

CONEXIÓN

Informando y Uniendo Comunidades / Informing and Uniting Communities

FREE/GRATIS



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

Seminario Educativo Educational Seminar

HERRAMIENTAS PARA EL CRECIMIENTO EMPRESARIAL

Empowering Your Business Growth.

CONOCERÁS SOBRE:

- ✓ Declaración de Impuestos
- ✓ Inversión en Bienes Raíces
- ✓ Procesos de Inmigración.
- ✓ Adquisición de seguros de salud.
- ✓ ACCOUNTING / TAXES
- ✓ IMMIGRATION PROCESSES
- ✓ REAL ESTATE INVESTMENT
- ✓ HEALTH INSURANCE

REGISTRATION



VIERNES 28
FEBRERO 2025



5:30 pm - 8 pm



My Space Downtown
97 Oak Ave, Panama City, FL



DE UNA MISMA BOCA VIENEN BENDICIÓN Y MALDICIÓN

Por David Triana

Hace dieciséis años este mes, un crimen de odio tuvo lugar en Miramar Beach, Florida, no muy lejos de donde vivo.

El 26 de febrero de 2009, a la 1:45 a.m., Dannie Baker, de 60 años, caminó aproximadamente 20 yardas

desde su casa hasta otra en el complejo en el que vivía. En su mano llevaba un rifle cargado y cuando llegó a la otra casa, miró por la ventana y abrió fuego.

continúa en la página 3

OUT OF THE MOUTH COME PRAISE AND CURSING

By David Triana

Sixteen years ago this month, a hate crime took place in Miramar Beach, Florida, not very far from where I live.

On February 26, 2009, at 1:45 a.m., 60-year-old Dannie Baker walked approximately 20 yards from his townhouse to another one in the

complex he lived at. In his hand, he carried a loaded rifle and when he got to the other home, he peered through the window and opened fire into it!

By the time he was done, Racine Balbontin-Argandona, 22, and Nicolás

continued on page 23



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

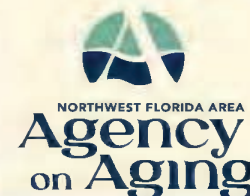
WEBCASTING SERVICE - One Room Streaming enables people to view a funeral service using the Internet, either live or later, at convenient times and across different time zones.
SERVICIO DE DIFUSIÓN POR INTERNET: One Room Streaming permite a las personas a ver un servicio fúnebre utilizando el Internet, 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

MEDICARE QUESTIONS?

Our team of trained staff and volunteers are ready to:

- Provide unbiased information about Medicare and related health benefits.
- Offer free help with enrolling or changing Medicare Part D and Advantage Plans.
- Help you PROTECT your Medicare information and DETECT and REPORT possible healthcare fraud, errors, and abuse.



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)



Tienda LaMexicana y Taquería

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



¡A comer sabroso como si estuvieras en casa!
Tortas | Tacos | Sopas | Burritos | Quesadillas | Platos Especiales
SÁBADO Y DOMINGO - Delicioso Menudo



Grande variedad de produtos brasileiros!

Cynthia Michua
Owner



1209 AIRPORT RD • UNIT 6 • DESTIN, FL • 850-837-3140
Servicio de Comida para Eventos Especiales - We Cater for Special Occasions
850-855-0464



CAKES FOR ALL OCCASIONS
PASTELES PARA TODA OCASIÓN

CONEXIÓN

PUBLISHED BY:
Conexión Media Group

PRESIDENT/MANAGING EDITOR
David Triana
conexionflorida@gmail.com

VICE PRESIDENT
Donald Whitney

COLABORADORES / COLLABORATORS:
Marcos Otero, Erika Rojas, Dr. María Pouncey,
Pastor Gabriel Vargas, Elizabeth Ricci, Deborah Desilets,
Nelsi Rossi, Celemma Lara, Pamela Di Pascuale, Monica Davey

GRÁFICA Y DIAGRAMACIÓN / GRAPHIC DESIGN
John Gorman - Woodpecker Designs
772-370-7053 | woodpeckerdesigns@yahoo.com

REPRESENTANTES DE VENTAS / ACCOUNT EXECUTIVES
Account Executive, Pensacola - Gabriel Vargas
Account Executive Leader, Tallahassee - Erika Rojas
Account Executive, Mobile/Southern, AL - Kismeth Meléndez
Account Executive, Panama City - Yenisleidy Rodriguez
Account Executive, Panama City - Olga Correa

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

EQUIPO DE DISTRIBUCIÓN / DISTRIBUTION TEAM
Gabriel Vargas, Erika Rojas | Kismeth Meléndez

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

bendición y maldición cont.

Cuando terminó, Racine Balbontin-Argandona, de 22 años, y Nicolás Pablo Corp-Torres, de 23, habían sido asesinados. Además, Francisco Cofré había resultado gravemente herido y Sebastián Arizaga y David Bilbao también resultaron heridos.

Los investigadores dijeron que en el momento del tiroteo había al menos CATORCE personas en la casa con las víctimas... todas ellas de ascendencia hispana.

“Fue una escena tremendamente horrible”, dijo a un periódico local uno de los oficiales que acudió.

Poco después de la tragedia, tuve la oportunidad de visitar ese complejo, de recorrer el camino que supuestamente recorrió Dannie Baker. Tuve la oportunidad de “mirar por la ventana” y conocí a algunos de los vecinos. También tuve la oportunidad de conocer a Francisco, Sebastián y David. Muchas personas excelentes de la comunidad, hispanas y no hispanas, brindaron ayuda y apoyo a estos tres jóvenes y sus familias.

Afortunadamente, Dannie Baker fue declarado culpable de su asesinato en marzo de 2011. Pero las cicatrices de esa noche quedarán para siempre en los cuerpos y corazones de las personas involucradas. Hasta la fecha, sigo en contacto con Francisco, Sebastián y David y siempre me ha impresionado su resiliencia y su bondad. Todos ellos viven una vida productiva en su Chile natal.

Uno de los vecinos de Baker, según informes de los medios impresos y en línea declaró: “Se me acercó una vez y me preguntó si estaba listo para que comenzara la revolución y si tenía inmigrantes en mi casa que los sacara”.

“Invasores, deportadlos a todos, están destruyendo nuestro país, etc., etc.”, esas también fueron palabras comunes durante el tiempo que precedió a esta tragedia tan cerca de casa. ¡Especialmente durante las elecciones presidenciales de 2008, en las temporadas electorales anteriores y en los periodos electorales posteriores!

Desafortunadamente, las palabras tóxicas utilizadas contra los inmigrantes han empeorado aún más y ahora son casi “aceptables” que las pronuncien los Dannie Baker entre nosotros y por los presentadores y entrevistados en medios de comunicación poderosos y, aún más trágico y peligroso,



February 26, 2017, Destin, Florida: Left – Right: David Alonso Bilbao Meza, Sebastian Arizaga, Conexión Media Group President David Triana, and Francisco Cofré. This photo was taken during their visit to Destin. A dinner reunion included local persons that helped them in 2009, David Bilbao brought his wife and toddler, Seba was with his Mom and Francisco was in the US on a company trip.

oficiales del gobierno y candidatos políticos a cargos en todos los niveles.

El crimen de odio de Dannie Baker no fue el único que ocurrió durante ese período en nuestra nación, no fue el último y muy probablemente continuará ocurriendo en algún momento, en algún lugar, de nuestra gran nación.

Aquí hay un ejemplo reciente de otro en Pensilvania: cnn.com/2024/01/31/us/justin-mohn-father-beheaded-biden-video

The TOXIC RHETORIC was rampant during this recent general election and tragically, it continues to this day.

La lengua, puede usarse para “alabar” y también para “maldecir”. Parece que en nuestra nación hemos perdido la capacidad de debatir respetuosamente, de discutir con calma, respeto y educación temas con aquellos con quienes quizás no estemos totalmente de acuerdo.

Pero, en mi humilde opinión, una de las cosas que la mayoría de nosotros hemos perdido es la capacidad y las agallas para decirles a aquellos que arrojan veneno y toxicidad que están equivocados, y al menos trátenlos como los parias en que algunos de ellos se convierten. ¡El silencio es señal de aceptación!

Verá, está demostrado que esa retórica activará a individuos como Dannie Baker o aumentará el radicalismo de lo que uno consideraría personas comunes y corrientes. ¿No me crees? Mire lo que sucedió el 6 de enero de 2021. De hecho, había muchas

continúa en la página 23

EE. UU. retrocede en normas de emisiones mientras los autos eléctricos ganan terreno

Por Johani Carolina Ponce



El presidente Donald Trump firmó recientemente una serie de órdenes ejecutivas que modifican las políticas ambientales, enfocándose en flexibilizar regulaciones vehiculares y en revertir medidas de incentivo hacia los vehículos eléctricos (VE). Según la Unión de Científicos Preocupados, los vehículos que funcionan con combustibles fósiles son una de las principales fuentes de contaminación del aire, emitiendo contaminantes que afectan negativamente la salud humana. La organización también señala que estas emisiones afectan de manera desproporcionada a las comunidades latinas, negras y de bajos ingresos.

Impacto en la contaminación vehicular

Las recientes políticas implementadas por la administración

Trump han revocado algunas de las normas de contaminación vehicular más estrictas en la historia de Estados Unidos. Estas regulaciones, establecidas durante administraciones anteriores, tenían como objetivo reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y mejorar la calidad del aire. Por ejemplo, en diciembre de 2022, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) finalizó normas nacionales para reducir las emisiones de smog y hollín de los camiones pesados a partir del año modelo 2027, representando la primera actualización en más de 20 años.

El análisis “La inequidad en el consumo de bienes y servicios agrava las disparidades raciales y étnicas en la exposición a la contaminación del aire” publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), arrojó que las

personas blancas experimentan un 17% menos de contaminación del aire de la que producen, mientras que las poblaciones negras e hispanas están expuestas a un 56% y 63% más de contaminación, respectivamente, en comparación con la que generan.

Además, datos recientes indican que 16,8 millones de hispanos viven en condados que recibieron calificaciones reprobatorias por contaminación atmosférica nociva. De acuerdo con un informe de la Asociación Estadounidense del Pulmón, la exposición a contaminantes como el material particulado fino está vinculada a problemas respiratorios, enfermedades cardiovasculares y muertes prematuras. Esta situación afecta más a quienes residen cerca de autopistas o zonas industriales, donde las comunidades minoritarias suelen estar sobrerrepresentadas.

Cambios en las políticas sobre vehículos eléctricos

Trump también eliminó el financiamiento federal destinado a la infraestructura de carga para VE y canceló metas que buscaban que los VE representaran el 50 % de las ventas de automóviles nuevos para 2030. Aunque estas medidas podrían ser vistas como una promoción de la “libertad de elección del consumidor”, también podrían limitar el acceso a tecnologías menos contaminantes, contribuyendo a mantener niveles

elevados de emisiones vehiculares.

“Nosotros sufrimos, perdemos y desperdiciamos oportunidades al tomar este tipo de acciones”, comentó Max Boykoff, profesor y director del departamento de estudios ambientales de la Universidad de Colorado Boulder. “Otras naciones podrán dar un paso adelante y llenar ese vacío. Sin duda, las empresas chinas ya están superando al mercado estadounidense de vehículos eléctricos, y están listas para hacer más”, explicó Boykoff.

Contexto político y regulatorio

Según la Casa Blanca, estas acciones buscan “desbloquear el potencial de los recursos energéticos de Estados Unidos” y reducir los costos energéticos para los ciudadanos. Sin embargo, estas medidas se dan en un contexto donde las compras de vehículos eléctricos e híbridos han alcanzado un récord del 20 % de las ventas de autos nuevos en los EE. UU. el año pasado, según CNBC. Además, un análisis de S&P Global proyecta que para 2030, más de 1 de cada 4 autos de pasajeros nuevos vendidos a nivel mundial serán eléctricos. Desde 2018, las ventas de vehículos eléctricos han crecido seis veces, según la Agencia Internacional de Energía, reflejando una tendencia global hacia la adopción de tecnologías más limpias que podrían contrastar con el enfoque de estas políticas.

English version next page



JOIN OUR TEAM!

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





US rolls back emissions standards as electric cars gain ground

By Johani Carolina Ponce

President Donald Trump recently signed a series of executive orders that modify environmental policies, focusing on relaxing vehicle regulations and reversing incentive measures toward electric vehicles (EVs). According to the Union of Concerned Scientists, fossil fuel-powered vehicles are a major source of air pollution, emitting pollutants that negatively affect human health. The organization also notes that these emissions disproportionately affect Latino, Black, and low-income communities.

Impact on vehicle pollution
Recent policies implemented by the Trump administration have revoked some of the strictest vehicle pollution standards in U.S. history. These regulations, established during previous administrations, were intended to reduce greenhouse gas emissions and improve air quality. For example, in December 2022, the Environmental Protection Agency (EPA) finalized national standards to reduce smog and soot emissions from heavy-duty trucks beginning with the 2027 model year, representing the first update in more than 20 years.

The analysis "Inequity in the Consumption of Goods and Services Exacerbates Racial and Ethnic Disparities in Exposure to Air Pollution" published in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) found that white people experience 17% less air pollution than they produce, while Black and Hispanic populations are exposed to 56% and 63% more pollution, respectively, compared to what they generate.

Additionally, recent data indicate that 16.8 million Hispanics live in counties that received failing grades for harmful air pollution. According to a report by the American Lung Association, exposure

to pollutants such as fine particulate matter is linked to respiratory problems, cardiovascular disease and premature deaths. This situation affects more those who live near highways or industrial areas, where minority communities are often overrepresented.

Changes in electric vehicle policies
Trump also eliminated federal funding for EV charging infrastructure and canceled goals that sought to have EVs account for 50% of new car sales by 2030. While these measures could be seen as promoting "consumer choice," they could also limit access to less polluting technologies, contributing to high levels of vehicle emissions.

"We suffer, lose and squander opportunities by taking these types of actions," said Max Boykoff, professor and chair of the environmental studies department at the University of Colorado Boulder. "Other nations will be able to step up and fill that gap. Chinese companies are already outpacing the US market for electric vehicles, and they are ready to do more," Boykoff explained.

Political and regulatory context
According to the White House, these actions seek to "unlock the potential of America's energy resources" and reduce energy costs for citizens. However, these measures take place in a context where purchases of electric and hybrid vehicles have reached a record 20% of new car sales in the US last year, according to CNBC. In addition, an analysis by S&P Global projects that by 2030, more than 1 in 4 new passenger cars sold worldwide will be electric. Since 2018, sales of electric vehicles have grown six fold, according to the International Energy Agency, reflecting a global trend towards the adoption of cleaner technologies that could contrast with the approach of these policies.

