahassee 32308

Todos Los Sábados a las 7 pm

St Thomas Apostle | 27 N. Shadow St • Quincy, FL 32351

Domingos a las 6 pm | Durante la semana hay más misas en español. Para información llamar al 850-627-2350

St Eugene Chapel | 701 Gamble St. • Tallahassee 32310

Todos los Domingos 8:30 am

Primera Iglesia Bautista Hispana de Tallahassee

6494 Thomasville Rd, Tallahassee, FL 32312

iglesiatallahassee.org | Todos los Domingos | Estudio Bíblico 10 am • Servicio 11 am

Vida y Destino Internacional-FWB | 28 North St. Mary Esther, FL 32569

Martes y Domingo 7:30pm

Vida y Destino Internacional | 43-B Nuit, Santa Rosa Beach, FL 32459

Jueves 7:30pm Domingo 11:00am

Centro de Alabanza Destino | 16019 Business | Freeport, FL 32439 | Lunes 7:30pm

Centro de Alabanza Destino | 122 Poinciana Blvd. Miramar Beach, FL 32550

Sabado 6:00pm servicio bilingue

Ministerio Internacional "Kabod"

405 Racetrack Rd., Suite # 107 | Fort Walton Beach, Florida 32457

Servicios: Martes: Discipulado - Miércoles: Casas de Paz, Jueves: Liderazgo

Viernes: Noches de Avivamiento - Domingo: Celebración Familiar

850-543-3937 - rolando.zelaya@hotmail.com

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones)

312 Stadium Drive | Tallahassee, FL | www.lds.org | 850-291-6743 (los misioneros)

Domingo 1pm - 4pm

Iglesia de Dios Ministerial de Jesucristo Internacional | 110 N. Main St., Crestview, FL 32536 | www.idmji.org

Enseñanza: Miércoles 7pm, Domingo 10am | Estudio Bíblico: Lunes 7pm, Sábado 6:30pm

Alabanza: Martes, Jueves, Viernes, 7pm

La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana

213 W. 9 ½ Mile Road, Pensacola, FL 32534

Miercoles, 7:30pm, Oración y Enseñanza | Viernes, 7:30pm, Alabanza y Adoración

Domingo, 10:30am, Escuela Dominical

Pastor Daniel Garza: 850.376.1463 | www.ipulpensacola.com



Vision Board: uma atividade poderosa para ajudá-lo a organizar e manifestar os objetivos da sua vida!

Por Flavia Moscú, M.S. em Psicología de Aconselhamento

Possivelmente, a maioria de vocês já devem ter planejado sua lista de resoluções no começo do ano novo de 2020. Talvez se você for igual a mim, essa lista já foi posta de lado e esquecida. Embora as resoluções possam certamente ser eficazes e eu religiosamente criei a minha própria versão a cada ano, eu sou inclinada a encontrar mais vantagens ao criar um Quadro de Vizualizações.

Um quadro de vizualizações pode nos ajudar a discernir exatamente o que queremos da vida, de uma forma divertida, criativa e colorida. Os quadros de vizualizações baseiam-se nos princípios da lei da atração: no que você se concentra se expande. Diversos estudos têm demonstrado a eficácia da visualização; é um exercício mental verdadeiramente poderoso. Este projeto é basicamente uma interpretação visual dos objetivos que você estabeleceu para si mesmo, e serve como um lembrete constante de tudo o que você está querendo na vida.



Geralmente consiste em uma colagem de todos os elementos que representam os sonhos, propósito e visão de sua vida. A melhor parte desta atividade agradável é que você pode optar por fazê-la sozinha, ou também pode ser compartilhado com membros da família ou um grupo de amigos.

Há, no entanto, uma grande regra sobre a criação do seu quadro de visão; é o fato de que não há nenhuma regra! Você pode escolher como todo o processo vai, sendo capaz de criá-lo em seu próprio ritmo confortável.

in English page 13

Aqui está sua chance de se conhecer melhor. Você pode colocar nele, as coisas que você quer fazer, lugares que você quer visitar, a casa de seus sonhos, seu parceiro ideal, seu sistema de apoio, expressões de seus valores, seus objetivos de saúde, as várias maneiras pelas quais você quer melhorar a si mesmo... A ideia básica é coletar qualquer coisa que inspire e motive você.

Para iniciar esta atividade, você precisará de qualquer tipo de canvas para pintura (Canvas Board) ou até um cartaz, uma tesoura e cola. Você pode usar artigos de criar arte, como mini pompons, purpurina, adesivos coloridos e marcadores divertidos para embelezar seu quadro de vizualização. O próximo item que você precisará são algumas revistas velhas que você pode usar para cortar imagens, citações ou certas palavras.

Antes de começar este projeto, recomendo que você reserve um tempo especial durante o dia quando você não estiver se sentindo apressado. Escolha um tempo em que você possa relaxar e se submergir totalmente em seus pensamentos. Eu tenho meu próprio ritual quando eu crio meus quadros de vizualização. Eu adiciono música relaxante de flauta no ambiente e queimo um sage maravilhoso para limpar o ar.

Depois, quando você se sentir confiante de que adicionou todos os elementos que incorporaram sua visão ideal, seu trabalho final pode ser bem exibido em uma sala de sua casa ou escritório como um lembrete constante. Trata-se de criar aquele espaço sagrado que exibe o que você realmente deseja da vida. Por mais simples que seja, criar tal quadro permite uma profunda auto-reflexão sobre tudo o que realmente importa para nós e nos deixa com um forte senso de direção sobre nossas vidas. Uma vez que nossos objetivos estejam claramente definidos, podemos não apenas obter clareza sobre quais são nossas prioridades, como também esses objetivos vão nos dirijir para alcançá-las.

Ansiedade - Efeito colateral e global da COVID-19

Por Pamella Verna

Os últimos dias têm propiciado o aumento de casos de pessoas com a ansiedade em todo o mundo. Em especial os que optaram ou necessitaram morar fora do Brasil, distante de amigos e familiares.



Estar longe dos seus entes queridos por medida de precaução ou imposição já é um enorme desafio, mesmo quando estes moram na mesma cidade ou país. Agora quando incluímos a distância territorial e impossibilidade de locomoção seja por fechamento de fronteiras, ou por desejo de proteção, esse desafio pode se personificar em um sentimento como a ansiedade.

O Brasil, segundo os dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), é o campeão em casos de ansiedade. Esse aponta que cerca de 9,3% da população já sofria com este problema antes da pandemia que aflige o ano de 2020.

Diante do cenário atual tudo fica exacerbado. Por isso o medo diário, muito alimentado pelo noticiário, e o sentimento de impotência podem aguçá-la a ansiedade dos estrangeiros ocasionando insônia, raiva, crise de choro e profunda tristeza. A preocupação com seus familiares, em como a população local tem enfrentado a pandemia, causa, por muitas vezes, agonia e desejo de retornar ao seu país. Todavia, em muitos casos, estar perto neste período não é mais uma opção.

Assim sendo, destacamos algumas medidas que os imigrantes devem buscar ao seu redor para aliviar e extravasar a ansiedade, trazendo maior qualidade de vida.

Todos os aspectos precisam ser observados, seja o emocional, encontrando ajuda espiritual, ou o físico com a prática de esportes. Buscar ocupar o tempo com leituras edificantes e incluir a aprendizagem de novas atividades, saindo da rotina, também podem auxiliar. Ainda, fazer uso das plataformas virtuais para chat

em grupo até mesmo com conterrâneos que enfrentam situação semelhante. Vale ressaltar que as igrejas, mesmo que com atendimentos virtuais, têm sido as responsáveis pelos laços e novos ciclos de amizade. Além disso, a boa alimentação é uma grande aliada no enfrentamento desta quarentena.

Em suma, observamos que durante o caos, a palavra solidariedade tem se tornado mais frequente. A maioria das comunidades brasileiras espalhadas pelo mundo têm buscado auxiliar ao próximo, promovendo ações sociais e demonstrando empatia com aqueles que não tem sua família por perto como ponto de apoio. Numa tentativa de assim diminuir os efeitos da temida e avassaladora ansiedade.

Busque ajuda. Não se cale com suas ânsias!

“Ec 11:10 Afaste do coração a ansiedade acabe com o sofrimento do seu corpo, pois a juventude e o vigor são passageiros.”

Greetings Conexão Readers: Meu nome é Pâmella Verna, tenho 31 anos. Sou advogada licenciada no Brasil que ama viajar pelo mundo, conhecer novas culturas e ter novos desafios. Aos 18 realizei meu primeiro intercâmbio, morando por quase dois anos na Austrália, onde realizei um curso de Business (Marketing). Depois fui selecionada para trabalhar em um navio pela Europa. Conheci diversos países da Europa nesse período de 5 meses em que fiquei embarcada. Após isso, returnei ao Brasil, finalizei minha faculdade de Direito e me casei. Em 2017 resolvemos retornar à Austrália para mais um intercâmbio onde adquiri o Diploma de Leadership and Management.

Dignity cont.



Dignity, gentleness and respect and in this case, courage! Can you imagine the guts one would have to have to speak so straight forwardly, to one of the founders of Hamas at his home?

The problems our nation is experiencing are huge! In my humble opinion, and I pray it happens soon, they will only be resolved, when leaders all the way from our highest office down to you and I, or WE THE PEOPLE, we can discuss issues with dignity, gentleness, and respect for each other.

The El Rincon de Jaime (Jimmy's Corner) section in Conexion was

established in honor of 80 year old, Jimmy Story, whom I met in 2005 while he was teaching English to non-speakers, many of them Hispanics. I admired him for that. Jimmy died of a heart attack in the parking lot of the building he held his blessed work at. His legacy, his students, now walk the streets of the Emerald Coast and several are business owners.

Ravi has touched my life and taught me many things in all these years. In his honor, a new section in which we will post Ravi's most famous quotes will start in the July edition of Conexion. I will pray, so that his words will touch you and teach you too.

Ravi, you fought the good fight, you finished the race, you kept the faith and indeed, you also kept the promise you made to God those many years ago after Fred David read you those passages and you committed your life to Him.

Dignity, Gentleness, Respect, a man of God, Ravi Zacharias.



Paola McKinnon, propietaria de La Chama Venez, durante la grabación de su entrevista Conexion on the Streets. La entrevista fue realizada por Carolina Fierro y se puede ver en nuestro Conexion YOUTUBE CHANNEL.

Paola McKinnon, owner of La Chama Venez, during the recording of her Conexion on the Streets interview. The interview was conducted by Carolina Fierro and can be seen in our Conexion YOUTUBE CHANNEL.



www.youtube.com/watch?v=W2hrny-K7aU

GET MORE
BANG!
FOR YOUR
BUCK!

MAKING
CONNECTIONS

LET CONEXION MEDIA GROUP HELP YOU IN THE RECOVERY!

ADVERTISING SPECIALS FOR NEW CLIENTS AND POLITICAL CAMPAIGNS!
¡PROMOCIÓN ESPECIAL PARA NUEVOS CLIENTES Y CAMPAÑAS POLITICAS!

20% TO 30% DISCOUNTS in June thru November Editions!
Packages may include: FREE AD on Conexion website, Discount on VIDEO AD on our "MAKING CONNECTIONS" Interview Show, Social Media uploads, and more!

120% a 30% DE DESCUENTO en ediciones de junio a noviembre
Paquetes pueden incluir: ¡Anuncio GRATIS en página web de Conexión, VIDEO ANUNCIO a descuento en nuestro Show de Entrevistas "MAKING CONNECTIONS", posts en Redes Sociales y más!

CONEXIÓN
Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

Reach THOUSANDS of Hispanics and Non-Hispanics in North/NW Florida and Southern Alabama

Call 850.368.350 or visit us at www.conexionflorida.com



Falando sobre Comida

Por Carlinha Carioca (CT)

Conforme todos nós nos ajustamos a ficar em casa no mundo a fora, todos nos também nos ajustamos à maneira como adquirimos nossa comida. Para alguns de nós, foi possível apoiar nossos restaurantes locais que ofereciam delivery seguros. Algumas pessoas começaram a cozinhar sua própria comida. Cozinhar sua própria comida é algo normal para alguns e uma tarefa difícil para outros. Foi com os novos e antigos cozinheiros em mente e também para apoiar negócios locais que escrevi esse artigo.

Viver junto ao Golfo do México nos dá uma grande oportunidade de encontrar frutos do mar muito frescos, e uma das minhas mais recentes obsessões é a "Willingham Seafood Company", localizada em Valparaíso. Quando você chega à Willingham Seafood Company, provavelmente verá um dos seus barcos que geralmente estão ancorados ao lado de sua loja. O modo como essa empresa opera é que eles possuem seus próprios barcos de camarão, Myra Gail, Michele Dawn e Wilma Ree, e vendem suas pescas em sua loja localizada a poucos metros de onde seus barcos encontram-se ancorados. Em sua loja, pode-

se comprar frutos do mar com preços razoáveis diretamente de seus barcos, e também, outras especialidades que eles carregam dependendo da temporada.

