



Exigen proyecto de ley para pronta solución al problema de basura en Nashville



Ver pag. 2

NASHVILLE, Tennessee – Es demasiado frustrante ver las calles con contenedores rebosados de basura, es una problemática que ha empañado la buena imagen de metro y sus alrededores. /Agencias.

MNPD crea un equipo especializado en investigar robos de autos



Ver pag. 4

Las áreas en las que atacan estos ladrones tienden a ser esporádicas y se extienden por todo el condado de Davidson. A menudo, se dirigen a barrios y estacionamientos. /Agencias.

FREELAND SUPERSTORE
HACIENDO SUEÑOS REALIDAD

ANTES DE COMPRAR TU NUEVO VEHICULO VISITANOS SIN COMPROMISO

Llama a **Steve Uribe** El Barquero al 615-506-4836

5333 HICKORY HOLLOW PKWY ANTIOCH, TN 37013 MAS INFO PAG. 32

¡ASEGURE SU CARRO YA!

SEGUROS El Bronco INSURANCE

1193 Fort Campbell Blvd. Clarksville, TN 37042

¿NO TIENE LICENCIA?

¡NO HAY PROBLEMA!

Lunes a viernes de 8am a 6pm
Sábados de 10am a 4pm
Domingos de 10am a 2pm

Nuestros seguros (liability) empiezan desde \$40 por mes

COMMUNITY LAW GROUP, PLLC.
ABOGADOS DE LA COMUNIDAD

NUESTRO MÁS GRANDE PODER ES SERVIR A LA COMUNIDAD

(615) 781 6881 2604 NOLENSVILLE PIKE SUITE C NASHVILLE, TN. 37211
HELP@CLGTN.COM abogadosdelacomunidad.com

Periódico
Latino News
et original
Tennessee

NUESTROS TEMAS

Inmigración

México

Latinoamérica

Bilingüe

Religión

Salud

Deportes

Locales

Muy Interesante

Exigen proyecto de ley para pronta solución al problema de basura en Nashville

NASHVILLE, Tennessee — Organizaciones de Nashville planean una manifestación en las próximas semanas para reunir a los legisladores y abordar de manera URGENTE la problemática que se ha venido presentando con el tema de la basura y los desechos.

Es demasiado frustrante ver las calles con contenedores rebosados de basura, calles muy concurridas por ciudadanos, familias y niños, es una problemática que ha empañado la buena imagen de metro y sus alrededores.

Las organizaciones de Nashville dicen que es un problema mayor de lo que piensas. Quieren que los legisladores hagan su parte y



aprueben un nuevo proyecto de ley que se cree podría resolver el problema.

Enfrentando una marea de desechos en las calles, organizaciones comunitarias de Nashville están intensificando los esfuerzos para abordar el problema de la basura.

Grupos como The Sierra Club, TN Environmental Council y TN Conservation Center irán al Capitolio el 28 de febrero para intentar reunir a los legisladores para que aprueben la Ley de Reciclaje y Reducción de Desechos

de Tennessee. El proyecto de ley fue creado por la senadora Heidi Campbell. Requeriría que los vendedores, distribuidores e importadores de ciertos materiales de embalaje tomaran medidas adecuadas para evitar que los materiales residuales se conviertan en más basura. El proyecto de ley también generaría las respectivas sanciones y altos costos para las empresas que incumplan con las normas sanitarias y de reciclaje.

La primera infracción constaría en una multa civil

de \$5,000 por el primer día que ocurra la infracción y luego mil quinientos dólares por cada día adicional que continúe. Estas infracciones adicionales tendrían un costo mucho más alto según el tiempo transcurrido y la vigencia de las mismas.

“Entre los residuos destacados y más comunes se encuentran los escombros de construcción, desperdicios de comida y cartón de los cuales se consideran que son los que más contribuyen a rebosar los vertederos por consiguiente caen al azar y se convierten en un problema para la comunidad. Lo peor es que este fenómeno de salubridad es intencional. Así que tenemos que retener a la gente, a los productores, ya que el daño causado no solo es al medio ambiente, sino, a la salud y bienestar de todos miembros de la comunidad”, dijo Jaffee Judah de Recycle Reinvest. / Agencias.





!!!Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Las Fogatas!!!

Te invitamos a disfrutar Nuestras Ricas Quesadillas de Flor de Calabaza y Huitlacoche y Nuestros Ricos Caldos de Mariscos, así como Nuestra deliciosa Barbacoa de Borrego el sábado y domingo




AHORA ABIERTO

TODOS LOS DIAS

8:30 a.m. a 8:30 p.m.

5560 Nolensville Pike, Nashville TN 37211

Tel.: 615-331-6281 Fax: 615-331-6283



Cualquier persona que esté involucrada en el proceso legal merece una representación efectiva.

La oficina legal de Maniatis Law PLLC, en Nashville, Tennessee, brinda representación legal respetuosa e integral a clientes en todo el centro de Tennessee en estos y otros asuntos legales:

- DERECHO DE FAMILIA
- DEFENSA CRIMINAL
- INMIGRACIÓN Y NATURALIZACIÓN



DIVORCIO DE MUTUO ACUERDO

Si usted y su cónyuge desean solicitar un divorcio de mutuo acuerdo Maniatis Law PLLC puede ayudarlo de las siguientes maneras:

- DEMANDA DE DIVORCIO
- ACUERDO DE DISOLUCIÓN MATRIMONIAL
- PLAN DE CRIANZA PERMANENTE

Si vive en Tennessee y su cónyuge vive en otro estado o país, o si no sabe dónde está su cónyuge, podemos ayudarlo a divorciarse.

Si usted y su pareja no están legalmente casados pero tienen hijos, podemos ayudarlo a preparar un acuerdo de custodia y manutención de los hijos.

USTED TIENE DERECHOS

Infórmese sobre las posibles consecuencias migratorias de su caso.

Llámenos hoy para una evaluación completa del caso por parte del abogado experimentado Matt Maniatis.



INFRACCIONES DE TRÁNSITO

Las leyes de tránsito de Tennessee son conocidas por su severidad. Los legisladores estatales diseñaron estos estatutos para promover la seguridad pública y disuadir la reincidencia. Asimismo, los policías, fiscales y jueces adoptan una postura firme con los casos de conducción en estado de ebriedad. Los fiscales y los jueces están menos inclinados a otorgar el beneficio de la duda a los conductores acusados de conducir bajo la influencia (DUI) que a los acusados de otros delitos.

Defendemos a las personas de los siguientes cargos:

- CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA (DUI)
- CONDUCIR SIN LICENCIA
- CONDUCIR CON LICENCIA SUSPENDIDA
- POSESION DE IDENTIFICACION FALSA



615-366-1211

Maniatis Law PLLC
211 Donelson Pike, Ste 204
Nashville, TN 37214

www.615.legal





Periodico
Latino News
et original
Tennessee

English: Maira Cano
(615) 626 7180

Español: Eugenia Ávila
(615) 496 2571

Brunilda Fernández
(615) 618 9811

MNPD crea un equipo especializado en investigar robos de autos

NASHVILLE, Tennessee — La operación consiste en: los ladrones entran en los coches y comprueban las manijas de las puertas antes de intentar llevarse el vehículo de otra persona.



