

CONEXIÓN

Vol. 5 • Issue 7 • July 2019

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



Photo Courtesy of LuminAID

LuminAID: Creadores de cosas brillantes

FUENTE: nonprofit.luminaid.com

Idea brillante de LuminAID: Cuando pensamos en nuestras necesidades humanas más básicas, a menudo pensamos en alimentos, agua y refugio. Pero cuando a los estudiantes de posgrado en arquitectura Anna Stork y Andrea Sreshta se les pidió que diseñaran un producto para ayudar a los esfuerzos de socorro después del terremoto en Haití, consideraron las peligrosas condiciones por la noche en

las ciudades de tiendas de campaña y dirigieron su atención a otra necesidad crítica: Luz.

Ahora todo el mundo tiene la brillante idea: los excursionistas en Yosemite, los mochileros en Whistler, y los trabajadores de emergencia en Nepal por igual utilizan LuminAID para iluminar su camino. Incluso el reality show de inversión de ABC Shark Tank

continúa página 28

LuminAID: Makers of Brilliant Things

SOURCE: nonprofit.luminaid.com

LUMINAID'S BRIGHT IDEA: When we think of our most basic human needs, we often think of food, water, and shelter. But when architecture graduate students Anna Stork and Andrea Sreshta were asked to design a product to assist post-earthquake relief efforts in Haiti, they considered the dangerous conditions at night in the tent cities and turned their attention to another critical need: Light. Now everyone's getting the bright idea:

hikers in Yosemite, backpackers in Whistler, and emergency workers in Nepal alike use LuminAID to light their way. Even the reality investment show ABC's Shark Tank saw the LuminAID vision irresistible, and invited Anna and Andrea on the show for a chance to premiere their product on primetime.

THEIR MISSION: LuminAID is committed to providing lights to those

continued on page 3



CAFÉ SHALOM

LATIN CUISINE

¡Disfruta nuestra variada cocina latina en un solo lugar!



Arepas Rellenas • Tortas
Cubanos • Tacos • Fajitas y más!
Jugos Naturales • Aguas Fresas
Fruit Shakes



Servimos delicioso desayuno
(Breakfast served)

VARIEDAD DE PLATILLOS, ESTILO CASERO
226 RACETRACK NE, FORT WALTON BEACH, 32547
TEL. 850-374-8226

ABIERTO DE LUNES A SABADO 7AM - 7PM



facebook.com/Cafe-Shalom-Latin-Cuisine-707475029708487/



Loren E. Beltrán
Hablo Español
CERTIFIED ACCEPTANCE AGENT
(Agente de aceptación certificada)

PATRIOT TAX SOLUTIONS, INC.

Simple, Accurate & Fast!



Serving you nationwide - Servimos a nivel nacional

Workers' Compensation through ADP (Compensación de Trabajadores)
Small Business Payroll (Nómina) | Bookkeeping (Teneduría de Libros)
Individual & Small Business Taxes (Impuestos individuales y empresariales)
Certified Acceptance Agent (Agente de Aceptación certificada para transmitir ITIN)

Available for Business! Call 702.689.6420
beltranmultiservices@gmail.com
433 Harrison Ave, Panama City, FL 32401



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

CONEXIÓN 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



Taqueria Sanchez

La Casa de la Auténtica y Deliciosa Cocina Mexicana!

Ambiente Familiar - Servicio Amable y Profesional

Parrilladas - Pollo - Gorditas, Mariscos, Pupusas

Tacos Mexicanos (Tripa, Al Pastor, Barbacoa, y más)

Exquisita Mojarra Frita - Coctel de Camarones - Tostadas de Ceviche

Caldos de Res/Pollo y Menudo Diariamente (de Mariscos los fines de semana)



¡Ya estamos en Mexico Beach
con nuestra Food Truck...
TE ESPERAMOS!



CUBETAZO
NEGRA
MODELO
\$20.00



TACO
TUESDAY
(\$1.50 PER)
9AM - 10PM



KARAOKE
8PM - 2AM
VIERNES Y
SÁBADO



TVS PARA
DISFRUTAR
DEL FUTBOL,
BOXEO Y MÁS



LUNES A JUEVES Y DOMINGO: 10AM - 11PM | VIERNES Y SABADO: 10AM - 2AM

2266, 750 15th St, Panama City, FL 32401 - ¡ORDENES PARA LLEVAR! (850) 257-5333

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

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 firmados 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

AUTHOR'S PROFILE

Theola Bright



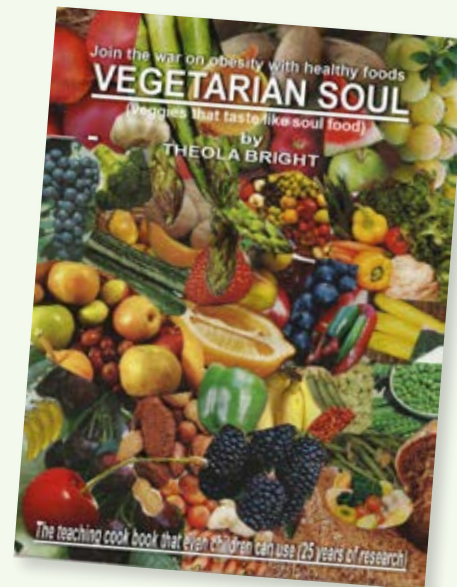
THEOLA BRIGHT is a creative writer and publisher from Mobile, Alabama. She is a former Artist-in-Residence for the State of Alabama and the recipient of the St. Katharine Drexel Society Literary Award.

Theola has presented Creative Writing Workshops, and published many books of children's poetry and prose for Mary B. Austin Elementary School, South Florida Boys and Girls Club (Boot Camp), and Legacy 166 Summer School Program. She is a member of Mobile Writers Guild and Spoken Word of Mobile Poets.

Theola, CEO and Founder of T.C. Bright Productions Ministry, Inc., is also a singer, songwriter and international promoter for The King of Kings Global Concert Tour, an annual event now in its fourteenth year held in conjunction with the annual Unity Walk of Mobile. She also represents the country of Senegal, Africa in the Mobile International Festival with an

annual showing of her original African hair and fashion designs. Theola is also a health coach that teaches how to lose weight naturally with healthy eating and living. These teachings are taken from her teaching cookbook, "Vegetarian Soul."

She is also the author of three books of poetry and many teaching CD's and DVD's. Visit Theola at www.theolabright.com or see a live performance at www.youtube.com/theolabright.



LuminAID cont.

without access to a safe, reliable light source and the ongoing development of communities in need. If you aim to bring light to an area without access to safe, reliable lighting, we would be honored to support your work.

While we prioritize registered 501(c)3 organizations for our subsidy program, we do offer subsidies to individuals and community groups. We encourage you to apply for a subsidy even if you are not affiliated with a registered 501(c)3 organization.

Here's the historical timeline of this wonderful company:

2010: LUMINAID IS INVENTED After the Haiti Earthquake, design students Anna and Andrea invent an idea for an inflatable solar light that packs flat. Anna and Andrea make the first 50 prototypes for testing by hand.

2011: LUMINAID IS LAUNCHED: Anna and Andrea file LuminAID's first utility patent as students of Columbia University. During this timeframe, they also traveled to village projects in India to field test initial prototypes.

The first version of the LuminAID light is launched on a crowdfunding campaign on

IndieGoGo and raises 500% of its initial funding goal.

2012: MAKING AN IMPACT IN HAITI AND BEYOND: 1,000 LuminAID solar lanterns are distributed in Haiti as part of the Give Light, Get Light program after Hurricane Isaac. In 2012 also, a second utility patent is filed for the LuminAID design (which has since been filed internationally).

CNN's Start Small, Think Big features LuminAID solar lanterns and Chicago Booth's Social New Venture Challenge awards first place and \$25K to LuminAID's budding start-up.

2013: SCALING EFFORTS FOR DISASTER RELIEF AID: The LuminAID lantern is featured as one of the "Top Technology Trends 2013" on The Today Show. Additionally, \$100K is awarded to LuminAID for the Early Stage Prize at the Clean Energy Challenge in Chicago, hosted by the Clean Energy Trust, and more than 20,000 LuminAID lights are supplied to international NGOs including Shelterbox and Doctors Without Borders.

continued on page 28

TURISMO

Tourism



Hablemos sobre el turismo

Por Martin Owen - Traducción: Lessie Correa

Julio, y estamos en medio de la temporada alta de turismo de verano aquí en la costa norte del Golfo. Si vives aquí, reconocerás las señales de la temporada alta - las dificultades de moverse por las carreteras (piense en la autopista 98 en cualquier lugar a lo largo de la costa), tratando de encontrar una mesa en su restaurante favorito o en muchos casos, ¡sólo ir a la tienda! Pero recuerden, esto es en lo que se basa nuestra economía. No sólo mantiene a miles de nosotros trabajando, sino que paga enormes cantidades de impuestos sobre las ventas (que mantiene bajos los impuestos para los lugareños) y a través del impuesto de desarrollo turístico (conocido como "Bed Tax" en inglés) financia nuestra propia promoción turística, seguridad de la playa y la infraestructura turística. Este último impuesto garantiza que los lugareños no paguen para mantener la economía turística en marcha.

A pesar de los beneficios económicos del pico de verano, tenemos que admitir que sí interrumpe nuestra vida 'normal'. Pero mirando las estadísticas del año hasta ahora parece que hay desarrollos que muestran que nuestro turismo va en la dirección correcta.

Nuestras Oficinas de Convenciones y Visitantes a lo largo de la costa han estado trabajando para aliviar los picos de nuestro año turístico al persuadir a los visitantes de que la primavera, el otoño y el invierno son en realidad mejores momentos para venir a la zona. Está funcionando. Estamos recibiendo más viajeros fuera de los meses de verano. No en la medida en que estaremos sobrecargados todo el año, pero al difundir las visitas en realidad hacemos más trabajos durante todo el año en lugar de por temporada. Tampoco necesitamos construir más condominios hogar o carreteras, ya que ya tenemos la infraestructura para hacer frente al verano (bueno, más o menos) por lo que sin duda puede manejar un aumento fuera del verano.

Los CVB, los hoteles, la administración de la propiedad y los

restaurantes también informan que el número de visitantes para el verano hasta ahora ha bajado ligeramente con respecto a años anteriores. Parte de esto se puede atribuir a la visita del año pasado del huracán Michael, pero algunas disminuciones también pueden ser el resultado del cambio en la promoción de nuestra área. La buena noticia es que estos menos turistas aparentemente están gastando más dinero. La gente del alojamiento está manteniendo sus tarifas diarias promedio más altas y no descuentos - eso es bueno para todos. Los restaurantes también afirman que los visitantes están gastando más.

Hay otra razón para esta variación en el número de turistas. Los conocidos como Millennials (los nacidos entre 1981 y 1996) ahora están viajando con sus familias. De hecho, son el grupo más grande de visitantes que tenemos. Parece que preferirían tener dos vacaciones de 4 días cada una, que las vacaciones individuales de la generación anterior de 7 días. Obviamente, eso es un aumento de un día en general, pero también significa que es probable que tengan un descanso de verano más corto, pero un viaje adicional fuera de la temporada alta. Una vez más, buenas noticias para los puestos de trabajo durante todo el año y una economía más equilibrada.

Por supuesto, los días festivos nacionales como el Día de la Independencia, el Día de los Caídos y el Día del Trabajo seguirán siendo horas punta y podemos esperar la ocupación total en los hoteles y alquileres vacacionales, carreteras concurridas y restaurantes llenos. Todo es parte del verano para aquellos de nosotros en la costa norte del Golfo, y que largo para que continúe.

La próxima vez que te sientas frustrado por el tráfico navideño recuerda lo que dijo un amigo mío. Frente a una carretera estancada 98, acaba de señalar que cada coche turístico era "una tarjeta de crédito sobre ruedas". Buenas noticias para nosotros los lugareños.

English version next page

850.207.6105 • miriambreden@gmail.com
miriamsellshouses.com



Miriam Breeden
Realtor

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



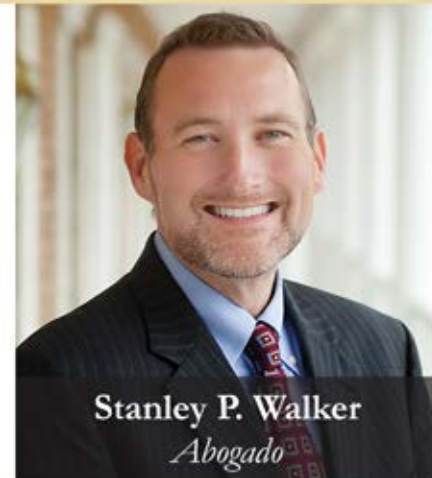
¿No estás seguro si calificas para comprar tu casa?
¡Lláname hoy - Consulta Gratis y sin compromisos!



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



HABLAMOS ESPAÑOL - Mariana Szeinkierman - 850.933.4578
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

Let's Talk About Tourism

By Martin Owen



July, and we're in the middle of the peak summer tourist season here on the Northern Gulf Coast. If you live here, you'll recognize the signs of the busy season - the difficulties of getting along the roads (think of Highway 98 anywhere along the coast), trying to find a table at your favorite restaurant or in many cases, just going to the store! But remember, this is what our economy relies on. Not only does it keep thousands of us in employment, but pays huge amounts of sales tax (which keeps tax for the locals low) and through Tourist Development Tax (Bed Tax) funds our own tourist promotion, beach safety and tourism infrastructure. That latter tax ensures that locals don't pay to keep the tourism economy going.

Despite the economic benefits of the summer peak, we have to admit that it does disrupt our 'normal' life. But looking at statistics for the year so far it appears that there are developments that show our tourism is heading in the right direction.

Our Convention and Visitor's Bureaus along the coast have been working to ease the peaks in our tourism year by persuading visitors that spring, fall and winter are actually better times to come to the area. It's working. We are receiving more travelers outside the peak summer months. Not to the extent that we will be over-run all year, but by spreading the visitation we actually make more jobs year-round rather than seasonal. We also don't need to build more condos home or roads, as we already have the infrastructure to cope with the summer (well, pretty much) so it can certainly handle an increase outside of the summer.