FLYING NEEDLES QUILT GUILD of Niceville, Florida, presents

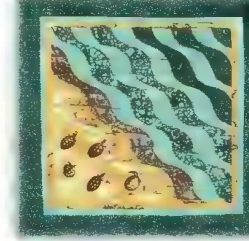
Emerald Coast Quilt Show 2025 Exposición de Colchas de la Costa Esmeralda 2025

NORTHWEST FLORIDA FAIRGROUNDS
1958 Lewis Turner Blvd. ♦ Ft. Walton Beach, FL 32547

Gulf of Dreams / Golfo de Sueños

FEATURES:

Quilter's Walk
Mini-Demonstrations
Quilt of Valor Block Party
Vendors ♦ Boutique



Diseño por Michele VanGraan
Coastal Stitches, Destin, Florida
Creado y acolchado por Linda Weiss



MARCH 7 - 8, 2025
HOURS: Friday 9 am-5 pm ♦ Saturday 9 am-4 pm
ADMISSION: 1 Day \$10.00 ♦ 2 Days \$15.00

MARZO 7 - 8, 2025
HORAS: Viernes 9 am-5 pm ♦ Sabado 9 am-4 pm
ADMISIÓN: 1 Día \$10.00 ♦ 2 Días \$15.00

VISIT WEBSITE FOR MORE INFORMATION
Flying Needles Quilt Guild ♦ P.O. Box 1652 ♦ Niceville, Florida 32588 ♦ www.flyingneedlesquiltguild.org

BOSS PAVERS

of Destin

(850)-855-0464

Brick Pavers (Driveways, Pools, Decks, Patios, & Retaining Walls)
New & Repair - Free Estimates

f @bosspaversofdestin



Cuando estás atrapado en una temporada de procrastinación

Por Sheryl Boldt



Ha sido otro día decepcionante e improductivo. Pronto será la hora de dormir y desearías haber hecho el día mejor.

Ignorando la incorrección gramatical de esa última oración, ¿no es así como te sientes, día tras día, cuando estás atrapado en una temporada de procrastinación? ¿Tan desanimado que has perdido la esperanza de redimir las pocas horas que quedan de otro día más?

Pero... ¿qué pasaría si, ahora mismo, recordaras 2 Timoteo 1:7 (ESV) “Porque Dios no nos dio un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio” y te apartaras de la televisión o de Internet y... hicieras algo? ¿No sería fantástico?

Aún te quedan algunas horas. Estas horas pueden ser las mejores de tu día, si así lo deseas. A la luz de 2 Timoteo 1:7, imagina cómo usaría estas horas una persona a la que se le ha dado un espíritu de autocontrol. Ora y pídele a Dios que te ayude a ser auto disciplinado. Luego, con la ayuda del Espíritu Santo, actúa como una persona auto disciplinada.

Enfréntate a esa tarea que has estado posponiendo o al menos hazle una buena mella. Levántate y lava el auto, haz esas llamadas de negocios, vacía el lavavajillas o pon una carga de ropa. Y antes de acostarte a dormir, haz una lista de lo que esperas lograr mañana en la primera hora en casa o en la oficina.

Apunta al progreso, no a la perfección. Incluso con las mejores intenciones, lo más probable es que vuelvas a aflojar. Pero no dejes que se convierta en un problema perpetuo. Cuando cometes un error, arrepíentete. Literalmente. Pídele a Dios que te perdone por desperdiciar el tiempo que Él te ha dado. Cada día comprométete de nuevo a hacerlo mejor. Decide trabajar duro. Decide honrar a Dios con tu tiempo y con todo lo que haces. Hace varios años, me costaba mucho completar hasta las tareas más pequeñas. Desesperada, comencé a programar el cronómetro para que sonara cinco minutos. Fue casi milagroso ver cómo me motivé de repente. Me sorprendió lo mucho que logré antes de que sonara el cronómetro.

Pruébalo. Programe el cronómetro para que suene 60, 30, 15 o incluso cinco minutos, luego comience un proyecto o continúe con uno en el que haya estado trabajando. Descubrirá que, cuando se ponga en movimiento y experimente los buenos sentimientos que trae la productividad, le dará una patada en los dientes a la temporada de postergación.

Luego podrá irse a la cama sintiéndose animada porque hizo mejor el día..

Sheryl H. Boldt escribe ficción y no ficción para niños y adultos. Sus devociones aparecen en más de 33 periódicos. También es autora del blog www.TodayCanBeDifferent.net. Conéctese con ella en SherylHBoldt@gmail.com.

When you're stuck in a procrastination season

By Sheryl Boldt

It's been another disappointing, unproductive day. Soon it will be bedtime, and you sorely wish you had done the day better.

Ignoring the grammatical incorrectness of that last sentence, isn't this the way you feel, day after day, when you're stuck in a procrastination season? So discouraged that you've given up hope of redeeming the few remaining hours of yet another day?

But ... what if, right now, you were to recall 2 Timothy 1:7 (ESV) “For God gave us a spirit not of fear but of power and love and self-control” and tear yourself away from the TV or the internet and ... get something done? Wouldn't that be awesome?

You still have a few hours left. These hours can be the best ones of your day – if you want them to be. In light of 2 Timothy 1:7, imagine how a person who has been given a spirit of self-control would use these hours. Pray and ask God to help you be self-disciplined. Then, with the Holy Spirit's help, act like a self-disciplined person.

Tackle that task you've been putting off or at least put a good-sized dent into it. Get up and wash the car, make those business calls, empty the dishwasher, or start a load of laundry. And before you lay your head down to sleep, make a list of what you hope to accomplish tomorrow in the first hour at home or at the office.

Shoot for progress, not perfection. Even with the best intentions, you'll most likely slack off again. But don't let it spiral into a perpetual problem. When you mess up, repent. Literally. Ask God to forgive you for wasting the time He has given you. Each day commit again to do better. Resolve to work hard. Determine to honor God with your time and all you do.

Several years ago, I struggled to complete even the smallest tasks. Desperate, I began setting my timer for five minutes. It was almost miraculous how suddenly motivated I became. I was amazed at how much I accomplished before the timer dinged.

Try it. Set your timer for 60, 30, 15, or even five minutes, then start a project or continue one you've been working on. You'll find that, when you get moving and experience the good feelings productivity brings, you'll kick your procrastinating season in the teeth.

Then you can go to bed feeling encouraged because you did the day better.

Sheryl H. Boldt writes fiction and non-fiction for children and adults. Her devotions appear in 33+ newspapers. She is also the author of the blog, TodayCanBeDifferent.net. Connect with her at SherylHBoldt@gmail.com.

La contaminación por microplásticos afecta a delfines de las costas de Florida y Louisiana

Un equipo de científicos detectó que en el aliento exhalado por los delfines nariz de botella había partículas de PET, fragmentos pequeños de este plástico que usados comúnmente en botellas y envases

Por Evaristo Lara, Huella Zero



El producción y uso de plásticos en conjunto con una deficiente gestión para desecharlo ha generado una contaminación tan extrema que es posible encontrar residuos de este subproducto del petróleo tanto en la cima del mundo, en los picos nevados del Monte Everest, en Asia; como en la Fosa de las Marianas, en el Océano Pacífico, el punto más profundo del planeta.

Este material, desarrollado hace poco más de un siglo para hacer la vida más cómoda a los humanos, ha terminado por convertirse en una amenaza para la salud de las especies que habitan el planeta. Así lo concluyó un estudio publicado inicialmente en la revista PLOS ONE.

La investigación estuvo encabezada por Leslie B. Hart, codirectora del Centro de Salud Costera Ambiental y Humana del College of Charleston, en Carolina del Sur; y por Miranda K. Dziobak, bioquímica del College of Charleston.

Ambas investigadoras tenían la inquietud de saber qué tipo de contaminantes podrían hallar en el organismo de un delfín vivo. Para determinarlo decidieron realizar una prueba de aliento en algunos de estos mamíferos marinos residentes de las costas de Florida y Luisiana, donde estos ejemplares suelen ser más amigables con las personas.

Luego de recolectar las muestras

de aliento de 11 delfines, las pusieron bajo un microscopio e identificaron partículas con características propias de los plásticos. Posteriormente, utilizaron una aguja de soldadura para verificar si las partículas se derretían al calor —como ocurre con el plástico— y resultó ser así. El siguiente paso consistió en emplear un láser para identificar los componentes químicos específicos de las partículas.

De esa manera confirmaron la presencia de 54 microplásticos en las muestras de aliento de los delfines, varios de ellos ligados al tereftalato de polietileno (PET) —material con el que se fabrican botellas para soda, jugos y agua— y al poliéster, componente que se desprende de la ropa al ser usada o lavada.

El hallazgo sugiere que estos mamíferos marinos respiran microplásticos cuando salen a la superficie para tomar aire, lo cual podría llegar a provocarles daños en los pulmones; pero determinar el grado de afectación sería objeto de estudios más a fondo.

Los microplásticos en otros mamíferos

La presencia de microplásticos en seres humanos y roedores no solo están documentadas, sino que además se ha demostrado el efecto negativo que tiene en la salud respiratoria de los mamíferos, ocasionados por el plástico aspirado o ingerido. Expertos han reportado casos de inflamación y estrés oxidativo en los pulmones y en las vías respiratorias.

Por ello, el caso de los delfines podría ser tan sólo la punta del iceberg que permita descubrir a otras especies de la fauna marina también afectadas por la exposición a los microplásticos.

Como medida precautoria, expertos como la chilena Catalina Droguett, eco-periodista y pionera en la defensa de la sustentabilidad, recomiendan evitar el uso de productos plásticos, en especial los de uso único.

Micro plastic pollution affects dolphins off the coasts of Florida and Louisiana

A team of scientists detected that in the breath exhaled by bottlenose dolphins there were PET particles, small fragments of this plastic that are commonly used in bottles and containers

By Evaristo Lara, Huella Zero

The production and use of plastics together with poor disposal management has generated such extreme pollution that it is possible to find residues of this petroleum byproduct both at the top of the world, in the snowy peaks of Mount Everest, in Asia; and in the Mariana Trench, in the Pacific Ocean, the deepest point on the planet.

This material, developed just over a century ago to make life more comfortable for humans, has ended up becoming a threat to the health of the species that inhabit the planet. This was concluded by a study initially published in the journal PLOS ONE.

The research was led by Leslie B. Hart, co-director of the Center for Coastal Environmental and Human Health at the College of Charleston, in South Carolina; and by Miranda K. Dziobak, a biochemist at the College of Charleston.

Both researchers were curious about what kind of contaminants they could find in the body of a living dolphin. To determine this, they decided to perform a breath test on some of these marine mammals that live off the coasts of

“Cada año, se producen 400 millones de toneladas de plásticos y de ellos la mitad son contenedores desechables, vasos, etc. Son productos que durarán más de 400 años y que se usan en solo minutos. Hay que tomar decisiones conscientes y tener gobiernos que tomen decisiones consensuadas respecto al medioambiente”, expresó.



Florida and Louisiana, where these specimens tend to be friendlier with people.

After collecting breath samples from 11 dolphins, they put them under a microscope and identified particles with characteristics typical of plastics. They then used a welding needle to check if the particles melted when heated—as plastic does—and it turned out that they did. The next step was to use a laser to identify the specific chemical components of the particles.

In this way, they confirmed the presence of 54 micro plastics in the dolphins' breath samples, several of them linked to polyethylene terephthalate (PET) - a material used to make soda, juice and water bottles - and

see “MICRO PLASTICS” on page 27

Preguntas y respuestas con la abogada de inmigración Elizabeth Ricci, de Rambana & Ricci, PLLC

P: ¿Qué derechos básicos tienen los inmigrantes si son detenidos por ICE y qué deben saber si lo son?

R: La prioridad ahora es detener y expulsar a los inmigrantes con órdenes de deportación y a aquellos con antecedentes penales graves.

Si alguien es arrestado por ICE, tiene derecho a una audiencia ante un juez de inmigración y el derecho a no firmar una exención estipulada en la que acepte abandonar los EE. UU. sin tener una audiencia primero, el derecho a permanecer en silencio y, en la mayoría de los casos, el derecho a un abogado. Sin embargo, tenga en cuenta que la mayoría de las violaciones de inmigración no son penales, son civiles, por lo que no existe el derecho a un abogado designado por el gobierno.

Debido a la acumulación de 3,5 millones de casos en el Tribunal de Inmigración, es posible que las audiencias no se realicen durante más de 3 años, tiempo durante el cual pueden solicitar un EAD. Sus familias deben consultar el Manual Nacional de Detención del DHS en www.ice.gov/doclib/detention/ndHandbook/ndhSpanish.pdf para averiguar dónde se encuentra su ser querido.

P: ¿Cuál es su consejo para las personas que tienen estatus como TPS o DACA o que no tienen ningún estatus?

R: Esté preparado. Las normas y políticas de inmigración están cambiando. Si tiene estatus, mantenga un buen carácter moral. Si la policía lo encuentra, tiene derecho a un abogado, a permanecer en silencio y a no renunciar a su derecho a una audiencia. Puede comunicarse con mi oficina para obtener un paquete de poder notarial



RAMBANA & RICCI, P.L.L.C.

gratuito que certificaremos los martes con cita previa.

Preguntas y respuestas con la abogada de inmigración Elizabeth Ricci, Rambana & Ricci, PLLC

P: ¿Qué derechos básicos tienen los inmigrantes si son detenidos por ICE y qué deben saber si lo son?

R: La prioridad ahora es expulsar a los inmigrantes con órdenes de deportación y a aquellos con antecedentes penales graves. Si alguien es arrestado por ICE, tiene derecho a una audiencia ante un juez de inmigración y a no firmar una renuncia estipulada en la que acepte abandonar los EE. UU. sin haber tenido una audiencia primero, el derecho a permanecer en silencio y, en la mayoría de los casos, el derecho a un abogado. Sin embargo, tenga en cuenta que la mayoría de las violaciones de inmigración no son penales, son civiles, por lo que no existe el derecho a un abogado designado por el gobierno.

Debido a la acumulación de 3,5 millones de casos en el Tribunal de Inmigración, es posible que las audiencias no se realicen durante más de 3 años, durante los cuales pueden solicitar un EAD.

Sus familias deben consultar el Manual Nacional para Detenidos del DHS en www.ice.gov/detain/detention-management/national-detainee-handbook para averiguar

dónde se encuentra su ser querido.