“Es como un punto en el mapa. Simplemente eligen un vecindario y lo recorren”, explicó el teniente Brandon Tennant del Departamento de Policía Metropolitana de Nashville (MNPD). “Están buscando robar un auto; Buscan robar cualquier cosa fuera de su vehículo que puedan empeñar o vender para promover su elemento criminal”.

Las áreas en las que atacan estos ladrones tienden a ser esporádicas y se extienden por todo el condado de Davidson.

A menudo, se dirigen a barrios y estacionamientos.

“Escuchas el vidrio romperse, [y] cuando te levantas de la cama, te frotas los ojos y miras por la ventana, tu auto ya no está”, dijo Tennant mientras describía lo rápido que puede ocurrir este tipo de delito. “Quiero decir, es un proceso de 30 segundos. Rompen la ventana, entran, pelan la columna y, antes de que te des cuenta, tu auto ya no está”.

Es por eso que el MNPD ha estado tomando medidas energéticas contra los robos de

vehículos. A partir de 2024, Tennant dijo a los medios locales cómo el departamento se ha centrado en atacar este tipo específico de delito. En 10 días de operación, la unidad ya realizó 48 arrestos, emitió 130 cargos por delitos graves, recuperó 33 autos robados o robados y encontró más de 26 armas de fuego.

“Queremos seguir insistiendo en el hecho de que nuestros automóviles, nuestros vehículos, no son cajas fuertes para armas. Ya sabes, debemos mantener nuestras armas bajo llave dentro de

una caja fuerte o algún tipo de custodia dentro de nuestra residencia y que nuestros vehículos nunca sean una opción”, dijo Tennant.

La iniciativa surge después de una afluencia de robos de automóviles durante el año pasado. Tennant explicó que muchas veces los investigadores descubren que los vehículos robados se utilizan para cometer otros delitos.

Según el MNPD, más de la mitad de los informes de robo de automóviles en el condado de Davidson cada semana revelan rutinariamente que “los vehículos secuestrados eran blancos fáciles porque las llaves se dejaban adentro o se ponían a disposición de los ladrones”. /Agencias.

Recomendaciones:

- Bloquea tu vehículo
- Asegure sus objetos de valor
- Lleva las llaves contigo

QUIERES INICIAR TU NEGOCIO? Y NO SABES QUE TRAMITES NECESITAS?
LLAMA A LA EXPERTA !!! ANA TAYLOR SIEMPRE AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD!

*** Notaria Publica**
*** Contabilidad**
*** Taxes Personales**
*** Taxes de Negocio**
*** Llenado de Formas**
*** Enmiendas de Taxes**
*** Travel Documento**
*** Muchos Servicios Mas...**

ANA'S
VENTA DE CAFE
100% COLOMBIANO
Bunuelos, reposteria y
muchas delicias mas

SEGUROS PARA
*Auto * Casa * Salud * Vida
* Workers Comp * Liability y mas
COTIZACIONES SIN COMPROMISO LLAMANOS !!!

LLC, CORPORACIONES, W7, CARTA PODER, APOSTILLES, AUDITORIAS, PLANILLAS...

Realizamos Bodas Civiles

Horarios
Lunes a Viernes de 10 am. - 6 pm.
Sabado de 10 a 4 pm. Domingo Cerrado

3441 LEBANON PIKE SUITE 121 HERMITAGE, TN 37076
Tel: 615-454-6203 Cell: 615-319-8572 taylorana11@bellsouth.net

ANATAX SERVICES LLC
PREPARACIÓN DE IMPUESTOS

!!!Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Anatax!!!

Kim Jong-un supervisa el lanzamiento de un misil tierra-mar



Los misiles Padasuri-6 impactaron contra el barco objetivo tras sobrevolar las aguas del mar del Este durante unos 1.400 segundos.

El líder norcoreano, Kim Jong-un, supervisó el miércoles un lanzamiento de prueba del nuevo misil tierra-mar Padasuri-6, informó la agencia de noticias estatal KCNA.

El medio no precisó el número de misiles disparados, pero dijo que impactaron contra el barco objetivo tras sobrevolar las aguas del mar del Este durante unos 1.400 segundos. Kim ordenó reforzar la preparación militar, principalmente en las aguas fronterizas al

norte de las islas de Yeonpyeong y Baengnyeong, afirmando que han sido invadidas frecuentemente por buques de guerra enemigos.

Además, advirtió que si el enemigo viola la frontera marítima reconocida por Pionyang, lo considerarán como una violación de su soberanía y como un acto de provocación militar.

El Estado Mayor Conjunto surcoreano reportó que había detectado varios lanzamientos de misiles de crucero hacia las aguas al noreste de la ciudad de Wonsan. Esta prueba de misiles de crucero sería la quinta de Corea del Norte en lo que va de año. /Agencias.

Hermana de Kim Jong-un abre un posible diálogo con Japón



Kim Yo-jong, hermana del líder norcoreano Kim Jong-un, señaló que no hay impedimento para estrechar lazos con Japón y podría llegar el día en que el primer ministro nipón, Fumio Kishida, visite Pionyang, informó la agencia KCNA el jueves.

“Si Japón se deshace de su mala costumbre de interferir injustamente en nuestro derecho a la autodefensa y no coloca la ya resuelta cuestión de los secuestros como un obstáculo para las perspectivas de las relaciones entre los dos países, no habrá

ninguna razón por la que ambas naciones no puedan volverse más cercanas y puede que llegue el día en que el primer ministro visite Pionyang”.

Kishida, cuya nación no tiene relaciones diplomáticas formales con Corea del Norte, expresó en noviembre del año pasado su deseo de reunirse con el líder norcoreano para resolver el asunto de los civiles japoneses retenidos en las décadas de 1970 y 1980.

Asimismo, la subdirectora del Comité Central del Partido de los Trabajadores norcoreano expuso: Si Japón “abandona valientemente su anacrónico sentimiento de hostilidad”, los dos países pueden tener “un nuevo futuro”. /Agencias.

BRICS superara al G7 en poderío económico para 2028



Así lo declaró este martes la presidenta del Nuevo Banco de Desarrollo durante su intervención realizada en el evento World Governments Summit, celebrado en Dubái, Emiratos Árabes Unidos.

Los países miembros de los BRICS superarán al Grupo de los Siete (G7) en términos de participación en el PIB mundial en los próximos cuatro años, afirmó este martes Dilma Rousseff, presidenta del Nuevo Banco de Desarrollo, durante su intervención realizada en el evento World Gover-

nements Summit, que se ha celebrado esta semana en Dubái, Emiratos Árabes Unidos (EAU).

Concretamente, pronosticó que, con la incorporación de los nuevos miembros de la asociación internacional, su cuota en la producción económica mundial oscilará entre 35 % y 40 % para 2028, mientras que la del G7 descenderá hasta 27,8 %.

Asimismo, la expresidenta de Brasil, entre 2011 y 2016, señaló que la participación de los mercados emergentes en el comercio mundial aumentó del 37 % en 2016 al 41 % en 2022, mientras que la de las economías avanzadas se vio erosionada al disminuir del 62 % al 58 % en ese mismo período. /Agencias.

Latino

- Of Tennessee LLC.