The CVBs, hotels, property management and restaurants are

also reporting that visitor numbers for the summer so far are slightly down on previous years. Some of this can be attributed to last year's visit of Hurricane Michael but some decrease can also be a result of the change in marketing. The good news is that these fewer tourists are apparently spending more money. The accommodation folks are keeping their average daily rates higher and not discounting - that's good for everyone. Restaurants are also claiming that visitors are spending more.

There's another reason for this variation in tourist numbers. Those known as Millennials (those born between 1981 and 1996) are now traveling with their families. In fact, they are the largest single group of visitors we have. It appears that they would rather have two vacations of 4 days each, than the previous generation's single vacation of 7 days. Obviously, that's an increase of one day overall, but also means that they are likely to have a shorter summer break but an additional trip outside of the peak season. Again, good news for year-round jobs and a more balanced economy.

Of course, national holidays like Independence Day, Memorial Day and Labor Day are still going to be peak times and we can expect full occupancy in the hotels and vacation rentals, crowded roads and full restaurants. It's all part of the summer for those of us on the Northern Gulf Coast, and long may it continue.

Next time you're frustrated by the holiday traffic remember what a friend of mine said. Faced with a gridlocked Highway 98 he just pointed out that every tourist car was 'a credit card on wheels'. Great news for us locals.

Angela Grace

Dr. A. Gerardo Discepolo, MBA

SEMINARIO INFORMATIVO ¡EN ESPAÑOL!

LATINOS Y LOS RIESGOS ESTRATEGIAS PARA LA VIDA EN LOS ESTADOS UNIDOS

Dr. A. GERARDO DISCEPOLO, MBA, DISCUTIRÁ RIESGOS Y PASOS
PARA EL FUTURO FINANCIERO PARA FAMILIAS,
NEGOCIOS E INDIVIDUOS.

ANGELA GRACE-ABOGADA, DE GRACE CAINE LAW EXPLICARÁ
PUNTOS BASICOS DEL PROCESO DE
LEGALIZACIÓN INMIGRATORIA Y ESTRATEGIAS LEGALES.

**MIERCOLES 31 DE JULIO DE 2019
6:30 P.M.**

**IGLESIA MISION CASA, 555 FAIRPOINT DR,
GULF BREEZE, FL 32561**

**SOLICITA MÁS INFORMACIÓN Y
RESERVA PREVIAMENTE TU LUGAR**

**GERARDO DISCEPOLO 850-816-8531 O
PASTOR GABRIEL VARGAS 850-261-2358**

¡CUPOS LIMITADOS!

¡DELICIOSA COMIDA Y BEBIDA GRATIS!



¿Es América demasiado independiente?

Por Sheryl H. Boldt - TodayCanBeDifferent.net
sherylhboldt@gmail.com - Traducido por Lessie Correa

Al celebrar la independencia de nuestro país, me gustaría pedirles que consideren orar para que los Estados Unidos se vuelvan más dependientes.

No estoy minimizando lo celebratorio y significativo que fue cuando las trece colonias declararon su independencia de Gran Bretaña. Me uno a mis compatriotas cada 4 de julio, agradecidos de vivir en este increíble país.

Amo a Estados Unidos. No tengo ninguna duda de que tú también. Me pregunto, sin embargo, si nosotros, como nación, nos hemos vuelto inadvertidamente demasiado independientes. Tal vez debamos considerar cuánto necesita nuestra nación la guía de Dios. Me doy cuenta de que la gente de nuestro país siempre ha estado en desacuerdo entre sí, incluso en los primeros días en que muchos, si no la mayoría, eran cristianos. Pero no debemos renunciar a buscar sabiduría del Dios de toda sabiduría, que no tiene una agenda política.

Confío en que si nosotros (como individuos y como nación) buscamos humildemente la dirección de Dios con todo nuestro corazón, como si estemos convencidos de que no podemos sobrevivir sin Su guía, podríamos ser un país cuyos valores y prioridades Dios puede bendecir.

¿Qué podría pasar si elegimos practicar Proverbios 3:6 (ESV), "En todos tus caminos reconócelo, y él hará rectos tus caminos"? ¿Qué pasaría si permitiéramos que Dios nos mostrara dónde nuestros caminos difieren de los suyos?

A medida que busquemos a Dios, reconociendo cuán desesperadamente necesitamos Su dirección, estaremos mejor equipados como nación para ayudar a nuestro propio pueblo y a otros países. Cuanto más se dé cuenta Estados Unidos de su dependencia de Dios, más fuerte será. Cuanto más dependientes seamos de Él, menos probable es que implosionemos como nación. ¿Te unirás a mí para orar por nuestro país, incluidos nuestros líderes y aquellos que se postulan para el cargo?

Padre, te alabamos por tu sabiduría, poder y magnífica santidad. Estamos agradecidos por Tu fidelidad y misericordia extravagante. Es por Tu grandeza y naturaleza compasiva que humildemente venimos ante Ti, orando por América.

Perdónanos por nuestra creciente independencia de Ti. Ayúdanos a ver el futuro catastrófico para nuestro país si seguimos confiando a nuestra manera. Danos sabiduría para buscarte a ti y a Tus caminos para que puedas usar los Estados Unidos de América para Tus propósitos y gloria.

América te necesita, Señor. Dependemos completamente de Ti.

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

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

Is America Too Independent?

By Sheryl H. Boldt -
TodayCanBeDifferent.net
sherylhboldt@gmail.com

As we celebrate our country's independence, I'd like to ask you to consider praying for the United States to become more dependent.

I'm not minimizing how celebratory and significant it was when the thirteen colonies declared their independence from Britain. I join fellow Americans every Fourth of July, grateful to be living in this amazing country.

I love America. I have no doubt you do, too. I wonder, though, if we, as a nation, have inadvertently become too independent. Perhaps we need to consider how much our nation needs God's guidance. I realize the people of our country have always been at odds with each other – even in the early days when many, if not most, were Christians. But we mustn't give up seeking wisdom from the God of all wisdom, who doesn't have a political agenda.

I'm confident if we (as individuals and as a nation) humbly seek God's direction with all our hearts, as if we're convinced we can't survive without His guidance, we could be a country whose values and priorities God can bless.

What could happen if we chose to practice Proverbs 3:6 (ESV), "In all your ways acknowledge him, and he will make straight your paths"? What would happen if we allowed God to show us where our paths differ from His?



As we seek God, recognizing how desperately we need His direction, we'll become better equipped as a nation to help our own people and other countries. The more America realizes her dependence upon God, the stronger she'll be. The more dependent we are on Him, the less likely we are to implode as a nation. Will you join me in praying for our country – including our leaders and those running for office?

Father, we praise You for Your wisdom, power and magnificent holiness. We're thankful for Your faithfulness and extravagant mercy. It is because of Your greatness and compassionate nature that we humbly come before You, praying for America.

Forgive us for our growing independence from You. Help us see the catastrophic future for our country if we continue to trust in our own way. Give us wisdom to seek You and Your ways so you can use the United States of America for Your purposes and glory.

America needs You, Lord. We are completely dependent upon You.

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

CHOICE
WRNE
AM 980
106.9 FM

Escuche "Ritmo Latino" con María Mata
Sábados de 7:00 a 9:00 PM
WRNE 980 AM Y 106.9 FM

¡Ya nos puedes escuchar por INTERNET!
www.livestream.com/wbqoffice

Grambling's Inc.: Tallahasseean's Come Out to Say Farewell

By Deborah DeSilets

The closing party was last weekend, and from the looks of it Grambling's, Inc. is all but sold out. Stock counters, some 100 years old, now show the love and care that made them last that long. And the old desk in the office cleared of paper wears its dust from 1915 and holds it true: this was a family institution. With one-hundred and four years in operation in Tallahassee, Grambling's, Inc; yes, affectionately known as a "feed and seed store", was the second oldest customer of Capitol City Bank only after Trinity Methodist Church, located still at the corner of Park and Duval. Why close now? In 2018, Stan says he was "paying to stay"; adding "we are a retail store and sales have been steadily declining for years". I recall in 2014 dropping in one day to discuss the Gaines Street construction and its effect on his retail business. At that time, we were collaborating on the Chandler Tourist Camp Marker and we noted all roads were not leading to his shop at South Adams as in 1925. So, it goes with the way of progress—the improvements were at the other end of Gaines and now Grambling's, Inc. was to close after 104 years in operation. I overheard Stan say to a loyal customer of 53 years; "It's not by choice, by George; if there'd been more customers like you—not by choice." I caught up with Stan before the last day of closing and below is our paraphrased conversation.

It was in 1915 that O.I. Gramling, Sr began his business, having relocated from Centerville to Tallahassee. He opened O.I. Gramling and Co. in the "uptown" area of the Capitol City in the old Union Bank Building—this is the very same blue bank building on the Apalachee Parkway today—and soon the store would be affectionately known as Gramling's "Feed and Seed" Store. By 1925 O.I Sr. built his warehouse at 1010 South Adams because the access to the railway was there and rail cars could easily be unloaded of goods—goods which then were mostly the same as now—that would be sold at the very same wooden counter. Soon all them tourist folks staying at the Chandler's Tourist, a.k.a. Auto Camp, added to their feed and seed business. In this way years passed and by the 1940's, O.I. Sr. ran



the business with his sons and they prospered. By the late 1950's the two sons took over the business from the father. O.I Jr. and Cay Gramling, Stan's father took their turn at the counter. It was in this store that Stan Gramling recalls his youth and early teenage years. By 1965 Stan, then a sophomore at Leon high School, began to work beside his uncle and father in the store after school. In 1968, after graduation Stan went into the Coast Guard. Coming home from the service in the 1970's meant one thing to Stan—a chance to play his music. As fortune would have it, it was at that time that Cecil Davis, who managed White's Grocery on Tennessee Street across from Leon High School, came to work at Gramling's on account that White's was going out of business. Cecil had a good reputation as a man who Stan says, "was never late, never missed a day and was as honest as they came". At that time, Cecil became the manager of O.I. Gramling & Co. and Stan went on to become an accomplished bass guitarist in his newly formed band Labamba where he would play original funky, jazz-fusion music.

Changes in life come unexpectedly—and by spring of 1980 Stan's dad asked him to leave the music business and take a more active role in the family business. So, by fall of 1980, Stan took his place at the counter next to his father and uncle along with Cecil Davis. Years rolled by and both O.I. Sr and Cay Gramling would pass leaving Stan and Cecil to run the business. Now the two partners renamed the store Gramling's, Inc. and for four more years they worked the counter and saw the business prosper; then Cecil would pass. By 1997 Stan—for the first

continued page 27

SEMINARIO INFORMATIVO ¡EN ESPAÑOL!

SILVIA SKULTETY-BROKER, de IXL REAL ESTATE
EXPLICARÁ EL PROCESOS DE COMPRA Y VENTA DE PROPIEDADES.

GUS RUIZ HERNANDEZ-LOAN ORIGINATOR, de PRIMELENDING.
EXPLICARÁ COMO OBTENER PRESTAMOS DE VIVIENDA.

CONTADOR MARIO CASTANEDA-CPA,
EXPLICARÁ COMO HACER SUS IMPUESTOS APROPIADAMENTE.

DR. GERARDO DISCEPOLO-MBA,
FINANCIAL SERVICES PROFESSIONAL, de NEW YORK LIFE,
EXPLICARÁ PLANEMIENTO FINANCIERO PARA FAMILIAS, NEGOCIOS E INDIVIDUOS.

ANGELA GRACE-ABOGADA, EXPLICARÁ PUNTOS BASICOS DEL PROCESO DE LEGALIZACIÓN INMIGRATORIA LEGALIZACIÓN INMIGRATORIA Y ESTRATEGIAS LEGALES.

MARTES 30 DE JULIO DE 2019
6:30 P.M.

IGLESIA "CASA DE LUZ", 24481 HWY 98, ELBERTA, AL 36530

SOLICITA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVA PREVIAMENTE TU LUGAR

SILVIA SKULTETY 251-554-5370 O PASTOR
RAÚL AGUILAR SALAZAR 251-550-5961
GERARDO DISCEPOLO 850-816-8531

¡CUPOS LIMITADOS!

¡DELICIOSA COMIDA Y BEBIDA GRATIS!

NEW YORK LIFE **IXL REAL ESTATE EASTERN SHORE** **PrimeLending**
A Mutual Capital Company



USS Narcissus – Una conserva de naufragio fuera de Tampa

Por Franklin H. Price

Al noroeste del Cayo Egmont fuera de la Bahía de Tampa, un naufragio histórico descansa dentro de la arena. Los visitantes al sitio van a encontrar unas partes del remolcador dispersas a través del fondo del mar, la máquina de vapor todavía se para derecho, la hélice todavía unida y algunos fragmentos de la caldera dispersos cerca. Va a ver que se ha transformado en un refugio para peces, lo que incluyen los meros gigantes y otra vida marina como las esponjas, los cangrejos, los corales y las rayas de aguijón. Una placa conmemorativa de bronce que esta incrustado en un monumento de concreto designa el sitio como USS Narcissus, uno de las subacuáticas conservas arqueológicas de Florida. En inglés la abreviación USS significa United States Ship o “barco de los Estados Unidos.”

Durante la guerra civil estadounidense (1861-1865), las fuerzas de la Unión bloquearon los puertos rebeldes sureños como parte de una operación que se llama el Plan de Anaconda. Al tiempo, la Armada de los EE UU no era bastante grande para realizar la tarea. Por lo tanto, el gobierno adquiriría cualquier barco que podía encontrar, aun los remolcadores como el USS Narcissus. Equipado con cañones, Narcissus

apoyó la armada durante la Batalla de la Bahía de Mobile en Alabama. Durante la victoria de la Unión, el almirante David Farragut intensificó el ataque y dijo las palabras famosas, “Damn the torpedoes, full speed ahead!” (en español “¡Ignoren los torpedos, prosiga a toda velocidad!”). Los torpedos que se refirieron Farragut eran minas submarinas que dejaron los confederados para dañar los barcos de la Unión.

El padre de Farragut era de Menorca, fuera de la costa de España. Incluso hoy un hotel en la isla está nombrado para el almirante y una estatua descansa en la plaza. David Farragut estaba crecido en una familia marinera y para él, la Batalla de la Bahía de Mobile era la culminación de una carrera naval que empezó durante la Guerra anglo-estadounidense de 1812. Se ascendido y se hizo el primer almirante de la Armada EE UU.