Uma maneira inovadora que a Willingham Seafood usa para alcançar seus clientes, é através das mídias sociais. Portanto, se você estiver no Facebook, basta pesquisar o nome da empresa e segui-los. Depois de começar a seguir Willingham Seafood, você verá frequentemente o post deles sobre a chegada dos barcos, as capturas do dia e as promoções. Não se preocupe caso não possua Facebook, sempre pode ligar para a loja, pois eles geralmente são muito amigáveis e prontos para responder todas as suas perguntas.

Para todos os novos e antigos cozinheiros domésticos, que estejam cozinhando para sua família ou apenas para si mesmo, lembrem-se que todos nós erramos às vezes, mas a prática leva a perfeição, e tudo o que você pode fazer é tentar o seu melhor, obter alimentos frescos e locais irão enriquecer suas refeições e saúde.

Fique seguro e saudável. Até a próxima vez...

Conversations About Food

By Carlinha Carioca (CT)

As we all adjusted to shelter in place orders across the nation, we all also adjusted to the way we acquire our food. Some of us that were able supported our local restaurants that were offering safe pickup and delivery and some of us were cooking our own meals. Cooking our own food came natural for some and is challenging for others. I wrote this article with the new and old home cook in mind and also in an effort to spotlight and support our local businesses.

Living by the gulf gives us a great opportunity to find some very fresh seafood and one of my latest obsessions is "Willingham Seafood Company" which is located in Valparaiso. When you arrive to Willingham Seafood Company, you will likely see one or two of their boats which are usually docked right next to their store. The way this local business operates is that they own their own shrimp boats the Myra Gail, Michele Dawn and Wilma Ree and they sell their catch in their store located just a few yards from their boat dock. In their store one can buy reasonable priced seafood straight off their boats and also other seasonal specialties they carry. In the past few months Willingham Seafood has also been having Crawfish /Shrimp Boils to go.



One innovative way Willingham Seafood uses to reach out to their costumers is through Social media, so if you are on Facebook, just search their company name "like and follow" them. Once you start following Willingham Seafood, you will often see their posts about their boat arrival, catches of the day and price specials. Don't worry if you don't have Facebook you can always call the store, they are very friendly and ready to answer all your questions.

To all the new and old home cooks out there whether you are cooking for your family or just for yourself, just keep in mind we all mess up at times, but practice makes perfect and all you can do is try your best and having fresh and local foods will always enhance your meals.

Stay safe & healthy. Until next time...



Vision Board:

A powerful activity to help you organize & manifest your life's goals!

By Flavia Mosci, M.S. in Counseling Psychology

It is likely that many of you may have outlined your 2020 New Year's resolutions' list and perhaps if you are like me, that list has already been set aside and forgotten. Although resolutions can certainly be effective and I religiously create my own version each year, I tend to find more advantages if instead I create a Vision Board.

A vision board can illustrate and help us discern exactly what we want out of life in a fun, creative and colorful way. Vision boards are based on the principles of the law of attraction; what you focus on expands. Several studies have shown the effectiveness of visualization; it is a truly powerful mental exercise. This project is basically a visual interpretation of the goals that you set for yourself, and it serves as a constant reminder of all that you are striving for.

It usually consists of a collage of all the elements that represent your life's dreams, purpose, and vision. The best part of this enjoyable activity is that you could chose to do it alone, or it can also be shared with family members or a group of friends.

There is however a big rule about creating your vision board; it is the fact that there are not any rules! You get to choose how the entire process goes, being able to create it at your own comfortable pace.

Here is your chance to get to know yourself a little better. You could place in your board, the things you want to do, places you want to visit, your dream home, your ideal partner, your support system, expressions of your values, your health goals, the various ways in which you want to

improve yourself...

The basic idea is to collect anything that inspires and motivates you.

To start this activity, you will need any type of board about the size of a poster board as well as scissors and glue. You could have available art supplies such as like mini pompons, glitter, colorful stickers, and fun markers to embellish your board. The next item you will need are some old magazines which you can use to cut images, quotes, or words from.

Before you start this project, I recommend that you make a special time during the day when you are not feeling rushed. Pick a day and a time which you can relax and fully submerge yourself in your thoughts. I have my own little ritual when I create my vision boards; I add relaxing flute music on the background and I burn some wonderful sage to clear the air.



Once you feel confident that you have added all the elements that incorporate your ideal vision, your final work can be nicely displayed in a room of your home or office as a constant reminder. It is about creating that sacred space that displays what you truly desire out of life. As simple as it may be, creating such a board allows for deep self-reflection on all that truly matters to us and it leaves us with a strong sense of direction over our lives. Once our goals are clearly defined, we can not only gain clarity over what our priorities are, but it drives us towards achieving them.

Tienda La Mexicana y Taquería

Productos de México • Productos de Centroamérica • Productos de Brasil y Colombia
Envíos y recargas • Carnicería • Especias y chiles secos

¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!"

Tortas – Tacos – Sopes – Burritos – Quesadillas – Platos Especiales
 SÁBADO Y DOMINGO – Delicioso Menudo

DELICIOSOS ANTOJITOS

Piñas Locas, Mangonadas, Esquites, Elotes y otros

Grande variedade de produtos brasileiros!

Servicio de Comida para eventos especiales

We cater for special occasions

Cynthia Marquez
Owner

Find us on:
[facebook.com/tiendalamexicanadestin](#)

1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL
CALL TODAY: 850-837-3140



CAKES FOR ALL OCCASIONS

PASTELES PARA TODA OCASIÓN



Mes de la Salud de los Hombres

Por Marcos Otero - *Gulf Coast Immediate Care Center,
Fort Walton Beach*

El Día del Padre es en junio. Por lo tanto, junio es el Mes de la Salud de los Hombres. ¿Sabías que los hombres mueren cinco años más jóvenes que las mujeres? Los hombres prestan menos atención a su salud, tienden a no tener un seguro que los haga morir a tasas más altas de enfermedades prevenibles. Estos hechos acortan el tiempo en que pueden estar involucrados padres, tíos, abuelos o cuidadores.

Todos podemos trabajar para ser más saludables. Sí, este es el Mes de la Salud de los Hombres. Comencemos con papá. Las siguientes recomendaciones provienen de la Agencia de Investigación y Calidad de la Atención Médica (AHRQ).

Obtenga las Estudios que Necesitas

Los estudios de detección son pruebas que buscan enfermedades antes de que tenga síntomas. Los controles de presión arterial y las pruebas de colesterol alto en la sangre son ejemplos de exámenes de detección.

Puede obtener algunas pruebas de detección, como lecturas de presión arterial, en el consultorio de su médico. Otros, como la colonoscopia, una prueba de cáncer de colon, necesitan un equipo especial, por lo que es posible que deba ir a una oficina diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo verá los resultados y con quién debe hablar sobre ellos.

Aneurisma aórtico abdominal. Si tiene entre 65 y 75 años y alguna vez ha fumado (fumó 100 o más cigarrillos en su vida) hágase un examen de detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA).

Cáncer de colon. Hágase una prueba de detección del cáncer colorrectal a partir de los 50 años.

Depresión. Su salud emocional es tan importante como su salud física. Hable con su médico o enfermera sobre la detección de depresión.

Diabetes. Hágase un examen de detección de diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre) si tiene presión arterial alta o si toma medicamentos para la presión arterial alta.

La diabetes puede causar problemas con su corazón, cerebro, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.



Virus de la hepatitis C (VHC). Hágase un examen de detección de infección por VHC una.

Si actualmente es un usuario de drogas inyectables, debe someterse a pruebas de detección regularmente.

Colesterol alto en sangre. Si tiene 35 años o más, controle su colesterol en sangre regularmente con un análisis de sangre.

Hipertensión. Controle su presión arterial al menos cada 2 años. La presión arterial alta puede causar derrames cerebrales, ataques cardíacos, problemas renales y oculares e insuficiencia cardíaca.

SIDA. Si tiene 65 años o menos, hágase la prueba del SIDA. Si es mayor de 65 años, pregúntele a su médico o enfermera si debe hacerse un examen de detección.

continúa en siguiente página



Gulf Coast Immediate Care Center, Inc.
"See Someone Who Can See You."

Monday (Lun) - Friday (Vie): 7am - 5pm

We Accept Walk-Ins
345 Miracle Strip Parkway
S.W. Fort Walton Beach, FL
Ph: 850.244.3211
Fax: 850.243.1992

Walk-In • Family Practice
Minor Emergencies
Immunizations
Drug & Alcohol Screenings
X-Rays • Auto Accident After Care
Occupational Injuries

cita previa no requerida
Medicina Familiar
Emergencias Menores • Vacunas
Tratamiento Post Accidente Automovilístico
Pruebas de Drogas y Alcohol
X-Rays • Lesiones en el Trabajo

PHYSICALS:
School, Sports, Day-Care, DOT

**¡VEN A VERNOS...CON GUSTO
TE ATENDEREMOS!**
CITA PREVIA NO REQUERIDA
HABLAMOS TU IDIOMA

Insurances Accepted:
Medicare • Blue Cross Blue Shield • Aetna • Cigna
United Health Care • Tri-Care Standard & Prime

GulfCoastImmediateCare.com





Tome medidas para tener buena salud. Manténgase físicamente activo y elija alimentos saludables. Aprenda cómo en www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/nutrition-and-physical-activity.

Llegue a un peso saludable y quédese allí. Equilibre las calorías que ingiere de los alimentos y bebidas con las calorías que quema con sus actividades.

Estar libre de tabaco. Para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar, vaya a www.smokefree.gov. Para hablar con alguien sobre cómo dejar de fumar, llame a la línea nacional para dejar de fumar: 1-800-QUITNOW (784-8669).

Si bebe alcohol, no tome más de dos bebidas por día si tiene 65 años o menos. Si es mayor de 65 años, no tome más de una bebida al día.

A medida que se acerca el Día del Padre, y aún más que todos nosotros podemos hacer para ayudar a los hombres todo el año. Comencemos con papá:

- Anime a papá a hacerse un examen físico. Consulte a su proveedor de atención médica para exámenes de detección regulares.
- Anime a papá a ponerse en forma. Comience un programa de ejercicios de rutina como caminatas regulares, andar en bicicleta, trotar o nadar.

Suena simple pero no siempre es fácil mantener el programa. Hacerlo como ayuda a la familia. Hay más información en la página web.

Sea saludable, viva mucho y prospere. Que tengas un Feliz Día del Padre.

in English page 21



Cáncer de pulmón: hable con su médico o enfermera acerca de hacerse un examen de detección de cáncer de pulmón si tiene entre 55 y 80 años, tiene un historial de tabaquismo de 30 años y fuma ahora o ha dejado de fumar en los últimos 15 años. (Su historial de año de paquete es la cantidad de paquetes de cigarrillos fumados por día multiplicado por la cantidad de años que ha fumado). Sepa que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

Sobrepeso y Obesidad. La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es encontrar su índice de masa corporal (IMC). Puede encontrar su IMC ingresando su altura y peso en una calculadora de IMC, como la disponible en: www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.

Obtenga medicamentos preventivos si los necesita

Vitamina D para evitar caídas. Si tiene 65 años o más y tiene antecedentes de caídas, problemas de movilidad u otros riesgos de caídas, pregúntele a su médico si puede tomar un suplemento de vitamina D para ayudar a reducir sus posibilidades de caerse. El ejercicio y la fisioterapia también pueden ayudar.

Vacunas:

- Vacúñese contra la gripe todos los años.
- Si tiene 60 años o más, vacúñese para prevenir el herpes zóster.
- Si tiene 65 años o más, vacúñese contra la neumonía.
- Obtenga una vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina.
- Obtenga un refuerzo contra el tétanos si han pasado más de 10 años desde tu último disparo.
- Hable con su equipo de atención médica sobre si necesita otras vacunas. También puede encontrar cuáles necesita visitando: www.cdc.gov/vaccines.



César DAVID
Notary Public

SERVICIO PROFESIONAL, CONFiable, Y EFICIENTE!