Fundado en Marzo de 1997

• Una ventana al mundo Latino •

DIRECTOR: Eugenia Ávila: eugenia1380@hotmail.com - COORDINACIÓN GENERAL: Johana Mojica - DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Johana Mojica - Claudia González - EDITOR: Fernando Buitrago - VENTAS: Eugenia Ávila: eugenia1380@hotmail.com - Maira Cano: maira0415@hotmail.com - Brunilda Fernandez Davis - brunieazteca@gmail.com - COLABORACIÓN: Victor Cano - Ligas deportivas, Alcaldías, Dto. de Prensa, Consulado General de México en Atlanta, Inmigración (INS), LULAC - Washington. AGENCIAS DE PRENSA: Agencia EFE - Agencia REUTERS, Prensa Latina (PL), PR Newswire (PRN). Web: www.latinonewstn.com. Teléfonos (615) 626 7180 - (615) 496 2571 - (615) 618 9811 / PO BOX 991 Antioch TN 37011. Images © Copyright PhotoDisc Inc. 2005.

Latino News of TN LLC es un periódico de investigación general que tiene por misión llevar en un lenguaje ameno y sencillo -y de una manera diferente-, información y conocimiento de forma que redunde en un beneficio espiritual y de entendimiento para toda la comunidad hispana y de todos los interesados en los temas latinoamericanos. Nuestra misión es informar y llegar a los hogares de quienes quieran conocer los últimos acontecimientos. Nuestras secciones son: Inmigración, México, Latinoamérica, Estados Unidos, Internacional, Deportes, Salud, Entretenimiento, Sociales, Religión, Aprendamos Inglés y Español, etc. Sin duda alguna queremos ser el periódico de su preferencia, el medio de comunicación entre los hispanos y por eso cualquier comentario sobre temas que debiéramos incluir o sugerencias sobre los artículos, siempre serán bienvenidos. Los artículos publicados en las ediciones de Latino News of TN LLC, son un fiel reflejo del derecho a la libertad de expresión; los mismos son responsabilidad de su autor y no necesariamente manifiestan la opinión de este periódico. La veracidad de los productos o servicios, es total responsabilidad de los mismos anunciantes.



NAHP, Inc.

El Periódico Latino News of TN LLC es miembro de la Asociación de Publicaciones Hispanas y de la National Write Your Congressman.

EL PERIÓDICO LATINO SE RESERVA EL DERECHO DE ANUNCIAR

Alcaldesa española envuelta en un lío contradictorio

Alcaldesa española pide medios para luchar contra el narco y horas después imputan a su hijastro por drogas.

La Fiscalía pidió 22 años de cárcel para Joakim Peter Broberg, a quien se le sitúa en la cúspide de una "organización criminal".

"Yo le diría al ministro Marlaska lo que en días pasados el alcalde socialista de Barbate le recordaba. Yo le recuerdo aquí que Marbella es una de las ciudades que reclaman más medios", declaró Muñoz en el marco de un acto de condena por la muerte de dos agentes de la Guardia Civil que fueron embestidos la semana pasada por una narcolancha.

Un comentario que cobró especial relevancia cuando horas después la Fiscalía Antidroga pidió 22 años de cárcel por distintos delitos relacio-



nados con el narcotráfico para Joakim Peter Broberg, hijastro de la alcaldesa del Partido Popular (PP).

Según los medios, que se hacen eco del escrito de acusación, el Ministerio Público sitúa a Broberg en la cúspide de "una compleja organización criminal" dedicada al tráfico de hachís, blanqueo de capitales y cohecho. /Agencias.

1.300 personas fingieron ser refugiados ucranianos

Decenas de ciudadanos rumanos que se hicieron pasar por ucranianos y obtuvieron alojamiento, comida y dinero fueron detenidos en el país germano.

Una investigación de las autoridades alemanas ha revelado que solo en el suroeste del país más de 1.300 refugiados o migrantes fingieron ser ucranianos a fin de recibir ayudas destinadas a personas afectadas por el conflicto en la nación eslava, informa el canal rumano Digi24.

La investigación se abrió después de que los voluntarios se dieran cuenta de que muchos de los solicitantes



de ayudas no hablaban ucraniano. En el marco de la misma, fueron detenidas decenas de ciudadanos rumanos que se hicieron pasar por ucranianos y obtuvieron alojamiento, comida y dinero.

Alemania es el segundo país con más refugiados ucranianos, después de Rusia, con 1,12 millones, según datos de la Agencia de

la ONU para los Refugiados (ACNUR). Según el portal Visit Ukraine, alrededor de 700.000 están registrados en los centros de empleo, donde pueden recibir hasta 563 euros mensuales (604 dólares), además de pagos de vivienda, que ascienden a entre 750 y 850 euros mensuales (entre 800 y 900 dólares) por persona. /Agencias.

Putin explica qué es mejor para Rusia que Biden gane en EE.UU.

El presidente ruso, Vladimir Putin, cree que sería más conveniente para su país que en las elecciones de noviembre de 2024 ganara Joe Biden, y no Donald Trump, ya que el actual líder estadounidense, es "un hombre con más experiencia, es predecible, es un político de la vieja escuela".

No obstante, Putin dijo estar dispuesto a trabajar con "cualquier líder de EE.UU. en el que deposite su confianza el pueblo estadounidense", según lo expresó este miércoles en su respuesta a una



entrevista con el periodista Pável Zarubin. En cuanto al debate abierto en la sociedad estadounidense sobre el estado de salud del inquilino de la Casa Blanca, el jefe de Estado ruso recordó que especulaciones sobre la supuesta incapacidad de Biden circulaban ya hace varios años cuando se reunió con él en Suiza.

"No vi nada de eso. Bueno, sí, él estaba hojeando su papel. Yo estaba mirando el mío, para ser honesto. No hay nada de malo en ello.

Pero el hecho de que se golpeará la cabeza al bajar del helicóptero... bueno, ¿quién no se ha golpeado la cabeza en algún sitio? Que arroje la primera piedra", comentó.

Putin indicó que no se considera cualificado para hacer ningún comentario sobre estas cuestiones médicas y vinculó las especulaciones con la lucha política interior que aumenta en EE.UU. a la luz de la campaña presidencial. /Agencias.

Filipinas despliega buque de guerra en aguas de la China Meridional



La Armada de Filipinas desplegó un buque de guerra en aguas de la isla Palawan, que se sitúa cerca del mar de la China Meridional, alegando que con este paso defiende "sus intereses marítimos", informó Reuters el pasado miércoles.

El comodoro Edward Ike De Sagon, con respecto a la presencia de la corbeta de patrulla BRP Emilio Jacinto o la PS35 en la zona, señaló: "Servirá para recordar a todos los que se atrevan a desafiar nuestra soberanía que estamos preparados y vigilantes". Además, esta decisión

"reforzará los esfuerzos para salvaguardar el dominio marítimo y los intereses en la frontera occidental del país", sostuvo el capitán.

El despliegue tiene lugar en un contexto de aumento de tensiones en el mar de la China Meridional. El domingo pasado, la Guardia Costera de Filipinas (PCG, por sus siglas en inglés) acusó a buques chinos de realizar maniobras "peligrosas y de bloqueo" contra un navío filipino que patrullaba la zona de los arrecifes en disputa en las mencionadas aguas. /Agencias.

La respuesta al amor de Dios es el servicio al hermano



Hace poco más de cincuenta años, tres Hermanas Dominicas Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús iniciaron una misión en una zona marginada de Colombia.