Algunos meses después de la batalla, el USS Narcissus chocó con una mina submarina mientras anclaba. El remolcador se hundió, pero más tarde se levantó y se reparó. En el año 1866, después de la guerra, se dirigió que el remolcador prosiguiera a la costa este para estar desmantelado. Con su barco

compañero, USS Althea, encontró una tormenta muy terrible fuera de Tampa y ambos capitanes trataban de traer los barcos a la seguridad. El Narcissus chocó con un banco de arena y mientras trataba de liberarse sufrió una explosión catastrófica de la caldera que mató la dotación entera. El USS Althea buscó sobrevivientes el próximo día, pero no encontró nadie. Los restos del Althea se hundieron en la arena y se olvidaron para más que cien años hasta su redescubrimiento por unos buceadores en los años 1980.

Para reconocer su contribución a la historia marítima, el USS Narcissus se designó una de las subacuáticas conservas arqueológicas de Florida en 2015. Se transmitió una develación de la placa conmemorativa durante una ceremonia de dedicación, que tuvo lugar al Acuario de Florida en Tampa. Los arqueólogos estatales produjeron un folleto, una guía de bucear y unos videos que ilustran la biología, la historia y la arqueología del naufragio. El sitio está disponible para el público al sitio de red.museumsinthesea.com. El sitio se protege por la ley y la colección de los artefactos no es legal. Por favor

USS Narcissus – A Shipwreck Preserve off Tampa

By Franklin H. Price

Northeast of the island of Egmont Key outside Tampa Bay, an historic shipwreck rests in the sand. Visitors to the site will find parts of the tug scattered across the seafloor, with the steam engine standing tall, the propeller still attached and boiler fragments scattered nearby. They will see that it has become a haven for fish, including giant Goliath groupers, and other sea life, like sponges, crabs, corals and stingrays. A commemorative bronze plaque set into a concrete monument designates the site as USS Narcissus, one of Florida’s Underwater Archaeological Preserves.

During the American Civil War (1861-1865) the Union blockaded the rebellious southern ports in

an operation called the Anaconda Plan. At the time, the U.S. Navy was not large enough for the job, so the government acquired whatever ships they could, even tugboats like USS Narcissus. Outfitted with cannons, Narcissus supported the fleet at the Battle of Mobile Bay in Alabama. During the Union victory, Admiral David Farragut pressed the attack, calling out the famous words, “Damn the torpedoes, full steam ahead!” The torpedoes that Farragut referred to were underwater mines, set by the Confederates to damage Union ships. Farragut’s father was from Minorca, off the coast of Spain. Even today, a hotel on the island is named for the admiral and a statue graces the town square. David Farragut had been raised in a maritime

family and for him, Mobile Bay was the culmination of a lifetime’s service to the United States Navy, the apex of a naval career begun during the War of 1812. He was promoted to become the US Navy’s first admiral.

Months after the battle, USS Narcissus hit an underwater mine while setting anchor. The steam tug sank but was raised and repaired. In 1866, with the war over, USS Narcissus was ordered to proceed to the east coast to be decommissioned. With her consort, USS Althea, she encountered a terrible storm off Tampa and both captains tried to bring their vessels into safe harbor. Narcissus struck a sand bar,

Continued page 27

TALLY COMMUNITY HAPPENINGS

Elizabeth Ricci Receives Diversity & Inclusion Leadership Award



Elizabeth Ricci, a Tallahassee-based immigration attorney concentrating on complex legal issues, was selected to receive the Tallahassee Women Lawyers Diversity & Inclusion Leadership Award. The award, which was created in 2016, recognizes individuals, businesses, government entities and professional associations who display leadership in fostering diversity in their workplaces or industries and the surrounding community. The award is intended to highlight the contributions

of those who advance the cause of justice and equality in the community and society through diversity and inclusion.

Ricci was selected to receive the Tallahassee Women Lawyers Diversity & Inclusion Leadership Award for her efforts to value, promote and celebrate diversity through her immigration work for the LGBTQ+ community, foreign-born veterans and advocacy for members of minority religions. Ricci has taken on controversial immigration cases, pro bono in some instances, and serves on a variety of community groups and boards. She also promotes diversity within her law firm, Rambana & Ricci, P.L.L.C.

Ricci was presented with the award on June 12 during Tallahassee Women Lawyers' Diversity & Inclusion Celebration.

Ricci received her Juris Doctor degree from Nova Southeastern University's Shepard Broad College of Law and her bachelor's degree in International Business from Barry University. She currently serves on the Board of Directors for the Capital City Chamber and is a past president of the Tallahassee Chapter of the Federal Bar Association. She has served on the Board of Directors for the Tallahassee Bar Association, the Central Florida Chapter of the American Immigration Lawyers Association, the Big Bend Fair Housing Center and the Tallahassee-Leon County Cultural Resources Commission.

ANUNCIATE EN CONEXIÓN ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358
Erika Rojas: (305) 878-5573 (Tallahassee)
Carmen and Jeff Gardner: (407) 712-5392 - Pensacola
Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com

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



THAI NOODLE PLACE

Authentic Thai Food is our Specialty!



Beer & Wine

Delicious Food at Great Prices

Dine in or Take Out

Plenty of space for family and organizational lunches/dinners

Coupons and Discounts in FundRays Savings Book

Mon - Fri: 10:30am - 8:30pm • Sat: 11am - 8pm • Sun: 2pm - 8pm
1360 W Highway 98, Mary Esther, FL 32569

(Only 5 minutes West of Hurlburt Field's Gate!)

(850) 200-4415

LESSIE CORREA

SERVICIOS DE INTÉRPRETE Y TRADUCCIONES
(ESPAÑOL/INGLÉS)

INTERPRETER AND TRANSLATION SERVICES
(ENGLISH/SPANISH)

850-284-2869

SANBAROLO3@HOTMAIL.COM





Vida intencional

Por Barbara Britt - barbarabritt.com - 850-621-7709
barbarajbritt@gmail.com - Traducido por Lessie Correa

Vida intencional simplemente significa vivir

la vida que quieres verdadera y deliberadamente. Una vida diseñada por ti misma/o, en vez de vivir una vida que simplemente te ‘sucede.’ Suena maravillosamente simple en teoría pero, por supuesto, hay barreras que se necesitan sobrepasar principalmente en nuestros propios pensamientos. Se dice que nunca podemos mejorar nuestras propias creencias y pensamientos y que es aun más difícil mejorar las limitaciones que permitimos que otros nos impongan.

“Nunca abandones tus esperanzas y sueños a las limitaciones fatídicas que otros han impuesto en sus propias vidas. La visión de tu verdadero destino no reside dentro de la estrecha perspectiva de las personas negativas y de los profetas del fin del mundo. No juzgues sus palabras pero acepta consejos basados en evidencia de resultados verdaderos. No te sorprenda el encontrar una ausencia completa de todo lo místico o milagroso en la realidad manifestada de aquellos que tratan de aconsejarte. Las amistades y parientes que sufren la falta de abundancia, gozo, amor, logro y prosperidad en sus propias vidas verdaderamente no pueden imponer sus creencias limitadas en tu experiencia de la realidad.” – Anthon St. Maarten

Es increíble el regalo que recibimos cuando entendemos que podemos escoger para crear nuestro mejor yo. Hasta tenemos el derecho y la oportunidad de fallar, levantarnos y marcar la diferencia al lugar dónde vamos. El preparar el escenario para el progreso es posible. Empieza primero con estos 3 pensamientos:

- **Evalúa la realidad claramente.** Date a ti misma/o tu tiempo privado y sin interrupción para analizar lo que sucede fuera de tus pensamientos, tu círculo social, tu negocio, profesión y cualquier otra cosa que afecta tu vida. Explora tu ambiente interno. ¿Cuáles son tus patrones de sentimientos, pensamientos, tu círculo social, tu profesión, y cualquier otra cosa que afecta tu vida? Explora tu ambiente interior. ¿Cuáles son los patrones de tus sentimientos, pensamientos y comportamiento? El evaluar y diseñar los patrones nos permite mantener lo que funciona y desarrollar nuevos hábitos para lo que no funciona.
- **Toma decisiones eficaces para alcanzar tus metas.** Chequea tus opciones basándote en lo que has aprendido sobre tu entorno. Puedes cambiar tus pensamientos, sentimientos y comportamiento para ayudar a diseñar la clase de vida que deseas. Sabes que tienes opciones. Mira los caminos y escoge el que te da la posibilidad de obtener dichas metas.
- **Logra tus metas a corto y largo plazo.** Comprende que a medida que viajas, es buena idea hacer cambios a lo largo del camino. Proponte estar dispuesta/o a escuchar nueva información y situaciones. Esto es lo que se llama crecimiento. Mantente comprometida/o a alcanzar y crecer con tus metas. Construye tu círculo de influencia y defínelo. A medida que avanzas en tu viaje, podrás vivir con toda intención.

Si deseas profundizar tu entendimiento, puedes unirse al grupo Mujeres en Transición, una serie de 4 partes. La sesión cubre intencionalidad y obtendrás los pasos necesarios para obtenerlo. Puedo conducir este programa en forma de seminario o en grupo. Email barbarajbritt@gmail.com or call 850-621-7709.

ANUNCIATE EN CONEXIÓN ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas - (850) 261-2358
Erika Rojas - (305) 878-5573 - Tallahassee
Carmen and Jeff Gardner - (407) 712-5392 - Pensacola
Conexión Main: (850) 368-3505
conexionflorida@gmail.com

Intentional Living

By Barbara Britt - barbarabritt.com - 850-621-7709 barbarajbritt@gmail.com

Intentional Living simply means to live the life that you truly want, deliberately. A life by design of your choosing, rather than living a life that just ‘happens’ to you. It sounds wonderful and simple in theory, but of course there are barriers that need to be overcome, mainly our own thoughts. It is said that we can never out-perform our own beliefs and thoughts, and it’s even harder to out-perform the limitations we allow others to put on us.

“Never surrender your hopes and dreams to the fateful limitations others have placed on their own lives. The vision of your true destiny does not reside within the blinkered outlook of the naysayers and the doom prophets. Judge not by their words, but accept advice based on the evidence of actual results. Do not be surprised should you find a complete absence of anything mystical or miraculous in the manifested reality of those who are so eager to advise you. Friends and family who suffer the lack of abundance, joy, love, fulfillment and prosperity in

their own lives really have no business imposing their self-limiting beliefs on your reality experience.” Anthon St. Maarten

What an unbelievable gift we received, when we understand that we can make the choice to create our best self. We even have the right and the opportunity to fail, get back up, and make a difference anywhere we go. Setting the stage for progression is possible. Start first, with these three thoughts:

- **Evaluate reality clearly.** Give yourself uninterrupted private time to analyze what is going on outside of your thoughts, your social circle, your business, career and anything else that affects your life. Do explore your internal environment. What are your patterns of feeling, thinking and behaving? Charting and being aware of these patterns allow us to keep what is working and to develop healthy new habits for what is not working.
- **Make effective decisions to reach your goals.** Look at your options based on what you learned about your outer environment. You can change your

Continued page 27

Gulf Coast Minority
CHAMBER OF COMMERCE

G.A.I.N NIGHT
GAIN . AWARENESS . INTELLIGENCE . NETWORK

Featured Speaker:

THADDEUS HAMMOND
Economic Development Specialist/WBC DOTR
U.S. Small Business Association

Presenting on the Small Business Association (SBA) and Women-Owned Small Business (WOSB) Program services and programs.

JOIN US!

TUES. JUL 16, 2019
5:30 PM-7:30 PM
PENSACOLA IMPROV EVENT CENTER
375 North Pace Blvd. Pensacola, FL 32501

850.438.3993
info@gcmcc.info
www.gcmcc.info
321 DeVilliers St. Suite 104
Pensacola, FL 32501

Opinión - Columnistas & Blogs

OPINION - COLUMNISTS & BLOGS



¿Que es Happiness?

By Bohemian Babushka

HolaHolaHola Beautifuls! On July 4th, Babushka shared the following quote: "Our greatest happiness does not depend on the condition of life in which chance has placed us, but is always the result of a good conscience, good health, occupation, and freedom in all just pursuits." Buenísimo verdad? What a great definition of happiness, and what a wonderful way to start thinking of freedom and how blessed one is.

Let's study this paso por paso.

"Happiness does not depend on the condition of life in which chance has placed us." Wow and woah. So we can be happy in humble homes? Ambiente doesn't dictate Amor a la vida? Simple situations and surroundings can still be places of salvation? JU SO FONII!!! Pero of course, and por supuesto. Happiness, "is the result of a good conscience". Obviously if you're always looking around because you may be caught doing something you shouldn't, or you can't shake the uneasy guilt because of something you've done, no hay felicidad. That can rob and strain the next part of the quote, "Good Health". We all know the saying, "Sin salud no hay nada." "There is nothing without health." Babushka is sure that many of you have been aware of this truth either about yourselves or a loved one. You would do and pay anything to be in good health.

Next, one's occupation. Unfortunately, many moan about their job. The wages, the commute, the coworkers, the boss, or the empleo itself, It's not what they imagined they'd be doing with their lives. Bueno Beautifuls, what did you see yourself doing with your life? Continue with the quote and seek happiness, because there is "freedom in all just pursuits." Are you striving towards a just pursuit? Do you have a vision, a longing to be doing something else? Your future and freedom is there.

Happiness is a matter of observation, realization and dedication, and only by being honest and true to oneself will we find our felicidad. Acknowledge what is and what you are willing to change to make it better, yet never forgetting to be grateful for what you have. Freedom of thought, there can be no greater happiness.

Enjoy your freedom Beautifuls. Cuidensen.



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!

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

CARGOCOL
¡ENCOMIENDAS a cualquier destino de COLOMBIA!

Recogemos a domicilio en áreas de: Panama City, Tallahassee, Pensacola y sus alrededores

Llámanos al 832.257.7685
Fernandogalvis01@gmail.com

TALLY Arepas

SPECIALS
delivery free

AREPAS \$7

Cheese, Ham, Chicken, Steak, Pork, Sausage, Beans, Veggies...