- Servicios de notaría (Notary Services)
- Traducciones (Translations)
- Servicio de Apostilla (Apostille Service)
- Actas de Matrimonio (Marriage Licenses)
- Aseguranza de auto (Auto Insurance)
- Llenado de planillas de inmigración (Immigration Forms)
- Creación de una Corporación y Asesoramiento (Starting a Corporation)
- Trámites para ITIN (ITIN applications)

HORARIO/HOURS OF OPERATION: (Durante la Cuarentena - During the Quarantine)
LUN (MON) - VIE (FRI): 10AM - 6PM • SÁB (SAT): 10AM - 4PM

4003 US-98 • Suite B • Panama City, FL 32401
CALL US TODAY! 850-238-0500
Web: csardavidnotarypublic.bookmark.com
E-mail: serviciosdenotaria@icloud.com



Emerald Coast Funeral Home
Caring for people... Making a Difference

Open 24 hours | State of the Art Services
We operate the only crematory in South Okaloosa County (crematorio)
International Shipping Worldwide (Traslado de cuerpos a otros países)
Advanced Planning Services | Weekly Grief Support Group

WEBCASTING SERVICE – One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.
SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, ya sea en vivo o más tarde, en momentos convenientes y en diferentes zonas horarias.

161 Racetrack Road, N.W. | Ft. Walton Beach, FL 32547
850.864-3361 | emeraldcoastfuneralhome.com
e-mail: wecare@emeraldcoastfuneralhome.com



www.facebook.com/EmeraldCoastFuneralHome



Elder Ray Fauntroy



Joshua, Jordan, and Jeremiah West



Mr. Gary Loster



HISPANICS AND FRIENDS LINKED Virtual Round-Table

By David Triana

28 May - Conexion Media Groups hosted another outstanding virtual event. It was called “Key Skills for Life’s Journey” and the round table panel included Mr. Gary Loster, an internationally recognized speaker, lecturer, and adjunct professor. Mr. Loster called in from Michigan and has travel extensively throughout the world to work with leaders of corporations and government.

We also had the honor of having Elder Ray Fauntroy calling in from Miami. He is 81 years old and was a leader of the voter-registration drives of the 1960s and at times, he was the driver for Dr. Martin Luther King, Jr. Elder Ray, like Mr. Loster, are huge advocates for the youth and have established programs to help them learn job and leadership, and entrepreneurship skills.

The other panelists were Jeremiah, Joshua, and Jordan West who are 15, 12, and 10 years old respectively and are the founders and leaders of the Champions of Change non-profit organization. Their

organization’s purpose is to empower people of all ages to serve as “Change Agents” and look for opportunities to make a lasting impact in their communities.

The West kids asked questions of the panelists dealing with issues such as “how to push past the fear dealing with COVID-19 and preparing for success in the future.”

Mr. Loster and Elder Fauntroy, using their expertise, experiences, and desire to mentor kids to think about working hard to be successful, offered insightful responses that all in attendance during the ZOOM session benefitted from. The event was also shared via Facebook Live and received hundreds of views from throughout the United States.

Conexion will continue hosting such interesting events virtually while the COVID-19 situation continues. The next event will be a Business Networking Social in mid-June.



FATHER'S DAY GIVEAWAY

SORTEO DEL DÍA DEL PADRE

WIN FREE PRIZES FROM OUR CLIENTS AND FRIENDS!

GIFT CARDS

SABOR A MEXICO (FWB) - \$15

PEPPER'S (SHALIMAR) - \$15

JOE'S CARIBE (PENSACOLA) - \$15

M&J PERSONAL/PRIVATE CHEF'S (NAVARRE) - (2) \$25

MOO-MOO'S BAKERY (PENSACOLA): - (2) \$40



TO ENTER:
Go to Conexión's Facebook page
facebook.com/CONEXIONFlorida
Follow the POST's instructions
Winners Announced 18 June via
Ganadores serán anunciados por medio de
HISPANICS and FRIENDS LINKed
Our networking group in Facebook!
facebook.com/groups/623731774364241

Our Conexión YouTube Channel!
Subscribe now!
youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4A
IRaUZyyA?

21 years or older can participate.
Mayores de 21 años pueden participar.
Contest ends on 17 June, 11pm
(sorteo cierra el 17 de junio)

CONEXIÓN
Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

For more info:
conexionflorida@gmail.com
conexionflorida.com

COMFORTDENTAL CARE

TRUSTED GENERAL DENTISTS & SPECIALISTS
WORKING TOGETHER IN NORTHWEST FLORIDA



SE HABLA ESPAÑOL

ACEPTAMOS PACIENTES CON Y SIN SEGURO

¡Examen y radiografía \$89!

GRATIS - Consulta de Implantes Dentales y Consulta de Ortodoncia

Con este Cupon

— ALL IN ONE OFFICE —
GENERAL DENTISTRY
FAMILY DENTISTRY
ORTHODONTICS
DENTAL IMPLANTS
PEDIATRIC DENTISTRY
SEDATION & MORE

— TODO EN UN SOLO LUGAR —
ODONTOLOGÍA GENERAL
ODONTOLOGÍA FAMILIAR
ORTODONCIA
IMPLANTES DENTALES
ODONTOPEDIATRÍA
SEDACIÓN Y MÁS

FOUR CONVENIENT LOCATIONS

PENSACOLA

5710 NORTH DAVIS HWY, SUITE 1 • 850-391-3313

CRESTVIEW

10 RIVERWOOD DRIVE, SUITE A • 850-601-5112

SANTA ROSA BEACH

2010 HWY 98 W, SUITE 102 • 850-601-5551

MARY ESTHER

460 MARY ESTHER BLVD • 850-601-5545

LLÁMANOS O ENTRA EN PAGINA WEB PARA HORARIOS

WWW.COMFORTDENTAL4ME.COM



Honoring Father Time this Father's Day

By Bohemian Babushka

Last month for Dia de Las Madres in May, Babushka shared our mutual Madre, Mother Earth. Seems only fitting that for June, we should speak about our mutual Padre, Father Time. There are many fotos del Father Time, and BB will be sharing them at the end, pero considering how 2020 is playing out, this is perfecto. Fijate que el baby, the New Year, is in a bubble... aja, like nosotros (or how debemos estar, en quarantine), with our eyes closed. No idea how to guard ourselves against this pandemic, but still open



arms to what the year brings. This is an illustration for a game that como la vida, has Father Time just throwing us out there. Now, before you think that is said sarcastically, isn't that what a good padre is supposed to do? To guide and guardar us for the futuro, giving his most and best, then letting us go into el mundo armed with the armor of his amor and best intentions. Symbol of Accion, he showed us the ways of the world, the possibilities e inevitabilities of growing up and growing older.

And like Father Time, our fathers age before our eyes. Nuestros viejos, always a part of us, always their lessons guiding us, even when we become Father Time.

Our viejos, Mother Earth and Father Time.

**How very special are we
For just a moment to be
Part of life's eternal rhyme
How very special are we
To have on our family tree
Mother Earth and Father Time
He turns the seasons around
And so he changes her gown
But they always look in their prime
They go on dancing their dance
Of everlasting romance
Mother Earth and Father Time
The summer larks return the scene
Oh, what a gift they give!
Then autumn days grow short and cold
Oh, what a joy to live!**

**How very special are we
For just a moment to be
Part of life's eternal rhyme
How very special are we
To have on our family tree
Mother Earth and Father Time**

**Mother Earth and Father Time
Song by Richard and Robert Sherman**

With mucho amor to all parents and guiding figures in our vidas - And to starting 2020 over con hindsight and foresight.

Babushka Besos a Todos. Cuidensen.

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)
Estela Elías - Owner
850-305-3686 • estela.elias71@outlook.com

BOHEMIAN BABUSHKA
Public Speaker, Actress,
Writer, Travel & Lifestyle
Blogger, Social Advocate
Social Media Trainer &
Influencer... but her
biggest job & joy is being
a Groovy GRANDMA.

**LIFE BORING WITH BABUSHKA?
JU SO FONII!**

BBabushka.com
E-mail us for quotes/rates
Email: BohemianBabushka@gmail.com

SURPRISE DAD WITH A DELICIOUS DESSERT ON HIS SPECIAL DAY!

HAPPY Father's Day

THE BEST Signature Moo's cupcake, Customized Cupcakes, Apple Pie Bars, and Chocolate chip cookies.
All made from scratch and made to order.

Sunday - Monday: 9am - 6pm
(850) 842-8470
CHECK OUT OUR MONTHLY SPECIALS AT:
moomoosbakery.com

@moomoosbakery
 @Moo_moosbakery

facebook.com/moomoosbakery

SOMOS WAYUU



More than handbags, a Culture

Productos diseñados y tejidos a mano por mujeres indígenas Wayuu de la Guajira, Colombia
Produced by indigenous Wayuu women from La Guajira, Colombia

Mochilas (Handbags) - Cinturones (Belts)
Chinchorros/Hamacas (Hammocks) y más

Su compra apoya a la población Wayuu
Your purchase helps support the Wayuu culture



850-708-2407

info@somoswayuu.com
www.somoswayuu.com



CONEXIÓN

MEDIA GROUP

presenta



Amanda Solis
A SELENA TRIBUTE

DOMINGO
SEPTIEMBRE 13 • 3PM

The World UNITES in the Emerald Coast

INTERNATIONAL FESTIVAL

Fort Walton Beach



MUSIC - FOOD - FOLKLORE - ART

SABOR A MEXICO

A Taste of México

- TACOS MEXICANOS: Asada, Lengua, Al Pastor, Birria, Carnitas y chorizo
- CALDOS: Camarón, 7 Mares, Menudo y Pozole
- Sábado y Domingo: Sabroso Caldo de Res!
- TOSTADAS de Camarón, Coctél de Camarón, y Botana de Mariscos



Try our
NEW
Hawaiian
Fajita!



2 X 1 MARGARITAS
FRIDAYS

OPEN 7 DAYS A WEEK!
Sun. - Thurs. 11am - 9pm
Fri. & Sat. 11am - 10pm

MILITARY DISCOUNTS
10% Off with ID
15% Off in Uniform

13 EGLIN PARKWAY S.E.
FT. WALTON BEACH, FL | 850-243-3331

Segmento especial durante la gran variedad de entretenimiento del Festival Internacional

¡Recordando y honrando a la gran Selena en el 25 Aniversario de su fallecimiento!

GRATIS Y ABIERTO AL PÚBLICO

Puestos de comida, de productos e informativos!

!Traigan sus sábanas o sillas y disfruten de este evento para toda la familia!

THE LANDING

139 SE Brooks St. • Ft. Walton Beach, FL

sponsored by



COX
OUTDOOR ADVERTISING & PROMOTIONS



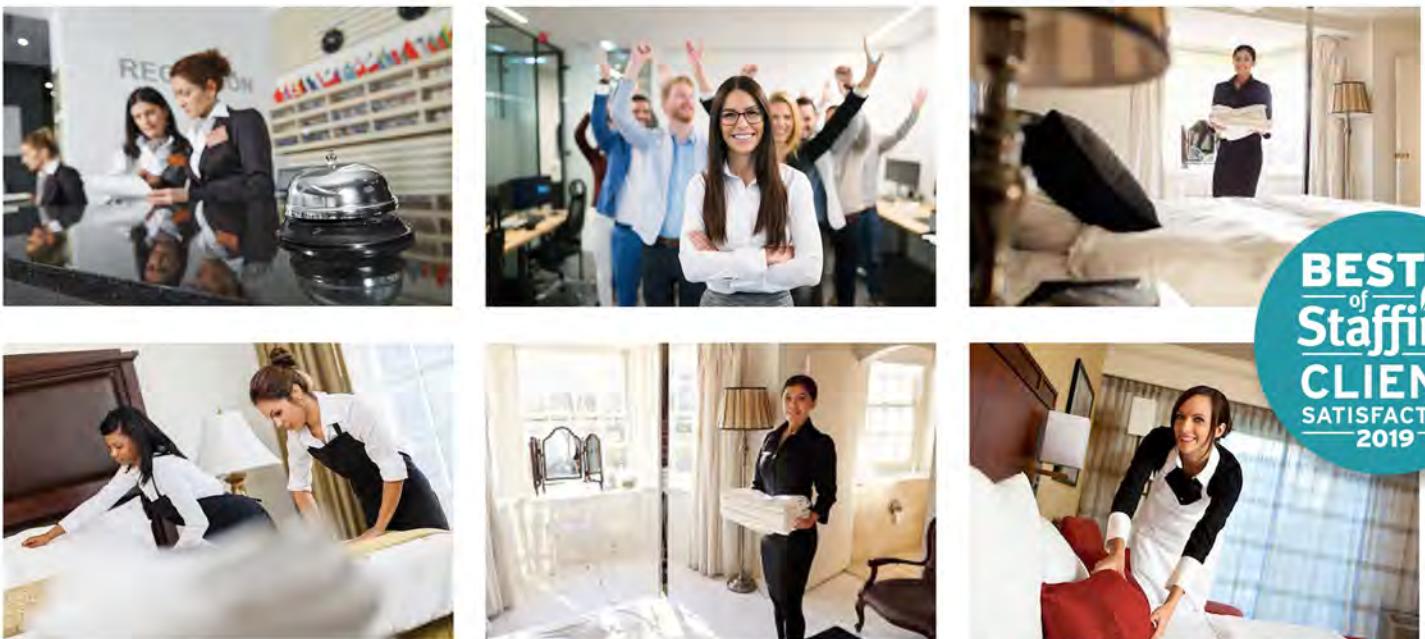
Greater Fort Walton Beach
Chamber of Commerce

Gulf Coast Immediate
Care Center, Inc.
"See Someone Who Can See You."