Hace 50 años, un 8 de septiembre de 1973, siguiendo el llamado del Papa Pablo VI a las Congregaciones religiosas misioneras para evangelizar América Latina, hemos llegado tres jóvenes reli-

gias pertenecientes a la Congregación de las Hermanas Dominicas Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús al sur de Bogotá (Colombia), una zona marginada con grandes carencias en infraestructura y desarrollo social.

Dando respuesta a las necesidades

A nuestra llegada a la zona, nos encontramos con una realidad que sobrepasó nuestras expectativas de

lo que sería esta nueva misión: familias numerosas donde los niños mayores se responsabilizaban de los menores, mientras sus padres trabajaban en las rudimentarias fábricas de ladrillos o en cultivos de flores al extremo norte de la ciudad. Las calles estaban destapadas y las casas construidas en adobe, palos de madera y plástico, sin servicios de agua o luz. Las familias cocinaron en estufas de gasolina que resultó en un alto número de niños quemados. Tampoco había instituciones educativas en la zona.

Hoy en día nuestros pilares principales son el jardín infantil y el colegio de básica primaria (actualmente 500 estudiantes), la atención a mujeres y adultos mayores de la comunidad y las bibliotecas. /Agencias.

El Papa nos invita a volver a lo esencial en la Cuaresma

En su homilía durante la santa misa del pasado Miércoles de Ceniza, en la Basílica de Santa Sabina, el Pontífice animó a todos los fieles a volver a Dios con todo el corazón y a reconocernos por lo que somos: polvo amado por Él.

“**Entra en lo secreto**”: esta es la invitación que Jesús nos dirige a cada uno de nosotros al inicio del camino de la Cuaresma y que el Papa Francisco recordó al inicio de su homilía en la tradicional celebración eucarística del Miércoles de Ceniza en la Basílica de Santa Sabina.

Este templo, sede de la Curia General de los Frailes Predicadores Dominicos, fue el punto de llegada de la statio y procesión penitencial que



partió desde la Iglesia de San Anselmo. Desde este espacio sagrado, el Pontífice explicó que “entrar en lo secreto significa volver al corazón, como exhorta el profeta Joel”.

“Se trata de un viaje desde el exterior al interior, para que todo lo que vivamos, incluso nuestra relación con Dios, no se reduzca a la exterioridad, a un marco sin pintura, a un revestimiento del alma, sino que nazca desde dentro y se corresponda con los movimientos del

corazón; es decir, con nuestros deseos, con nuestros pensamientos, con nuestro sentir, con el núcleo originario de nuestra persona”.

La Cuaresma, tiempo para despojarnos del “maquillaje”

“Somos ceniza sobre la que Dios sopló su aliento de vida, tierra que Él plasmó con sus manos (cf. Gn 2,7; Sal 119,73), polvo del que resurgiremos para una vida sin fin preparada desde siempre para nosotros (cf. Is 26,19)”. /Agencias.

INMIGRACIÓN • BANCARROTA • CRIMINAL • NEGOCIOS

GOPAL & PEDIGO

LAW GROUP PC



Kimberly Pedigo

Div R. Gopal

- Asilo
- Residencia
- Ciudadanía
- Visas de Familia y empleo
- Representación en corte
- Consejería de procesos
- TPS
- Bancarrota, Capítulo 7 y 11
- Derecho Criminal

¡¡¡Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Gopal & Pedigo!!!



RECIBE TU PRIMERA CONSULTA GRATIS DE LUNES A VIERNES

HABLAMOS ESPAÑOL



For English 615-200-8472 Para Español 615-601-1539
2841 Logan Street Nashville, TN. 37211

**MEXICANO TIENES HASTA
EL DÍA 20 DE FEBRERO PARA
REGISTRARTE PARA VOTAR
DESDE EL EXTRANJERO**

ESCANÉAME



**PORQUE DECIDIR
QUIEN VA
A GOBERNAR
A TU FAMILIA
EN MEXICO
ES IMPORTANTE**

**Por teléfono al 18669868306
o por medio de la página
www.Votoextrangero.mx**

Anuncian paro nacional de transportistas en México



La Alianza Mexicana de Organización de Transportistas (Amotac) confirmó el pasado jueves que se realizará un nuevo paro de transportistas en diferentes carreteras federales del país, informan medios locales.

La manifestación, que busca exigir un alto a la inseguridad que sufren los conductores de vehículos de carga al transitar por las autopistas del país, comenzará a las 8:00 de la mañana. Afectará a carreteras que cruzan

los estados de Pachuca, Veracruz, Querétaro, Puebla, Estado de México, Oaxaca y la Ciudad de México.

Ante falta de acuerdos con el Gobierno, el presidente de la Asociación Nacional de Transportistas, David Estévez Gamboa, pidió a los ciudadanos respaldar la protesta y advirtió que, de no encontrar un compromiso este 15 y 16 de febrero anunciarán un paro nacional indefinido. /Agencias.

López Obrador tilda a EE.UU. de "hipócrita"



El motivo de la crítica es por destinar fondos a la guerra y excluir la crisis migratoria.

El presidente de México calificó a Washington de "hipócrita" por priorizar sus fines bélicos por encima del problema migratorio. En este sentido, expresó su disconformidad con que el Senado de EE.UU. destine fondos millonarios a la guerra, en lugar de ayudar a pueblos en necesidad que se ven obligados a emigrar para sobrevivir.

Las opiniones y críticas de López Obrador resaltan la necesidad de un enfoque más equilibrado y humanitario en la política internacional, donde la atención a la crisis migratoria debe ser prioritaria. Esta llamada a la acción subraya la importancia de la solidaridad y la cooperación entre naciones para abordar los desafíos humanitarios de manera efectiva y compasiva, buscando soluciones que beneficien a las poblaciones más vulnerables en todo el mundo. /Agencias.

Hachiko mexicano: Perrito se queda con su amo hasta últimos momentos



El perrito Pompeyo, quien cuidó a su amo y hogar hasta el último minuto, ambos vivían en una camioneta sobre el camellón Plutarco Elías Calles en la alcaldía Benito Juárez, el pasado 14 de febrero, su dueño falleció.

De acuerdo con la versión de los vecinos, un hombre conocido por todos de la colonia Ermita deambulaba junto a su mascota, un perro de la raza pastor

alemán desde hace varios años, mismos que pasaban las noches y tardes, aparentemente dentro de una camioneta color arena sobre el andador de Plutarco Elías Calles y el Eje 8 Sur Ermita, límites de las alcaldías Benito Juárez e Iztapalapa, en la Ciudad de México.

Durante la mañana del 14 de febrero, los colonos escuchaban los llantos y ladridos del animal en la parte trasera del vehículo,

mientras que el hombre de 65 años estaba al frente en el lugar del conductor, cuando se acercaron y descubrieron al hombre quien ya no contaba con signos vitales.

Dentro de la camioneta se observaba que el animalito forcejeaba y rasgaba las vestiduras de los asientos para acercarse a su dueño, pero una barrera de bultos de ropa y una valla de metal le impedían llegar hasta él.

En tanto que la mascota fue rescatada seis horas después por elementos de la Dirección General de Brigada y Vigilancia Animal, adscrita a la SSC, quienes con una transportadora y un bastón lo sacaron del vehículo, donde un elemento le dio su último paseo. /Agencias.