TEQUEÑOS \$1

CACHAPAS \$5

EMPANADAS \$3

PEPITOS \$10

305-878-5573

we do cantina



MÁS ALLÁ DE LA MUERTE

Por Nelsi Rossi - sanidadespiritual.com

Porque este Dios es Dios nuestro eternamente y para siempre; Él nos guiará aún más allá de la muerte. (Salmos 48:14)

La muerte no es un tema de conversación que agrade a quienes tienen el deseo de vivir. Es más, sabemos de algunos que, a pesar de haber buscado la muerte, a la hora de abordar el tema prefieren evadirlo. Porque justamente, el ser humano no fue creado para morir. El hombre y la mujer fueron creados por Dios para que vivieran eternamente a su lado.

“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.” (Génesis 1:26)

Observemos que el texto dice: “Entonces”. Indicando esto que no era suficiente los animales, las lumbreras, las plantas... ¡Alguien más debía hacer parte de la creación para que fuera perfecta! Pero infortunadamente el hombre perfecto deja de serlo, pues desobedece a su creador y le da entrada al pecado. ¡Así comienza la historia de la muerte! Y por cuanto todos pecaron, quedaron destituidos de la gloria de Dios. (Romanos 3:23)

Otro aspecto al que hace referencia el versículo del encabezamiento es

el de la Guía Divina. Aquí surge una pregunta: ¿Cómo podría un hombre pecador ser guiado por un Dios Santo? ¿Cómo podría dejarse guiar si vive en desobediencia y hace su propia voluntad? ¡Eso sería como tratar de unir las tinieblas con la Luz!

¿Qué debería suceder entonces para que fuese restaurada la comunión entre el hombre pecador y éste se dejase guiar por Dios? ¡Sigamos leyendo hasta descubrirlo!

Cuando dice el texto inicial “Este Dios”, se nos habla de la suficiencia del que todo lo sabe y de aquel es poderoso para guiarnos en todo tiempo. ¿Qué indica esto? Que cada persona sin excepción, por causa del pecado, podría fallar en cualquier momento. Por eso necesitamos al Dios infalible que tiene el poder de encaminarnos por sendas de justicia por amor de su nombre. (Salmos 23:3)

Rechazar la dirección de Dios es un principio de rebelión que pone en gran riesgo nuestra entrada a los cielos. Espero que este no sea tu caso amigo lector. Pero si te has apartado de su voluntad. Si has tomando tus propias decisiones ignorando su guía divina, hoy es tiempo de reflexionar aceptando la salvación que Cristo te ofrece. Te invito por tanto a unirme conmigo en la siguiente declaración:

¡Reconozco oh Señor mi pecado y mi total desobediencia!
Reconozco que he hecho lo malo delante de tu presencia.
Que he andado en mi propia voluntad tomando decisiones,
Sin pedir tu consejo y sin darte las mínimas explicaciones.

Por tanto, me arrepiento y te pido por favor tu perdón,
Sé que quieres hacerlo y habías esperado este momento.
Vengo con un corazón agradecido y te digo ¡Lo siento!
Me pongo a cuentas contigo y recibo de ti la salvación.

Ahora guíame amado Señor en esta tierra cada día,
Porque aún más allá de la muerte te voy a necesitar,
No quiero más caminar independiente de tu guía,
No permitas que yo ande en mi propia voluntad.

Porque la tuya es buena agradable y perfecta,
Que me protege de toda sombra de oscuridad.
Escucha oh Dios Eterno mi súplica acepta,
Vengo a ti, ¡Te necesito por toda la eternidad!

IGLESIAS CON SERVICIOS EN ESPAÑOL:

Centro Familiar Tabernáculo de Adoración - 403 Green Acres Road | Fort Walton Beach, FL 32547
850-598-1917 | iglesiacta@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 Hogare s 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 Rey de Reyes | 101 S Adams St. | 850.339.0979
Domingo 11am
Pastor Roberto Flores | Info@ministeriordr.org

La Iglesia Pentecostal Unida Latinoamericana
213 W. 9 ½ Mile Road, Pensacola, FL 32534
Miércoles, 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



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

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 comenzo en Diciembre 2018 para traer tu música y lo mejor de eventos musicales de tú área. Visitanos, baja tu App para tu celular, ya disponible para Android y Apple Phones.

Desde la Capital de la Florida T allahasse hacia todos los Estados Unidos y tus Países.

Enviale saludos a tus familiares a tu pais por medic de la Buena Tally Radio.

Para má informacion llamar al 850-604-0222

¡Manda con seguridad y confianza tu dinero a tus seres queridos en: Bolivia, Brasil, Colombia, Guatemala, Honduras, y Republica Dominicana!

Deliciosas Paletas y Nieves estilo mexicano y mucho más!

Llámanos para tu fiesta, evento especial, o Festival

Lunes (Mon) – Martes (Tue): Cerrado (closed) • Miercoles (Wed) – Domingo (Sun): 12pm – 8pm

11204 Hutchison Blvd • Panama City Beach, FL 32407
850.249.5102 • chuypops@gmail.com





¿Roncas y te levantas cansado?

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

La apnea del sueño es un trastorno del sueño potencialmente peligroso en el que la respiración se detiene y comienza repetidamente. Si ronca con fuerza y se siente cansado incluso después de dormir toda la noche, es posible que tenga apnea del sueño.

Síntomas - los signos y síntomas más comunes de las apneas del sueño incluyen:

- Ronquidos fuertes
- Episodios en los que deja de respirar durante el sueño, lo cual es presenciado por su compañero de cuarto o cónyuge.
- Jadeo por el aire durante el sueño
- Despertar con la boca seca.
- Dolor de cabeza por la mañana
- Dificultad para quedarse dormido (insomnio)
- Somnolencia diurna excesiva (hipersomnia)
- Problemas para prestar atención al estar despierto
- Irritabilidad
- La apnea del sueño ocurre cuando los músculos que sostienen el paladar blando, las amígdalas, las paredes laterales de la garganta y la lengua se relajan.

A medida que los músculos se relajan y respiras en tu vía aérea, se estrecha o se cierra. Esto puede disminuir el nivel de oxígeno en su sangre. Puedes resoplar, ahogarte o jadear. Este patrón puede repetirse de cinco a 30 veces o más cada hora, toda la noche, lo que afecta su capacidad para alcanzar las fases profundas y relajantes del sueño.

Factores de riesgo - la apnea del sueño puede afectar a cualquier persona, incluso a los niños. Los factores de riesgo de la apnea del sueño incluyen:

- Sobrepeso. La obesidad aumenta dramáticamente el riesgo de apnea del sueño. Los depósitos de grasa alrededor de la vía aérea superior pueden obstruir la respiración.
- Circunferencia del cuello. Las personas con tamaños de cuello

grandes pueden tener vías aéreas más estrechas. Hombres de más de 17 pulgadas y mujeres de más de 15 1/2 pulgadas.

- Una vía aérea estrechada. Las amígdalas o los adenoides también pueden agrandar y bloquear las vías respiratorias, especialmente en los niños.
- Ser hombre. Los hombres tienen dos o tres veces más probabilidades de tener apnea del sueño que las mujeres. Sin embargo, las mujeres aumentan su riesgo si tienen sobrepeso y su riesgo también parece aumentar después de la menopausia.
- Historia familiar.
- Uso de alcohol, sedantes o tranquilizantes. Estas sustancias relajan los músculos de la garganta, lo que puede empeorar la apnea obstructiva del sueño.
- Fumar. Los fumadores tienen tres veces más probabilidades de tener apnea obstructiva del sueño que las personas que nunca han fumado. Fumar puede aumentar la cantidad de inflamación y retención de líquidos en la vía aérea superior.
- Congestión nasal. Si tiene dificultad para respirar por la nariz, ya sea por un problema anatómico o por alergias, es más probable que desarrolle apnea obstructiva del sueño.

Complicaciones - La apnea del sueño es una condición médica grave. Las complicaciones pueden incluir:

- Fatiga diurna. Los despertares repetidos asociados con la apnea del sueño hacen que el sueño reparador sea imposible, lo que hace que la somnolencia, la fatiga y la irritabilidad sean graves durante el día. Es posible que tenga dificultades para concentrarse y se quede dormido en el trabajo mientras mira televisión o incluso cuando conduce. Las personas con apnea del sueño tienen un mayor riesgo de accidentes automovilísticos y de trabajo. También puede sentirse de mal genio, de mal humor o

continúa en página 18



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





Do you snore and do you wake up tired?

By Marcos Otero

Gulf Coast Immediate Care Center, Fort Walton Beach

Do you snore and do you wake up tired?

Sleep apnea is a potentially dangerous sleep disorder in which breathing repeatedly stops and starts. If you snore loudly and feel tired even after a full night's sleep, you might have sleep apnea.

Symptoms - The most common signs and symptoms of sleep apneas include:

- Loud snoring
- Episodes in which you stop breathing during sleep — which is witnessed by your roommate or spouse.
- Gasping for air during sleep
- Awakening with a dry mouth
- Morning headache
- Difficulty staying asleep (insomnia)
- Excessive daytime sleepiness (hypersomnia)
- Trouble paying attention while awake
- Irritability

Sleep apnea occurs when the muscles that support the soft palate, the tonsils, the side walls of the throat, and the tongue relax.

As the muscles relax and you breathe in your airway narrows or closes. This can lower the oxygen level in your blood. You might snort, choke, or gasp. This pattern can repeat itself five to 30 times or more each hour, all night, impairing your ability to reach the deep, restful phases of sleep.

Risk factors - Sleep apnea can affect anyone, even children. Sleep Apnea Risk Factors include:

- Excess weight. Obesity dramatically increases the risk of sleep apnea. Fat deposits around your upper airway can obstruct your breathing.
- Neck circumference. People with large neck sizes might have narrower airways. Men over 17 inches and women over 15 1/2 inches.
- A narrowed airway. Tonsils or adenoids also can enlarge and block the airway, particularly in children.

- Being male. Men are two to three times more likely to have sleep apnea than are women. However, women increase their risk if they're overweight, and their risk also appears to rise after menopause.

- Family history.
- Use of alcohol, sedatives, or tranquilizers. These substances relax the muscles in your throat, which can worsen obstructive sleep apnea.
- Smoking. Smokers are three times more likely to have obstructive sleep apnea than are people who've never smoked. Smoking can increase the amount of inflammation and fluid retention in the upper airway.
- Nasal congestion. If you have difficulty breathing through your nose — whether from an anatomical problem or allergies — you're more likely to develop obstructive sleep apnea.

Complications - Sleep apnea is a severe medical condition. Complications can include:

- Daytime fatigue. The repeated awakenings associated with sleep apnea make healthy, restorative sleep impossible, making severe daytime drowsiness, fatigue, and irritability likely.
- You might have difficulty concentrating and find yourself falling asleep at work while watching TV or even when driving.
- People with sleep apnea have an increased risk of a motor vehicle and workplace accidents.
- You might also feel quick-tempered, moody, or depressed. Children and adolescents with sleep apnea might perform poorly in school or have behavior problems.
- High blood pressure or heart problems. Having obstructive sleep apnea increases your risk of high blood pressure (hypertension). Sleep apnea might also increase your risk of recurrent heart attack, stroke, and abnormal heartbeats.

continued page 18

PERUVIAN INDEPENDENCE DAY CELEBRATION



Saturday, July 27, 2019
2:00pm - 8:30pm

LIVE VARIETY MUSIC by DALENA and Friends
TODOS BIENVENIDOS
EVERYONE WELCOMED

TRADICIONAL PERUVIAN LUNCH!

ADULTS' LUNCH
Papa a la Huancaína, Arroz con Pollo y postre

KIDS' LUNCH
Pizza (pepperoni o cheese)

TICKETS

\$25.00 Adults
5 Children (3 to 12 Years)
CASH ONLY



GULF BREEZE RECREATION CENTER
800 SHORELINE DR. GULF BREEZE, FL 32561
FOR MORE INFORMATION PLEASE
CALL MARIA AT 850-313-0124

Playing the hottest Latin Music from Reggaeton, Salsa, Bachata, Merengue and more

11PM-4AM
Ladies Free till 12AM

C. RILI PRESENTS

LATIN NIGHTS

Every Friday



12627 FRONT BEACH RD. PANAMA CITY BEACH, FLORIDA

NUESTRA COMUNIDAD

OUR COMMUNITY



HISPANICS AND FRIENDS LINKed

Mobile, Alabama

Nos lo pasamos de maravilla en Nanay's para nuestra primera reunión de enlace del grupo Hispanos y Amigos Enlazados en Mobile. Un gran agradecimiento a Aimee Williamson y la Dra. Annie Del Fiero por coordinar un gran evento con comida increíblemente sabrosa.

Gracias también a nuestros otros socios, el Dr. Gerardo Discépolo y Angela Grace por trabajar con nosotros en este evento.

Varios empresarios de Alabama y Florida asistieron y todos lo han pasado de maravilla EXPANDIENDO SU RED mientras disfrutaban de un ambiente relajado y escuchaban presentaciones muy interesantes y también inspiradoras de los oradores y la anfitriona.

We had a wonderful time at Nanay's for our first HFL in Mobile. A huge thanks to Aimee Williamson and Dr. Annie Del Fiero for coordinating such a great event with amazingly tasty food.

Thanks also to our other partners, Dr. Gerardo Discepolo and Angela Grace for working with us on this one.

Several entrepreneurs from Alabama and Florida attended and everyone had a wonderful time EXPANDING THEIR NETWORK while enjoying a relaxed atmosphere and hearing very interesting and also inspirational presentations from the speakers and host.

NUESTRA COMUNIDAD

OUR COMMUNITY

United for a Good Cause Inc. at Smoke on the Coast Barbecue and Fireworks Festival!!



Thanks to Destin Commons for hosting such an awesome event! Thanks also to all the Hurlburt Field and Eglin volunteers that helped in our booth and our members, the entertainers, and our sponsor, Adron Bailey of B's Smoking BBQ!

We all had a great time and will use the donation we get from Destin Commons to "put a smile on the face" of the hundreds of needy kids and families we expect on 15 Dec at our 15th Anniversary of the Emerald Coast Christmas Miracle Fiesta!