JOBS AVAILABLE NOW!

¿QUIERES TRABAJAR DE INMEDIATO?
DO YOU WANT TO WORK RIGHT AWAY?
¿DESEJA TRABALHAR IMEDIATAMENTE?



¡ESTAMOS CONTRATANDO! | WE ARE HIRING!
VARIAS POSICIONES - VARIOUS POSITIONS

FT. WALTON BEACH - DESTIN - PANAMA CITY BEACH - PANAMA CITY!

PAGO SEMANAL - WEEKLY PAY

¡LLÁMANOS PARA APLICAR HOY O HAZLO VÍA NUESTRA PÁGINA WEB!

CALL TO APPLY TODAY OR APPLY ON-LINE!

850-387-2718 | HSSSTAFFING.COM

Men's Health Month

By Marcos Otero - Gulf Coast Immediate Care Center, Fort Walton Beach

Father's Day is in June. Therefore, June is Men's Health Month. Did you know that men die five years younger than women? Men pay less attention to their health, tend not to have insurance which causes them to die at higher rates from preventable diseases. These facts shorten the time they can be involved fathers, uncles, grandfathers or caretakers.

All of us can work at being healthier. Since this is Men's Health Month – let us start with dad. The following recommendations come from the Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).

Get the Screenings You Need

Screenings are tests that look for diseases before you have symptoms. Blood pressure checks and tests for high blood cholesterol are examples of screenings.

You can get some screenings, such as blood pressure readings, in your doctor's office. Others, such as colonoscopy, a test for colon cancer, need special equipment, so you may need to go to a different office. After a screening test, ask when you will see the results and who you should talk to about them.

Abdominal Aortic Aneurysm. If you are between the ages of 65 and 75 and have ever been a smoker, (smoked 100 or more cigarettes in your lifetime) get screened once for abdominal aortic aneurysm (AAA).

Colon Cancer. Have a screening test for colorectal cancer starting at age 50.

Depression. Your emotional health is as important as your physical health. Talk to your doctor or nurse about being screened for depression.

Diabetes. Get screened for diabetes (high blood sugar) if you have high blood pressure or if you take medication for high blood pressure.

Diabetes can cause problems with your heart, brain, eyes, feet, kidneys, nerves, and other body parts.

Hepatitis C virus (HCV). Get screened one time for HCV infection if:

- You were born between 1945 and 1965.

- You have ever injected drugs.
- You received a blood transfusion before 1992.

If you currently are an injection drug user, you should be screened regularly.

High Blood Cholesterol. If you are 35 or older, have your blood cholesterol checked regularly with a blood test. High cholesterol increases your chance of heart disease, stroke, and poor circulation.

High Blood Pressure. Have your blood pressure checked at least every 2 years. High blood pressure can cause strokes, heart attacks, kidney and eye problems, and heart failure.

HIV. If you are 65 or younger, get screened for HIV. If you are older than 65, ask your doctor or nurse whether you should be screened.

Lung Cancer: Talk to your doctor or nurse about getting screened for lung cancer if you are between the ages of 55 and 80, have a 30 pack-year smoking history, and smoke now or have quit within the past 15 years. (Your pack-year history is the number of packs of cigarettes smoked per day times the number of years you have smoked.) Know that quitting smoking is the best thing you can do for your health.

Overweight and Obesity. The best way to learn if you are overweight or obese is to find your body mass index (BMI). You can find your BMI by entering your height and weight into a BMI calculator, such as the one available at: www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.

Get Preventive Medicines If You Need Them

Vitamin D to Avoid Falls. If you are 65 or older and have a history of falls, mobility problems, or other risks for falling, ask your doctor about taking a vitamin D supplement to help reduce your chances of falling. Exercise and physical therapy may also help.

Immunizations:

- Get a flu shot every year.
- If you are 60 or older, get a shot to prevent shingles.
- If you are 65 or older, get a pneumonia shot.
- Get a shot for tetanus, diphtheria, and whooping cough. Get a tetanus booster if it has been more than 10

SUDOKU

The object is to fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3 x 3 box, and the sum of the numbers in each area is equal to the clue in the area's top-left corner.

	6	3	9		5		2	
4								6
	9			7		5		
			2				5	
7		8				9		2
	1				9			
		4		5			3	
2								5
5		1	6	2	9			



RAMBANA & RICCI, PLLC IMMIGRATION ATTORNEYS

Abogados de Inmigración | Como visto en Univisión

Concentrándose solamente en asuntos complejos por más de 15 años

Concentrating exclusively on complex Immigration across the Nation for over 15 years.

- Perdones • Defensa contra Deportación
Visas para Víctimas de Crímenes y Violencia Doméstica
Modificaciones para Testigos de Jehová
Visas para familia de miembros del servicio militar
Seminarios gratuitos vía oficina móvil • Planes de Pago



SE HABLA
ESPAÑOL

850.224.4529

2915 Kerry Forest Parkway #104 • Tallahassee

www.rambana.com

The hiring of a lawyer is an important decision that should not be based solely on advertising. Before you decide, ask us to send you free written information about our qualifications and experience.

James M. Cox Foundation Donates \$25,000 to Feeding the Gulf Coast

Aid from Cox to support local families with food during COVID-19 pandemic

Source: Cox Press Release - May 28, 2020



NOTA DEL EDITOR: Este es un comunicado de prensa de Cox que anuncia una donación de \$25,000 por parte de la Fundación James M. Cox al Banco de Alimentos Feeding the Gulf Coast. Para más información acerca de estas dos entidades, véase las páginas web al final de este comunicado. Felicitamos a la compañía Cox por su apoyo a la comunidad y los más necesitados.

Pensacola - Cox Communications and Cox Automotive are working together

to help feed families in Northwest Florida through Feeding the Gulf Coast with a \$25,000 donation from The James M. Cox Foundation. The grant will support local families in need during the COVID-19 pandemic.

"The pandemic has caused economic strain for so many in our community, and we've been impressed with how our local food banks are taking care of the most vulnerable among us," said David Deliman, market vice president for the Cox Gulf Coast market. "We are proud to support the food bank in their mission to ensure none of our friends and neighbors in Northwest Florida go without food."

"Since March 13, Feeding the Gulf Coast has provided more than 5.7



million meals to our communities as we continue to serve during this time of increased need due to COVID-19," said Cyndy Baggett, Vice President of Development and Marketing of Feeding the Gulf Coast. "For every dollar, Feeding the Gulf Coast can provide five meals to those experiencing food insecurity along the Central Gulf Coast. We are so grateful to receive \$25,000 which will help us provide 125,000 meals to those in need."

The James M. Cox Foundation is the charitable arm of Cox Enterprises, the parent company of Cox Communications and Cox Automotive. In response to the growing strain on feeding the community, the foundation announced a \$25,000 donation to support people in need where Cox employees live and work.

About Cox Communications: Cox Communications is committed to creating meaningful moments of human connection through broadband

continued next page

EL SERVICIO DE TV A TU MEDIDA.

PAQUETES DESDE
\$29.99
TODOS LOS MESES

SIN
CONTRATO
A LARGO PLAZO

SIN
COMPROMISOS

SIN
VERIFICACIÓN
DE CRÉDITO

TUS CANALES FAVORITOS EN INGLÉS Y ESPAÑOL.