Senado de México prohibiría el matrimonio infantil indígena

Los legisladores llamaron a respetar el interés superior de la niñez en las comunidades indígenas y evitar que “los usos y costumbres se usen como pretexto de casamientos obligatorios”.



Este martes, el Senado de México aprobó por unanimidad de 74 votos la modificación del artículo 2 de la Constitución nacional para prohibir el matrimonio de menores de 18 años en las comunidades indígenas, con el fin de “asegurar el interés superior de la niñez”, informó el Canal del Congreso.

La institución señaló que está práctica en el país “se visualiza con una mayor frecuencia” en las comunidades indígenas de zonas rurales, donde, por ejemplo, en 2020 se registraron más de 313.000 niños en matrimonio o unión temprana, de acuerdo con datos de la organización Save The Children.

Durante la presentación del proyecto, los senadores destacaron la importancia de garantizar los derechos humanos para la niñez indígena, ya que México ocupa uno de los primeros ocho lugares a nivel mundial con respecto a los matrimonios forzados de menores. /Agencias.

El superpeso se posicionó con fuerza



Así apuntó la cotización del tipo de cambio para el pasado jueves 15 de febrero del 2024 en los principales bancos de México

El tipo de cambio del dólar se acercó a la franja de los 17, ubicándose en los \$17.08 la madrugada del pasado 15 de febrero del 2024. Esto significó que el peso se apreciara 0.021% con respecto al cierre de la jornada anterior.

Una fecha antes, miércoles 14 de febrero, el tipo de

cambio registró un máximo de \$17.21, frente a un mínimo de \$17.08 pesos por unidad, de acuerdo con datos de Bloomberg. Mientras el peso se apreció, el índice dólar bajó 0.1% en la canasta de monedas del mercado. El debilitamiento de la moneda estadounidense puede deberse por una corrección del mercado frente a la especulación derivada de la tasa de interés que elegirá la Reserva Federal.

Con estos cambios, la divisa mexicana se posicionó en un decoroso puesto número 3 de entre una cesta de 23 monedas de mercados emergentes. /Agencias.



Clínica Hispana La Paz

Atención inmediata a tu Salud!

- ▶ Pediatría
- ▶ Ginecología
- ▶ Medicina en general
- ▶ Cirugía menor
- ▶ Accidentes de trabajo
- ▶ Aceptamos emergencias menores

Gracias por hacer de Clínica La Paz, su clínica

¡¡¡Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Clínica Hispana La Paz!!!

ESPECIAL DE FEBRERO

CONSULTAS \$39.00

VACUNA DE INFLUENZA GRATIS

MENCIONANDO ESTE CUPON

AHORA CON SERVICIO DE RAYOS X - DIAGNÓSTICO AL MOMENTO.

No Necesita CITA

Tel.: 615-627-1282



Horario: Lunes a Sábado de 9:00 am a 6:30 pm Domingo: 9:30 am - 6:00 pm

4053 Nolensville Rd Nashville TN 37211

www.clinicahispanalapaz.net

Exportaciones de banano a Rusia, se sostienen sin novedad



Sector bananero de Ecuador: “No hay mercado que pueda absorber 1,4 millones de cajas semanales que demanda Rusia”.

Richard Salazar, director ejecutivo de la Asociación de Comercialización y Exportación de Banano de Ecuador (Acorbanec), señala que el mercado ruso representa el 21 % de toda la exportación del fruto. A principios de febrero, el Servicio Federal de Vigilancia Veterinaria y Fitosanitaria de Rusia informó sobre la presencia de moscas jorobadas en bananos procedentes de Ecuador y envió una solicitud al Ministerio de Agricultura y Ganadería para suspender la certificación a las cinco empresas comercializa-

doras de este producto que cometieron el mayor número de infracciones en la materia.

Así, desde el 5 de febrero, Agzulasa, Don Carlos Fruit, Agroaereo Fruit Export, la Asociación de Producción Agropecuaria del Oro y la Comercializadora de Banano del Sur no pueden exportar banano a Rusia, por la presencia de moscas jorobadas en sus productos.

“Respetamos la medida pero no la compartimos, ya que nos parece muy severa; sin embargo, seguiremos los canales respectivos para aclarar y solucionar este ‘impasse’”, dijo, en entrevista con RT, Richard Salazar, director ejecutivo de la Asociación de Comercialización y Exportación de Banano de Ecuador (Acorbanec). / Agencias.

Nobel de la paz para Argentina propone una solución



Para el defensor de derechos humanos Adolfo Pérez Esquivel, la economía debe estar al servicio del pueblo.

El ganador del premio Nobel de la Paz argentino Adolfo Pérez Esquivel advirtió que la situación de su país es “preocupante”, cuestionó las medidas adoptadas por el Gobierno de Javier Milei para paliar la crisis económica y propuso que, en lugar de alcanzar el equilibrio fiscal con un paquete que genera sufrimientos, se fuerce el regreso de los capitales fugados de la nación suramericana.

“Que [Milei] controle la economía, que haga reintegrar

al país todos los capitales que se fugaron y entonces ahí vamos a tener un equilibrio fiscal”, consideró el también escritor en el programa de ‘streaming’ Patria Grande, refiere Página 12.

“Hay que trabajar para generar una democracia participativa, que el pueblo tenga herramientas constitucionales y jurídicas para evitar los abusos del poder y una participación más activa en el derecho que el pueblo tiene a su riqueza, porque hoy se está vendiendo territorio a muchas provincias que son feudos y que no están al servicio del pueblo sino de los intereses personales y sectoriales”, sentenció. /Agencias.

Congreso argentino cerrará sesiones sin aprobar ni una ley a Milei



El mandatario introdujo 14 proyectos, que fueron rechazados o posteriormente retirados en el legislativo por falta de apoyos.

El Congreso argentino concluirá este jueves su período extraordinario de sesiones sin que hasta ahora se hayan aprobado ninguno de los 14 proyectos legislativos que envió el presidente, Javier Milei, incluyendo la controvertida ‘ley ómnibus’. También fueron rechazados tratados internacionales, la Boleta Única de Papel y la ley de ganancias.

El proyecto de megareforma del Estado ‘Ley de bases y puntos de partida para la libertad

de los argentinos’, nombre formal de la ‘ley ómnibus’, se hundió en la Cámara de Diputados el pasado 7 de febrero, al no conseguir suficientes apoyos para artículos clave como los que involucran la privatización de empresas públicas, la reforma a la ley de sostenimiento de la deuda o el aumento de penas contra involucrados en protestas.

La legislación local prevé que la iniciativa debe discutirse nuevamente desde cero en las comisiones de Legislación General, Asuntos Constitucionales y Presupuesto y Hacienda, antes de regresar a la cámara baja nuevamente, donde, de ser aprobada, será remitida al Senado para la discusión y sanción definitiva. /Agencias.

NEW STAR TRAVEL LLC.
TAXI ESTRELLA

Su taxi hispano de confianza!

NO SE ARRIESGUE

¿PIENSA TOMAR O TIENE FIESTA?