For more on our everything is free Christmas Fiesta, go here: www.unitedforagoodcause.org.

welcomed. It will take place on Dec 15, at Santa Rosa Mall!

Volunteers, sponsors and donors for the EC Christmas Miracle Fiesta



DESTIN COMMONS

HAPPY HOUR
11AM to 7PM
Every Day!

QUE PASA
MEXICAN KITCHEN & TEQUILA
NOW OPEN 7 DAYS A WEEK
Lunch & Dinner
CALL NOW: 850.279.4256
985 Highway 98, Destin, Fl 32541
www.QUEPASAMEXJAX.com

Veterans Create 22 New Companies In 2 Years In Northwest Florida



Veterans have created 22 new companies in less than 2 years in Northwest Florida guided by the University of West Florida's Military and Veterans Resource Center (MVRC). The University of West Florida is ranked as the 5th "Most Veteran Friendly" out of 2000 Universities in the United States, and that accolade comes in large part from the dedication of the Staff at the UWF MVRC headed by Air Force Veteran, Lori Milkeris, Director of the MVRC. In addition, the MVRC, in Partnership with the Veterans Florida Entrepreneurial Training Program, added another invaluable service in August of 2017 when they brought USAR Veteran Bob Foster on board to head up Entrepreneurial Training for Veterans. The MVRC welcomes incoming Veterans and ensures that they can take advantage of all the Education Benefits they have earned for their Military Service. "Foster adds the real-world components on how to

successfully and economically launch a new venture." In 1967, Foster, who grew up in Pensacola, was hired by IBM as a Field Engineer in Pensacola. After a 17-year Career with IBM in positions such as Engineering, Development, Product Evaluation, Sales and Division Manager, Foster entered the Entrepreneurial community in Austin, Texas.

Foster went on to Found or Co-Found 12 Technology Companies in Austin, Texas. "My first Bankruptcy was from lack of experience. The second Bankruptcy we were flying high - \$500 million high - when the economy unexpectedly collapsed in the late 1980's and my experience was suddenly of little value; the third literally came out of mid-air when the Jets slammed into the Twin Towers causing my major clients to cancel contracts at a critical juncture. The Company, now owned by Venture Capitalists, is still thriving and has been renamed ReachForce.com "So I can say that I am 'Seasoned.'" Foster went on to state that his experiences, both good and bad, come into play when leading Veterans through the minefield that is a Startup. Foster was running the Venture Hive Veterans Business Accelerator in 2016 before he migrated to the University of West Florida and subsequently became Program Coordinator for the University's MVRC-VFEP Veterans Training Program. "I will be launching

my fourth Cohort July 13 - the current Cohort Graduated May 18 - and I thought it would be beneficial for the Panhandle Community to recognize the successes of our Veterans." Foster went on to state that the real key to the success of the Program has been the selfless giving of time and talent by a cadre of Mentors: "Greg Miller, Keith Whelan, Nevin Shaffer, Marcia Schuffman, Patrick Rooney, Matt Foresman, Robert Bennett and Lloyd Reshard - several of them Graduates of the Program - support the classes, which are held every-other week for 9 weeks, half-days on Saturdays, and for three hours on Tuesday evenings. These seasoned Mentors, entrepreneurs and businesspersons save Startups from pain and loss of capital by sharing their knowledge and connections. I also want to recognize

James Sparks, Dr. Robert Perkins, Dr. Ed Ranelli, IT Gulf Coast, Innovation Coast and 1 Million Cups for their support." Foster went on to State, that while Startups traditionally have a high failure rate, the Graduates of the MVRC Veterans Florida Entrepreneurial Training Program have been trained to pivot to new models if failure is imminent. "If you are going to fail - fail fast, and then pivot!"

THANK YOU TO Veterans Florida, DigiPro Media and Pensacola Social Desk for their Support and Donations to fund the Business Plan Pitch Contest.

Source: Robert L. Foster, Military & Veterans Resource Center
uwf.edu/offices/military-veteran-resource-center

¿tú roncas? cont.

deprimido. Los niños y adolescentes con apnea del sueño pueden tener un bajo rendimiento en la escuela o tener problemas de conducta.

- Presión arterial alta o problemas del corazón. Tener apnea obstructiva del sueño aumenta el riesgo de presión arterial alta (hipertensión). La apnea del sueño también podría aumentar su riesgo de ataque cardíaco recurrente, accidente cerebrovascular y latidos cardíacos anormales.
- Diabetes tipo 2. Tener apnea del sueño aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- Síndrome metabólico. Este trastorno, que incluye presión arterial alta, niveles anormales de colesterol, azúcar alta en la sangre y aumento de la circunferencia de la cintura, está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
- Compañeros privados de sueño. Los ronquidos fuertes pueden evitar que las

personas que duermen cerca de usted obtengan un descanso adecuado. No es raro que un compañero tenga que ir a otra habitación, o incluso a otro piso de la casa, para poder dormir.

Diagnóstico - hay un cuestionario fácil que usted y su pareja pueden completar que puede indicar si tiene apnea del sueño. Si las respuestas de la persona son muy positivas, es posible que lo remitan a un especialista del sueño para que lo analicen durante la noche o si lo hacen en casa si es posible. El tratamiento será individualizado después de completar los estudios de sueño.

El cuestionario se puede encontrar enlazado en la página web. Responda las preguntas y hable con su proveedor médico.

Source: www.mayoclinic.org

do you snore? cont.

- Type 2 diabetes. Having sleep apnea increases your risk of developing insulin resistance and type 2 diabetes.
- Metabolic syndrome. This disorder, which includes high blood pressure, abnormal cholesterol levels, high blood sugar, and increased waist circumference, is linked to a higher risk of heart disease.
- Sleep-deprived partners. Loud snoring can keep anyone who sleeps near you from getting proper rest. It's not uncommon for a partner to have to go to another room, or even to another floor of the house, to be able to sleep.

Diagnosis - There is an easy questioner that you and your partner can complete that may indicate if you have sleep apnea. If the questioner is strongly positive, then you may be referred to a sleep specialist for testing either by overnight monitoring or by home testing if available. Treatment will be individualized after sleep studies completed.

The questioner can be found linked on the web page. Answer the questions and talk to your medical provider and talk to your medical provider.

Source: www.mayoclinic.org

www.conexionflorida.com

The Military & Veterans Resource Center, in Partnership with Veterans Florida, is offering four no-cost Workshops beginning Saturday, July 13 and for 3 following Saturdays from 9 a.m. until Noon. Veterans who Register will be emailed directions to the Classroom on the UWF Campus.

Interested Veterans, Mentors and Potential Investors can contact Mr. Foster at rfoster2@uwf.edu or simply

REGISTER FOR JULY WORKSHOPS AT:
uwf.co1.qualtrics.com/jfe/previewSV_003kdixPdGppD3n?Q_SurveyVersionID=&Q_CHL=preview



SANTA ROSA MALL

Christmas in July

SATURDAY, JULY 20, 10 AM – 5 PM

VENDORS, LIVE ENTERTAINMENT, AND HOLLY-JOLLY FUN!

PARTNERED WITH
UNITED FOR A GOOD CAUSE INC.
 TOY DONATION DRIVE BENEFITING

15TH ANNUAL EMERALD COAST CHRISTMAS MIRACLE FIESTA



WWW.SANTAROSAMALL.COM



Hogar inteligente hogar

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

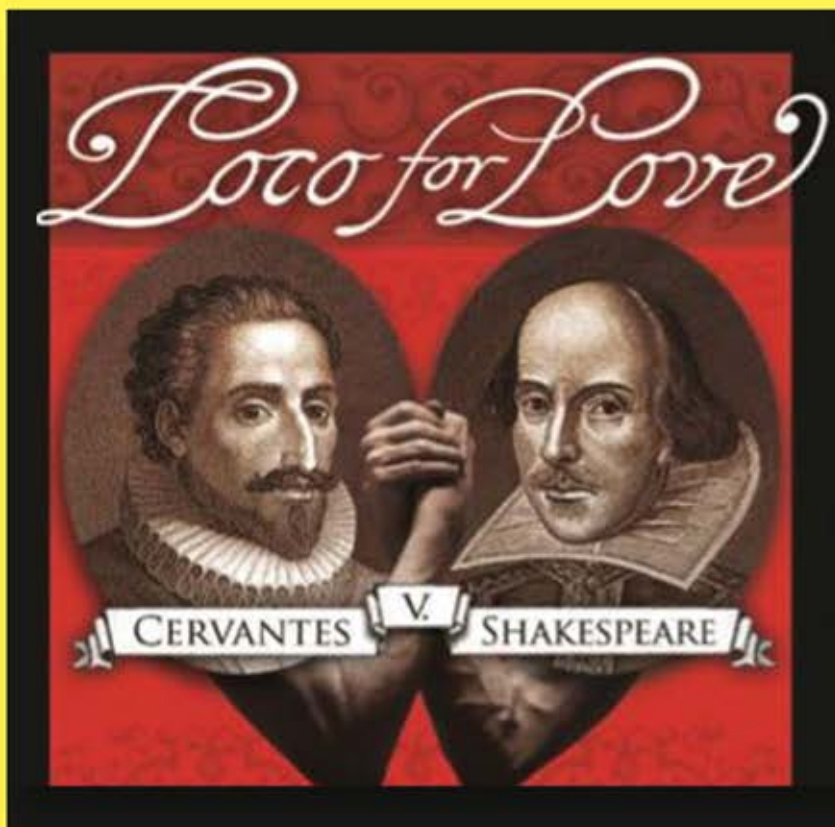
- » Chequeo de energía
- » Energy Select
- » Cocina de inducción
- » Carga de vehículos eléctricos
- » Iluminación exterior
- » Sistema de calefacción y refrigeración de bajo consumo
- » Calentamiento de agua
- » Protección contra sobretensiones
- » Chimeneas eléctricas
- » ¡CheckMe certificado! Contratistas
- » Calefacción de piscina con bomba de calor
- » Sistemas geotérmicos

Para obtener más información, visite **GulfPower.com**.



FESTIVAL LOCO FOR LOVE

DIVERSIONES HISTÓRICAS PARA
TODA LA FAMILIA



COMEDIAS · COMIDAS
CANCIONES · ENCUENTROS

SEPTEMBER 13-15, 2019

RAILROAD SQUARE
ART DISTRICT
TALLAHASSEE

EXPLORA LA FLORIDA ESPAÑOLA EN LA
ÉPOCA DE CERVANTES Y SHAKESPEARE

facebook

THEATER WITH A MISSION

twitter

#LOCOFORLOVE

COCA
COUNCIL ON CULTURE & ARTS | TALLAHASSEE COUNTY



Visit
Tallahassee
A Division of Leon County

ART WORKS.
arts.gov

CONEXIÓN



TALLAHASSEE
Community
Redevelopment
Agency



CITY OF
TALLAHASSEE

Sponsored in part by the State of Florida, Department of State,
Division of Cultural Affairs and the Florida Council on Arts and Culture.

Dragoncillo, Compañía de Títeres, Viene al Festival Loco for Love en Septiembre

Dragoncillo está ganando excelentes críticas de muchos tipos de audiencias, por muchas partes de los Estados Unidos. Han entretenido a cientos de niños en El Paso, Texas, con representaciones bilingües. Han educado docenas de familias en Storm Lake, Iowa, con ejemplos vivos de la rica herencia hispana en la historia americana. Han embelsado aún a un simposio de académicos del Siglo de Oro, con sus brillantes producciones de obras divertidísimas, escritas cuando España gobernaba La Florida. Dragoncillo es la única compañía de títeres en el mundo que puede ponerte cara a cara con personajes, ideas, cuentos, y luchas que nos conectan con personas en la Florida española hace 400 años. Y ellos vienen a Tallahassee este otoño para presentar un show de títeres para tí, totalmente gratis, durante el Festival Loco for Love, en el distrito de arte Railroad Square, del 13 al 15 de septiembre.

Esta compañía de títeres Dragoncillo consiste de cuatro artistas excepcionales, de cuatro estados diferentes. Esther Fernández es una experta en cómo las compañías del teatro hoy en día están reviviendo obras del teatro que fueron escritas en español por todo el mundo durante los años 1550 a 1700. Ella enseña en Rice University en Houston, Texas, explorando con sus estudiantes cómo los títeres pueden ayudarnos a redescubrir el pasado español. Jared White enseña español en Buena Vista University en Iowa. El usa obras del teatro para construir conexiones entre personas de diferentes edades, niveles de educación, e idiomas, creyendo programas de extensión muy ingeniosos. Jonathan Wade enseña en Meredith College en Raleigh, North Carolina. El habla español, portugués, e italiano también, y se encarga de las introducciones interactivas antes de las representaciones de títeres de Dragoncillo, en las cuales toda la audiencia puede construir una marioneta que luego aparece en el espectáculo. Jason Yancey es el constructor de títeres de la compañía.

Un educador premiado, él coordina los cursos de español para la Universidad de Grand Valley State en Michigan, donde sus cursos universitarios sobre títeres crean representaciones que van de gira por escuelas primarias de inmersión en español.

Durante el Festival Loco for Love, Dragoncillo representará traducciones nuevas de tres obras de teatro que ganaban éxito internacional mientras que Florida estaba gobernada por España. La obra El marión, or Ladies' Man se burla de las personas que insistan en que las mujeres se comporten mejor que los hombres, al presentarle a un joven que se aterroriza de que su padre descubra que tres mujeres diferentes le están pidiendo una cita. La obra La ropavejera, or Second Hands satiriza los esfuerzos para hacer retroceder el reloj biológico, al llevarte a una tienda donde puedes comprar manos más jóvenes, dientes rectos, y una cara más hermosa... por un precio. La obra, Juan Rana, or The Fabulous Johnny Frog te ofrece una introducción al cómico más famoso de los años 1600, al mostrarte los aspectos más destacados de las obras escritas para mostrar su talento, incluyendo una escena en la que da a luz a un bebé en el escenario! Dragoncillo también regalará talleres prácticos sobre títeres, traducción teatral, y la cultura española en los siglos 1600 y 1700, abriendo muchas puertas de descubrimiento entre la gente de Florida hoy en día y los habitantes de la Florida española.