P: ¿Cuál es su consejo para las personas que tienen un estatus como TPS o DACA o ningún estatus en absoluto?

R: Esté preparado. Las reglas y políticas de inmigración están cambiando. Si tiene estatus, mantenga un buen carácter moral. Si la policía se encuentra con usted, tiene derecho a contar con un abogado, a permanecer

en silencio y a no renunciar a su derecho a una audiencia. Puede ponerse en contacto con mi oficina para obtener un paquete gratuito de poder notarial que certificaremos los martes con cita previa.

Información de contacto de Elizabeth Ricci: Rambana & Ricci, PLLC, 2915 Kerry Forest Parkway, Suite 104, Tallahassee, FL 32309, 850.224.4529

Q&A with Immigration Attorney Elizabeth Ricci, Rambana & Ricci, PLLC

Q: What basic rights do migrants have if they are detained by ICE and what should they know if they are?

A: The priority now is to detain and remove migrants with deportation orders and those with serious criminal records.

If someone is arrested by ICE, they have the right to a hearing before an immigration judge and the right not to sign a stipulated waiver agreeing to leave the U.S. without having a hearing first, the right to remain silent, and in most cases, the right to an attorney. However, keep in mind that most immigration violations are not criminal, they are civil, so there is no right to a government-appointed attorney.

Due to the backlog of 3.5 million cases in Immigration Court, hearings may not take place for 3+ years, during which time they can apply for an EAD.

Their families should consult the DHS National Detention Handbook at www.ice.gov/doclib/detention/ndHandbook/ndhSpanish.pdf to find out where their loved one is.

Q: What is your advice for people who have status like TPS or DACA or who have no status at all?

A: Be prepared. Immigration rules and policies are changing. If you

have status, maintain good moral character. If you are encountered by law enforcement, you have the right to an attorney, to remain silent, and to not waive your right to a hearing. You can contact my office for a free power of attorney packet that we will notarize on Tuesdays by appointment.

Q: What basic rights do migrants have if they are detained by ICE and what they should know if they are?

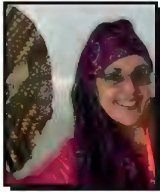
A: The priority now is removing migrants with deportation orders and those with serious criminal histories.

If someone is arrested by ICE, they have the right to a hearing before an immigration judge and not to sign a stipulated waiver agreeing to leave the US without having had a hearing first, the right to remain silent and, in most cases, a right to an attorney. Keep in mind, though, that most immigration violations are not criminal, they are civil, so there is no right to a government appointed attorney.

Because of the 3.5 million Immigration Court case backlog, hearings may not take place for 3+ years during which time they can request an EAD.

Their families should consult with DHS's National Detainee Handbook

see "Q&A" on page 27



Must We Love

By Bohemian Babushka

Hola, Hola, Hola
 Beautifuls! Febrero,
 February. El mes del
 Amor, the month

of love. Oh Beautifuls, this is year
 dos without Sweetie, but not without
 love. Quee?? BB ya con novio? JU
 SO FONIII!! No Beautifuls, without
 romance, pero nunca without amor.

Not to say the physical isn't
 necessary or painful when lacking.
 Babushka always has Sweetie's side
 of the bed con cosas. Partly because
 she's messy, but mainly because
 it fills up that empty espacio. The
 void is felt, but it can be filled, to
 only come in surprising spurts and
 sometimes wicked waves. Pero love
 has so many levels, so many ways to
 manifest, to enjoy and partake of.

Sin duda, without a doubt is the
 love of familia. BB doesn't know
 where she'd be without The Trio and
 The Grands. It's nice to be needed and
 loved. Family, this is a given. Hope
 you are Blessed to feel the same.

La Vida, Life is to be Loved. Good,
 Bad, and todo in between. It's why
 we're here, the reason to Be. To
 Learn and to Love. This is our tarea.
 Si, we must love. Now, what you
 love, how you love, is your choice,
 your challenge. Hopefully you love
 life and cherish every moment, every
 chance of Being. Because you are
 worthy of the chances, the choices,
 the Love of Life, and the Love of
 YOU.

Mucho, MUCHO Amor & Besos to
 All. 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 FONIII!**

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

visit conexionflorida.com

SAVE THE DATE!

Light Up the Night

**COMMUNITY
 KICK OFF**

50/50 RAFFLE - LIVE MUSIC - FOOD TRUCKS & MORE

**NOW ACCEPTING APPLICATIONS FOR
 FOOD TRUCK VENDORS,
 ENTERTAINMENT SPONSORS,
 & RAFFLE DONATIONS!**

SATURDAY, MARCH 8
5:30-8:30

BENEFITING

**Pepper's
 Mexican Grill
 and Cantina
 is now open
 in Destin!**

Visit them at
 14073 Emerald Coast
 Parkway to enjoy their
 DELICIOSO Menu!

More info: peppersmexicancantina.com

Mirando hacia atrás para mirar hacia adelante

Por Ben Gunter | Traducido por Alejandra Gutiérrez

Theater with a Mission (TWAM) pasó el 2024 explorando el año 1824. El año pasado se celebró el Bicentenario de Tallahassee, y TWAM estuvo a la altura de las circunstancias con un festival llamado Bicentennial Birthday Bash, que contó con personas, canciones, bailes y comidas de hace 200 años. Hoy miramos hacia atrás para brindarte los aspectos más destacados de la fiesta y luego miramos hacia el futuro para informarte sobre una nueva obra llamada Tales from Florida's Log Cabin Capitol, una obra que ahora está disponible para ir de gira a tu ciudad.

La Bicentennial Birthday Bash de TWAM recreó momentos decisivos del pasado de Tallahassee, para que la gente pudiera experimentar la historia multicultural de Florida de primera mano. Al igual que los comisionados que seleccionaron Tallahassee como el sitio de la nueva capital de Florida en 1823, la gente en la fiesta pudo presenciar un juego de stickball de los nativos americanos. De hecho, algunos miembros del público pudieron participar y sumarse al juego, y al igual que hace 200 años, las mujeres ganaron.

Además de experiencias en primera persona con la cultura nativa, la fiesta incluyó encuentros con la historia cultural negra. Essential Theatrical Associates (ETA) contó historias de animales de África: cuentos populares sobre cómo la vida entre ranas, arañas, cangrejos y tortugas ilumina la experiencia humana. Junto con un zoológico de mascotas, paseos en pony y una exhibición de animales salvajes del Tallahassee Museum, los griots de ETA hicieron que la gente participara mientras presentaban historias que enseñan lecciones sobre cómo podemos cuidar mejor la tierra y a los demás.



La danza fue el arte que dominó la fiesta y el arte que hizo que Tallahassee se destacara durante la época territorial.

La gente de la fiesta tuvo la oportunidad de revivir una contradanza de la década de 1820 llamada la Danza Española. Susan de Guardiola, una historiadora de la danza que ha sido contratada para dirigir bailes históricos en toda Europa y los EE. UU., hizo su primera aparición en Florida durante el festival Bicentennial Birthday Bash de TWAM, enseñando la Danza Española.

Los viajeros en el tiempo que asistieron a la Fiesta pudieron marchar en Las Posadas, una procesión navideña que llegó a Florida con los colonos de España en el siglo XVII, probar gumbo cocinado según una receta del siglo XIX y comer a lo largo de una “línea de tiempo comestible” de delicias que conectaba los alimentos de 1824 con las personas de 2024. El público de la Fiesta también pudo conocer a José Mariona Hernández,

la primera persona de ascendencia hispana elegida para la Cámara de Representantes de los EE. UU.

Hernández fue el primer delegado del Territorio de Florida en el Congreso en 1823, y luego ocupó el cargo de presidente del Consejo Legislativo en 1824, durante la primera legislatura que se reunió en Tallahassee. En la fiesta, el actor argentino Matías Diurno representó a este político fundamental del pasado de Florida, interpretando al personaje central de la nueva obra de TWAM Tales from Florida's Log Cabin Capitol.

En retrospectiva, la fiesta Bicentennial Birthday Bash de TWAM fue un final apropiado para una oportunidad única de adentrarnos en la historia y conectarnos con nuestras raíces. De cara al porvenir, la fiesta abre puertas para explorar hacia dónde

se dirige Florida en el futuro.

La galardonada cineasta Jennifer Petuch está editando actualmente imágenes capturadas durante la fiesta. La Srta. Petuch planea producir una serie de videos educativos interactivos que enseñarán a las generaciones futuras cómo jugar al stickball de los nativos americanos, contar historias africanas, bailar danzas españolas, cocinar comidas históricas y aprobar leyes más justas.

Aún mejor, la nueva obra de TWAM Tales from Florida's Log Cabin Capitol ya está disponible para ir de gira, invitando a los floridanos de todas las edades a aprender cómo las leyes dan forma a nuestras vidas y cómo los ciudadanos informados pueden participar en la mejora de las leyes. ¡Visite TheaterwithaMission.com para reservar una gira hoy!

Looking Back to Look Ahead

By Ben Gunter

Theater with a Mission (TWAM) spent 2024 exploring the year 1824. Last year marked Tallahassee's Bicentennial, and TWAM rose to the occasion with a festival called the Bicentennial Birthday Bash, which featured people, songs, dances, and foods from 200 years ago. This story looks back to give you highlights from the Bash, then looks ahead to give you a heads-up about a new play called Tales from Florida's Log Cabin Capitol – a play that is now available to visit your hometown.

TWAM's Bicentennial Birthday Bash reenacted turning points from Tallahassee's past, so people could experience Florida's multicultural history firsthand. Just like the commissioners who selected Tallahassee as the site for Florida's new capital in 1823, people at the Bash got to witness a Native American stickball game. In fact, folks from the audience succeeded in stepping in and

joining the game – and just like 200 years ago, the women won.

In addition to first-person experiences with Native culture, the Bash included encounters with Black cultural history. Essential Theatrical Associates (ETA) told animal stories from Africa – folktales about how life among frogs, spiders, crabs, and turtles illuminates human experience. Side by side with a petting zoo, pony rides, and a wild-animal exhibit from the Tallahassee Museum, ETA's griots got people participating as they responded to stories that teach lessons about how we can take better care of the earth and each other.

Dancing was the art that dominated the Bash – and the art that made Tallahassee stand out during Territorial times.

Folks at the Bash got to revive a contradance from the 1820s called the

see “LOOKING BACK” on page 15

www.conexionflorida.com



GIGANTES QUE ESTORBAN

Por: Nelsi Rossi | sanidadespiritual.com

Dense cuenta de que el Señor su Dios les ha entregado la tierra. ¡Adelante! Tomen posesión de ella, conforme a la promesa del Señor, el Dios de sus antepasados. ¡No teman ni desmayen! (Deuteronomio 1:21) RVC

Toda persona ha prometido y ha recibido alguna promesa. Creo que en eso tú y yo estamos de acuerdo. ¿Cierto? Sin embargo, si hacemos memoria de ellas, muchas han sido incumplidas.

Justamente, en esta ocasión haremos referencia a una promesa dada por Dios a su pueblo de Israel. ¿Cuál fue esa Promesa?

Éxodo 3:17 *Y he dicho: Yo os sacaré de la aflicción de Egipto a la tierra del cananeo, del heteo, del amorreo, del ferezeo, del heveo y del jebuseo, a una tierra que fluye leche y miel.*

La tierra prometida es una tierra de abundancia. Una fuente de leche y miel para los Israelitas. Dios ya se la había entregado desde tiempos antiguos. No obstante, su cumplimiento sería cuando ellos salieran de la esclavitud de Egipto. (Génesis 15:13) (Éxodo 3:7-8)

Cuando los Israelitas estaban a punto de entrar a la tierra prometida, sintieron temor por causa de los gigantes que allí habían. Detengámonos aquí y hagamos dos preguntas que son motivadas por lo sucedido en ese momento histórico:

¿Cuántas promesas tú y yo hemos recibido de parte del Señor?

¿Cuántas promesas hemos tomado en posesión?

Posiblemente no tenemos la respuesta. Pero podríamos concluir que, así como sucedió con los israelitas, nosotros también enfrentamos gigantes que estorban. No son precisamente de carne y hueso, pero sí de orden espiritual.

Para mencionar algunos de los “gigantes” que combaten en nuestra alma, citemos, por ejemplo: el miedo (principal gigante), la baja autoestima, la inseguridad, la negligencia, la pasividad, la falta de fe, el desánimo, el orgullo, entre otros.

¿Qué gigante te está impidiendo tomar posesión de tus promesas?

En lo que a mi concierne, debo decir con certeza, Que no he tomado posesión de todas mis promesas. Si quizás es también tu caso estimado amigo lector, Entonces veamos qué aconseja la palabra del Señor.

Dios en su palabra nos invita a continuar adelante, Para tomar posesión de las promesas entregadas. Anclados en el pasado no las vemos conquistadas, Pero sí con confianza siendo firmes y perseverantes.

Con determinación y esfuerzo, así las obtenemos, Recuerda que en Cristo tú eres más que vencedor, Sigue adelante, ¡No te detengas mi estimado lector! Entrega tus estorbos al Señor que con Él vencemos.

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358

Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee

Yenisleidy Rodriguez: (786) 262-0698 - Panama City

Kismeth Meléndez - (787) 922-5081 - Mobile/Southern, Alabama

Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.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

hacemos tres cosas sencillas:



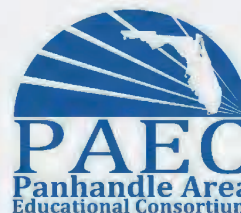
555 FAIRPOINT DRIVE | GULF BREEZE FL 32561

Domingo @ 10:30 am | Viernes @ 7:00 pm

Pastor Gabriel Vargas | 850.261.2358

www.facebook.com/PastorGabo | www.misioncasa.org

PAEC Migrant Education Program



Quincy/Mariana Area

315 N. Key Street, Quincy, FL 32351

Tel: 850-364-1430 • Fax: 850-627-9489

Chipley/DeFuniak Springs Area

753 West Boulevard, Chipley, FL 32428

Tel: 850-638-6131 • Ext. 3201



La liquidación de deudas adquiere conciencia y aprobación

Fuente: Debt.com

La investigación de Debt.com muestra que la liquidación de deudas se convierte en una solución popular en la economía actual.

FORT LAUDERDALE, Florida, 27 de enero de 2025 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ La liquidación de deudas gana terreno como una opción preferida para el alivio de la deuda, según una encuesta de Debt.com.

La encuesta de 1,144 estadounidenses encontró que el 89 % de los encuestados están al tanto de

la liquidación de deudas y el 58 % la considera una solución efectiva, con lo que supera al 49 % que cree que la bancarrota es útil.