LLAMENOS SERVICIO DE TRANSPORTE **24/7**
DENTRO Y FUERA DE TENNESSEE

2720 NOLENSVILLE PIKE,
Ste. G - NASHVILLE TN

VENTA DE BOLETOS AVIÓN Y AUTOBUS

615-800-0404



LOPEZ
Towing / Gruas
¿Ocupas una grua?
24/7
EMERGENCY SERVICE
Tel: 615-856-9970

Ecuador y Colombia acuerdan repatriación voluntaria de presos



Representantes de ambos Gobiernos se reunieron luego de que Quito anunciara la repatriación de reclusos extranjeros.

Autoridades de Colombia y Ecuador mantuvieron este miércoles 14 de febrero una reunión en la sede de la Cancillería en Bogotá (Colombia) en

la que coincidieron en la necesidad de mantener la vigencia del convenio de repatriación voluntaria de los detenidos. El encuentro se dio días después de que el Gobierno de Quito anunciara su intención de enviar a sus países de origen a unos 3.000 reclusos. Según revelaron ambos Gobiernos, citados por medios de sus países, dejaron en claro su intención de continuar con la aplicación de "los proce-

dimientos previstos en los acuerdos bilaterales para facilitar las repatriaciones voluntarias de ciudadanos privados de libertad, de nacionalidad colombiana y ecuatoriana".

Por su parte, la Cancillería colombiana emitió un comunicado en el que precisó que gestionarán "de manera expedita y oportuna las solicitudes de repatriación" "hacia sus respectivos países". "El convenio y reglamentos existentes han venido funcionando de manera permanente desde hace 30 años", agregó el viceministro de Política Criminal de Colombia, Camilo Umaña, quien también lidera el organismo a cargo del traslado de detenidos. /Agencias.

Se ampliaría la participación política indígena en Guatemala

La tormentosa llegada del socioalderista Bernardo Arévalo al poder en Guatemala, con su promesa de terminar con la enquistada corrupción, está sirviendo para dejar atrás las viejas prácticas de la política.



Un mes después de su llegada al poder, su plan de transparentar la elección de los 22 gobernadores y sus suplentes sigue según el cronograma previsto.

Elegidos cada cuatro años, los gobernadores son el enlace entre el gobierno central y los municipios, y son de vital importancia porque tienen a su cargo la ejecución del presupuesto de obras públicas.

Hasta ahora, eran designados por los mandatarios más por compadreo que por mérito, sin control, pero Arévalo reformó el Reglamento de la Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano y Rural. La idea de este cambio es que, aunque deberá ser él quien escoja a las autoridades, las candidaturas sean hechas y filtradas bajo escrutinio público. /Agencias.

Su Abogado Hispano Especialista En Inmigración



HABLAMOS ESPAÑOL



- Ciudadanía
- Salidas Autorizadas
- Residencia Permanente
- Deportación
- Green Card
- Asilo Político
- A.O.S. (ajuste de status)
- Peticiones familiares
- Procesos consulares

- VAWA
- U-VISA
- DACA
- Permiso de trabajo
- Extenciones de estadias
- Documentos para viajar
- Visa de trabajo
- Corte de inmigración
- TPS

¡¡Feliz Mes del Amor y la Amistad! les desea Abogado Vélez!!!

Estamos abiertos, llame para una cita

La Oficina del Abogado Vélez se encuentra ubicada en

Lunes a Viernes de 9am a 3pm.
No abrimos los sábados.



607 B South Locust St.
Springfield - TN 37172

Teléfono: 615-833-7891
www.attorneyvelez.com

Chivas aprendió a vivir sin goleador

Por lo menos en este Clausura 2024 el conjunto rojiblanco presume un ataque respetable sin tener a un "killer" dentro del área.

A falta de un goleador, las Chivas aprendieron a repartir la responsabilidad de los goles, y por lo menos en este Clausura 2024 el conjunto rojiblanco presume un ataque respetable sin tener a un "killer" dentro del área.

Desde la partida de Alan Pulido en el 2019 el Guadalajara no ha contado con algún atacante que se posicione entre los mejores goleadores del torneo, pues ni José Juan Macías, Ángel Zaldívar, o algunos más pudieron posicionarse como



el rompedores infaltable del Rebaño.

Sin embargo, en el presente torneo el Guadalajara presume un buen ritmo goleador a la espera de que Javier "Chicharito" Hernández y "JJ" puedan recuperarse al 100% de sus respectivas lesiones.

¿Cuándo debutará "Chicharito"?

Aunque el Rebaño ya se acostumbró a no depender de un centro delantero en

particular, una buena noticia en el entorno de Chivas es que Javier Hernández cada vez está más cerca de su regreso a las canchas.

Según los últimos reportes desde el interior del Rebaño, se ha considerado la posibilidad de que "Chicharito" tenga sus primeros minutos de juego en este Clausura 2024 a finales de este mes o inicios de marzo. /Agencias.

Revelan cuándo regresará la NFL a México en el Azteca



México es uno de los mercados más importantes para la NFL.

México es uno de los mercados más importantes para la NFL, tanto por la pasión con que se viven los empujados como por el número de aficionados que hay en nuestro país.

Esto mismo hace que los jugadores tomen a la Ciudad de México y al Estadio Azteca como un lugar infaltable por visitar con sus respectivos

equipos durante la temporada regular del fútbol americano. Ya fueron anunciados partidos de temporada regular en Brasil para 2024 y en España para 2025, ante esto muchos aficionados se preguntan cuándo volverá la NFL al país ante la remodelación del Estadio Azteca para la Copa del Mundo 2026.

Sin embargo, ahora se sabe que la NFL planea el regreso al Coloso de Santa Úrsula en 2025 o 2026 y buscarán dos encuentros de campaña regular por año. /Agencias.



**CELEBRA EN GRANDE
EL MES DEL
AMOR Y LA AMISTAD**

con limpiezas
regulares
GRATIS
para todos !!!

(si califican)

**CONTAMOS CON
NUEVAS INSTALACIONES**

HORARIOS:

Lunes a Sábado 9am a 6pm
Domingos 11am a 6pm

*¡Una hermosa sonrisa te ayudará
a tener mas confianza!*

VISÍTANOS

ATENDEMOS SIN CITA

**4057 Nolensville Pike,
Nashville, TN 37211**



615-333-1360



¡ESTE ES EL MEJOR MOMENTO!
PARA COMPRAR SU CASA
NO PAGUE MÁS RENTA...
¡COMPRA SU CASA YA!

**PORQUE USTED MERECE SER
DUEÑO DE SU PROPIA CASA**
¡LLAME AHORA!



**¡Feliz Mes del
Amor y la Amistad
les desea SWBC!!!**



¿QUIERE REFINANCIAR?
¿BAJAR SUS PAGOS
MENSUALES?



**APROVECHE EL REEMBOLSO DE SUS
TAXAS PARA COMPRAR SU CASA**



RUTH PEREZ SWBC - Mortgage Corporation

OFICIAL DE PRESTAMOS NMLS # 192347

ruthperez@swbc.com www.swbcmortgage.com/ruth-perez

**213 Overlook Circle Suite A-4
Brentwood, TN 37027**

**Of. 615-376-1863
Fax 615-221-8809
Cel. 615-506-4841**



www.swbcmortgage.com | SWBC Mortgage Corporation NMLS 9741 9311 San Pedro Avenue, Suite 100, San Antonio, TX 78216

Disclosure: SWBC Mortgage Corporation, NMLS #9741 (www.nmlsconsumeraccess.org) Los prestamos están sujetos a aprobación de crédito y propiedad. Es posible que se apliquen restricciones y condiciones. Los programas y las pautas están sujetos a cambios sin notificación previa. Las tasas están sujetos a cambios diarios. Oficina corporativa ubicada en 9311 San Pedro Avenue, Suite 100, San Antonio, TX 78215. © 2018 SWBC. Todos los derechos reservados.