Tallahassee marca el estreno en todo el estado de Florida de esta compañía de fama mundial. Para obtener más información y para ver como Dragoncillo construye sus títeres, visiten este sitio web: <http://www.dragoncillo.com>. Para ver a la compañía en todo su esplendor, recuerde las fechas para el Festival Loco for Love en Tallahassee, en el distrito de arte Railroad Square: septiembre 13-15, 2019. traducido por Anita Miller.

English version page 30



**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
[youtube.com/channel/UCckc8fkl89QZc4
AIRaUZyyA?app=desktop](https://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!

¡ANUNCIATE EN EL PROGRAMA A PRECIOS ECONOMICOS!



CONTACT US:

conexionflorida@gmail.com

850-368-3505

SUDOKU

The object is to fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 4 x 4 box, and the sum of the numbers in each area is equal to the clue in the area's top-left corner.

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



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 via 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.

SERVICIO, CARIDAD, UNIDAD

Service, Giving, Unity

Pollo Campero USA recibe premio “Socio Emergente del Año”



DALLAS, Texas, 24 de junio de 2019 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Pollo Campero, la cadena de restaurantes de CMI, ha sido seleccionada para recibir el premio “Socio emergente del año” entregado por ALSAC y St. Jude Children’s Research Hospital, institución que está a la vanguardia de la investigación y el tratamiento del cáncer infantil y otras enfermedades terminales a nivel mundial.

El homenaje se llevó a cabo en la cena de premiación del voluntariado presentado por ALSAC. Este reconocimiento fue otorgado a Pollo Campero USA gracias a su desempeño y constante crecimiento como socio corporativo del centro hospitalario. Durante la gala se reconoció la labor de Pollo Campero en Estados Unidos como uno de los principales impulsores y voluntarios, cuyo esfuerzo ayuda a construir y mantener la noble labor que realiza esta institución, donde las familias nunca reciben una factura, ni por su tratamiento, transporte, hospedaje o alimentación, porque en St. Jude las familias se dedican cien por ciento en ayudar a sus hijos a vivir.

Desde su llegada a los Estados Unidos de América, Pollo Campero ha mantenido un fuerte compromiso con sus colaboradores, clientes, franquiciatarios y las comunidades donde opera, que se demuestra en diversas actividades de Responsabilidad Social y apoyo comunitario de carácter local y

nacional.

Durante más de 20 años, Pollo Campero ha realizado diversas acciones que han permitido recaudar más de US\$28 millones de dólares a favor de la lucha contra el cáncer para los niños de Guatemala y El Salvador. Esta histórica relación entre la empresa, St. Jude y sus aliados en dichos países, impulsó esta nueva alianza en los Estados Unidos, que en los últimos meses ha logrado recaudar US\$95,900.00 gracias al apoyo de clientes y colaboradores.

Algunas de las actividades que realizó la empresa a beneficio de St. Jude, incluye campañas de recaudación de fondos con los clientes en los restaurantes, donaciones de colaboradores de Pollo Campero, así como diversos apoyos locales y el compromiso de continuar realizando actividades a beneficio de los niños.

“Las familias vienen a St. Jude porque saben que haremos todo lo posible para salvar a sus hijos. La generosidad de Pollo Campero ha impactado directamente a esas familias, y nos sentimos muy honrados de reconocer el arduo trabajo realizado por sus líderes y sus colaboradores”, dijo Evelyn Homs, Vicepresidenta Senior de Mercadeo Multicultural y Desarrollo de Negocios en ALSAC, la organización de recaudación de fondos y concientización para St. Jude Children’s Research Hospital. “Como socio corporativo, ellos son más que simples galardonados, son queridos miembros de nuestra familia en St. Jude”.

Luis Javier Rodas, Director General de Campero USA aseguró que “nos llena de mucho orgullo recibir este importante reconocimiento, el cual es el resultado del trabajo, dedicación y compromiso de todo el equipo de

Pollo Campero. El entusiasmo por esta causa se evidencia en todos los niveles de la compañía, así como las ganas de realizar un verdadero aporte a favor de la trascendental labor que realiza St. Jude Children’s Research Hospital, cuya lucha está muy cerca del corazón de toda la corporación CMI”.

Acerca de Pollo Campero

Pollo Campero es una cadena de restaurantes rápidos conocida por el sabor único de sus recetas de pollo y un menú balanceado enfocado en comidas individuales y familiares. Su menú fue desarrollado usando una

combinación de sabores tradicionales y únicos brindando una experiencia diferenciada y un pollo tierno, jugoso y crujiente en recetas tradicional y a la parrilla. Pollo Campero abrió sus puertas como un pequeño restaurante familiar en Guatemala en 1971 buscando deleitar a familias y amigos con su famosa receta compartida de generación en generación. Hoy, hay más de 350 restaurantes en todo el mundo y Campero continúa con su crecimiento. Para conocer más sobre Pollo Campero, visita us.campero.com. Siga el sabor en Facebook, Twitter e Instagram.

A TO Z APPLIANCE REPAIR (REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS)

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

Genetic Testing is NEVER free

Don't fall victim to the newest scam targeting Medicare beneficiaries.

While genetic testing is a legitimate service, it is not always covered by Medicare. Scammers are offering “free” genetic testing and screenings for cancer and other diseases- claiming that these tests are “paid for by Medicare.” Sadly, you’ll never get the results. Even worse, you or Medicare could be responsible for tens of thousands of dollars.

What you need to know:

- Do not give out your Medicare number or Social Security number. Be cautious of unsolicited requests for this information. If your personal information is compromised, it may be used in other fraud schemes.
- Never consent to any lab tests at senior centers, health fairs, or in your home. Be suspicious of anyone claiming that genetic tests and cancer screenings are “free” or “covered by Medicare.”
- If you need genetic testing, always work with your doctor. Medicare only covers genetic tests that are medically necessary and were ordered by your primary physician.
- Monitor your Medicare Summary Notice to see if there are any services you did not receive (or if you were billed for services that you can't identify).

If you think scammers may have targeted you, please contact your local SHINE/SMP program at the Area Agency on Aging for Northwest Florida:
850-494-7101 (1-800-96-ELDER)





Hacer lo correcto... ¡es siempre lo correcto!

Por Monica Smit

Hace poco tuve una experiencia que cimentó verdaderamente el concepto que me ha hecho pensar muchas veces en los últimos años. Todos nosotros tenemos conciencias. Algunas han sido formadas diferentes a las demás y todos tenemos un conjunto único de códigos y límites morales. Sin embargo, algunas cosas son blancas y otras negras; algunas cosas son correctas y otras son incorrectas. Las mentiras, trampas, ... y el dolor innecesario... son malos. No me importa cómo los justifiques... son erróneos, ¡punto!

Algunas personas dirán: "Oh, pero ¿Qué si mientes para proteger los sentimientos de otros? o ¿Qué si nunca se dan cuenta? o ¿A quién le importa?" ¡NO, NO,NO! Puedes guardar información para proteger los sentimientos de alguien, pero nunca mentir... esa es la diferencia. Muy dentro de nosotros reconocemos estos escenarios blancos y negros. Algunas personas tratan de calmar sus conciencias hasta el punto que sus conciencias se confunden y las convencen que lo equivocado tiene justificación.

Déjame decirte un secreto... SIEMPRE te descubrirá. Ya sea ahora o más tarde, en esta o en la otra vida... no puedes evitar el karma que te mereces. Puedes tomar todos los medicamentos que tu cuerpo tolere, beber todo el alcohol que puedas pagar, mirar todos los programas de Netflix... Ajá, ya sabes de los que estoy hablando. En este momento que lees esto, seguro que ya algunas cosas han venido a tu mente. Yo también las tengo... se llaman arrepentimientos.

Tener arrepentimientos no es malo, es normal. El lamentar algo no significa que te odies a ti mismo/a o que llores por eso. Significa que eres un ser humano que reconoce sus faltas. Si tuvieras la oportunidad de volver a hacerlo, lo harías de otra manera. Me disgusta cuando la gente dice: "No tengo ninguna cosa que lamentar," o "No puedes vivir tu vida lamentándote." Lo siento, pero no lo creo. ¿No eres

acaso un ser humano con un cerebro y un corazón palpitante? Sí... bueno, has cometido errores como todos los demás y eso es normal.

La razón por la que menciono esto es porque tengo un relato específico que compartir en el que tomé la decisión correcta y tuve una recompensa. Algunas veces hacemos cosas buenas y nunca sabemos si fueron al banco de nuestro "karma". Por supuesto debemos hacerlo sin pensar en la recompensa, pero, oye... es bueno cuando tenemos una señal clara de vez en cuando. :-)

Ahora estoy viajando por los EEUU y duermo en el carro así que, si se malogra, allí termina mi viaje. Todo iba bien en los primeros días. Lo llevé a 2 mecánicos en un pueblo pequeño que no pudieron encontrar lo que estaba mal, así que conduje 2 horas fuera de mi itinerario para que los de KIA lo chequearan. Me dijeron que el motor ya no servía y que no valía la pena arreglarlo.

Esa sí que era una señal clara. Y no lo dudé. Empecé a regalar cosas, buscar diferentes vuelos, empacar mis cosas y soñar con mi familia que extrañaba. Ya había comprado boletos para ir al Gran Cañon y otros lugares... me decepcionaba el sólo hecho de no hacerlo.

Decidí tratar de vender el auto en algún lugar que vende carros usados. El primero no lo quiso, pero el segundo me ofreció \$2,000 dólares. Eso era demasiado si el motor ya no servía. En verdad sufrí internamente porque la idea de llegar a casa con dinero en la mano era un sentimiento calmante, pero tenía que decir la verdad... y así lo hice. La señora me agradeció la honestidad e hizo una cita con el mecánico para la siguiente mañana. Ya casi había comprado mi boleto para esa noche, pero mi madre me presionó a esperar y ver lo que el mecánico iba a decir. No estaba convencida de esperar, pero seguí su consejo. Sí, ya lo sé, las madres siempre están en lo cierto :-)



Photo Courtesy of Monica Smit

Pues el mecánico me dijo que ¡el auto estaba bien! El carro necesitaba un radiador nuevo, pero de otra manera todo estaba bien. Lo único que necesitaba hacer era mantener el radiador lleno con agua.

No me afectó inmediatamente, pero las siguientes 24 horas me hicieron pensar. Si no le hubiera dicho a la señora lo que creía que era verdad del motor del carro, ella me habría dado \$2,000 y yo estaría volando a casa. Hubiera tenido que vivir el resto de mi vida con la culpabilidad de vender un carro inútil. Me habría molestado un mes o más y luego la culpa se disiparía con el tiempo. Pero siempre estaría allí durante el resto de mis días. Como ya lo he dicho, la culpabilidad nunca desaparece completamente. Sólo molesta menos veces.

No sólo tendría la culpabilidad de mentir sobre el carro... pero tendría que lamentar no haber podido terminar mi aventura. Además, nunca me habría enterado que el carro estaba verdaderamente bien y que valía la cantidad de dinero que me ofrecían. Hubiera cargado con la culpabilidad ¡sin ninguna RAZÓN!

A veces hacer lo correcto es verdaderamente difícil. A veces nunca nos recompensan de manera obvia; a veces sentimos que estamos perdiendo porque dijimos la verdad. A veces las verdades nos duelen o dañan a nuestros seres queridos. A veces las lecciones no son obvias y nos preguntamos para que nos molestamos en tratar de ser 'una buena persona.'

Lo sé... yo también tengo estos sentimientos; y créeme... definitivamente no hago lo correcto todo el tiempo. La llave es por lo menos tratar de ser una mejor persona, aunque sea pequeños pasos a la vez. El avanzar 2 pasos hacia delante y 1 para atrás es mejor que permanecer en el mismo lugar. Así de simple.

Cuando sientas que tus buenas obras no te conducen a ningún lugar, te aseguro que ¡ya lo hicieron! No soy un gurú, pero es sentido común. Tú eres la única persona dentro de tu cerebro, eres la única responsable de tus acciones y tendrás más satisfacción si escoges hacer lo correcto sin ninguna excusa.

El dormir en la noche es mucho más fácil si la conciencia está tranquila...

‘NUNCA PODRÁS SER VERDADERAMENTE FELIZ HASTA QUE PUEDES ACLARAR TU CONCIENCIA.’

No puedes borrar los errores, pero puedes compensarlos; y eso ¡aclara tu conciencia! Todavía tengo mucho que aclarar sobre mí misma... un paso a la vez y de allí llegaremos.

continued in English page 25



More Fathers are Working, but Need Support from Employers

Source: Express Employment Professionals, Employment Trends

From 2017 to 2018, the labor force participation rate of fathers with children under 18 rose from 92.8% to 93.3%, according to the Bureau of Labor Statistics. But despite the high number of working fathers, 69% of them would change jobs to one that allowed them to spend more time with their children, according to a survey from Promundo and Dove Men+Care.

“I think being a father is probably very hard right now,” said Jan Riggins, an Express Employment Professionals General Manager in Fort Worth, Texas. “There is so much pressure in the community to value the family and to not put work above family, but kids also need to see a strong work ethic and what it’s like to balance work and family responsibilities.”

Echoing her sentiments, 32% of those surveyed said they have missed important events in their child’s life due to work and 40% said they stress about work when spending time with their children. The good news is both fathers and employers can benefit from family-friendly work environments, as 82% of fathers reported higher job satisfaction when they were more involved with their children.



In such a tight labor market, Riggins said companies can entice fathers to rejoin the workforce after spending time as stay-at-home dads with flexible work schedules. This can be one of the many accommodations that helps working parents, including fathers who are single or primary caregivers.

“We have seen more job seekers interested in flexible schedules that allow for after school and daycare pickup,” she said.

Still, among men ages 25 - 54, Terri Greeno, an Express franchise owner in Crystal Lake, Illinois, says some fathers are choosing to stay on the sidelines to wait for the perfect job.

“A decade ago, fathers were doing whatever they could to get work,” she said. “Today, fathers can choose their work.”

David Robb, Director of Marketing at the Express franchise office in Grand Rapids, Michigan, captures the situation.