<img alt="Logos for various English and Spanish language networks including ABC, NBC, CBS, FOX, Telemundo, Univision, CNN, Síntesis, Síntesis 2, Síntesis 3, Síntesis 4, Síntesis 5, Síntesis 6, Síntesis 7, Síntesis 8, Síntesis 9, Síntesis 10, Síntesis 11, Síntesis 12, Síntesis 13, Síntesis 14, Síntesis 15, Síntesis 16, Síntesis 17, Síntesis 18, Síntesis 19, Síntesis 20, Síntesis 21, Síntesis 22, Síntesis 23, Síntesis 24, Síntesis 25, Síntesis 26, Síntesis 27, Síntesis 28, Síntesis 29, Síntesis 30, Síntesis 31, Síntesis 32, Síntesis 33, Síntesis 34, Síntesis 35, Síntesis 36, Síntesis 37, Síntesis 38, Síntesis 39, Síntesis 40, Síntesis 41, Síntesis 42, Síntesis 43, Síntesis 44, Síntesis 45, Síntesis 46, Síntesis 47, Síntesis 48, Síntesis 49, Síntesis 50, Síntesis 51, Síntesis 52, Síntesis 53, Síntesis 54, Síntesis 55, Síntesis 56, Síntesis 57, Síntesis 58, Síntesis 59, Síntesis 60, Síntesis 61, Síntesis 62, Síntesis 63, Síntesis 64, Síntesis 65, Síntesis 66, Síntesis 67, Síntesis 68, Síntesis 69, Síntesis 70, Síntesis 71, Síntesis 72, Síntesis 73, Síntesis 74, Síntesis 75, Síntesis 76, Síntesis 77, Síntesis 78, Síntesis 79, Síntesis 80, Síntesis 81, Síntesis 82, Síntesis 83, Síntesis 84, Síntesis 85, Síntesis 86, Síntesis 87, Síntesis 88, Síntesis 89, Síntesis 90, Síntesis 91, Síntesis 92, Síntesis 93, Síntesis 94, Síntesis 95, Síntesis 96, Síntesis 97, Síntesis 98, Síntesis 99, Síntesis 100, Síntesis 101, Síntesis 102, Síntesis 103, Síntesis 104, Síntesis 105, Síntesis 106, Síntesis 107, Síntesis 108, Síntesis 109, Síntesis 110, Síntesis 111, Síntesis 112, Síntesis 113, Síntesis 114, Síntesis 115, Síntesis 116, Síntesis 117, Síntesis 118, Síntesis 119, Síntesis 120, Síntesis 121, Síntesis 122, Síntesis 123, Síntesis 124, Síntesis 125, Síntesis 126, Síntesis 127, Síntesis 128, Síntesis 129, Síntesis 130, Síntesis 131, Síntesis 132, Síntesis 133, Síntesis 134, Síntesis 135, Síntesis 136, Síntesis 137, Síntesis 138, Síntesis 139, Síntesis 140, Síntesis 141, Síntesis 142, Síntesis 143, Síntesis 144, Síntesis 145, Síntesis 146, Síntesis 147, Síntesis 148, Síntesis 149, Síntesis 150, Síntesis 151, Síntesis 152, Síntesis 153, Síntesis 154, Síntesis 155, Síntesis 156, Síntesis 157, Síntesis 158, Síntesis 159, Síntesis 160, Síntesis 161, Síntesis 162, Síntesis 163, Síntesis 164, Síntesis 165, Síntesis 166, Síntesis 167, Síntesis 168, Síntesis 169, Síntesis 170, Síntesis 171, Síntesis 172, Síntesis 173, Síntesis 174, Síntesis 175, Síntesis 176, Síntesis 177, Síntesis 178, Síntesis 179, Síntesis 180, Síntesis 181, Síntesis 182, Síntesis 183, Síntesis 184, Síntesis 185, Síntesis 186, Síntesis 187, Síntesis 188, Síntesis 189, Síntesis 190, Síntesis 191, Síntesis 192, Síntesis 193, Síntesis 194, Síntesis 195, Síntesis 196, Síntesis 197, Síntesis 198, Síntesis 199, Síntesis 200, Síntesis 201, Síntesis 202, Síntesis 203, Síntesis 204, Síntesis 205, Síntesis 206, Síntesis 207, Síntesis 208, Síntesis 209, Síntesis 210, Síntesis 211, Síntesis 212, Síntesis 213, Síntesis 214, Síntesis 215, Síntesis 216, Síntesis 217, Síntesis 218, Síntesis 219, Síntesis 220, Síntesis 221, Síntesis 222, Síntesis 223, Síntesis 224, Síntesis 225, Síntesis 226, Síntesis 227, Síntesis 228, Síntesis 229, Síntesis 230, Síntesis 231, Síntesis 232, Síntesis 233, Síntesis 234, Síntesis 235, Síntesis 236, Síntesis 237, Síntesis 238, Síntesis 239, Síntesis 240, Síntesis 241, Síntesis 242, Síntesis 243, Síntesis 244, Síntesis 245, Síntesis 246, Síntesis 247, Síntesis 248, Síntesis 249, Síntesis 250, Síntesis 251, Síntesis 252, Síntesis 253, Síntesis 254, Síntesis 255, Síntesis 256, Síntesis 257, Síntesis 258, Síntesis 259, Síntesis 260, Síntesis 261, Síntesis 262, Síntesis 263, Síntesis 264, Síntesis 265, Síntesis 266, Síntesis 267, Síntesis 268, Síntesis 269, Síntesis 270, Síntesis 271, Síntesis 272, Síntesis 273, Síntesis 274, Síntesis 275, Síntesis 276, Síntesis 277, Síntesis 278, Síntesis 279, Síntesis 280, Síntesis 281, Síntesis 282, Síntesis 283, Síntesis 284, Síntesis 285, Síntesis 286, Síntesis 287, Síntesis 288, Síntesis 289, Síntesis 290, Síntesis 291, Síntesis 292, Síntesis 293, Síntesis 294, Síntesis 295, Síntesis 296, Síntesis 297, Síntesis 298, Síntesis 299, Síntesis 300, Síntesis 301, Síntesis 302, Síntesis 303, Síntesis 304, Síntesis 305, Síntesis 306, Síntesis 307, Síntesis 308, Síntesis 309, Síntesis 310, Síntesis 311, Síntesis 312, Síntesis 313, Síntesis 314, Síntesis 315, Síntesis 316, Síntesis 317, Síntesis 318, Síntesis 319, Síntesis 320, Síntesis 321, Síntesis 322, Síntesis 323, Síntesis 324, Síntesis 325, Síntesis 326, Síntesis 327, Síntesis 328, Síntesis 329, Síntesis 330, Síntesis 331, Síntesis 332, Síntesis 333, Síntesis 334, Síntesis 335, Síntesis 336, Síntesis 337, Síntesis 338, Síntesis 339, Síntesis 340, Síntesis 341, Síntesis 342, Síntesis 343, Síntesis 344, Síntesis 345, Síntesis 346, Síntesis 347, Síntesis 348, Síntesis 349, Síntesis 350, Síntesis 351, Síntesis 352, Síntesis 353, Síntesis 354, Síntesis 355, Síntesis 356, Síntesis 357, Síntesis 358, Síntesis 359, Síntesis 360, Síntesis 361, Síntesis 362, Síntesis 363, Síntesis 364, Síntesis 365, Síntesis 366, Síntesis 367, Síntesis 368, Síntesis 369, Síntesis 370, Síntesis 371, Síntesis 372, Síntesis 373, Síntesis 374, Síntesis 375, Síntesis 376, Síntesis 377, Síntesis 378, Síntesis 379, Síntesis 380, Síntesis 381, Síntesis 382, Síntesis 383, Síntesis 384, Síntesis 385, Síntesis 386, Síntesis 387, Síntesis 388, Síntesis 389, Síntesis 390, Síntesis 391, Síntesis 392, Síntesis 393, Síntesis 394, Síntesis 395, Síntesis 396, Síntesis 397, Síntesis 398, Síntesis 399, Síntesis 400, Síntesis 401, Síntesis 402, Síntesis 403, Síntesis 404, Síntesis 405, Síntesis 406, Síntesis 407, Síntesis 408, Síntesis 409, Síntesis 410, Síntesis 411, Síntesis 412, Síntesis 413, Síntesis 414, Síntesis 415, Síntesis 416, Síntesis 417, Síntesis 418, Síntesis 419, Síntesis 420, Síntesis 421, Síntesis 422, Síntesis 423, Síntesis 424, Síntesis 425, Síntesis 426, Síntesis 427, Síntesis 428, Síntesis 429, Síntesis 430, Síntesis 431, Síntesis 432, Síntesis 433, Síntesis 434, Síntesis 435, Síntesis 436, Síntesis 437, Síntesis 438, Síntesis 439, Síntesis 440, Síntesis 441, Síntesis 442, Síntesis 443, Síntesis 444, Síntesis 445, Síntesis 446, Síntesis 447, Síntesis 448, Síntesis 449, Síntesis 450, Síntesis 451, Síntesis 452, Síntesis 453, Síntesis 454, Síntesis 455, Síntesis 456, Síntesis 457, Síntesis 458, Síntesis 459, Síntesis 460, Síntesis 461, Síntesis 462, Síntesis 463, Síntesis 464, Síntesis 465, Síntesis 466, Síntesis 467, Síntesis 468, Síntesis 469, Síntesis 470, Síntesis 471, Síntesis 472, Síntesis 473, Síntesis 474, Síntesis 475, Síntesis 476, Síntesis 477, Síntesis 478, Síntesis 479, Síntesis 480, Síntesis 481, Síntesis 482, Síntesis 483, Síntesis 484, Síntesis 485, Síntesis 486, Síntesis 487, Síntesis 488, Síntesis 489, Síntesis 490, Síntesis 491, Síntesis 492, Síntesis 493, Síntesis 494, Síntesis 495, Síntesis 496, Síntesis 497, Síntesis 498, Síntesis 499, Síntesis 500, Síntesis 501, Síntesis 502, Síntesis 503, Síntesis 504, Síntesis 505, Síntesis 506, Síntesis 507, Síntesis 508, Síntesis 509, Síntesis 510, Síntesis 511, Síntesis 512, Síntesis 513, Síntesis 514, Síntesis 515, Síntesis 516, Síntesis 517, Síntesis 518, Síntesis 519, Síntesis 520, Síntesis 521, Síntesis 522, Síntesis 523, Síntesis 524, Síntesis 525, Síntesis 526, Síntesis 527, Síntesis 528, Síntesis 529, Síntesis 530, Síntesis 531, Síntesis 532, Síntesis 533, Síntesis 534, Síntesis 535, Síntesis 536, Síntesis 537, Síntesis 538, Síntesis 539, Síntesis 540, Síntesis 541, Síntesis 542, Síntesis 543, Síntesis 544, Síntesis 545, Síntesis 546, Síntesis 547, Síntesis 548, Síntesis 549, Síntesis 550, Síntesis 551, Síntesis 552, Síntesis 553, Síntesis 554, Síntesis 555, Síntesis 556, Síntesis 557, Síntesis 558, Síntesis 559, Síntesis 560, Síntesis 561, Síntesis 562, Síntesis 563, Síntesis 564, Síntesis 565, Síntesis 566, Síntesis 567, Síntesis 568, Síntesis 569, Síntesis 570, Síntesis 571, Síntesis 572, Síntesis 573, Síntesis 574, Síntesis 575, Síntesis 576, Síntesis 577, Síntesis 578, Síntesis 579, Síntesis 580, Síntesis 581, Síntesis 582, Síntesis 583, Síntesis 584, Síntesis 585, Síntesis 586, Síntesis 587, Síntesis 588, Síntesis 589, Síntesis 590, Síntesis 591, Síntesis 592, Síntesis 593, Síntesis 594, Síntesis 595, Síntesis 596, Síntesis 597, Síntesis 598, Síntesis 599, Síntesis 600, Síntesis 601, Síntesis 602, Síntesis 603, Síntesis 604, Síntesis 605, Síntesis 606, Síntesis 607, Síntesis 608, Síntesis 609, Síntesis 610, Síntesis 611, Síntesis 612, Síntesis 613, Síntesis 614, Síntesis 615, Síntesis 616, Síntesis 617, Síntesis 618, Síntesis 619, Síntesis 620, Síntesis 621, Síntesis 622, Síntesis 623, Síntesis 624, Síntesis 625, Síntesis 626, Síntesis 627, Síntesis 628, Síntesis 629, Síntesis 630, Síntesis 631, Síntesis 632, Síntesis 633, Síntesis 634, Síntesis 635, Síntesis 636, Síntesis 637, Síntesis 638, Síntesis 639, Síntesis 640, Síntesis 641, Síntesis 642, Síntesis 643, Síntesis 644, Síntesis 645, Síntesis 646, Síntesis 647, Síntesis 648, Síntesis 649, Síntesis 650, Síntesis 651, Síntesis 652, Síntesis 653, Síntesis 654, Síntesis 655, Síntesis 656, Síntesis 657, Síntesis 658, Síntesis 659, Síntesis 660, Síntesis 661, Síntesis 662, Síntesis 663, Síntesis 664, Síntesis 665, Síntesis 666, Síntesis 667, Síntesis 668, Síntesis 669, Síntesis 670, Síntesis 671, Síntesis 672, Síntesis 673, Síntesis 674, Síntesis 675, Síntesis 676, Síntesis 677, Síntesis 678, Síntesis 679, Síntesis 680, Síntesis 681, Síntesis 682, Síntesis 683, Síntesis 684, Síntesis 685, Síntesis 686, Síntesis 687, Síntesis 688, Síntesis 689, Síntesis 690, Síntesis 691, Síntesis 692, Síntesis 693, Síntesis 694, Síntesis 695, Síntesis 696, Síntesis 697, Síntesis 698, Síntesis 699, Síntesis 700, Síntesis 701, Síntesis 702, Síntesis 703, Síntesis 704, Síntesis 705, Síntesis 706, Síntesis 707, Síntesis 708, Síntesis 709, Síntesis 710, Síntesis 711, Síntesis 712, Síntesis 713, Síntesis 714, Síntesis 715, Síntesis 716, Síntesis 717, Síntesis 718, Síntesis 719, Síntesis 720, Síntesis 721, Síntesis 722, Síntesis 723, Síntesis 724, Síntesis 725, Síntesis 726, Síntesis 727, Síntesis 728, Síntesis 729, Síntesis 730, Síntesis 731, Síntesis 732, Síntesis 733, Síntesis 734, Síntesis 735, Síntesis 736, Síntesis 737, Síntesis 738, Síntesis 739, Síntesis 740, Síntesis 741, Síntesis 742, Síntesis 743, Síntesis 744, Síntesis 745, Síntesis 746, Síntesis 747, Síntesis 748, Síntesis 749, Síntesis 750, Síntesis 751, Síntesis 752, Síntesis 753, Síntesis 754, Síntesis 755, Síntesis 756, Síntesis 757, Síntesis 758, Síntesis 759, Síntesis 760, Síntesis 761, Síntesis 762, Síntesis 763, Síntesis 764, Síntesis 765, Síntesis 766, Síntesis 767, Síntesis 768, Síntesis 769, Síntesis 770, Síntesis 771, Síntesis 772, Síntesis 773, Síntesis 774, Síntesis 775, Síntesis 776, Síntesis 777, Síntesis 778, Síntesis 779, Síntesis 780, Síntesis 781, Síntesis 782, Síntesis 783, Síntesis 784, Síntesis 785, Síntesis 786, Síntesis 787, Síntesis 788, Síntesis 789, Síntesis 790, Síntesis 791, Síntesis 792, Síntesis 793, Síntesis 794, Síntesis 795, Síntesis 796, Síntesis 797, Síntesis 798, Síntesis 799, Síntesis 800, Síntesis 801, Síntesis 802, Síntesis 803, Síntesis 804, Síntesis 805, Síntesis 806, Síntesis 807, Síntesis 808, Síntesis 809, Síntesis 810, Síntesis 811, Síntesis 812, Síntesis 813, Síntesis 814, Síntesis 815, Síntesis 816, Síntesis 817, Síntesis 818, Síntesis 819, Síntesis 820, Síntesis 821, Síntesis 822, Síntesis 823, Síntesis 824, Síntesis 825, Síntesis 826, Síntesis 827, Síntesis 828, Síntesis 829, Síntesis 830, Síntesis 831, Síntesis 832, Síntesis 833, Síntesis 834, Síntesis 835, Síntesis 836, Síntesis 837, Síntesis 838, Síntesis 839, Síntesis 840, Síntesis 841, Síntesis 842, Síntesis 843, Síntesis 844, Síntesis 845, Síntesis 846, Síntesis 847, Síntesis 848, Síntesis 849, Síntesis 850, Síntesis 851, Síntesis 852, Síntesis 853, Síntesis 854, Síntesis 855, Síntesis 856, Síntesis 857, Síntesis 858, Síntesis 859, Síntesis 860, Síntesis 861, Síntesis 862, Síntesis 863, Síntesis 864, Síntesis 865, Síntesis 866, Síntesis 867, Síntesis 868, Síntesis 869, Síntesis 870, Síntesis 871, Síntesis 872, Síntesis 873, Síntesis 874, Síntesis 875, Síntesis 876, Síntesis 877, Síntesis 878, Síntesis 879, Síntesis 880, Síntesis 881, Síntesis 882, Síntesis 883, Síntesis 884, Síntesis 885, Síntesis 886, Síntesis 887, Síntesis 888, Síntesis 889, Síntesis 890, Síntesis 891, Síntesis 892, Síntesis 893, Síntesis 894, Síntesis 895, Síntesis 896, Síntesis 897, Síntesis 898, Síntesis 899, Síntesis 900, Síntesis 901, Síntesis 902, Síntesis 903, Síntesis 904, Síntesis 905, Síntesis 906, Síntesis 907, Síntesis 908, Síntesis 909, Síntesis 910, Sínt

applications and services. The largest private telecom company in America, we proudly serve six million homes and businesses across 18 states. We're dedicated to empowering others to build a better future and celebrate diverse products, people, suppliers, communities and the characteristics that makes each one unique. Cox Communications is the largest division of Cox Enterprises, a family-owned business founded in 1898 by Governor James M. Cox.