Alcalde O'Connell publica planes para el transporte e infraestructura

NASHVILLE, Tennessee — El alcalde de Nashville, Freddie O'Connell, anunció el pasado jueves planes para incluir fondos dedicados para proyectos de transporte e infraestructura.

Según los funcionarios, una vez que la administración obtenga luz verde sobre los aspectos legales y financieros del proceso, presentará un referéndum a los votantes el 5 de noviembre.

“Creo que la mayoría de ustedes saben cuán profundamente personal es este tema para mí. Mi comienzo en el servicio público fue mi nombramiento para la



junta directiva de la MTA de Nashville. El acceso al transporte público y los desplazamientos en bicicleta fueron las claves de mi propio camino hacia la propiedad de una vivienda”, dijo O'Connell.

“Más personas merecen esa oportunidad porque esto no se trata de mí. Se trata de las personas que viven aquí

y de si pueden permitirse el lujo de quedarse aquí. El costo del transporte es casi igual al costo de la vivienda en Nashville, y ya es hora de que abordemos nuestros problemas de transporte para que Nashville se convierta en una ciudad más habitable. Un lugar en el que quieres quedarte”. / Agencias.

Es hallado el cuerpo sin vida del oficial desaparecido

Las autoridades dicen que los equipos recuperaron un cuerpo en la parte trasera de la patrulla del oficial en una conferencia de prensa el pasado jueves en la tarde.

Brian Malone, jefe adjunto de la Oficina del Sheriff del condado de Meigs, luchó por contener las lágrimas en la conferencia de prensa:

El fiscal de distrito del condado de Meigs, Russell Johnson, dice que el vehículo fue descubierto volcado en el agua y el cuerpo estaba cubierto de “mucho barro”. En este momento, las autoridades no han identificado a la mujer que el agente Leonard había arrestado, pero dijeron que las autoridades han estado en contacto con su familia.



Este no es el primer accidente de este tipo en este lugar. El jefe adjunto Malone dijo que una mujer condujo su automóvil al agua en diciembre, pero sobrevivió ilesa. Malone dijo que ha habido accidentes allí en el pasado, pero no un número inusualmente alto. / Agencias.

Los legisladores de Tennessee intentan prohibir la cerveza fría

NASHVILLE, Tennessee — Un proyecto de ley para prohibir la venta de cerveza fría y bebidas alcohólicas en Tennessee está recibiendo bastante atención, parte de esto también limitaría la cantidad de bebidas que la gente puede tomar en restaurantes y bares.

“Cuando uno se ve afectado en una situación por culpa de un conductor en estado de ebriedad, ve las cosas de manera diferente”, dijo el representante Ron Gant, republicano por Piperton.

Gant, fue víctima de un accidente donde hace dos años en el condado de

Hardeman. Fue entonces cuando un conductor ebrio cruzó la mediana y chocó de frente contra el auto de Gant. Fue trasladado en avión y hospitalizado durante semanas con 14 huesos rotos.

Prohibición de bebidas alcohólicas frías

La primera parte del proyecto de ley prohibiría la venta de bebidas alcohólicas frías en las tiendas de conveniencia. Actualmente es una ley sólo en Indiana.

“No se lo pongamos fácil a una persona que va a beber y conducir para poder seguir entrando y comprando cerveza fría”, explicó Gant. Dijo que se espera que esta iniciativa haga que la gente sea más proactiva y compre la cerveza con anticipación para refrigerarla en casa.

Limitar consumo de bebidas en bares y restaurantes.

La segunda parte del proyecto de ley permitiría a los clientes tomar sólo una cierta cantidad de bebidas en un bar o restaurante, a menos que tengan un conductor designado con ellos.

Gant agregó que haría que los servidores se sintieran menos responsables de atender excesivamente a los clientes.

La Comisión de Bebidas Alcohólicas ayuda a los investigadores

La tercera parte de la legislación requeriría que las autoridades trabajen con la Comisión de Bebidas Alcohólicas (ABC) cuando investiguen un accidente por conducción en estado de ebriedad.



Luego, el ABC podría rastrear dónde la persona obtuvo su cerveza o licor. A partir de ahí la tienda o bar donde consiguieron su bebida podría perder su licencia.

Gant dijo que sabe que podría tomar tiempo antes de que la legislación se

apruebe, pero es por eso que está iniciando la discusión ahora.

“Lo mejor que puede surgir de esta legislación es aumentar la conciencia en la conversación que estamos teniendo hoy”, dijo. / Agencias.

Nashville reconocida entre las mejores economías de EE.UU.



NASHVILLE, Tennessee – Un gran grupo de investigación acaba de clasificar a Music City como una de las economías con mejor desempeño del país.

“Es como un termómetro de cómo les va a las ciudades en promedio”, dijo Maggie Switek, directora senior del departamento de investigación del Instituto Milken.

Switek es una de las economistas detrás del informe del Instituto Milken, que colocó a Metro Nashville en el puesto número 6 de la lista como una gran ciudad con mejor desem-

peño. Utilizando datos gubernamentales, los economistas analizan el crecimiento de los salarios y el empleo, junto con las oportunidades económicas. La hotelería, el ocio y la tecnología catapultaron a Nashville al top 10.

Aun así, existen desafíos y uno de los mayores es la vivienda asequible. He aquí una cifra alarmante en lo que respecta a la vivienda. Según el Instituto Milken, en 2019, el 90% de los hogares podría acceder a una vivienda asequible; hoy, el número cayó al 70%. /Agencias.

Tennessee demandado por discriminación contra personas con VIH

NASHVILLE, Tennessee – El Departamento de Justicia presentó una demanda contra el estado de Tennessee y la Oficina de Investigaciones de Tennessee por supuestamente violar la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

El Departamento de Justicia descubrió que quienes viven con el VIH están sujetos a penas penales más severas debido a su estado serológico.

En Tennessee, una “persona condenada por prostitución agravada enfrenta de tres a 15 años de prisión y una multa de hasta 10.000 dólares, mientras que



una persona condenada por un delito menor basado en la misma conducta está sujeta a una pena de no más de seis meses de prisión, y una multa de hasta \$500”.

El estatuto del estado lo eleva a la categoría de delito grave cuando el individuo tiene VIH, independientemente de cualquier riesgo real de daño.

“La aplicación de leyes penales estatales que tratan

a las personas de manera diferente basándose únicamente en su estado serológico respecto del VIH y que no se basan en riesgos reales de daño, discriminan a las personas que viven con el VIH”, dijo la Fiscal General Adjunta Kristen Clarke de la División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia. “Las personas que viven con el VIH no deberían ser sometidas a un sistema de justicia diferente basado en ciencia obsoleta y suposiciones equivocadas. Esta demanda refleja el compromiso del Departamento de Justicia de garantizar que las personas que viven con el VIH no sean atacadas debido a su discapacidad”. /Agencias.