“Gracias a las nuevas regulaciones y estándares de la industria, las empresas de renombre han transformado la liquidación de deudas en una solución codiciada”, afirma Howard Dvorkin, contador público certificado y presidente de Debt.com. “Ahora es potente y de buena reputación”.

Los resultados de la encuesta revelan un cambio en las actitudes

hacia la liquidación de deudas. El treinta por ciento de los encuestados utilizó la liquidación de deudas para resolver deudas, en comparación con el 44 % que se declaró en quiebra y el 20 % que optó por un programa de gestión de deudas. Esta investigación destaca que muchos consumidores prefieren la liquidación de deudas porque les permite negociar con los acreedores para pagar una parte de lo que deben, a menudo sin un abogado o presentación legal.

“Estos hallazgos críticos enfatizan que la resolución de la deuda se está convirtiendo en una opción de referencia para los consumidores abrumados por la deuda”, señala Denise Dunckel Morse, directora general de la Asociación Estadounidense para la Resolución de Deudas. “A medida que muchos continúan su lucha bajo el peso de la inflación y otros factores económicos generalizados, nuestra industria prioriza su bienestar, con estándares

fuertes y transparentes para los proveedores”.

Principales conclusiones:

- El 49 % de todos los encuestados sabe que la liquidación de deudas puede reducir su deuda en un 30 % a 50 %, incluido el 52 % de la generación millennial y el 50 % de la generación Z

- El 79 % cree que la quiebra dañará más su antecedente crediticio que la liquidación de deudas

- El 44 % sabe que las calificaciones crediticias no afectan la capacidad de buscar la liquidación de deudas

“Los consumidores buscan un alivio que no implique la complejidad y el impacto a largo plazo de la bancarrota”, dijo Don Silvestri, presidente de Debt.com. “En regiones como el Atlántico Medio, donde los altos precios de las viviendas estiran los presupuestos, la liquidación de la

ver “LIQUIDACIÓN” en la página 14



Hole in One Sponsor
2025 \$65K Ford F-150



FWB Golf Club, Pines Course
28 February 2025
10:30 Registration & Lunch
12:00 Shotgun Start
5pm Awards
Register, Sponsor or Donate here:

BENEFITS:

ASHA
Coats for Kids
Special Olympics
Catholic Charities
St Mary School
United Way
Food for Families
Hurricane Relief
Soup Kitchens
St Jude's Children's Hospital,
and many more



Course Sign Sponsor





Goody Bags

<http://www.charitygolftoday.com/KC4444>



LUXE MASTERMIND
INSPIRE-CONNECT-TRANSFORM

NETWORKING EVENT

Join us for an inspiring evening featuring David Triana, the visionary owner of Conexión Media Group. With years of experience in media, business, and community engagement, David will share insights into leadership, innovation, and building meaningful connections.



February 20, 2025
5.30 PM

DAVID TRIANA
GUEST SPEAKER

467 S Daleville Ave.
Daleville, AL 36322

RESERVE YOUR SPOT

CONTACT US

+1 334-447-3362
Luxemastermind@gmail.com

CONEXIÓN

This is your chance to learn from a dynamic leader transforming the media landscape.
Empower Your Journey with LUXE!
www.bebluxe.com

edwardjones.com/findyourrich | Member SIPC SE HABLA ESPAÑOL



Let's find your rich

Edward Jones

What does it mean to be rich?
The key to being rich is knowing what counts — living life your way and having someone who can help you get there.
Contact me today, and let's find your rich.



Janet M Marshall
Financial Advisor
137 N St Andrews St, Ste 2
Dothan, AL 36303
334-446-3976

CAT-16762-A-A1-AD © 2024 EDWARD D. JONES CO. ALL RIGHTS RESERVED. AECSPAD 22333069



STORM SEASON IS HERE

ARE YOU PREPARED?

When a storm hits, JNB Services is ready to step in! Whether it's roofing repairs, land clearing, or home restoration after a hurricane, we've got you covered with our full range of storm management services. Don't wait until it's too late—protect your home and business from potential damage and get the professional help you need.

Our Storm-Related Services Include:

- ✓ Roof Repair & Replacement
- ✓ Land Clearing & Debris Removal
- ✓ Post-Storm Home Repairs & Restoration
- ✓ We work with all insurance companies
- ✓ Mobilization within 24 Hours.
- ✓ Free Estimates

WHY JNB SERVICES?

With years of experience in storm recovery, we'll get your property back in shape quickly, efficiently, and safely. Our experts are just a call away, offering fast response times and affordable pricing.

Act now! Call us today to schedule your free consultation before the storm hits. Be ready, stay safe, and let JNB Services handle the aftermath.



Contact Us
334-447-3362
334-202-6277

Email: jnbservices.al@gmail.com
Address: 467 S Daleville Ave, Daleville, AL 36322

www.jnbservicesllc.com

liquidación cont.

deuda se convierte en una opción de referencia”.

Silvestri señaló que los estados del Atlántico Medio, que tienen algunos de los costos de vida más altos de la nación, representan la mayoría de las consultas de liquidación de deudas. “Cuando los gastos son altos, más personas recurren a opciones como la liquidación de deudas para mantener su situación financiera manejable”, remarcó.

Silvestri añadió que Debt.com ha visto un aumento en el interés de los consumidores en la liquidación de deudas en la última década. “Cuando comenzamos hace 11 años, tuvimos que explicar qué era la liquidación de deudas y por qué podría ser una buena opción”, recordó. “Actualmente, la gente viene a nosotros ya informada y nos pide ayuda”.

Morse, de la Asociación

Estadounidense para la Resolución de Deudas, apunta: “Los consumidores de todo el país deben tener acceso a las herramientas adecuadas para su

posición financiera única, que han demostrado ser soluciones efectivas”.

La expectativa es que la popularidad de la liquidación de deudas crecerá a medida que más estadounidenses busquen alternativas para manejar la creciente deuda personal. El documento técnico sobre liquidación de deudas de Debt.com, publicado este mes, explora más a fondo las tendencias y la evolución de las actitudes hacia la liquidación de deudas como una solución práctica en el entorno económico actual.

Acerca de Debt.com

Debt.com es proveedor líder de educación financiera y soluciones de alivio de la deuda, que ayuda a los estadounidenses a encontrar el rumbo hacia la estabilidad financiera. Mediante orientación experta, recursos educativos y asesoramiento personalizado, Debt.com empodera a las personas para abordar los desafíos de la deuda y construir un futuro más prometedor.

Debt Settlement Gains Awareness and Approval

Source: Debt.com

Debt.com research shows debt settlement becoming a popular solution in today's economy.

FORT LAUDERDALE, Fla., Jan. 27, 2025 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ Debt settlement is gaining ground as a preferred option for debt relief, according to a Debt.com survey.

The survey of 1,144 Americans found that 89% of respondents are aware of debt settlement and 58% consider it an effective solution, outpacing the 49% who believe bankruptcy is helpful.

“Thanks to new regulations and industry standards, reputable companies have transformed debt settlement into a sought-after solution,” said



Howard Dvorkin, CPA and president of Debt.com. “It is now powerful and reputable.”

The survey results reveal a shift in attitudes toward debt settlement. Thirty percent of respondents used debt settlement to resolve debt, compared to 44% who filed for bankruptcy and 20% who opted for a debt management program. This research highlights that

many consumers prefer debt settlement because it allows them to negotiate with creditors to pay a portion of what they owe, often without an attorney or legal filing.

“These critical findings emphasize that debt resolution is becoming a go-to option for consumers overwhelmed by debt,” said Denise Duncel Morse, CEO of the American Debt Resolution Association. “As many continue to struggle under the weight of inflation and other pervasive economic factors, our industry is prioritizing their well-being, with strong and transparent standards for providers.”

Key Findings:

- 49% of all respondents know that debt settlement can reduce their debt by 30% to 50%, including 52% of millennials and 50% of Gen Z
 - 79% believe bankruptcy will hurt their credit history more than debt settlement
 - 44% know credit scores do not affect ability to pursue debt settlement
- “Consumers are looking for relief that doesn’t involve the complexity and long-term impact of bankruptcy,” said Don Silvestri, president of Debt.com. “In regions like the Mid-Atlantic, where high home prices stretch budgets, debt settlement becomes a go-to option.”
- Silvestri noted that Mid-Atlantic States, which have some of the highest costs of living in the nation, account for the majority of debt settlement

inquiries. “When expenses are high, more people are turning to options like debt settlement to keep their financial situation manageable,” he said.

Silvestri added that Debt.com has seen an increase in consumer interest in debt settlement over the past decade. “When we started 11 years ago, we had to explain what debt settlement was and why it might be a good option,” he said. “Today, people come to us already informed and ask for help.”

Morse of the American Debt

Resolution Association notes, “Consumers across the country should have access to the right tools for their unique financial position, which have proven to be effective solutions.”

The expectation is that the popularity of debt settlement will grow as more Americans look for alternatives to managing mounting personal debt. Debt.com’s debt settlement white paper, released this month, further explores trends and evolving attitudes toward debt settlement as a practical solution in today’s economic environment.

About Debt.com

Debt.com is a leading provider of financial education and debt relief solutions, helping Americans find a path to financial stability. Through expert guidance, educational resources, and personalized advice, Debt.com empowers people to tackle debt challenges and build brighter futures.

JOIN OUR TEAM!
 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

looking back cont.

Spanish Dance. Susan de Guardiola, a dance historian who gets hired to lead historical balls all over Europe and the USA, made her very first appearance in Florida during TWAM's Bicentennial Birthday Bash, teaching the Spanish Dance.

Time-travelers at the Bash got to march in Las Posadas, a Christmas procession that came to Florida with settlers from Spain in the 1600s, sample gumbo cooked to a recipe from the 1800s, and eat their way through an Edible Timeline of treats that connected foods from 1824 to people in 2024. Audiences at the Bash also got to meet José Mariona Hernández, the first person of Hispanic descent ever elected to the US House of Representatives.

Hernández served as Florida Territory's first delegate to Congress in 1823, then went on to fill the role of President of the Legislative Council in 1824, during the first legislature ever

to convene in Tallahassee. At the Bash, Argentinian actor Matias Diurno portrayed this pivotal politician from Florida's past, playing the central character in TWAM's new play Tales from Florida's Log Cabin Capitol.

Looking back, TWAM's Bicentennial Birthday Bash was a fitting finale to a once-in-a-lifetime opportunity to step into history and connect with our roots. Looking ahead, the Bash is opening doors to explore where Florida is heading in the future.

Award-winning filmmaker Jennifer Petuch is currently editing footage captured during the Bash. Ms. Petuch plans to produce a series of interactive, instructional videos that will teach future generations how to play Native American stickball, tell African stories, dance Spanish dances, cook historic foods, and pass fairer laws.

Even better, TWAM's new play Tales from Florida's Log Cabin Capitol is now available to tour,



inviting Floridians of all ages to learn how laws shape our lives and how informed citizens can get

involved in making laws better. Visit TheaterwithaMission.com to book a tour today!

EL TORREONENSE

¡DISFRUTA DE LAS DELICIAS DE LA AUTÉNTICA COCINA MEXICANA!
(ANTERIORMENTE TIENDA LA MEXICANA – CON EL MISMO SAZÓN Y DUEÑOS)

BURRITOS / GORDITAS:

- Chicharrón (Pork Skin) • Nopalitos (Cactus)
- Papas con Chorizo (Potatoes with chorizo)
- Deshebrada (Shredded Beef)
- Carne Asada (Grilled Breef)
- Barbacoa (Cheek Meat)
- Al Pastor (Pork with pineapple) y más
- Sodas (Soft Drinks) - Licuados (Milk Shakes)



ESPECIALES DEL DÍA LUNES - VIERNES • SABROSO MENUDO- SÁBADO Y DOMINGO

298 EGLIN PKWY | FT. WALTON BEACH, FL 32547 | 850-314-0007

LUNES (MON) - DOMINGO (SUN): 10AM - 6PM • CERRADO LOS MIÉRCOLES (CLOSED WEDNESDAYS)



“Mes del Corazón: Cómo proteger su corazón y vivir más saludable”

Escrito por: Marcos Otero, Asociado Médico Retirado

Febrero es el MES DEL CORAZÓN, un momento para concentrarse en la importancia vital de la salud del corazón. El corazón, un músculo poderoso, merece nuestra atención y cuidado para asegurar su protección y nutrición.

El corazón

El corazón es un órgano muscular del tamaño de un puño, ubicado justo detrás y ligeramente a la izquierda del esternón. Bombea sangre a través de las arterias y venas del sistema cardiovascular.

Su corazón late unas 100.000 veces en un día y unos 35 millones de veces en un año.

Su corazón latirá más de 2.5 mil millones de veces durante una vida promedio.

Las enfermedades cardíacas son una causa importante de discapacidad y son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Ciertos factores de riesgo hacen que el corazón esté más predispuesto a las enfermedades y los daños.

Factores de riesgo

Algunos factores de riesgo están fuera de su control. ¿Cuáles son estos factores de riesgo?

- Edad: cuanto más envejeces, más influye esto.
- Sexo: las mujeres tienden a estar algo protegidas por las hormonas femeninas.
- Raza: Los negros tienen un riesgo más alto que los hispanos.
- Antecedentes familiares: no se puede cambiar la historia, por lo que si tiene un familiar cercano que tiene o tuvo una enfermedad cardíaca a una edad temprana, es más propenso a verse afectado.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca?

Afortunadamente, existen factores de riesgo modificables que puede abordar para reducir significativamente sus posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas:

- **Controla tu presión arterial.**

La presión arterial alta es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas. Debes controlar tu presión arterial y hacerte un control periódico, al menos una vez al año para la mayoría de los adultos y con más frecuencia si tienes antecedentes de presión arterial elevada. Usted puede ayudar a reducir su presión arterial manteniendo el peso y siguiendo un estilo de vida saludable.

- **Mantén tus niveles de colesterol y triglicéridos bajo control.**

El colesterol y los triglicéridos (lípidos) altos pueden causar obstrucciones y obstruir las arterias. También pueden aumentar el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias y ataque cardíaco. Los cambios en el estilo de vida y ciertos medicamentos (si son necesarios) pueden reducir el colesterol.

- **Mantener un peso saludable**

es crucial, ya que la obesidad es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas. Al controlar tu peso, estás dando un paso proactivo hacia un estilo de vida más saludable.

- **Lleva una dieta saludable.** Limite las grasas saturadas, los alimentos con alto contenido de sodio y el azúcar añadido. Coma muchas frutas frescas, verduras y cereales integrales. La dieta DASH es un ejemplo de un plan de alimentación que puede ayudar a reducir la presión arterial.