About the James M. Cox Foundation:

The James M. Cox Foundation is named in honor of Cox Enterprises' founder and provides funding for capital campaigns and special projects in communities where the company operates. James M. Cox was Ohio's first three-term governor and the 1920 Democratic nominee for president of the United States. The Foundation concentrates its community support in

several areas including: conservation and environment; early childhood education; empowering families and individuals for success; and health.

About Feeding the Gulf Coast:

Feeding the Gulf Coast, formerly Bay Area Food Bank, serves a 24-county area spanning the Florida panhandle, south Alabama, and south Mississippi. In 2019, the food bank distributed over 24 million meals to over 400 church pantries, soup kitchens, and other nonprofit organizations throughout its service area. The food bank also operates multiple hunger-relief and nutrition programs, including Summer Meals, Afterschool Meal, Backpack, Disaster Relief, Mobile Pantry and Produce Drop Distributions and Nutrition Education. Feeding the Gulf Coast is a United Way member agency and a member of Feeding America. For more information, visit www.feedingthegulfcoast.org.



Social Distancing for COVID-19

Florida Department of Health • FloridaHealth.gov/COVID-19

* Social distancing measures are taken to restrict when and where people can gather to stop or slow the spread of infectious diseases. Social distancing measures include limiting large groups of people coming together, closing buildings and canceling events.

* It is important to stay 6 feet away from others.

Protect yourself and your community.

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom, before eating, and after blowing your nose, coughing or sneezing.

If you don't have soap and water, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

Avoid close contact with people who are sick, and stay home when you're sick.

Look for communications from universities and colleges:

Regarding suspending classes, going to web-based learning and canceling all large campus meetings and gatherings.



Avoid public transit if possible.

Don't travel to areas with active outbreaks.



Florida Health ©2020 Communications 03.23.20

Change your daily habits.

Avoid shopping at peak hours and take advantage of delivery or pick-up services with retailers.



Work with your employer.

Cooperate with leadership to change company practices, set up flexible shift plans, have employees telecommute, and cancel any large meetings or conferences.



Keep at least six feet between you and other people.

Avoid shaking hands as a social greeting.



6 feet

Avoid crowded places.

Sporting events, community festivals, and concerts.



Learn more:
tinyurl.com/CDCgatherings
tinyurl.com/FLcdcprevention

Tu Radio Latina



Musica, Chistes, Noticias La Buena Tally

www.latinfevermusic.com

Sintoniza tu nueva radio latina por tú celular. Busca tu genero preferido y disfruta de música, chistes, noticias locales y eventos en tú área.

La Buena Tally comenzó en Diciembre 2018 para traer tu música y lo mejor de eventos musicales de tú área. Visítanos, baja tu App para tu celular, ya disponible para Android y Apple Phones.

Desde la Capital de la Florida Tallahassee hacia todos los Estados Unidos y tus Paises.

Envíale saludos a tus familiares a tu país por medio de la Buena Tally Radio.

Para más información llamar al 850-604-0222.

GET IT ON
Google Play

Available on the
App Store



PR Newswire

United Business Media

Hennessy establece un fondo de recuperación para los pequeños negocios de \$3 millones de dólares

NUEVA YORK, 29 de mayo de 2020
 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/



Hennessy anunció hoy la nueva iniciativa "Unfinished Business" (Asuntos Pendientes), que se compromete a ayudar a las pequeñas empresas a superar los retos financieros a causa del COVID-19, para asegurar que tengan los recursos necesarios para salir adelante. Varias comunidades están sufriendo una parte desproporcionada en las consecuencias de salud y / o económicas de esta crisis mundial, siendo éstas las comunidades que la iniciativa busca apoyar. A partir de junio, la plataforma hará donaciones para ayudar a los pequeños empresarios, con la visión de reponer continuamente los fondos para que esta primera donación no sea la última. Además de capital, la iniciativa también proporcionará acceso a información, contenido educativo y otros recursos para ayudar a salvaguardar la continuidad durante y después de la crisis del COVID-19.

"Hennessy siempre ha valorado el espíritu de resiliencia y esto es lo que representan estos pequeños negocios. No queremos que estos pilares de la comunidad sucumban ante la actual pandemia mundial, así que queremos ofrecerles nuestro apoyo para ayudarles a seguir adelante", dijo Laurent Boillot, director ejecutivo de Hennessy.

A fin de proporcionar una ayuda inmediata, Hennessy ha recurrido a tres organizaciones nacionales que ya están trabajando para apoyar a los negocios de sus respectivas comunidades. Unfinished Business proporcionará fondos a One Hundred Black Men, al Asian American Business Development Center y a la Federación Hispana para asegurar que el apoyo se distribuya directamente a nivel comunitario entre quienes más lo necesitan.

"Creada para la comunidad por la comunidad, Unfinished Business es una extensión de nuestro legado de apoyo a los consumidores multiculturales y enfatiza nuestra ética de 'Never stop. Never settle.' (Nunca pares. Nunca te conformes.)," dijo Giles Woodyer, vicepresidente senior de Hennessy US. "Queremos hacer todo lo posible para ayudar a los pequeños negocios a sobrevivir la crisis actual y comprometernos a ofrecer recursos a largo plazo, mientras ellos tengan asuntos pendientes que resolver, nosotros también".

"El COVID-19 ha tenido un efecto devastador en la comunidad de pequeños negocios de la nación, y para muchos de estos casos, Unfinished Business proporcionará el apoyo y la asistencia que tanto necesitan. El capítulo fundador de One Hundred Black Men aplaude a Hennessy por reconocer que las pequeñas empresas son el alma de Estados Unidos", declaró Michael J. Garner, presidente del capítulo fundador de la organización One Hundred Black Men de Nueva York.

"Los pequeños negocios representan la esperanza y la promesa económica de los barrios latinos. Estamos orgullosos y agradecidos de unirnos a Hennessy en este esfuerzo innovador

Gulf Coast Minority CHAMBER OF COMMERCE
 850.438.3993 | INFO@GCMCC.INFO | WWW.GCMCC.INFO
 321 NORTH DEVILLIERS ST. SUITE 104, PENSACOLA, FL 32501

I ❤️ Diverse Cities

MINORITY CHAMBER MEMBERSHIP...

- 1** PROVIDES and ENCOURAGES MENTORSHIP, TRAINING and ENTREPRENEURIAL SKILL BUILDING opportunities to help start and sustain your business.
- 2** EXPANDS NETWORKS, BUILDS and STRENGTHENS RELATIONSHIPS with local businesses.
- 3** INCREASES Member VISIBILITY through PRESENTATION OPPORTUNITIES, BUSINESS REFERRALS, DIRECTORY LISTINGS, NEWSLETTER postings and even LEADERSHIP OPPORTUNITIES.
- 4** Helps Members SAVE through MEMBER TO MEMBER DISCOUNTS.
- 5** GIVES Members and their allies a VOICE and a CONTRIBUTORY ROLE in an equitable business climate.

JOIN
 ADVOCACY | STRATEGY | EQUITY | DEVELOPMENT OPPORTUNITY | MENTOR | NETWORK | TRAIN

LEARN MORE AT:
WWW.GCMCC.INFO
[/PENSACOLAGCMCC/](https://www.facebook.com/PENSACOLAGCMCC/)

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR
a Dios

MISIÓN
CASA
Iglesia Cristiana en Español

HACER
el bien

CONTAR
Su historia

555 FAIRPOINT DRIVE | GULF BREEZE FL 32561
 Domingo @ 10:30 am | Viernes @ 7:00 pm
 Pastor Gabriel Vargas | 850.261.2358
www.facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

Samantha's Gift
 ¡Organizamos Eventos Locales y a Nivel Nacional!

Desde Cenas románticas hasta Conciertos para miles Fundraising events and more!

Nuestros servicios incluye:

- Photography and Videos
- Todo tipo de decoraciones (Variety of Decorations)
- Contrataciones de Vendors
- Wrap Balloons
- Rentas de Colchones Inflables, y Juegos de Agua

Erika Rojas
 International Event Planner
305.878.5573 | samanthasgift@live.com

para brindar el apoyo financiero tan necesitado por los negocios que son esenciales para restaurar el bienestar económico de nuestra comunidad", dijo Frankie Miranda, presidente de la Federación Hispana.

Siempre habrá Unfinished Business o asuntos pendientes, más allá de la cuarentena, por eso el compromiso de Hennessy de trabajar con socios y mantener viva la iniciativa. En tiempos de crisis y más allá, el apoyo directo no sólo llegará a las pequeñas empresas, sino que también fortalecerá a las comunidades circundantes mediante el empleo, la creación de modelos de conducta positivos y una inyección de dinamismo económico y cultural.

"El Asian American Business Development Center (AABDC), junto con la Federación Hispana y One Hundred Black Men, se siente honrado de solidarizarse con Hennessy para apoyar a las pequeñas empresas", dijo John Wang, presidente de la AABDC.

Como parte de Unfinished Business, Hennessy compensará el impacto del COVID-19 en la industria de la hospitalidad con la promesa de donar \$750,000 dólares a una organización de apoyo a los barman y trabajadores del sector de la hospitalidad.

La iniciativa Unfinished Business se pondrá en marcha en junio. Para más información visita el sitio <https://www.hennessy.com/en-us/unfinished-business>

ACERCA DE HENNESSY
 La Maison Hennessy, líder del coñac, ha brillado en todo el mundo con sus excepcionales mezclas durante más de 250 años. Creada sobre el espíritu de conquista del fundador Richard Hennessy, la marca está presente en más de 160 países. Situada en el corazón de la región de Charente, Hennessy es también un firme pilar de la economía regional y el estandarte de un sector rico en conocimientos. El éxito y la longevidad de la Maison se basan en la excelencia de sus coñacs, cada uno de los cuales nace de un proceso único pasado de generación en generación.

La primera casa de vinos y licores certificada ISO 14001, Hennessy une su capacidad de innovación con el apoyo de todos sus socios para proteger este sector excepcional. Como joya de la corona del grupo LVMH Group, Hennessy es un

importante contribuyente al comercio internacional francés, con el 99% de la producción destinada a la exportación, y un embajador mundial del arte de vivir francés.

Hennessy es importado y distribuido en los EE.UU. por Moët Hennessy USA. Hennessy destila, añea y mezcla una gama completa de coñacs: Hennessy V.S., V.S.O.P Privilège, Hennessy Black, X.O., Privé, Paradis, Paradis Imperial y Richard Hennessy. Cognac Hennessy® importado 40% Alc./Vol. (80°), ©2020 Importado por Moët Hennessy USA, Inc., Nueva York, Nueva York.

ACERCA DE ONE HUNDRED BLACK MEN

La organización One Hundred Black Men (OHBM) fue fundada en 1963 (tras un acto de injusticia contra una mujer negra) por el Honorable Juez Robert Mangum, el Honorable David N. Dinkins, Jackie Robinson y otros hombres prominentes de la era de los derechos civiles. One Hundred Black Men es la principal organización cívica dedicada al hombre negro y ha crecido hasta alcanzar más de 100 capítulos en los Estados Unidos y en el extranjero. OHBM apoya a las comunidades otorgando anualmente \$100,000 en becas universitarias; organizando programas de recompra de armas que han retirado 160 armas de nuestras calles; defendiendo los esfuerzos de los líderes gubernamentales de la ciudad y el estado para otorgar el 30% de los contratos públicos a negocios MWBE en todo el estado de Nueva York, al COVID-19 Hunger Relief y otros programas de alimentación; y orientando anualmente a más de 200 estudiantes de toda la Ciudad de Nueva York a través de su programa de mentoría Junior One Hundred Mentoring Program.

ACERCA DE LA FEDERACIÓN HISPANA

La misión de la Federación Hispana es potenciar y hacer progresar a la comunidad hispana. La Federación Hispana proporciona subvenciones y servicios a una amplia red de oficinas latinas sin fines de lucro que prestan servicio a los miembros más vulnerables de la comunidad hispana, y aboga a nivel nacional en temas vitales de educación, salud, inmigración, derechos civiles, empoderamiento económico, compromiso cívico y medio ambiente. Para obtener más información, visite el sitio www.HispanicFederation.org

Servicios Hispanos

El lugar seguro para procesar sus impuestos

Ayudamos a la comunidad Latina en sus necesidades:

- Impuestos - Federal y Estatal (W-2 / 1099)
- Tramitamos Número de fax (ITIN)
- Preparamos Formularios de Inmigración
- Traducciones Certificadas
- Notario Público (Matrimonios, cartas, poderes y otros)
- Apostille - Apostillado (sello de relaciones exteriores)
- Distribuidor de productos Sudamericanos en el área de la Costa Esmeralda
- Procesamos impuestos para S Corporations y LLCs



NEW FT. WALTON BEACH LOCATION

700 Beal PKWY NW • Unit KK, Ft. Walton Beach, FL 32547

Lunes a Sábado: 9:30am - 6:30pm

¡CON GUSTO TE ATENDEREMOS - CITA PREVIA ES NECESARIA!