“The increase in job opportunities and wages are driving more people into the workforce, which is a very good thing,” he said. “But there are still a large number of working-age men who are sitting on the sidelines waiting for that perfect job or waiting for a job with pay as high as their last job.”

While that perfect job may not exist, employers can create a positive company culture for their employees, and potential ones, in this competitive market by offering working fathers the flexibility to invest in the future workforce.

“Any Father’s Day where there are numerous job opportunities for dads out there is a happy Father’s Day,” said Bill Stoller, CEO of Express. “But there’s work to be done with some

dads on the sidelines-because their participation in the workforce is not only about their success but also about the success of their children.”

If you would like to arrange for an interview with Bill Stoller to discuss this topic, please contact Sheena Karami, Director of Corporate Communications and PR, at (405) 717-5966.

About Bill Stoller
William H. “Bill” Stoller is chairman and chief executive officer of Express Employment Professionals. Headquartered in Oklahoma City, the international staffing company has more than 800 franchises in the U.S., Canada and South Africa. Since its inception, Express has put more than 7.7 million people to work worldwide.

About Express Employment Professionals
Express Employment Professionals puts people to work. It generated \$3.56 billion in sales and employed a record 566,000 people in 2018. Its long-term goal is to put a million people to work annually. For more information, visit ExpressPros.com.

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

CONEXIÓN 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

hacemos tres cosas sencillas:

AMAR
a Dios

HACER
el bien

CONTAR
Su historia

MISION CASA
Iglesia Cristiana en Español

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

¿QUE PASA TALLY?
¿ANUNCIATE EN CONEXIÓN!
ADVERTISE IN CONEXIÓN!
REACH THOUSANDS OF HISPANICS AND NON-HISPANICS!

ERIKA ROJAS:
(305) 878 5573
or (850) 716-6978
samanthasgift@live.com
conexionflorida@gmail.com

Doing the Right Thing... Is Always the Right Thing!

By Monica Smit

Something happened to me recently that really cemented a concept I've pondered on a lot over the last few years.

We all have consciences. Some are formed differently than others, and we all have a unique set of moral-codes and boundaries. However, some things are black and white, some things are wrong, and some things are right. Things like lying, cheating, scamming and causing unnecessary pain...are bad. I don't care how you justify it...they're all wrong full stop.

Some people might say 'oh but what if you're lying to spare someone's feelings' or 'what if they never find out, who cares'...NO NO NO. You can withhold information to protect someone's feelings, but you cannot lie...there is a difference. Deep down, everyone knows about these black and white scenarios. Some people try to trick their conscience to the point where it's confused and convinces them that a wrong is justifiable.

Let me tell you a secret...it ALWAYS catches up with you. Whether now or later, whether in this life or in the next...you cannot avoid the karma you deserve. You can take all the drugs your body can handle, drink all the alcohol you can afford, watch every Netflix show...it won't go away! The niggling conscience that keeps you up at night and feeds you random thoughts throughout the day...yeah you know the ones I'm talking about. Right now, as you're reading this, a few things have already popped into your head. I have them too...they're called regrets.

It's not unhealthy to have regrets, its normal. Regretting something doesn't mean you hate yourself for it or cry about it. It means you are a human being who is aware of your faults. If you had the chance



to do that part over again, you would do it differently. I dislike it when people say things like, 'I have no regrets', 'you can't live your life with regrets'. I'm sorry but I don't believe you. Are you a human being with a beating heart and a brain? Yes...well you've made mistakes just like the rest of us, and that's ok.

The reason I'm bringing this up is because I have a specific story to share where I got a clear sign that I did the right thing, and was rewarded for it. Sometimes we do good things and never know if that deed was 'banked' in our 'karma bank'. Of course, we should do them regardless of reward, but hey...it's nice to get a clear sign once in a while. :-)

I'm currently road tripping USA and I sleep in my car so if it breaks down, that's the end of my trip. It had been playing up for a few days. I'd taken it to 2 small-town mechanics who couldn't figure it out so I drove 2 hours out of my way to go to a KIA dealership to get a diagnosis. They told me the engine was finished and there was no point fixing it.

That was a clear sign for me. and I didn't question it. I started giving things away, looking at flight options, packing my bags and day-dreaming about seeing my family who I dearly miss. I already had tickets booked for the Grand Canyon and other tours, the thought of missing that was disappointing.

I decided to try and sell the car to one of those second-hand car sales places. The first one didn't want it, but the second one offered me \$2000 USD for it. If the engine needed replacing, \$2000 was far too much. I really struggled internally because the idea of going home with cash in my hand was a comforting feeling, but I had to tell the truth...so I did.

She thanked me for my honesty and made an appointment for their mechanic to look at my car in the morning. I nearly booked my flight home that night, but my Mum pushed me to wait and see what the next mechanic said. I was hesitant to wait, but I took her advice. Yes, I know, Mum's are always right :-)

This mechanic told me the car was fine! The radiator needs replacing soon but otherwise it's completely fine to keep driving, I just need to keep the water filled.

It didn't all hit me at once but over the next 24 hours, I pondered over the series of events. I realized if I had not told her what I thought was true about the car engine, she would have given me \$2000 and I would have been on a flight back home. I would have carried around the guilt for the rest of my life. It would have really bothered me for a month or so, and then the guilt would dissipate over time but it would always be there to niggle me for the rest of my life. As I said, the guilt never completely disappears, it just appears less often.

Not only would I have the guilt for lying about the car, but I'd have the regret of not being able to finish my adventure. On top of all that, I never would have found out that the car was actually fine and was worth the money they offered me. I would have carried the guilt around for NOTHING!

Sometimes doing the right thing is really hard, I know! Sometimes we never get rewarded in an obvious way, sometimes it feels like we are losing because we told the truth. Sometimes are truths hurt us, or people we love. Sometimes the lessons aren't obvious, and we wonder why we bother trying to be a 'good person'.

I know...I feel all these feelings too and trust me, I definitely do not always do the right thing. The key is to at least try to be a better person, even if it's small steps at a time. Going 2 steps forward and 1 step back is better than not moving at all. It's really that simple.

When you're feel like your good deeds aren't getting you anywhere, I assure you they are! I'm no guru but it's just common sense. You're the only person in your head, you're the only one responsible for your actions and you will have a more fulfilling life if you simply choose to do the right thing no matter what.

Sleeping at night is a lot easier with a clear conscience.

'YOU CAN NEVER BE TRULY HAPPY UNTIL YOUR CONSCIENCE IS CLEAR'

You can't erase mistakes, but you can make amends for them and that's clearing your conscience. I still have a lot of clearing to do myself...one thing at a time and we'll get there.

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/mjrui850



Díaz Koontz
business services, inc.

taxes • accounting • payroll

Servicios de Contabilidad / Impuestos Personales y Corporativos / Nómina

Nuestra oficina esta 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 refieras
- Si desean formar una Corporación o un LLC también podemos ayudale

Laury M Diaz-Koontz, MBA, AFSP

7 S. New Warrington Rd. • Pensacola, FL 32507

Tel: 850-458-9210 • Fax: 850-458-0997

lkoontz@sbsi.biz • www.sbsi.biz

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



Si alguna vez olvidamos que somos una nación bajo Dios, entonces seremos una nación perdida.

If we ever forget that we are One Nation Under God, then we will be a nation gone under.

— Ronald Reagan

Chile Lindo



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

**CHURRASCOS
LOMITOS
EMPANADAS
CHORRILLANAS
Y COMPLETOS**

6201 Tippin Ave.
Pensacola, FL 32504

850-529-8030

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

VISA PayPal AMERICAN EXPRESS DISCOVER MasterCard f chilelindofoodtruck.com



Cleaning Divas

Cleaning with Style

Residential and Business (Limpiamos residencias y oficinas)
Estela Elías - Owner

850-305-3686 • estela.elias71@outlook.com

NAVARRE



- 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

Don los Mejores Precios de la Region
Contamos con Arreglo Surtido de Productos Mexicanos.
Tacueria, Carniceria y Mucho Mas!

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



Ft. 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

Brochures | Business Cards | Flyers
Post Cards | Door Hangers & More!

wd woodpeckerdesigns
772.370.7053

Grambling's Inc. cont.

time—owned the entire business. And this was how it came to be that Stan's life would be lived everyday since: Stan was up at 3:30 in the morning every day, preparing breakfast for himself and his daughter Terry Cay, who he was now driving to school, before his 35 mile ride into the city and his 12 hour day at Gramling's, Inc. The years rolled by, in the way of the feed store and the plow—the perennial pursuit of the best crop; the best soil, the treacherous arrest of insects and the constant ever incessant tending of the crops. Well let's just say Stan's last vacation to speak of was in 1996; and that was a family retreat on St. Theresa Beach. Otherwise, Gramling's, Inc. is where you would find Stan, year in and year out; season after season; as in farming there is a time and a season for everything. The best thing that could have happened from all this hard work did: Terry Cay, his only daughter with Cindy Terry Gramling, learned a strong work ethic. And Stan, learned how to continue what was to be continued of the old ways of O.I., Cay, and Cecil—shaking hands, greeting people; trading planting and seed stories in the manner and way that only true “feed store

people” can: endurance is the art of the yeoman.

He will keep the old desk from the 1905 J.D. Cay Livery stable, sell the WWI type-writer safe like the one he had padlocked next to his bed in his room locking his valuables from sight of Kathrine Gramling; and maybe keep the old tape dispenser and invoice clip files. I ask; how do you feel? Stan's says, “About July 1st? “It will feel kinda weird.” July 1st will be Stan's first day off to tend to his own 35-acre farm and all the countless projects that a farm has. What will he do? He says, “I will write my list like I do every day; and I will keep to that list. I won't be a list-less man!”

Well I for one hope that music is on that list. I do hope that Stan will finally play his heart's music to his heart's content. For Stan is one of the greatest unsung heroes of the bass guitar. Now I know why: he works the bass like only a yeoman's son, and yeoman's grandson, and yeoman's great-great grandson could: As a field of plenty full of all the notes for all seasons with enduring sounds.

Shipwreck cont.

and while trying to break free suffered a catastrophic boiler explosion that killed the entire crew. USS Althea searched for survivors the next day, but found none. Her remains sank into the sand and were forgotten for more than 100 years until their rediscovery by divers in the 1980s.

In recognition of her contribution to maritime history, USS Narcissus was designated one of Florida's Underwater Archaeological Preserves in 2015. An

unveiling of the commemorative plaque was broadcast live during a dedication ceremony held at the Florida Aquarium in Tampa. State archaeologists produced a brochure, diving guide, and videos that illustrate the shipwreck's biology, history, and archaeology. The site is interpreted for the public at museumsinthesea.com. The site is protected by law and artifact collection is illegal. Please “take only photos and leave only bubbles.”

Intentional Living cont.

thoughts, feelings and behaviors to help you design the kind of life you want. Know, you have options. Look at the pathways and choose the one that will make it possible to attain those goals.

- Achieve short and long-term goals. Understand that as you travel, it is beneficial to make changes along the way. Make yourself open to new information and situations. This is called growth.

Stay committed to reaching and growing your goals. Build your circle

of influence and redefine it. As you travel on your journey, it will enable you to live intentionally.

If you want to intentionally go into deeper understanding, please join me for Women in Transition, a four-part series. The session will cover intentionality, and you will gain the steps necessary to get you there. I can do this program in a seminar fashion or group setting. Email barbarajbritten@gmail.com or call 850-621-7709.

MARCANDO LA DIFERENCIA

Making a Difference

LuminAID cont.

2014: GROWING OUR TEAM:

Employees No. 1 and 2 are welcomed to the LuminAID Team.

Anna and Andrea are named Toyota Mothers of Invention at the Women In the World Summit in New York.

The LuminAID Team celebrates the milestone of 10,000 lights donated by customers through our Give Light, Get Light program to charitable projects in more than 50 countries.

2015: REELING IN THE SHARK:

MARK CUBAN: LuminAID is featured on Season 6 of ABC's Shark Tank and receives offers from all 5 Sharks. Mark Cuban closes a deal with LuminAID, becoming the company's first investor. During this year, more than 3,000 LuminAID lights were distributed as part of our Give Light Nepal campaign.

In recognition of their small business design, Chase awards LuminAID a \$100K Mission Main Street Grant.



Photo Courtesy of LuminAID

2016: EXPANDING OUR MISSION:

FedEx recognizes LuminAID in their Small Business Grant Contest with an award of \$15,000 and The Pitch For Good competition sponsored by Tom's and Inc. Magazine awards LuminAID a \$50K grant.

Adventurers for Change and LuminAID partner to help distribute solar lights to families devastated by the Nepal earthquake.

2017 - PRESENT: CONTINUING

INNOVATION: A Kickstarter for a dual solar phone charger + lantern in the spirit of previous LuminAID ultra-

compact gear is fully funded in under 8 hours. The PackLite Max 2-in-1 Phone Charger is born! This campaign earns over \$250K, nearly 4000 backers, and over 3000 solar lanterns are donated to Syrian refugees.

LuminAID partners with multiple disaster relief agencies including Convoy of Hope to distribute solar phone charger and lanterns in the Caribbean after a disastrous hurricane season.

Thousands of solar lanterns and chargers go to Puerto Rico in particular. Co-founders Anna and Andrea visit the island to deliver aid directly to families without power.

EDITOR'S NOTE: The Future is indeed Bright for LuminAID! We pray they continue to have great success as a company and that they are able to

LuminAID cont.

via la visión luminAID irresistible, e invitó a Anna y Andrea al programa para tener la oportunidad de estrenar su producto en horario estelar.

Su Misión: LuminAID se compromete a proporcionar luces a aquellos que no tienen acceso a una fuente de luz segura y confiable y al desarrollo continuo de las comunidades necesitadas. Si tu objetivo es llevar luz a un área sin acceso a una iluminación segura y confiable, nos sentiríamos honrados de apoyar su trabajo.

Si bien priorizamos las organizaciones registradas 501(c)3 para nuestro programa de subsidios, ofrecemos subsidios a individuos y grupos comunitarios. Le recomendamos que solicite un subsidio incluso si no está afiliado a una organización registrada 501(c)3.