- **El ejercicio ayuda** a fortalecer el corazón y mejorar la circulación.

continúa en la página siguiente



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 • Pruebas de Drogas y Alcohol
Tratamiento Post Accidente Automovilístico
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





También le permite mantener un peso saludable, reducir el colesterol y mantener la presión arterial. El ejercicio es la piedra angular de un estilo de vida saludable.

- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol eleva la presión arterial. También contiene una gran cantidad de calorías que pueden aumentar tu peso. El consumo de alcohol también puede causar muchos otros problemas de salud perjudiciales.
- **No fumes.** El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares y cánceres. Fumar cigarrillos eleva la presión arterial y aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Si fuma, dejar de fumar reducirá su riesgo de enfermedad cardíaca.

- **Estrés.** El estrés también está relacionado con las enfermedades cardíacas. Puede elevar la presión arterial y provocar mecanismos de afrontamiento poco saludables, como comer en exceso, beber en exceso, consumir drogas y fumar. Estos comportamientos son perjudiciales para su salud y pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. En su lugar, considere formas saludables de lidiar con el estrés, como el ejercicio, la meditación o buscar ayuda profesional si es necesario.

- **Controla la diabetes.** La diabetes duplica el riesgo de enfermedad cardíaca diabética. La diabetes no

controlada, con el tiempo, daña los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón y los vasos sanguíneos. Hágase la prueba de la diabetes periódicamente. Si tienes diabetes, trabaja diligentemente para mantenerla bajo control.

- **Asegúrate de dormir lo suficiente.** No dormir lo suficiente aumenta el riesgo de presión arterial alta, obesidad y diabetes. Estos tres factores pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Un ejemplo de problemas de sueño es la apnea del sueño, que interfiere con la capacidad de descansar lo suficiente y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Si cree que tiene problemas para dormir, hable con su proveedor médico.

Para obtener más información sobre el corazón y las afecciones que lo afectan, visite nuestro sitio web en conexionflorida.com. Lo siguiente artículos son ejemplos de que puedes leer en nuestra página.

¿Qué son los soplos cardíacos?
conexionflorida.com/es/que-son-los-soplos-cardiacos

Fibrilación Auricular
conexionflorida.com/es/fibrilacion-auricular

Recuerde que la salud de su corazón es importante, así que sea proactivo y consulte con un profesional de la salud con regularidad. Mantente sano y seguro.

English version page 28

¿Preguntas Sobre Medicare?

Nuestro equipo de personal capacitado y voluntarios están listos para:

- Dar información imparcial sobre Medicare y los beneficios de salud relacionados.
- Ofrecer ayuda gratis para inscribirse o cambiar los planes de su Medicare Parte D y los planes de la aseguranza Medicare Advantage.
- Ayudarlo a PROTEGER su información de Medicare y a DETECTAR e INFORMAR posibles fraudes, errores y abusos en la atención médica.



1-800-96-ELDER (1-800-963-5337)

Ready to Buy Your First Home?

Ask about our Down Payment Assistance!



For Eligible First Time Homebuyers!

Down Payment and Closing Cost Assistance*

Not Owned a Home in the Last 3 Years? You May Qualify!

800-388-1970 • 850-432-7077



We are a governmental agency under FL Statutes §159. We are not a mortgage company.

www.escambiahfa.com

Participating lenders will provide specific APR information as required by law. *Down payment assistance is subject to change based on market conditions.



El superintendente Marcus Chambers anuncia dos becas universitarias prepagas de Florida de 2 años para estudiantes del Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

Fuente: Catherine Card, Oficial de Información Pública, Distrito Escolar del Condado de Okaloosa

¡El superintendente Marcus Chambers se complace en anunciar la oportunidad para que dos estudiantes del Distrito Escolar del Condado de Okaloosa (OCSD) reciban becas universitarias prepagas de Florida de 2 años!

¿Quiénes califican?

- El estudiante debe ser un estudiante de último año
- El estudiante debe asistir a una escuela secundaria pública en el Distrito Escolar del Condado de Okaloosa
- El estudiante va a seguir una carrera en educación
- El estudiante debe cumplir con los requisitos básicos para tener un Plan Universitario Prepago de Florida

Fecha límite de solicitud:

Las solicitudes están disponibles ahora y deben enviarse a más tardar a las 11:59 p. m. del viernes 21 de marzo de 2025.

Cómo presentar la solicitud

Cada estudiante puede enviar solo una solicitud y debe proporcionar lo siguiente:

- Completar la solicitud digital en su totalidad
- Enviar una transcripción actual (subirá una copia digital en la solicitud)
- Enviar puntajes SAT/ACT/PSAT (deberá proporcionar una copia

digital de la documentación del puntaje de la prueba en la solicitud)

- Enviar un formulario MIS 4217 del Distrito completo con horas de servicio comunitario (deberá proporcionar una copia digital en la solicitud)
- Enviar un ensayo en video en formato de archivo .MP4, .M4V, .MOV o .WMV (lo subirá en la solicitud) El video no puede durar más de dos minutos (02:00) y debe explicar por qué ha elegido seguir una carrera en educación.

Tenga estos elementos recopilados y accesibles mientras completa la solicitud. No podrá guardar y volver a su solicitud, deberá completarla y enviarla en la misma sesión. Toda la documentación requerida y los elementos de la solicitud (ensayo en video) deben enviarse como se describe en las instrucciones proporcionadas antes de la fecha límite o la solicitud será descalificada.

Los destinatarios de la beca prepaga del superintendente de Florida serán notificados antes del viernes 28 de marzo de 2025.

Si tiene alguna pregunta sobre el proceso de solicitud de beca, comuníquese con Catherine Card por correo electrónico: catherine.card@okaloosaschools.com.

Superintendent Marcus Chambers Announces Two Florida Prepaid 2-Year College Scholarships for OCSD Students

Source: Catherine Card, Public Information Officer, Okaloosa County School District

Superintendent Marcus Chambers is excited to announce the opportunity for two Okaloosa County School District (OCSD) students to receive Florida Prepaid 2-Year College Scholarships!

Who Qualifies?

- Student must be a Senior
- Student must attend a public high school in the Okaloosa County School District
- Student is going to pursue a career in education
- Student must meet the basic requirements to hold a Florida Prepaid College Plan

Application Deadline:

Applications are available now and must be submitted no later than 11:59 pm on Friday, March 21, 2025.

How to Apply

Each student may submit only one application and must provide the following:

- Fill out the digital application in its entirety
- Submit a current transcript (You will upload a digital copy on the application)
- Submit SAT/ACT/PSAT Scores (You will need to provide a digital copy of test score documentation on the application)
- Submit a completed District form MIS 4217 with Community Service Hours (You will need to provide a digital copy on the application)



- Submit a video essay in .MP4, .M4V, .MOV, or .WMV file format (You will upload this on the application) The video can be no longer than two minutes (02:00) and should explain why you have chosen to pursue a career in education.

Please have these items collected and accessible while completing the application. You will not be able to save and come back to your application, it will need to be completed and submitted in the same session. All required documentation and application elements (video essay) must be submitted as outlined in the instructions provided by the deadline or the application will be disqualified.

The Florida Prepaid Superintendent Scholarship Recipients will be notified by Friday, March 28, 2025.

For any questions regarding the scholarship application process, please contact Catherine Card via e-mail: catherine.card@okaloosaschools.com.



Gelin Ducati, of PENFED and 2025 Chairwoman of the FWB Chamber's Multicultural Business Committee, with Guest Speaker Tim Rouen, of C2-Lifestyle Health Coaching! At far right is Debbie Dodge.



Attendees at the January Multicultural Business Committee.



The Jansson family de Crawfordville enjoyed the Cirque Italia's recent visit to Tallahassee. Thanks to Cirque Italia's management, they won a family pack via the Conexión Media Group's Facebook giveaway!





Pró

Health

- Labs + Medical Care -

Ubicaciones de las clínicas	Pensacola 6005 College Pkwy, Ste 2	Gulf Breeze 1157 Gulf Breeze Pkwy	Ft Walton Beach 224 Eglin Pkwy
Ubicaciones de los laboratorios	Pensacola 3298 Summit Blvd, Ste 33	Santa Rosa Beach 4942 Hwy 98, Ste 23	Crestview 102 Alabama St, Ste B
			Milton 5825 Hwy 90

¿SIN SEGURO?
¿ALTO DEDUCIBLE?
¡NO HAY PROBLEMA!

Visitas sin cita previa

RESERVA YA





NUESTROS SERVICIOS

Enfermedad	Vacunas	Atención de urgencia
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta • Fiebre • Otolgia 	<ul style="list-style-type: none"> • T-dap • TB test • Gripe • Mucho más 	<ul style="list-style-type: none"> • Laceración • Quemaduras • Esguinces

CONTÁCTENOS:

 **(448)444-HEAL (4325)**

 **PróHealthFL.com**





Indira McKnight

Se habla Español,
Inglés y Portugues

SERVICIOS | SERVICES:

- Preparación de formularios de Inmigración (Immigration Forms Preparation)
- Traducción de documentos (Document translation)
- Servicios Notariales (Notary Services)
- Investigamos tu proceso - FOIA (FOIA - Process investigation)

Whatsapp: (850) 669-0734

Email: info@imglobal.solutions

Web: <https://imglobal.solutions>

All RRSS: @imglobal.solutions
(Instagram, Youtube, TikTok, Facebook)



Global Solutions

¡Servicio Profesional y Efectivo!

314 Eglin Pkwy NE, Fort Walton Beach, FL 32547
(en la Tienda Hondureña)



LUXE MASTERMIND: SHAPING THE FUTURE OF BUSINESS

Who We Are
LUXE Mastermind Business Economic Ventures is a vibrant network of professionals, entrepreneurs, and innovators focused on growth and meaningful connections. We foster success through collaboration, education, and empowerment.

Our Mission
Our mission is to unite like-minded individuals to exchange ideas, inspire innovation, and create opportunities. By fostering collaboration, we empower businesses to thrive and communities to flourish.

What We Do

- Networking Seminars: Connect with industry leaders in engaging discussions.
- Guest Speaker Events: Learn from inspiring experts and their success stories.
- Skill Development: Boost your skills with actionable strategies.

Our Impact
LUXE transforms lives and businesses by:

- Hosting inspiring guest speakers
- Promoting professional collaborations
- Building a growth-forward community

Looking Ahead
Our journey continues with innovative events, engaging seminars, and new opportunities to grow your network and business.
Get involved
Join us in redefining how professionals connect and succeed.

LUXE Mastermind—Building Bridges, Empowering Success

CONTACT US ☎️ +1 334-447-3362 🌐 LUXEMASTERMIND@GEMINIA.COM 🌐 www.bevluxe.com

SI VES ALGO, DI ALGO.

CRIME STOPPERS ES 100% ANÓNIMO

Recompensas en efectivo disponibles
HASTA \$3,000

Tres formas seguras de enviar sugerencias

Llame al 863-TIPS

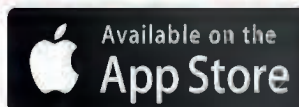
Envíe una denuncia móvil a través de la aplicación móvil P3 Tips, envíe una denuncia web!

EMERALD COAST

CRIME STOPPERS

www.EmeraldCoastCrimeStoppers.com

850-863-TIPS



PD BY CSTF



SEE SOMETHING SAY SOMETHING

CRIME STOPPERS IS 100% ANONYMOUS

Cash Rewards Available
UP TO \$3,000

Three secure ways to submit tips;

Call 863-TIPS

Submit mobile tip via
P3 Tips Mobile App,
or submit web tip!

EmeraldCoastCrimeStoppers.com



FINANCIAL FOCUS®

Put your tax refund to work

This article was written by Edward Jones for use by Janet Marshall your Edward Jones Financial Advisor at 137 N St. Andrews St. Dothan, AL 36350. Ph: 334-446-3976, Edward Jones, Member SIPC

Most of us probably don't enjoy preparing our taxes, but there's often a reward at the end — a tax refund. If you get a refund this year, how can you make the best use of it?

Of course, the answer depends somewhat on the size of your refund. Last year, the average tax refund was \$3,050, according to the Internal Revenue Service.

Whatever the size of your refund, though, you'll want to maximize its benefit. Here are a few suggestions:

- **Contribute to your IRA.** If you were to receive about \$3,000, it would go a long way toward funding your IRA for the year — but any amount would help. You still have until April 15, 2025, to contribute to your IRA for the 2024 tax year, but if you've already "maxed out" on it, you could use your refund for 2025. The annual contribution limit for a traditional and Roth IRA remains \$7,000, or \$8,000 if you're age 50 or older. And by getting an early start toward fully funding your IRA, you can reduce the pressure of having to come up with large amounts later in the year.

- **Build an emergency fund.** Your tax refund could help you start or expand an emergency fund. It's a good idea to keep up to six months' worth of living expenses in such a fund, with the money kept in a liquid, low-risk account, separate from the funds you use for your daily expenses. You might need to draw on this fund for unexpected expenses, such as a major home or car repair or a medical bill that's not fully covered by your health insurance. Without such an emergency fund in place, you might be forced to dip into your IRA or other retirement

Edward Jones®

accounts to pay for these types of costs, and such a move could be expensive, resulting in taxes, penalties and lost opportunities for growth.

- **Contribute to a 529 plan.** If you have children or grandchildren and you'd like to help them further their education someday, you might consider investing in a 529 education savings plan. With a 529 plan, earnings and withdrawals are federally tax free, provided the money is used for qualified education expenses. Based on where you live, your 529 plan may provide state tax benefits, too. (It is possible, though, that 529 withdrawals could affect financial aid packages, depending on who owns the account.) A 529 plan can be used to help pay for college, accredited trade school programs, some K-12 expenses and even to help repay some student loans.
- **Pay down debts.** Your tax refund may give you a chance to reduce your debt load. But which debts should you tackle first? You could follow the "snowball" method by paying off the smallest of your loans or debts as quickly as possible. Or you could choose the "avalanche" route by making minimum payments on all debts and using extra funds — such as your tax refund — to pay off the debts that carry the highest interest rates. Either method could help you save money in the long term.

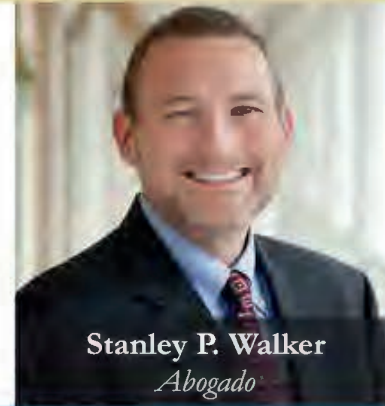
It's not often that you receive a financial windfall such as a tax refund — so think carefully about how you can maximize its benefits.