DEFUNIAK SPRINGS LOCATION

FAJITAS LA GUERRERENSE

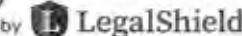
707 US Hwy 331 South • Defuniak Springs, FL

Domingos: 10:00am - 6:00pm

Llámenos para reservar su cita: 850-502-0738

[impustoseguro@gmail.com](mailto:impuestoseguro@gmail.com) • facebook/servicioshispanos



*Emerald Coast
Ladies of Justice*
by  LegalShield

- PRESENTS -

DON'T NEED PERMISSION 4 Your Mission

Women's Business Expo

FREE AND OPEN TO THE PUBLIC

ACTIVELY SEEKING SPONSORS & VENDORS!!

To participate please email: Ladyofjusticealycia@gmail.com

September 19, 2020 - 12PM to 6PM

Santa Rosa Mall - Main Court (by Dillards)

300 Mary Esther Blvd. • Mary Esther, FL 32569

Women in Biz Speakers • Door Prizes • Karaoke, DJ
Dancing & Fitness Activities • Fashion Show • Shopping

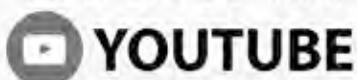


A new option to CONNECT
with your community!



Interviews with business, non-profit,
civic, political leaders and interesting
individuals in our community

WATCH US VIA:



youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4AIRaUZyyA?app=desktop

EMERALD COAST TV

www.emeraldcoasttv.com

CONEXION WEBSITE

www.conexionflorida.com

BECOME A SHOW SPONSOR OR ADVERTISER AT
VERY AFFORDABLE RATES!

ANUNCIA EN EL PROGRAMA A PRECIOS ECONOMICOS!



CONTACT US:

conexionflorida@gmail.com

850-368-3505

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



"Un padre actúa en nombre de sus hijos trabajando, proporcionándoles, interviniendo, luchando y sufriendo por ellos. Al hacerlo, realmente se pone en su lugar. No es un individuo aislado, sino que incorpora el ser de varias personas en su propio ser."

"A father acts on behalf of his children by working, providing, intervening, struggling, and suffering for them. In so doing, he really stands in their place. He is not an isolated individual, but incorporates the selves of several people in his own self."

— Dietrich Bonhoeffer

NAVARRE
M I S I O N
CASA
Iglesia Cristiana en Español

- Una sola Escritura
- Una sola Fe
- Una sola Gracia
- Un solo Cristo
- Una sola Gloria a Dios

8700 Navarre Parkway | Navarre Fl 32566
Servicio de Adoracion | Dos veces al Mes @ 6:00 pm
Pastor Gabriel Vargas | Tel.850.261.2358
Facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

La Vitrina

MERCADO Y TIENDA DON JORGE, LLC

Horario
Lunes a Sábado:
10am-8pm
Domingo: 10am-7pm



Lincoln Center | 251 W 15th Street
Panama City, FL 32401
PH: 850.257.5586 | Fax: 850-481-8178
mercadoytienda@gmail.com

CUT OFF BARBER SHOP

Susie, Stylist
Owner

(850) 243-3500

Mon - Fri 9:00a.m. ~ 6:00pm
Saturday - 9:00a.m. ~ 3:00p.m.

144 Mary Esther Plaza, Suite 6
Mary Esther, FL 32569



La Chalupita MEXICAN MARKET

Su Mejor Precio de la Región
Al mejor precio el Rincón de Productos Mexicanos
En linea, Catálogo y Muchos más!

3422 U.S. Hwy. 98 W. #2
(850) 267-4528

SANTA ROSA BEACH, FL 32459



Tienda "La Mexicana"

Le ofrece productos mexicanos
además de comida 100% mexicana:
Pozole, Gorditas, Menudo y Barbacoa

Pt. Walton Beach, Fl.
298 Eglin Pkwy
Tel (850) 314-00-07
Fax (850) 314-68-30

Boletos para
Todo México



MIS TAMALES STORE

Owner: Ignacia Rodriguez
8111 Navarre Pkwy,
Navarre, FL 32566



850.710.8414

PRINTING • GRAPHIC DESIGN • SIGNS
Advertising | Publication Layout
Package Design | Media Kits & More!
Over 20 years on the Treasure Coast
wd
woodpeckerdesigns
772.370.7053

Virtual Visits cont.

famous script is La vide es sueño, where a prince whose dad raised him like a monster has to figure out how to behave like a Christian and forgive. Matador for a Day tells the story of a transformation, too, but this time it's the rise and fall of a baggy-pants comic who pretends he's a real lady-killer and a high-society bullfighter. The counterfeit toreador falls flat on his face in the bullring, but his lady love takes pity and says she'll marry him anyway.



The Wimps introduces a whole street full of married couples. The mayor – a man who's notoriously henpecked – has just passed a law giving jailtime to every man in town whose wife wears the pants in the family. One by one, he packs all the papas in the place off to prison ... until he runs into his wife, who promptly dresses him up in an apron and makes him lead a chorus line of men singing about what wonderful wimps they are. It's a lighthearted, musical, topsy-turvy look at how couples can take their partners for granted, until something unexpected steps in to turn their world inside out.

This month, while Florida is still figuring out how to recover from coronavirus, cure your cabin fever with a virtual visit to Spanish Florida. Come join Theater with a Mission for TWAM Virtual on Saturday afternoons at 2 p.m. Eastern. Visit www.theaterwithamission.com and follow TWAM on Facebook, Instagram, and Twitter for invitations to Zoom. Salud!

Men's Health cont.

years since your last shot.

- Talk with your health care team about whether you need other vaccinations. You can also find which ones you need by going to: www.cdc.gov/vaccines.

Take Steps to Good Health

Be physically active and make healthy food choices. Learn how at www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/nutrition-and-physical-activity.

Get to a healthy weight and stay there. Balance the calories you take in from food and drink with the calories you burn off by your activities.

Be tobacco free. For tips on how to quit, go to www.smokefree.gov. To talk to someone about how to quit, call the National Quitline: 1-800-QUITNOW (784-8669).

If you drink alcohol, have no more than two drinks per day if you are 65 or younger. If you are older than 65, have no more than one drink a day.

As Father's Day nears - and even more that all of us can do to help men all year. Let's start with Dad:

- Encourage dad to get a physical. See your healthcare provider for regular screenings.



- Encourage dad to get physical. start a routine exercise program like regular walks, riding bicycles, jogging, or swimming. Sounds simple but not always easy to maintain program. Doing it as family helps. There is more information on the webpage.

**Be healthy, live long and prosper.
Have a Happy Father's Day.**



Los beneficios de las alianzas comerciales

Por María Mila, L&M Naples MultiServices Consulting Agency - naplesmultiservices.com



Como propietarios de negocios debemos entender cuáles son las ventajas que podemos tomar para ser más competitivos y una de las más efectivas que conozco son las alianzas comerciales.

Una alianza comercial es también conocida como alianza estratégica, que es una relación formal entre dos o más organizaciones que comparten objetivos similares.

La alianza comercial por definición requiere empresas conjuntas, franquicias, licencias cruzadas, marketing cruzado y cofabricación. Todos los tipos mencionados anteriormente permitirán que una compañía alcance su potencial más rápido que yendo a la búsqueda de un objetivo por si sola.

Es muy importante comprender que una alianza comercial expandirá su

mercado y esta es una de las formas más efectivas de hacer crecer su empresa. Al penetrar en un mercado nuevo utilizando el conocimiento y la experiencia de este nuevo socio, le brindara las ventajas de utilizar las estrategias y los canales de distribución que ya han sido desarrollados por este.

Las alianzas comerciales le darán acceso a canales de comercialización más amplios, que son necesarios para tener éxito y a menos que se asocie con una empresa que ya ha cultivado estos canales, le costará tiempo y dinero poder desarrollarlos.

Ahora la pregunta del millón: ¿Qué negocio constituiría un buen aliado para mí?

Solo piensa en esto; Si las marcas más grandes del mundo se benefician de las alianzas, las pequeñas empresas también pueden hacerlo. Una vez que decida unir fuerzas con otro negocio para crecer, es imperativo que use su imaginación y aquí le brindo algunos ejemplos de alianzas estratégicas que podemos usar en nuestras propias ciudades.

Un acupunturista y un spa. Una cafetería y una librería. Un preparador de impuestos y un consultor de negocios. Una comunidad de retiro con una Agencia de Salud en el Hogar. Una lavandería y una persona que se dedica a hacer alteraciones. Un vivero y una compañía de jardinería.

Ahora, para comenzar a determinar cuál es la alianza estratégica correcta, uno debe definir cuál es el mercado en el cual se quiere penetrar.

Pensar en términos generales sobre la audiencia no ayudará, no es suficiente decir que nuestro objetivo (mercado objetivo) son las pequeñas empresas en nuestra ciudad, uno debe redefinir esa búsqueda y dividirla en categorías específicas.

Por ejemplo, una forma de obtener más información es examinar a sus clientes actuales para averiguar por qué le compran a usted y también qué compran ellos de otras empresas. El uso de este método de investigación traerá a la mesa las características comunes de los clientes actuales, y también proporcionará una amplia gama de posibles clientes que también podrían beneficiarse de su producto o servicio.

Y al igual que en el ámbito empresarial también podemos usar estas estrategias en nuestra vida personal para encontrar aliados que puedan respaldar nuestros objetivos personales, objetivos de acondicionamiento físico y brindarnos apoyo para la salud mental.

Si artículo trajo luz a sus proyectos o le dio algo en lo que pensar mi objetivo esta cumplido. ¡Hasta la próxima!

Acerca de María: Es oriunda de Canelones, Uruguay es madre, profesional administrativa y Lifecoach culminando su formación como Neuro coach.

Sus casi 20 años de experiencia en manejo de personal, servicios financieros y recursos humanos la hacen una experta en desarrollo y entrenamiento de nuevas empresas.

Su pasión por servir a los demás está siendo utilizada en su actual campaña de apoyo a los familiares y cuidadores de personas en el espectro del autismo, con problemas de salud mental u otros trastornos relacionados. Esta madre de dos varones es una motivadora natural y cree que una sonrisa y una actitud positiva pueden cambiar el mundo.

Su cita favorita es: “Nuestra mayor debilidad radica en renunciar. La forma más segura de tener éxito es siempre intentar una vez más”. -Thomas A. Edison

JOIN OUR TEAM!
WE ARE LOOKING FOR SALES REPRESENTATIVES
“PAID BY COMMISSION!”
REPRESENTATIVES NEEDED IN: TALLAHASSEE/QUINCY,
FORT WALTON BEACH/DESTIN, CRESTVIEW AREA, PANAMA CITY,
PENSACOLA, SOUTHEAST ALABAMA AND MOBILE AREAS!
BE PART OF US BY COLLABORATING WITH ARTICLES!

WE ARE YOUR PUBLICATION!
Help us develop and grow our “city sections”:
¿Que Pasa Tally? - ¡Hola Pensacola! - “Aqui en Panama City”
FOR MORE INFO: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com
CONEXIÓN is distributed in over 100 distribution spots in the
North Florida and border towns of Alabama area.
Call us if you would like to be one of our distribution locations!
Visit us at: www.conexionflorida.com

M & J
Personal/Private Chefs

“You provide the kitchen... WE create the delicious meal!”

Romantic Dinners – Business Lunches
Weddings – Special Events

OUR SPECIALTY - Puerto Rican & Caribbean Cuisine
International Cuisine - Cottage Food - Desserts
¡Chefs privados para cenas románticas, almuerzos de negocios, bodas, eventos especiales!

Maribel & Javier Ruiz
(850) 313-6012 / (850) 313-4710 • facebook.com/mjruiz850

The benefits of business alliances

By María Mila, L&M Naples MultiServices Consulting Agency - naplesmultiservices.com

As business' owners, we should be looking for a competitive advantage, and one of the most effective ones I know is by entering into a business alliance.

A business alliance is also known as a strategic alliance, which is a formal relationship between two or more organizations with similar objectives.

Textbook business alliance calls for joint ventures, franchising, cross-licensing, cross-marketing, and also co-manufacturing. All the co's mentioned before will enable a company to reach its potential faster than pursuing an objective alone.

It is very important to understand that a business alliance will expand your target market and this is one of the most effective ways of growing your company. By penetrating a new market using the new partner's knowledge and expertise give you the advantage

of using the strategies and distribution channels they have already developed.