Aquí está la cronología histórica de esta maravillosa empresa:

2010: LUMINAID ES INVENTADA:

Después del terremoto de Haití, los estudiantes de diseño Anna y Andrea inventan una idea para una luz solar inflable que empaca plana. Anna y Andrea hacen los primeros 50 prototipos para pruebas a mano.

2011: LUMINAID ES LANZADA:

Anna y Andrea presentan la primera patente de utilidad de LuminAID como estudiantes de la Universidad de Columbia. Durante este período de tiempo, también viajaron a proyectos de aldeas en la India para probar prototipos iniciales.

continue their mission throughout the world. During our UNITY GALA 2019, planned for October 11, 2019 in Fort Walton Beach, Conexión Media Group is going to raise funds to benefit the Tampa-based Boricuas De Corazon Inc. organization. The Boricuas de Corazon, along with Conexión Media Group, United for a Good Cause Inc., B's Smoking BBQ, and the Giselle Marie Foundation, along with other entities and individuals, joined efforts for several months after Hurricane Michael, to conduct "Food Truck Hot Meal" visits and relief supply deliveries to Panama City, Mariana and other towns affected by Hurricane Michael. The Boricuas de Corazon organization continues to support victims of Hurricane Michael to this date. We are planning to make the LuminAID products a part of our UNITY GALA in some way. To learn more about Boricuas de Corazon, go to: facebook.comBoricuasdecorazoninc

La primera versión de la luz LuminAID se lanza en una campaña de crowdfunding en IndieGoGo y recauda el 500% de su objetivo de financiación inicial.

2012: HACIENDO UN IMPACTO EN HAITI Y OTROS LUGARES:

1 000 linternas solares LuminAID se distribuyen en Haití como parte del programa Give Light, Get Light después del huracán Isaac. En 2012 también, se presenta una segunda patente de utilidad para el diseño LuminAID (que desde entonces se ha presentado internacionalmente).

Start Small, Think Big de CNN cuenta hace un programa acerca de las linternas solares LuminAID y el Social New Venture Challenge de Chicago Booth otorga el primer lugar y \$25K a LuminAID.

2013: SE HACEN ESFUERZOS PARA PROVEER AYUDA A MAYOR ESCALA DURANTE DESASTRES:

La linterna LuminAID aparece como una de las "Top Technology Trends 2013" en The Today Show. Además, se otorgan \$100K a LuminAID para el Premio De Etapa Temprana en el Desafío de Energía Limpia en Chicago, organizado por el Clean Energy Trust, y más de 20,000 luces LuminAID se suministran a ONGs internacionales incluyendo Shelterbox y Doctors Without Borders.

continued page 30

Supreme Washaway Services
Pressure Washing
Lavado a Presión de Agua - Banquetas, Casas
Window Cleaning - Lavado de Ventanas
Auto Detailing - Detallado de Autos
BASIC: CARS - \$60 | TRUCKS - \$80

Fast & Dependable Service
Call Today: 850-598-8120
Find us on facebook.
10% MILITARY DISCOUNT



ALL THAT GLITTERS *Gala*

10th anniversary celebration
SATURDAY, AUGUST 3 *at* 6 PM
MAGNOLIA BALLROOM, SANDESTIN



thank you to our sponsors



AB+Production | Conexión Media Group | Destin Commons | Destin Life | Fort Walton Beach Medical Center
Proffitt PR | Twin Cities Hospital | Sandestin Golf and Beach Resort

Dragoncillo Puppet Troupe Coming to Loco for Love Festival in September

Dragoncillo Puppet Troupe is winning rave reviews from all kinds of audiences, all over the USA. They have entertained hundreds of school children in El Paso, Texas, with bilingual performances. They have educated dozens of families around Storm Lake, Iowa, about the lively Hispanic Heritage that runs through American history. They have held whole symposiums of Siglo de Oro scholars spellbound, with sparkling revivals of hilarious plays from the Spanish Golden Age. They are the only shadow-puppet troupe in the world who can bring you face to face with characters, ideas, stories, and struggles that connect us with people in Spanish La Florida 400 years ago. And they are coming to Tallahassee this fall to perform for you, absolutely free, during the Loco for Love Festival in Railroad Square Art District, September 13-15.

Four exceptional artists from four different states make up Dragoncillo Puppet Troupe. Esther Fernández is an expert in how theater companies today are reviving plays that were written in Spanish all over the world between 1550 and 1700. She teaches at Rice University in Houston, Texas, showing students how puppets can help us rediscover the Spanish past. Jared White teaches Spanish at Buena Vista University in Iowa. He uses plays as ways to build bridges between people from different age groups, educational backgrounds, and languages, through inviting outreach programs. Jonathan Wade teaches at Meredith College in Raleigh, North Carolina. Fluent in Spanish, Portuguese, and Italian, he leads the interactive introductions to Dragoncillo's performances, where the whole audience gets to build a puppet who will later appear in the performance.

Jason Yancey is the troupe's puppet-builder. An award-winning educator, he coordinates Spanish courses for Grand Valley State in Michigan, where his university courses in puppetry create performances that tour to Spanish-immersion elementary schools.

During the Loco for Love Festival, Dragoncillo will present new translations of three plays that were international hits while Florida was governed by Spain. Ladies' Man pokes fun at people who expect women to behave better than men, by introducing you to a young man who becomes terrified that his father will find out three different women are asking him for a date. Second Hands satirizes efforts to turn back the biological clock, by taking you to a store where you can buy younger hands, straighter teeth, and a more beautiful face ... for a price. The Fabulous Johnny Frog gives you a whirlwind introduction to the most famous funny-man of the 1600s, by showing you highlights from plays that were written to showcase his talents – including one play where he gives birth to a baby onstage! Between performances, Dragoncillo will build more bridges between present-day Floridians and Spanish La Florida by leading hands-on workshops in puppetry, theater translation, and Spanish culture in the 1600s and 1700s.

Tallahassee marks this world-class troupe's first appearance in Florida. To learn more, and to see how Dragoncillo builds its shadow puppets, visit this website: www.dragoncillo.com. To see the troupe in all its glory, save these dates for the Loco for Love Festival in Tallahassee's Railroad Square Art District: September 13-15, 2019.



LuminAID cont.

2014: CRECIENDO NUESTRO EQUIPO: Los empleados No. 1 y 2 son bienvenidos al equipo LuminAID.

Anna y Andrea son nombradas Madres de Invención de Toyota en la Cumbre Mujeres en el Mundo en Nueva York.



Photo Courtesy of LuminAID

250 mil dólares, casi 4000 personas de respaldo y más de 3000 linternas solares se donan a refugiados sirios.

El equipo LuminAID celebra una marca de 10.000 luces donadas por los clientes a través del programa Give Light, Get Light a proyectos benéficos en más de 50 países.

2015: "PESCANDO AL TIBURÓN" - MARK CUBAN:

LuminAID aparece en la temporada 6 del Shark Tank de ABC y recibe ofertas de los 5 inversionistas. Mark Cuban cierra un acuerdo con LuminAID, convirtiéndose en el primer inversionista de la compañía. Durante este año, más de 3.000 luces LuminAID fueron distribuidas como parte de nuestra campaña Give Light Nepal.

En reconocimiento a su diseño de pequeñas empresas, Chase otorga a LuminAID una beca de la calle principal de la misión de \$100K.

2016: SE EXPANDE NUESTRA MISIÓN:

FedEx reconoce a LuminAID en su Concurso de Becas para Pequeñas Empresas con un premio de \$15,000 y el concurso The Pitch For Good patrocinado por Tom's and Inc. Magazine otorga a LuminAID una beca de \$50K.

Aventureros por el Cambio y LuminAID se asocian para ayudar a distribuir las luces solares a las familias devastadas por el terremoto de Nepal.

2017 - PRESENTE: CONTINUA INNOVACION:

Un Kickstarter para un cargador de teléfono solar dual + linterna en el espíritu de equipo ultracompacto LuminAID anterior está totalmente financiado en menos de 8 horas. ¡Nace el cargador de teléfono PackLite Max 2 en 1! Esta campaña gana más de

LuminAID se asocia con múltiples agencias de socorro en caso de desastre, incluyendo convoy de Hope para distribuir cargador de teléfono solar y linternas en el Caribe después de una temporada de huracanes desastrosa. Miles de linternas solares y cargadores van a Puerto Rico en particular. Los cofundadores Anna y Andrea visitan la isla para entregar ayuda directamente a las familias sin energía.

NOTA DEL EDITOR: ¡El futuro es realmente brillante para LuminAID! Oramos para que sigan teniendo un gran éxito como empresa y que puedan continuar su misión en todo el mundo. Durante nuestra UNITY GALA 2019, planeada para el 11 de octubre de 2019 en Fort Walton Beach, Conexión Media Group va a recaudar fondos para beneficiar a la organización Boricuas De Corazon Inc. con sede en Tampa. Boricuas de Corazon, junto con Conexión Media Group, United for a Good Cause Inc., B's Smoking BBQ y la Giselle Marie Foundation, junto con otras entidades e individuos, unieron esfuerzos durante varios meses después del huracán Michael, para llevar a cabo visitas con Food Trucks y regalar comida caliente gratis y entregas de suministros de socorro a Panama City, Mariana y otras ciudades afectadas por el huracán Michael. La organización Boricuas de Corazon continúa apoyando a las víctimas del huracán Michael hasta la fecha. Estamos planeando hacer que los productos LuminAID formen parte de nuestra GALA UNITY de alguna manera. Para obtener más información sobre Boricuas de Corazon, vaya a: facebook.com/Boricuasdecorazoninc/

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



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



Try our **NEW** Hawaiian Fajita!

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

Tienda LaMexicana y Taquería

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

¡Como si estuvieras en Casa!

Tortas • Tacos • Sopes • Burritos
Quesadillas • Platos Especiales



SÁBADO Y DOMINGO

Delicioso Menudo • Preparamos tu comida para eventos especiales
We cater for special occasions

1209 AIRPORT RD • UNIT 6
DESTIN, FLORIDA 32541
CALL TODAY: 850-837-3140

Cynthia Marquez Owner



Find us on facebook.
tiendalamexicanadestin



CAKES FOR ALL OCCASIONS
PASTELES PARA TODA OCASIÓN

¡INVIERTE EN TU NEGOCIO - ANUNCIATE POR CONEXIÓN!

CONEXIÓN

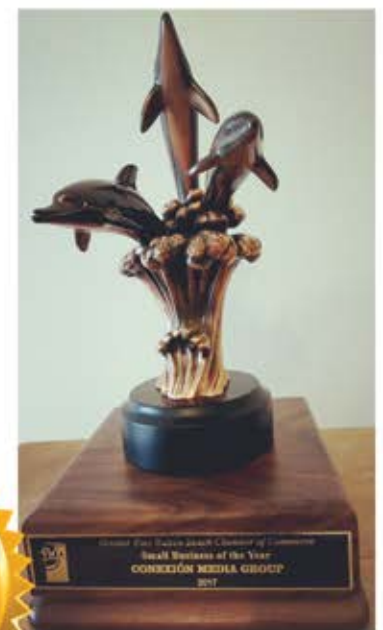
Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities



Gulf Coast Minority Chamber of Commerce
2019 Community Award Winner
Small Business Category



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



Greater Fort Walton Beach Chamber of Commerce
2017 Small Business of the Year

850.368.3505 - conexionflorida.com



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!

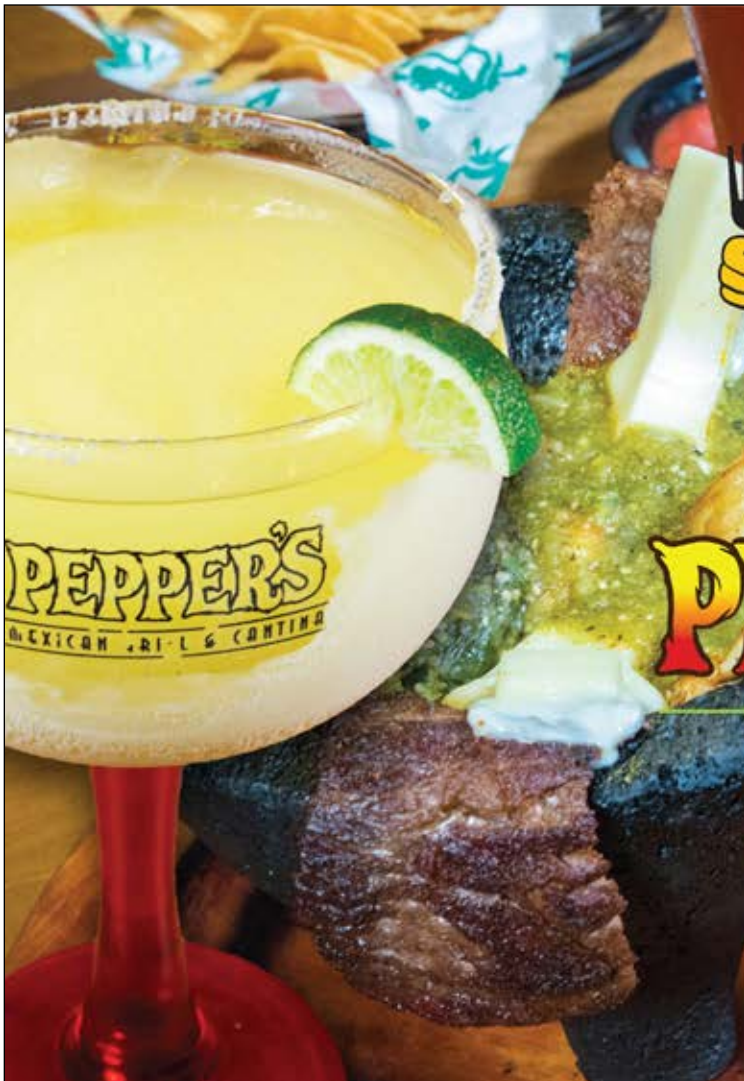
¡Goya, Barcel, Bimbo, La Costeña, Jarritos, Delicioso Pan Dulce y más!

¡En el 2019 queremos QUE EL CERDITO 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)



2 For 1
DRAFT BEERS &
HOUSE MARGARITAS
EVERY DAY!!!!



FOR FULL MENU AND MORE, VISIT US AT:
PEPPERSMEXICANGRILLANDCANTINA.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