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

SABOR A MEXICO

A Taste of México

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



Try our
NEW
Hawaiian
Fajita!

2 X 1 MARGARITAS
FRIDAYS

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

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

Cientes de Domino's® recaudan más de \$18 millones para el St. Jude Children's Research Hospital®

Fuente: Domino's Pizza

ANN ARBOR, Michigan, 28 de enero de 2025 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Domino's Pizza Inc. (NASDAQ: DPZ), la empresa de pizzas más grande del mundo, le enorgullece anunciar que sus generosos clientes donaron más de \$18 millones al St. Jude Children's Research Hospital en 2024 con el propósito de apoyar su trabajo en el desarrollo de tratamientos e investigación del cáncer infantil y otras enfermedades potencialmente mortales. La campaña Thanks and Giving® de St. Jude, que se extendió por 11 semanas, finalizó el 5 de enero de 2025, con una recaudación de más de \$8.9 millones. Antes de la campaña, Domino's sencillamente solicitaba a sus clientes que redondearan el total de sus cuentas para donar a St. Jude, lo que le permitió generar más de \$8.7 millones. Asimismo, miembros de franquicias y del equipo corporativo de Domino's recaudaron más de \$337,000 durante la Caminata/corrida anual de St. Jude.

“La campaña Thanks and Giving de St. Jude es una tradición muy querida en Domino's”, comentó Russell Weiner, director general de Domino's. “Cada año, recordamos la profunda diferencia que pueden marcar los miembros del equipo, los franquiciados y los clientes de Domino's en las vidas de niños que necesitan atención médica en todo el mundo. No deja de sorprenderme la devoción de St. Jude por sus pacientes y familias; para Domino's, es un privilegio poder contribuir a ofrecerles un futuro más esperanzador”.

Con la adición de los \$18 millones, la recaudación total de fondos de Domino's para St. Jude asciende a más de \$143 millones desde el inicio

de esta alianza. En mayo de 2024, Domino's se comprometió a recaudar un total de \$300 millones para 2034 en beneficio de la misión de St. Jude de salvar vidas.

En 2024, se celebraron 21 años de la participación de Domino's en la campaña Thanks and Giving de St. Jude. Durante más de dos décadas, el apoyo de los clientes de Domino's ha permitido efectuar donaciones continuas para garantizar que St. Jude nunca cobre a las familias por tratamiento, viajes, alojamiento o alimentación, de manera que puedan centrarse en ayudar a su hijo a vivir.

Acerca de Domino's Pizza®
Domino's Pizza, fundada en 1960, es la empresa de pizzas más grande del mundo, con un importante negocio tanto de entrega a domicilio como de pizza para llevar. Domino's figura entre las principales marcas de restaurantes públicos del mundo, con una empresa global de más de 21,000 establecimientos en más de 90 mercados. Información de la empresa: biz.dominos.com

Acerca de St. Jude Children's Research Hospital®
St. Jude Children's Research Hospital lidera el modo en que el mundo entiende, trata y supera el cáncer infantil y otras enfermedades potencialmente mortales. Su propósito es claro: Finding cures. Saving children.® (Descubrir curas. Salvar a los niños). Para contribuir a la misión de St. Jude, visite stjude.org, presione en “Me gusta” en la página de Facebook de St. Jude, siga a St. Jude en X (antes Twitter), Instagram, LinkedIn y TikTok, y también suscríbese a su canal en YouTube.

Domino's® Customers Raise More Than \$18 Million for St. Jude Children's Research Hospital®

Source: Domino's Pizza



ANN ARBOR, Mich., Jan. 28, 2025 /PRNewswire-HISPANIC PR WIRE/ -- Domino's Pizza Inc. (NASDAQ: DPZ), the world's largest pizza company, is proud to announce that its generous customers donated more than \$18 million to St. Jude Children's Research Hospital in 2024 to support its work developing treatments and research for childhood cancer and other life-threatening diseases. St. Jude's 11-week Thanks and Giving® campaign concluded on January 5, 2025, with more than \$8.9 million raised. Prior to the campaign, Domino's simply asked customers to round up their bill totals to donate to St. Jude, generating more than \$8.7 million. Additionally, Domino's corporate and franchise team members raised more than \$337,000 during the annual St. Jude Walk/Run.

“The St. Jude Thanks and Giving campaign is a beloved tradition at Domino's,” said Russell Weiner, Domino's CEO. “Each year, we are reminded of the profound difference Domino's team members, franchisees and customers can make in the lives of children in need of medical care around the world. I am continually amazed by St. Jude's devotion to its patients and families, and it is a privilege for Domino's to help provide a brighter future for them.”

With the addition of the \$18 million, Domino's total fundraising for St. Jude now totals more than \$143 million since the partnership began. In May 2024, Domino's committed to raising a total of \$300 million by

2024 to support St. Jude's life-saving mission.

2024 marks 21 years of Domino's participation in St. Jude's Thanks and Giving campaign. For more than two decades, the support of Domino's customers has enabled ongoing donations to ensure that St. Jude never charges families for treatment, travel, lodging or food, so they can focus on helping their child live.



About Domino's Pizza®
Founded in 1960, Domino's Pizza is the world's largest pizza company, with a strong delivery and carryout business. Domino's is among the world's leading public restaurant brands, with a global business of more than 21,000 locations in more than 90 markets. Company information: biz.dominos.com

About St. Jude Children's Research Hospital®
St. Jude Children's Research Hospital leads the way the world understands, treats and overcomes childhood cancer and other life-threatening diseases. Its purpose is clear: Finding cures. Saving children.® To contribute to the St. Jude mission, visit stjude.org, like St. Jude's Facebook page, follow St. Jude on X (formerly Twitter), Instagram, LinkedIn and TikTok, and subscribe to its YouTube channel.

praise and cursing cont.

Pablo Corp-Torres, 23, had been murdered. Additionally, Francisco Cofré had been critically injured and Sebastian Arizaga and David Bilbao were also wounded.

Investigators said that at the time of the shooting there were at least FOURTEEN other people in the home with the victims...all of them of Hispanic descent.

“It was a tremendously horrific scene,” one of the officers who responded said to a local newspaper.

Soon after the tragedy, I had the opportunity to visit that complex, to walk the path that Dannie Baker reportedly walked. I had a chance to “peer through the window” and met some of the neighbors. I also had the chance to meet Francisco, Sebastian, and David. Many great people in the community, Hispanic and Non-Hispanic, provided help and support to these three young men and their families.

Thankfully, Dannie Baker was convicted of his murder in March 2011. But, the scars from that night will forever be in the bodies and hearts of the individuals involved. To this date, I stay in touch with Francisco, Sebastian and David and have always been so impressed by their resilience and kind hearts. All of them living productive lives in their native Chile.

One of Baker’s neighbors, according to on-line and print media reports stated, “He did come up to me one time and asked me if I was ready for the revolution to begin and if I had any immigrants in my house to get them out.”

“Invaders, deport them all, they are destroying our country, etc., etc.”, those too were common words during the time leading to this tragedy so close to home. Especially during the Presidential election of 2008, in election seasons before that and in election periods since!

Unfortunately, the toxic words used against immigrants have gotten even worse and are now almost “acceptable” to be spewed by the Dannie Bakers amongst us and by hosts and

interviewees in powerful media outlets and even more tragically and dangerous, by government officials and political office candidates at all levels.

Dannie Baker’s hate crime was not the only one that occurred during that timeframe in our nation, was not the last one and very likely, will continue to take place sometime, somewhere, in our great nation!

Here is a recent example of another one in Pennsylvania: [cnn.com/2024/01/31/us/justin-mohn-father-beheaded-biden-video](https://www.cnn.com/2024/01/31/us/justin-mohn-father-beheaded-biden-video)

La RETÓRICA TÓXICA estuvo desenfrenada durante estas recientes elecciones generales y, trágicamente, continúa hasta el día de hoy.

The tongue, it can be used to “praise” and also to “curse.” It seems that in our nation, we have lost the ability to debate respectfully, to calmly, respectfully and in an educated manner, discuss issues with those that we may not be totally in agreement with.

But, in my humble opinion, one of the things most of us have lost, is the ability and guts to tell those that spew venom and toxicity, that they are wrong are at least treat them like the pariahs some of them become! Silence is a sign of acceptance!

You see, it is proven that such rhetoric will either trigger individuals like Dannie Baker, or increase the radicalism of what one would consider a regular Joe or Jane. You don’t believe me? Look at what happened on January 6, 2021. Indeed, there were many hate filled individuals in that insurrectionist bunch, but, there were also a lot of regular Joes and Janes who would not have otherwise taken such actions without the words being spewed by the people who they considered their leaders.

My prayer, my hope is that all of us will ponder such things, that we will consider “taming the tongue” as it relates the issues that confront us. A divided nation will not survive for too long and, regardless of political affiliation, we must be ready to confront, politely but assertively, those

whose words cross the line of civility.

Immigrants have been a key part of our nation since before it existed as such. It is TRUE when people mention that ALL OF US, unless you are of Native American descent, are immigrants.

I have lived in this area now since 2004 and I know this is not what our area is all about, indeed there are some amongst us who think like Dannie Baker, but the great majority do not. We are a multi-cultural, generous, mostly God fearing region of our great nation and filled with hard working, freedom loving Americans who will

always try to do the right and honorable thing.

I pray that some reading this will understand the importance of “taming their tongues”, of being respectful, and of considering the terrible things that a hate-filled heart can do. May God bless our nation and may the good people of this land keep the words of James in mind!

“With the tongue we praise our Lord and Father, and with it we curse human beings, who have been made in God’s likeness. Out of the same mouth come praise and cursing.” James 3, 9-1 (NIV)

bendición y maldición cont.

personas llenas de odio en ese grupo insurreccional, pero también había muchos que son individuos comunes y corrientes que de otro modo no habrían tomado tales acciones sin las palabras pronunciadas por personas a quienes consideraban sus líderes.

Mi oración, mi esperanza es que todos reflexionemos sobre estas cosas, que consideremos “domar la lengua” en lo que respecta a los problemas que enfrentamos. Una nación dividida no sobrevivirá por mucho tiempo e, independientemente de nuestra afiliación política, debemos estar preparados para enfrentar, cortés pero asertivamente, a aquellos cuyas palabras cruzan la línea del civismo.

Los inmigrantes han sido una parte clave de nuestra nación desde antes de que existiera como tal. Es VERDAD cuando la gente menciona que TODOS NOSOTROS, a menos que seamos de ascendencia nativa americana, somos inmigrantes.

He vivido en esta área desde 2004 y sé que esto no es de lo que se trata

nuestra área; de hecho, hay algunos entre nosotros que piensan como Dannie Baker, pero la gran mayoría no. Somos una región de nuestra gran nación multicultural, generosa, mayoritariamente temerosa de Dios y llena de estadounidenses trabajadores y amantes de la libertad que siempre intentarán hacer lo correcto y honorable.

Rezo para que algunos de los que lean esto comprendan la importancia de “domar sus lenguas”, de ser respetuosos y de considerar las cosas terribles que puede hacer una persona llena de odio. ¡Que Dios bendiga nuestra nación y que la buena gente de esta tierra tenga presentes las palabras de Santiago!

“Con la lengua alabamos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a los seres humanos, que han sido hechos en La semejanza de Dios. De una misma boca vienen bendición y maldición.” Santiago 3, 9-1 (NVI)

¡SEGUIMOS CRECIENDO EN MOBILE Y EL SUR DE LOUISIANA!

Anúnciate y conéctate con la creciente comunidad hispana y multicultural de la región.

Llama a Kismeth Meléndez: 787-922-5081
kismethinfluencermarketing@gmail.com

Safe Kids Now Network International Cuidando a los niños en Liberia: un llamado de Dios

Por Sher Graham



En octubre pasado, una de mis amigas de toda la vida decidió viajar de regreso a Liberia para ayudar a fundar una escuela en una pequeña comunidad donde los niños necesitaban educación, alojamiento, comida y amor. Al principio, dijo que podría estar fuera durante varios meses. Cuando terminó el año 2023, de alguna manera supe que mi maravillosa amiga no regresaría a los EE. UU., y mucho menos a Mobile, Alabama, donde nació y vivió, y donde yo vivo ahora. Su nombre es Theola Bright, y quiero compartir su historia con ustedes sobre el llamado de Dios a servir en Liberia.

1. ¿Cómo se enteró por primera vez de la necesidad de una escuela en la parte de Liberia en la que vive ahora?

La foto de arriba me mostró la necesidad de escuelas en Liberia. Todas las escuelas públicas están abarrotadas y tienen largas listas de espera. Si un padre quiere que su hijo ingrese a la escuela a la edad adecuada, tendrá que pagar para enviarlo a una escuela privada. Muchos padres luchan y hacen sacrificios para que sus hijos vayan a la

escuela. Algunos niños van a la escuela con hambre porque sus padres no tienen dinero extra para darles comida. Aun así, están contentos con solo estar en la escuela. A veces, hambrientos, observan a los niños que tienen dinero para el almuerzo. Miran pero no dicen nada. Los padres valoran mucho la educación porque ven a sus hijos educados como la manera de salir de la pobreza. Por eso comencé un programa de almuerzo gratuito en mi área de Caldwell, Liberia, para la escuela privada Life Preparatory Academy, que necesitaba una cafetería para preparar comida y un lugar donde los niños pudieran sentarse a comer en lugar de sentarse en el suelo o de pie.

2. Viviendo en Mobile, ¿hiciste otros viajes a la zona antes de tu último viaje en octubre pasado? ¿Cuánto tiempo llevas apoyando esta zona?

Tuve la oportunidad de visitar Benín como delegado en 2018, y esa visita me llenó de curiosidad sobre los otros países de África. He apoyado proyectos en África de forma remota a través de misioneros y televangelistas, pero esta

es la primera vez que me encargo de un proyecto propio. Durante mi visita a Liberia, devastada por la guerra, vi demasiadas necesidades como para dar la espalda y regresar a los EE. UU. sin hacer algo para ayudar. He estado apoyando la zona de Caldwell del condado de Montserrado en Liberia durante casi 9 meses. (Vea el mapa a continuación para ver la ubicación).

3. Usted ha sido una gran influencia y un actor comunitario en el sur de Alabama durante muchas décadas, ya que ha llamado a Mobile, Alabama, su hogar. ¿Qué fue lo que le hizo darse cuenta de que quería vivir en Liberia a tiempo completo?