A business alliance will give you access to broader marketing channels, which is needed to succeed and unless you partner with a company that has already cultivated this channel it will cost you time and money to develop.

Now the million-dollar question: – Which business will make a good ally?

Just think about this; if the world's biggest brands benefit from alliances, small companies can, too. Once you decide to join forces with another business to grow you might want to use your imagination, and here are some examples of strategic alliances we can use in our own town.

An Acupuncturist and a Spa. A Coffee Shop and a bookstore. A tax preparer and a business consultant. A retirement community with a Home Health Agency.



If this article brought some light to your projects or gave you something to think about, my mission been accomplished. "See" you soon!

About Maria: She is a native of Canelones, Uruguay, a mother, an administrative professional and a Life coach completing her training as a Neurocoach.

Her almost 20 years of experience in personnel management, financial services and human resources make her an expert in development and training of new companies.

Her passion for serving others is being used in her ongoing advocacy campaign for family members and caregivers of people on the autism spectrum, with mental health or other related disorders.

This mother of two boys is a natural motivator and believes that a smile and a positive attitude can change the world.

His favorite quote is: "Our greatest weakness lies in giving up. The surest way to succeed is to always try one more time." -Thomas A. Edison



Delicious and Healthy Brazilian Super Açaí Berry Bowls and Smoothies!

¡Deliciosos y Saludables Tazones y Batidos de Açaí Berry!



Call ahead and place your order @ 850-934-4545
3100 Gulf Breeze Parkway, Gulf Breeze, FL

Mon. - Fri. 9:30am - 7:30pm, Sat. 9:00am - 3:00pm

f **Instagram icon**

Loren E. Beltran, B.S., B.A.
Habla Español
Certified Acceptance Agent
Tax & Payroll Specialist

PATRIOT TAX SOLUTIONS, INC.

Simple, Accurate & Fast!

Serving you nationwide-Servimos a nivel nacional
TEMOS CONTADOR QUE FALA PORTUGUÊS

Payroll-Nomina
Bookkeeping-Teneduría de Libros
Individual & Small Business Taxes-Impuestos para individuales y empresas
Certified Acceptance Agent-Agente de Aceptación certificada para transmitir ITIN
Notary Public-Notaria Pública
New Business Registration-Assistencia en registración de negocios
Zero Down Payment Workers' Compensation-Compensación de Trabajadores

850-215-3279 OFFICE 702-689-6420 CELL
beltranmultiservices@gmail.com
433 Harrison Ave Panama City FL 32401

Mercados virtuales: los ejes que transforman el mundo

Por Nancy Gaskins - Traducción: Lessie Correa

Esta pandemia nos ha enseñado a todos unas lecciones valiosas y una de las más significativas para todos tanto individuos, organizaciones y negocios ha sido el giro desde ladrillo y argamasa e interacciones cara a cara hacia los intercambios virtuales. No todos estábamos listos para este giro, pero para los que estuvieron, los resultados han sido impresionantes. ¿Alguien ha oído la palabra "zoom" últimamente?

Esta pandemia nos ha enseñado a todos valiosas lecciones y una de las más significativas para tanto individuos como organizaciones y negocios ha sido el giro de ladrillo y argamasa hacia las comunicaciones cara-a-cara usando la comunicación virtual. No todos estuvieron listos para este giro, pero para los que si lo hicieron, los resultados han sido milagrosos. ¿Alguien ha oido la palabra "zoom" recientemente?

Las iglesias aprendieron a ofrecer sus servicios usando transmisión en vivo para que sus feligreses pudieran participar en ellos. Y las clases dominicales además de los estudios bíblicos también los transmitieron en vivo. Ahora las citas para el café son "normales" en vez de ser la excepción para que la gente pueda socializar manteniendo la distancia. Los abuelos y las personas de la 'edad dorada' se han interesado en aprender a usar este tipo de comunicación para hacer sus 'video chats' y poder estar en contacto con sus amistades y sus seres queridos. Para los negocios que no se consideraban 'esenciales' tuvieron que planificar rápido y generar ideas o enfrentarse a cerrar. Dicho giro era indispensable.

Vimos los restaurantes que nunca servían "para llevar," repentinamente ofrecer no sólo esos servicios sino también el de entrega a casa. He estado pensando en esta opción que podría ser más económica y menos estresante para los restaurantes que puedan 'streamline'.

Tres de las organizaciones a las que pertenezco: American Business Women Association – Emerald Coast, Powerful Women of the Gulf Coast and Emerald Coast Women in Business

han triunfado haciendo el giro hacia virtual. Ya hemos tenido reuniones mensuales y la semana pasada tuvimos nuestro aumento en membresía usando el zoom. Y aunque me encanta reunirme en persona, el hacerlo virtual ahorra tiempo y dinero ¡y ha sido muy divertido!

Uno de los giros más emocionantes para los comerciantes y dueños de negocios, es esta nueva clase de comercio virtual. Este comercio virtual es una plataforma en-línea donde compradores y vendedores pueden reunirse e intercambiar servicios y mercadería. Ya conocemos tiendas como Amazon, pero a lo que me refiero es algo muy diferente.

Si eres dueño de un negocio y estas interesado en aprender la manera creativa de ampliar tu negocio, atraer más clientes y tener mayores ganancias, deberías igualar el poder de referencias con el de grupos de planeamiento. Los pequeños comerciantes usan zoom para reunirse de forma regular con el propósito de ampliar relaciones y negociar uno con otro. Las ventas se pueden hacer en ese momento. Las asociaciones se solidifican y se negocian. Se forman grupos que planifican negocios juntos, cooperativas y proyectos que beneficiaran a todos los miembros del grupo.

La semana pasada participé en un evento que decidió organizar un retiro para comerciantes aquí en nuestra región. Cada uno de los comerciantes contribuirá con un producto o un servicio para el evento y dividiremos los gastos y ganancias entre todos los participantes. ¡Todo un éxito!

¿Tienes alguna historia parecida? ¿Te gustaría dirigir o participar en una reunión comercial virtual o de planificación? Ponte en contacto conmigo para saber más.



NANCY GASKINS - EC AMBASSADOR

(850) 499-7149 | TrainInvestors.com

NancyGaskins.ECAmbassador@gmail.com

🎙 In Pursuit of the American Dream Podcast

Virtual Marketplaces: Pivots That Are Transforming the World

Por Nancy Gaskins

Esta pandemia nos ha enseñado a todos unas lecciones valiosas y una de las más significativas para todos tanto individuos, organizaciones y negocios ha sido el giro desde ladrillo y argamasa e interacciones cara a cara hacia los intercambios virtuales. No todos estábamos listos para este giro, pero para los que estuvieron, los resultados han sido impresionantes. ¿Alguien ha oido la palabra "zoom" últimamente?

Esta pandemia nos ha enseñado a todos valiosas lecciones y una de las más significativas para tanto individuos como organizaciones y negocios ha sido el giro de ladrillo y argamasa hacia las comunicaciones cara-a-cara usando la comunicación virtual. No todos estuvieron listos para este giro, pero para los que si lo hicieron, los resultados han sido milagrosos. ¿Alguien ha oido la palabra "zoom" recientemente?

Las iglesias aprendieron a ofrecer sus servicios usando transmisión en vivo para que sus feligreses pudieran participar en ellos. Y las clases dominicales además de los estudios bíblicos también los transmitieron en vivo. Ahora las citas para el café son "normales" en vez de ser la excepción para que la gente pueda socializar manteniendo la distancia. Los abuelos y las personas de la 'edad dorada' se han interesado en aprender a usar este tipo de comunicación para hacer sus 'video chats' y poder estar en contacto con sus amistades y sus seres queridos. Para los negocios que no se consideraban 'esenciales' tuvieron que planificar rápido y generar ideas o enfrentarse a cerrar. Dicho giro era indispensable.

Vimos los restaurantes que nunca servían "para llevar," repentinamente ofrecer no sólo esos servicios sino también el de entrega a casa. He estado pensando en esta opción que podría ser más económica y menos estresante para los restaurantes que puedan 'streamline'.

ser más económica y menos estresante para los restaurantes que puedan 'streamline'.

Tres de las organizaciones a las que pertenezco: American Business Women Association – Emerald Coast, Powerful Women of the Gulf Coast and Emerald Coast Women in Business han triunfado haciendo el giro hacia virtual. Ya hemos tenido reuniones mensuales y la semana pasada tuvimos nuestro aumento en membresía usando el zoom. Y aunque me encanta reunirme en persona, el hacerlo virtual ahorra tiempo y dinero ¡y ha sido muy divertido!

Uno de los giros más emocionantes para los comerciantes y dueños de negocios, es esta nueva clase de comercio virtual. Este comercio virtual es una plataforma en-línea donde compradores y vendedores pueden reunirse e intercambiar servicios y mercadería. Ya conocemos tiendas como Amazon, pero a lo que me refiero es algo muy diferente.

Si eres dueño de un negocio y estas interesado en aprender la manera creativa de ampliar tu negocio, atraer más clientes y tener mayores ganancias, deberías igualar el poder de referencias con el de grupos de planeamiento. Los pequeños comerciantes usan zoom para reunirse de forma regular con el propósito de ampliar relaciones y negociar uno con otro. Las ventas se pueden hacer en ese momento. Las asociaciones se solidifican y se negocian. Se forman grupos que planifican negocios juntos, cooperativas y proyectos que beneficiaran a todos los miembros del grupo.

La semana pasada participé en un evento que decidió organizar un retiro para comerciantes aquí en nuestra región. Cada uno de los comerciantes contribuirá con un producto o un servicio para el evento y dividiremos los gastos y ganancias entre todos los participantes. ¡Todo un éxito!

¿Tienes alguna historia parecida? ¿Te gustaría dirigir o participar en una reunión comercial virtual o de planificación? Ponte en contacto conmigo para saber más.

CONEXIÓN

MEDIA GROUP
PRESENTS

The World UNITES in the Emerald Coast

INTERNATIONAL FESTIVAL

Fort Walton Beach

MUSIC - FOOD - FOLKLORE - ART

THE LARGEST INTERNATIONAL FESTIVAL
IN OUR AREA!

Sunday, September 13, 2020 - 10AM - 7PM

PROCEEDS TO BENEFIT THE HEALING IMPACT
www.thehealingimpact.org

THE LANDING

139 SE Brooks St. • Ft. Walton Beach, FL



SPONSOR/PATROCINADORES

850-368-3505 • CONEXIONFLORIDA.COM
E-MAIL: CONEXIONFLORIDA@GMAIL.COM



SPECIAL PRESENTATION
by Amanda Solis
A Selena Tribute

Live and DJ Music, Folkloric Groups, Artists,
Delicious Food, and more!

FAMILY-FRIENDLY FUN
DISFRUTA DE UN DÍA FAMILIAR
¡Música, Grupos folclóricos, Artistas,
Deliciosa Comida y más!

Vendors & Business Sponsors Welcomed
(Puestos de Ventas y Patrocinadores Bienvenidos)

FREE & OPEN TO THE PUBLIC
(GRATIS / TODOS BIENVENIDOS)
Bring your Chairs & Blankets (NO ALCOHOL)



piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

¡Victoria - Modelo - Corona y más! Budweiser, Miller and more!

¡AL PRECIO MÁS BAJO DE TODA EL ÁREA!

ICE COLD BEER
At the lowest prices in town... period!

Any dollar saved counts! At Piggly Wiggly Cost Plus, you pay our cost plus 10% That's it... simple, fair, and honest!

- Best pricing on meat, produce, and grocery products.
- We accept WIC - Aceptamos WIC • Locally owned & operated

¡TENEMOS TUS PRODUCTOS Y MARCAS FAVORITAS!

¡Goya, Barcel, Bimbo, La Costeña, Jarritos, Delicioso Pan Dulce y más!

¡En el 2020 queremos QUE EL CREDITO SEA TU FAVORITO!



**OPEN DAILY
7AM-9PM**

251 Mary Esther Blvd. | Mary Esther, Florida | (850) 301-9100 | pigglywigglymaryestherfl.com



PEPPERS

MEXICAN GRILL & CANTINA
1176 EGLIN PKWY
SHALIMAR, FL 32579

850.613.6970

10% MILITARY DISCOUNT AND
KIDS EAT FREE TUESDAYS
(SHALIMAR LOCATION ONLY)



FOR FULL MENU AND MORE, VISIT US AT:
PEPPERMEXICANGRILLANDCANTINA.COM

TRY OUR OTHER LOCATIONS!

1900 S Ferdon Blvd Suite 140 | CRESTVIEW, FL | 850.398.5042
1140 Capital Circle SE #15 | TALLAHASSEE, FL 32301 | 850.877.2020
1425 Village Square Blvd. | TALLAHASSEE, FL 32312 | 850.536.6800
2061 North Cove Blvd. | PANAMA CITY, FL 32405 | 850.785.2227