Viví en Estados Unidos 78 años de mi vida sin saber lo que era vivir en otro país, especialmente el país de mis antepasados. Durante la mayor parte de mi vida he tenido el deseo en mi corazón de ver y experimentar la vida en la Madre Patria. Un amigo, que iba a Liberia por negocios durante 7 días, me invitó a acompañarlo a ver Monrovia, Liberia. Aproveché esta oportunidad espontáneamente porque me ofrecía un compañero de viaje que podría instruirme sobre los protocolos del país y cómo mantenerme a salvo.

4. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde que te mudaste?

Mi vida ha cambiado para mejor, aunque tengo que empezar de nuevo desde cero a los 78 años. Dejé todas las cosas materiales que tenía para quedarme en Liberia y ver cómo los proyectos que había empezado daban frutos. Ayudar a la gente que luchaba en la zona de Caldwell, que es similar a Prichard en el condado de Mobile (una comunidad de bajos ingresos y vulnerable), se convirtió en algo más importante para mí que cualquier otra cosa.

Sabía que esa era mi vocación porque todas las experiencias de mi vida me habían preparado para hacer exactamente lo que estoy haciendo ahora. Solía preguntarme por qué tenía tantos dones y talentos, pero nunca

me centraba en ninguno en particular. Ahora lo sé porque todos esos dones y talentos son necesarios para hacer lo que estoy haciendo ahora: ayudar y enseñar a mi gente. Digo a mi gente porque también descubrí a través de una conversación que mi bisabuela, que era esclava, era de la tribu Kissi [se pronuncia "Gee-chee" en Carolina del Sur] en Lofa, Liberia. Estoy viviendo la vida sencilla y me encanta. Muchas de las cosas que hago ahora las hacía cuando era niña, antes de que la tecnología nos programara para la gratificación instantánea. Al fin me siento verdaderamente libre viviendo aquí en Liberia.

5. Dios te ha dado tantos talentos a lo largo de los años y tantos proyectos en los que has sido influyente al compartir historias, empoderar a jóvenes y familias. Ahora que estás en un nuevo viaje, ¿cuáles son algunas de tus intenciones para este próximo camino en la comunidad que estás apoyando?

ESTOY en un viaje que YAH ha preparado para mí. No sé a dónde me llevará ni cuál será mi tarea final. Simplemente tomo un día a la vez y me enfrento a lo que sea o a quien sea que se cruce en mi camino ese día. Si puedo ayudar, lo hago. Si no puedo en este momento, los pongo en una lista para proyectos futuros. No veo ningún proyecto demasiado grande para que yo no lo aborde. "Paso a paso, todo es pan comido", y si es la voluntad de Dios que lo haga, sé que Él me proporcionará los medios para hacerlo. YAH es mi jefe (la vid), YO SOY el supervisor (la rama que produce el fruto). Este viaje es una aventura gloriosa que tiene sus altibajos, sus pruebas y tribulaciones, pero encuentro que cada adversidad es una maestra, cada prueba es una prueba para aumentar mi fe y cada tribulación aumenta mi resistencia. A Dios sea la gloria por todo lo que SOY.

Para obtener más información sobre su fundación y cómo puede apoyar sus

ver "SAFE KIDS" en la página siguiente

Safe Kids Now Network International Caring for Kids in Liberia: A Calling from God

By Sher Graham

Last October, one of my long-time friends decided to travel back to Liberia to help start a school in a small community where children needed education, housing, food and love. At first, she said she might be gone for several months. As 2023 ended, somehow I knew that my wonderful friend would not be returning to the US, let alone come back to Mobile, AL, where she was born and lived, and where I live right now. Her name is Theola Bright, and I want to share her story with you about God calling her to serve in Liberia.



1. How did you first find out about the need for a school in the part of Liberia you are now living?

The photo above showed me the need for schools in Liberia. All of the public schools are overcrowded and have long waiting lists. If a parent wants to get their child in school at the appropriate age, they will have to pay to send them to a private school. Many parents are struggling and making sacrifices to get their children in school. Some of the children come to school hungry because their parents have no extra money to give them for food. Still, they are happy just to be in school. Sometimes hungry, they watch the children who have lunch money to eat. They look but say nothing. Parents value education highly because they see their educated children as the way out of poverty. This is why

I started a free lunch program in my area of Caldwell, Liberia for the private school, Life Preparatory Academy, which needed a cafeteria to prepare food and a place where the children could sit to eat rather than sitting on the ground or standing.

2. Living in Mobile, did you make other trips to the area before you made your final journey last October? How long have you been supporting this area?

I had the opportunity to visit Benin as a delegate in 2018, and that visit filled me with curiosity about the other countries in Africa. I have supported projects in Africa remotely through missionaries and televangelists, but this is my first time to take on a project of my own. During my visit to war-torn Liberia, I saw too many needs to just turn my back and go back to the USA without doing something to help. I have been supporting the Caldwell area of Montserrado County in Liberia almost 9 months. (See map below for location.)

3. You have been a major influence and community stakeholder in South Alabama for many decades, as you have called Mobile, Alabama, home. What was it that made you realize that you wanted to live in Liberia full-time?

I lived in America 78 years of my life without knowing what it was like to live in another country, especially the country of my ancestors. I have had the desire in my heart most of my life to see and experience living in the Motherland. A friend, going to Liberia on business for 7 days, invited me to tag along to see Monrovia, Liberia. I jumped at this spontaneously opportunity because it offered me a traveling companion who could instruct me on the protocols of the country and

how to stay safe.

4. How has life changed for you since the move?

My life has changed for the better; although, I have to start all over again from scratch at 78 years old. I left all the material things I owned behind to stay in Liberia to see the projects I started coming to fruition. Helping the struggling people in the area of Caldwell, which is similar to Prichard in Mobile County, (low-income, vulnerable community), became more important to me than anything else.

I knew it was my calling because all my lifetime experiences had prepared me to do just what I AM doing right now. I used to wonder why I had so many gifts and talents, but never focused on any one in particular. Now, I know because all of those gifts and talents are needed to do what I AM

doing now to help and teach my people. I say my people because I also found out through conversation that my great grandmother who was a slave, was from the Kissi [pronounced “Gee-chee” in South Carolina] Tribe in Lofa, Liberia. I AM living the simple life and loving it. Many things I do now, I did as a child before technology programmed us for instant gratification. I truly feel free at last living here in Liberia.

5. God has given you so many talents over the years and so many projects where you have been influential in sharing stories, empowering youth and families. Now you are on a New Journey, what are some of your intentions for this next path in the community you are supporting?

I AM on a journey that YAH has prepared for me. I don't know where it is going to take me, or what my ultimate

see “SAFE KIDS” on page 29

Safe Kids cont.

esfuerzos para mantener seguros a los niños a través de la educación, envíele un correo electrónico a theola_bright@yahoo.com.

Acerca de Theola Bright: Estoy muy agradecida por mi amiga y colega, Theola Bright. Originaria de Mobile, Alabama, es la directora ejecutiva de T.C. Bright Productions Ministry, Inc y la fundadora de The Theola Bright Foundation, que apoya a una comunidad y una escuela en Caldwell, Liberia. Ha sido entrenadora de salud y vida y mentora del Boys and Girl Club of South Alabama, Strickland Youth Center y Rape Crisis Speakers Bureau. Su participación en la comunidad incluyó el Festival Internacional, Toastmasters International de Mobile, The Black Ink Coalition of African-American Authors y fue poeta laureada de Word of Mobile. Es autora de cinco libros y ex artista residente del estado de Alabama. Theola se graduó de Blount High School (Mobile, AL) y estudió Administración de Empresas

en Ann York Business School en la ciudad de Nueva York, NY; Derecho y Bienes Raíces en Miami-Dade College, Miami, FL; Artes Liberales en Florida International University, University Park, FL; y Producción de Televisión en Lindsey Hopkins Technical College, Miami, FL.

Acerca de la autora: Sher Graham comenzó como activista comunitaria a los 12 años. Su compromiso de mejorar la vida de los demás comenzó con el legado inspirado en sus abuelas. Como autora y oradora profesional, comparte su viaje personal de supervivencia al trastorno por abuso de sustancias de los padres, la agresión verbal/física y el hecho de ser una niña no deseada a través de sus escritos y conferencias. Es una estratega en neuroconductual y autora de antologías de gran éxito internacional con 14 libros sobre salud mental y negocios. Puede comunicarse con ella en slgraham4969@gmail.com o www.shergraham.com.

Cómo evitar las estafas laborales

Por Asia Johnson, Express Employment Professionals, The Express Blog



En la era digital actual, las estafas laborales se han vuelto alarmantemente comunes y se aprovechan de personas ansiosas por encontrar empleo. Estas estafas pueden ser sofisticadas y, a menudo, imitan ofertas de trabajo legítimas y llevan a los solicitantes de empleo desprevenidos a trampas.

El Centro de recursos contra el robo de identidad informó que las estafas laborales aumentaron un 118 % en 2023. Los datos revelaron que las estafas laborales se llevaron a cabo principalmente a través de sitios web, generalmente LinkedIn o plataformas de búsqueda de empleo. Estas estafas a menudo están diseñadas para parecer que provienen de fuentes legítimas, como reclutadores o empresas de personal de buena reputación como Express Employment Professionals, Specialized Recruiting Group o Express Healthcare Staffing.

Estas prácticas engañosas tienen como objetivo explotar tanto a los solicitantes de empleo como a los empleadores, lo que resulta en frustración, pérdida de tiempo y posibles pérdidas económicas. Según el informe de riesgo de estafas del Better Business Bureau, las estafas laborales se identificaron como el riesgo número uno para las personas de entre 18 y 44 años. A medida que estas estafas aumentan en frecuencia, es fundamental protegerse siguiendo estos consejos para validar las posibles ofertas de trabajo.

Cómo detectar las estafas laborales

Las estafas laborales suelen presentarse en forma de mensajes de texto o directos en plataformas de redes sociales que piden a alguien que se conecte a través de varias aplicaciones de comunicación, declaraciones y

promesas de empleo sin ninguna revisión de las calificaciones de los candidatos y promesas exageradas de salarios, solicitudes de información personal, información financiera a cambio de un trabajo, correos electrónicos, llamadas telefónicas, etc., que son demasiado buenas para ser verdad.

Consejos para evitar las estafas en las publicaciones de empleos

- **Investigue.** Verifique de forma independiente la legitimidad de la oportunidad consultando el sitio web de la empresa, las redes sociales y las reseñas en línea. Busque señales de legitimidad y pregúntese: “¿Es esta una empresa establecida?” En caso de duda, investigue de forma independiente la información de contacto de la empresa y llámela directamente.

- **Desconfíe de las ofertas no solicitadas.** Si recibe un correo electrónico o una llamada de un reclutador, empleador o empresa de personal al que no se postuló ni contactó, tome una medida adicional para verificar su identidad y credenciales antes de compartir cualquier información personal o financiera. Si se comunica por correo electrónico, revise la dirección de correo electrónico del remitente para confirmar su nombre de dominio. Por ejemplo, los correos electrónicos de Express Employment Professionals se enviarán desde un dominio de dirección de correo electrónico oficial @ExpressPros.com.

- **Esté atento a las señales de alerta.** Los indicadores comunes de una estafa de publicación de empleo incluyen solicitar dinero o información confidencial por adelantado, incluidos números de seguro social, números de seguro social o información de cuenta bancaria personal/números de ruta. Ofrecer un salario alto por un trabajo de baja calificación, gramática

y ortografía deficientes y requisitos y expectativas vagas o poco realistas también son señales de alerta.

Cómo denunciar estafas laborales

Si sospecha que ha sido víctima de una estafa laboral o que alguien le ha robado su identidad, presente inmediatamente una denuncia ante la entidad federal correspondiente:

- **Estados Unidos:** comuníquese con la Comisión Federal de Comercio (FTC) en IdentityTheft.gov o llamando al (877)438-4338.
- **Canadá:** comuníquese con el Centro Antifraude de Canadá en AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca o llamando al (888)495-8501.

Si sospecha que ha sido víctima de una estafa laboral utilizando el nombre

de la empresa Express Employment Professionals o tergiversando una de las ofertas de trabajo de nuestra oficina, envíenos los detalles pertinentes por correo electrónico a OnlineInfo@ExpressPros.com.

Cómo conseguir un trabajo legítimo

Con la aplicación gratuita ExpressJobs, puede navegar por el mercado laboral de forma segura accediendo y gestionando oportunidades laborales a través de Express Employment Professionals, una empresa de personal confiable, directamente desde su dispositivo móvil. Para comenzar, descargue la aplicación ExpressJobs desde su tienda móvil o comuníquese con su oficina local de Express.

Dodge the Deceit: Spotting and Avoiding Job Scams

By Asia Johnson, Express Employment Professionals, The Express Blog

In today's digital age, job scams have become alarmingly common, preying on individuals eager to find employment. These scams can be sophisticated, often mimicking legitimate job offers and leading unsuspecting job seekers into traps.

The Identity Theft Resource Center reported job scams increased by 118% in 2023. The data revealed job scams were primarily carried out through websites, typically LinkedIn or job search platforms. These scams

are often designed to look like they are from legitimate sources, such as recruiters or reputable staffing companies like Express Employment Professionals, Specialized Recruiting Group, or Express Healthcare Staffing.

These deceptive practices aim to exploit both job seekers and employers, resulting in frustration, wasted time, and potential financial losses. According to the Better Business

see "JOB SCAMS" on page 29

The free ExpressJobs app puts great jobs right at your fingertips.

ExpressJobs
Keep up with the good work.™

Download the app now!

El Rincón de Jaime

Jimmy's Corner



“Si encuentras a alguien a quien amas en tu vida, entonces aférrate a ese amor”.

“If you find someone you love in your life, then hang on to that love.”
- Princess Diana

SUDOKU

The object is to fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3 x 3 box.

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

Q&A cont.

at www.ice.gov/detain/detention-management/national-detainee-handbook to figure out where their loved one is.

Q: What is your advice for people who have status such as TPS or DACA or no status at all?

A: Be prepared. Immigration rules and policies are changing. If you have status, maintain good moral character. If you are encountered by

law enforcement, you have the right to an attorney, to remain silent, and not to waive your right to a hearing. You can contact my office for a free Power of Attorney package that we will notarize on Tuesdays by appointment.

Elizabeth Ricci's contact information: Rambana & Ricci, PLLC, 2915 Kerry Forest Parkway, Suite 104, Tallahassee, FL 32309, 850.224.4529

ANUNCIATE EN CONEXIÓN - ADVERTISE WITH US! LLÁMANOS:

Gabriel Vargas: (850) 261-2358 • Erika Rojas: (305) 878-5573 - Tallahassee

Yenisleidy Rodriguez: (786) 262-0698 - Panama City

Olga Correa: (571) 442-3027 - Panama City

Kismeth Meléndez - (787) 922-5081 - Mobile/Southern, Alabama

Conexión: (850) 368-3505 • conexionflorida@gmail.com

micro plastics cont.

polyester, a component that comes off clothes when they are used or washed.

The finding suggests that these marine mammals breathe micro plastics when they come to the surface to get air, which could cause damage to their lungs; but determining the degree of affectation would be the subject of further studies.

Micro plastics in other mammals

The presence of micro plastics in humans and rodents is not only documented, but the negative effect it has on the respiratory health of mammals, caused by inhaled or ingested plastic, has also been demonstrated. Experts have reported cases of inflammation and oxidative stress in the lungs and airways.

Therefore, the case of dolphins could be just the tip of the iceberg that will allow us to discover other species of marine fauna also affected by exposure to micro plastics.

As a precautionary measure, experts such as Chilean Catalina Droguett, eco-journalist and pioneer in the defense of sustainability, recommend avoiding the use of plastic products, especially single-use ones.

“Every year, 400 million tons of plastic are produced and half of them are disposable containers, cups, etc. These are products that will last more than 400 years and are used in just minutes. We must make conscious decisions and have governments that make consensual decisions regarding the environment,” she said.

“Heart Awareness Month: How to Protect Your Heart and Live Healthier”

Written by: Marcos Otero, Retired Physician Associate

February is HEART AWARENESS MONTH, a time to focus on the vital importance of heart health. The heart, a powerful muscle, deserves our attention and care to ensure its protection and nourishment.

The heart

The heart is a muscular organ about a fist’s size, located just behind and slightly left of the breastbone. It pumps blood through the arteries and veins of the cardiovascular system.

Your heart beats about 100,000 times in one day and about 35 million times in a year.

Your heart will beat more than 2.5 billion times during an average lifetime.

Heart disease is a significant cause of disability and is the leading cause of death in the United States. Certain risk factors make your heart more predisposed to illness and damage.

Risk Factors

Some risk factors are beyond your control. What are these risk factors?

- Age: the older you get, the more this plays a role.
- Sex: women tend to be somewhat protected by female hormones.
- Race: Blacks have a higher risk than Hispanics.
- Family History: you cannot change history, so if you have a close family member who has or had heart disease at an early age, you are more prone to being affected.

What can I do to lower my risk of heart disease?

Thankfully, there are modifiable risk factors that you can address to significantly reduce your chances of developing heart disease:

- **Control your blood pressure.** High blood pressure is a significant risk factor for heart disease. You must

monitor your blood pressure and get it checked periodically - at least once a year for most adults and more often if you have a history of elevated blood pressure. You can help reduce your blood pressure by maintaining weight and following a healthy lifestyle.

- **Keep your cholesterol and triglyceride levels under control.** High cholesterol and triglycerides (lipids) can cause blockages and clog your arteries. They can also raise your risk of coronary artery disease and heart attack. Lifestyle changes and certain medications (if needed) can lower your cholesterol.

- **Maintaining a healthy weight is crucial**, as obesity is a significant risk factor for heart disease. By controlling your weight, you’re taking a proactive step towards a healthier lifestyle.

- **Eat a healthy diet.** Limit saturated fats, foods high in sodium, and added sugar. Eat plenty of fresh fruits, vegetables, and whole grains. The DASH diet is an example of an eating plan that can help lower your blood pressure.

- **Exercise helps strengthen your heart and improve your circulation.** It also enables you to maintain a healthy weight, lower cholesterol, and maintain blood pressure. Exercise is a cornerstone of a healthy lifestyle.

- **Limit alcohol.** Excessive alcohol consumption raises your blood pressure. It also contains a large number of calories that can increase your weight. Alcohol use also can cause many other detrimental health problems.

- **Don’t smoke.** Tobacco use is a major risk factor for cardiac diseases, pulmonary diseases, and cancers. Cigarette smoking raises your blood pressure and increases your chance of heart attack and stroke. If you smoke, quitting will lower your risk for heart disease.

- **Stress.** Stress is also linked to heart disease. It can raise your blood pressure and lead to unhealthy coping mechanisms such as overeating, heavy drinking, drug use, and smoking. These behaviors are detrimental to your health and can increase your risk of heart disease. Instead, consider healthy ways to cope with stress, such as exercise, meditation, or seeking professional help if needed.

- **Manage diabetes.** Diabetes doubles your risk of diabetic heart disease. Uncontrolled diabetes, over time, damages your blood vessels and the nerves that control your heart and blood vessels. Get tested for diabetes periodically. If you have diabetes, work diligently to keep it under control.

- **Make sure that you get enough sleep.** Not getting enough sleep raises your risk of high blood pressure,

obesity, and diabetes. All of these three can increase your risk of heart disease. An example of sleep problems is sleep apnea, which interferes with your ability to get adequate rest and raises your heart disease risk. If you believe you have sleep problems, discuss them with your medical provider.

For more about the heart and conditions that affect it please visit our website at conexionflorida.com.

The following are a few examples of articles you can read on our website:

conexionflorida.com/atrial_fibrillation_vignette and conexionflorida.com/what-are-heart-murmurs

Please visit and read. Remember, your heart health is important, so be proactive and consult with a healthcare professional regularly. Stay healthy and safe.

job scams cont.

Bureau Scam Tracker Risk Report, job scams were identified as the number one risk for individuals ages 18–44. As these scams increase in frequency, it’s crucial to protect yourself by following these tips to validate potential job offers.

How to Spot Job Scams

Job scams often come as texts or direct messages on social media platforms asking someone to connect via various communication apps, statements and promises of employment without any review of the candidates’ qualifications and over-inflated promises of wages, requests for personal information, financial information in return for a job, emails, phone calls, etc., that are all too good to be true.

Tips to Avoid Job Posting Scams

- Do your research. Independently verify the legitimacy of the opportunity by checking the company’s website, social media, and online reviews. Look for signs of legitimacy and ask yourself, “Is this an established business?” When in doubt,

independently research the company’s contact information and call them directly.

- Be wary of unsolicited offers. If you receive an email or a call from a recruiter, employer, or staffing company that you didn’t apply to or contact, take an extra step to verify their identity and credentials before sharing any personal or financial information. If contacted via email, review the sender’s email address to confirm their domain name. For instance, emails from Express Employment Professionals will be sent from an official @ExpressPros.com email address domain.
- Watch out for red flags. Common indicators of a job posting scam include asking for money or sensitive information upfront, including social security numbers, social insurance numbers, or personal bank account information/routing numbers. Offering high pay for low-skill work, poor grammar and spelling, and vague or unrealistic requirements and expectations are also red flags.

continued next page

Reporting Job Scams

If you suspect that you have been the victim of a job scam or that someone has stolen your identity, immediately file a complaint with the appropriate federal entity:

- **United States:** Contact the Federal Trade Commission (FTC) at IdentityTheft.gov or by calling (877) 438-4338.
- **Canada:** Contact the Canadian Anti-Fraud Centre at AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca or by calling (888) 495-8501.

If you suspect that you have been the victim of a job scam using the Express Employment Professionals

company name or misrepresenting one of our office's job postings, please send the relevant details to us via email at OnlineInfo@ExpressPros.com.

How to Land a Legit Job

With the free ExpressJobs app, you can navigate the job market safely by accessing and managing job opportunities through Express Employment Professionals, a trustworthy staffing company, right from your mobile device. To get started, download the ExpressJobs app from your mobile store, or contact your local Express office.

Safe Kids cont.

task will be. I just take one day at a time and deal with whatever or whoever comes my way that day. If I can help, I do. If I cannot at the present time, I put them on a list for future projects. I see no project too great for me to tackle. "Inch by inch anything is a cinch," and if it is in God's will for me to do, I know He will provide me with the means to do it. YAH is my boss (the vine), I AM the supervisor (the branch that produces the fruit). This journey is a glorious adventure that has its highs and lows, its trial and tribulations, but I find that every adversity is a teacher, every trial is a test to increase my faith, and every tribulation increases my stamina. To God be the glory for all that I AM.

For more information on her foundation and how you may support her efforts to keep kid safe through education, email her at theola_bright@yahoo.com.

About Theola Bright: I am so thankful for my friend and colleague, Theola Bright. A native of Mobile, Alabama, she is the CEO of T.C. Bright Productions Ministry, Inc and the founder of The Theola Bright Foundation, supporting a community and school in Caldwell, Liberia. She has been a Health and Life Coach and a mentor for the Boys and Girl Club of South Alabama, Strickland Youth Center, and Rape Crisis Speakers

www.conexionflorida.com

Bureau. Her community involvement included the International Festival, Toastmasters International of Mobile, The Black Ink Coalition of African-American Authors, and Poet Laureate for Word of Mobile. She is the author of five books and a former Artist-In-Residence for the State of Alabama. Theola is a graduate of Blount High School (Mobile, AL) and studied Business at Ann York Business School in New York City, NY; Pre Law and Real Estate, Miami-Dade College, Miami, FL; Liberal Arts, Florida International University, University Park, FL; and Television Production, Lindsey Hopkins Technical College, Miami, FL.

About the Writer: Sher Graham began as a community activist at age 12. Her commitment to making life better for others began with the legacy inspired from her grandmothers. As an author and professional speaker, she shares her personal journey of surviving parental substance abuse disorder, verbal/physical assault and being an unwanted child through her writings and speaking. A Neurobehavior Strategist, she is an international best-selling anthology author of 14 mental health and business books. You can reach her at slgraham4969@gmail.com or www.shergraham.com.



INVITES YOU TO

A Celebration of Women's History Month

STRENGTH in UNITY

CONFERENCE AND BUSINESS EXPO!

DYNAMIC SPEAKERS • BREAKOUT SEMINARS & WORKSHOPS
VENDORS • CULTURAL ENTERTAINMENT AND MORE!

Sunday, 30 March 2025 - 11AM - 7PM

**THE ISLAND RESORT AT FORT WALTON BEACH
(MAUI AND CAPRI ROOMS)
1500 MIRACLE STRIP PKWY SE, FWB**



CORPORATE SPONSORS WELCOMED!

SPONSORS/SUPPORTERS



Greater Fort Walton Beach
Chamber of Commerce

HEALTHY LIVING • HEALTHY PLANET
natural
awakenings

Allied Marketing
INSURANCE

The Authorized Agency for
Florida Blue



For more information call David at 850-368-3505
or e-mail us at: conexionflorida@gmail.com

conexionflorida.com

Chain of Parks
ART FESTIVAL
 TALLAHASSEE • FLORIDA
Celebrating 25 Years

April
26 & 27, 2025
 DOWNTOWN TALLAHASSEE
 ChainofParks.com

Artists in the Parks
 Saturday, 10am - 5pm
 Sunday, 10am - 4pm
Opening Nights Presenting Artist
Andra Douglas
 Thursday, April 24 | 6:30pm

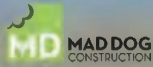


Stephen Koury - Kestrels and falcons

Produced by



Presented by

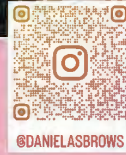


Additional Support from:



• Permanent Makeup Studio •

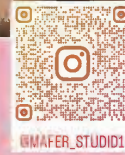
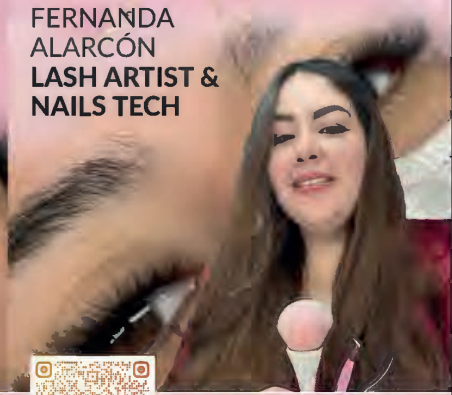
DANIELA MAYARES
PERMANENT MAKEUP ARTIST
 • Microblading
 • Eyebrow Brows
 • Lip Blush
 • Henna Brows



850-485-6575
 3813 CREIGHTON RD.
 SUITE A
 PENSACOLA, FL 32504
 @DANIELASBROWS



FERNANDA ALARCÓN
LASH ARTIST & NAILS TECH



850-977-8998
 3813 CREIGHTON RD.
 SUITE A
 PENSACOLA, FL 32504
 @MAFER_STUDIO1

¿ES USTED BILINGÜE?

IF YOU ARE:

- A UNITED STATES CITIZEN WITH A DESIRE TO HELP OTHERS
- 18+ YEARS OF AGE
- ABLE TO READ, WRITE, AND SPEAK ENGLISH AND FLUENT IN SPANISH

FILL OUT OUR APPLICATION TO BE A POLL WORKER ONLINE OR CALL US TODAY!



WWW.VOTEOKALOOSA.GOV
(850) 689-5600
PLUX@MYOKALOOSA.COM



Paul Lux, Okaloosa County Supervisor of Elections

PETER BOULWARE



Where Everyone Is An MVP! ¡Donde Todos son la Persona Mas Valiosa!
¡TE ATENDEMOS EN ESPAÑOL!

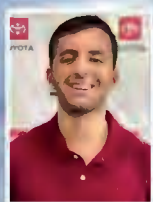


AUTOS NUEVOS

**BOULWARE
CERTIFIED** USED
VEHICLES



AUTOS Y CAMIONES
USADOS



JOHNATHAN
GARCIA
Vendedor de Autos



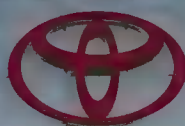
MARIO
GONZALEZ
Gerente de Negocios



CHRISTIAN
GUZMAN
Consultor de Servicio
de Automóviles



JUAN
PLOCH
Vendedor de Autos



TOYOTA

PETER BOULWARE

3800 W Tennessee St., Tallahassee, FL 32304

Ventas: (850) 848-5292 • Servicio: (850) 558-2300

PeterBoulwareToyota.com

Hours of Operation: Mon - Fri 8:30 AM - 7:00 PM • Sat: 8:30 AM - 6:00 PM

→ Customer Parking
→ Service & Parts
→ Collision Center





piggly wiggly



¡Tu cerveza hispana y americana favorita!

¡Victoria - Modelo - Corona y más! Budweiser, Miller & 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 2025 queremos QUE EL CERDITO SEA TU FAVORITO!



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