TIENES DOLOR? SUFRIENDO DE ESTRES?

TENEMOS LA SOLUCION,
Y EN TU PROPIO IDIOMA!



Yo Hablo
Español

Dr. Charles F. Sabourin / Quiropráctico

ESPECIAL
CONSULTA,
EXAMEN
Y TERAPIA
\$49.99

¡Llama y saca
tu cita ahora!

- DOLOR DE ESPALDA
- DOLOR DE CUELLO
- DOLOR DE CABEZA
- DOLOR DE BRAZO O PIERNA
- DISCOS HERNIADOS / SCIATICA
- LESIONES DEPORTIVAS
- ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO
- ACCIDENTE DE TRABAJO



NO ESPERAS MAS! LLAME AHORA!

615-331-9777

5610 NOLENSVILLE PIKE, NASHVILLE

Facil de encontrar, en el mismo shopping Center de Fogatas, a un costado de la bodega Lowe's

Lunes a Viernes de 9AM - 6PM Almuerzo de 12:30 - 2PM • Sábado 9AM - 12:30PM • Domingo Cerrado



INFORMACIÓN importante para la COMUNIDAD

ESCAPARSE DE UN ATACANTE

¡Siempre es su mejor opción!

98% de personas nunca verá su familia otra vez si permite que un atacante la transporte a otro lugar.

Más probabilidad que será herida si un atacante la lleva a otro lugar.

¿Que se puede hacer?

Correr - Gritar

Tirar algo a una ventana (romperla) para que la gente ponga atención a usted y al atacante.

Si el atacante quiere su propiedad, (cartera o dinero), tirelo al suelo y corra.

Llame a la policía

AL ANDAR A PIE DE DÍA O NOCHE

Camine por calles bien iluminadas y transitadas.

Evite acortar el camino pasando por áreas boscosas, estacionamientos o callejones.

No haga alarde de tener grandes sumas de dinero, ni ostente otras posibles tentaciones tales como joyas o ropa cara.

Lleve su bolsa pegada al cuerpo y no colgando de las tiras.

Ponga su billetera en un bolsillo interior de la chaqueta o en un bolsillo delantero del pantalón.

Trate de usar las maquinas dispensadoras de dinero durante el día.

Tenga su tarjeta a mano. No use calzado ni ropas que restrinjan sus movimientos.

Tenga la llave del automóvil o de la casa en la mano antes de llegar a la puerta.

Si usted piensa que alguien lo está siguiendo, cambie de dirección o cruce la calle.

Camine hacia un negocio que esté abierto, un restaurante o una casa iluminada. Si tiene miedo, grite pidiendo ayuda.

¿Tiene que trabajar hasta tarde?

Asegúrese de que haya otras personas en el edificio y pida a alguien, un colega o guardia de seguridad, que lo acompañe hasta su automóvil o a la parada del autobús.

FUISTE UNA VICTIMA?

Que se puede hacer?

Llama la policía.

No toque nada, La Policía puede tomar fotos/huellas.

Deja que la policía se preocupe del idioma si no hay alguien presente que hable español.

Que paso?

Recuérdese del sospechoso(a)

Hombre, mujer? - Raza - Altura (Alto o no tan alto)

Peso - 170 libras (flaco, delgado, gordo) - Color y estilo de pelo - Barba o bigote? Color de las ropas- camisa roja, oscura

Marcas, tatuajes, dientes(faltan, de oro?)

Había automóvil?- Marca, color, cuantas puertas, tenía daño el auto?

Adonde se fue el sospechoso?

Llego la policía....

El policía comienza el reporte.

Si la policía encuentra la persona, lo van a traer adonde estas o te transportan alla.

Si no lo encuentran, mandan al reporte a un detective.

El detective posiblemente lo llama para hacerle mas preguntas o van a su casa.

Obtener una orden de arresto/una demanda.

Ir a la corte y ayudar a castigar el Culpable.

ROBO A SU CASA

Nunca abra la puerta a un desconocido. Explique a los niños en la casa que abrirle la puerta a un extranjero es peligroso.

Nunca esconda una llave de la casa afuera. En vez, déle la llave a un vecino en que usted confía.

No deje que se acumulen las cartas en el buzón y los periódicos en el patio. Pídale a un vecino o miembro de su familia que recoja su correo y periódicos.

Mantenga fotografías y los números de serie de equipos electrónicos y artículos de valor. Esa información puede ayudar a la policía en la investigación.

Considere un sistema de alarma.

Si usted ve a una persona sospechosa o un vehículo extraño cerca de su vecino, llama la policía.

INFORMACIÓN TRAÍDA A USTEDES CORTESÍA DE

Periódico
Latino News
el original
Tennessee

SEGUROS
El Bronco
INSURANCE



¡ASEGURE SU CARRO YA!



**¿NO TIENE
LICENCIA?**

¡NO HAY PROBLEMA!

LLÁMENOS HOY AL

615 - 942 - 6899

- > Lunes a viernes de 8am a 6pm
- > Sábados de 10am a 4pm
- > Domingos de 10am a 2pm

2683 Murfreesboro Pike, Nashville, TN 37217 (Priest lake Plaza)

1019 S. Gallatin Pike, Madison, TN 37115

610 SE Broad St. Murfreesboro, TN 37130

28 N Lowry St, Smyrna, TN 37167

1193 Fort Campbell Blvd. Clarksville, TN 37042

Cerdos modificados genéticamente aptos para trasplantes a humanos

“La realización de xenotrasplantes ha sido largamente esperada en Japón durante varios años”, explicó la empresa local PorMedTec, filial de la Universidad de Meiji.

La empresa japonesa PorMedTec, filial de la Universidad de Meiji, anunció este martes que ha logrado criar tres cerdos modificados genéticamente con órganos que podrían trasplantarse a seres humanos con menos riesgo de rechazo inmunitario, informan medios locales.

El pasado mes de septiembre, la firma importó células porcinas editadas genéticamente de la compañía estadou-



nidense eGenesis, introdujo sus núcleos en óvulos, creando embriones modificados genéticamente, y los implantó en el útero de una cerda para producir lechones clonados.

“La realización de xenotrasplantes ha sido largamente esperada en Japón durante varios años, pero permanecía en la fase de investigación básica porque aún se estaban desarrollando cerdos que pudieran resistir

la aplicación clínica”, explicó PorMedTec en un comunicado.

Asimismo, destacó que el éxito de la clonación de un cerdo modificado genéticamente contribuirá a acelerar los esfuerzos por hacer realidad las aplicaciones clínicas en el país asiático, detallando que suministrarán los lechones a instituciones médicas japonesas para investigación preclínica. /Agencias.

Piezas de un tesoro antiguo están hechas de metal alienígena

Uno de los mayores legados arqueológicos áureos de la Edad del Bronce, el Tesoro de Villena, fue descubierto en España hace 60 años. No obstante, un nuevo estudio sugiere que una parte de las valiosas piezas están hechas de un metal extraterrestre: el hierro meteórico, señala Live Science.

El tesoro hallado en la Rambla del Panadero de Villena, en la provincia de Alicante, en 1963, que se compone de 59 objetos de oro (cuencas y brazaletes), de plata y hierro, es considerado por muchos como uno de los hallazgos de oro más relevantes de la Edad del Bronce en Europa, que se extendió entre el 2000 a. C. y el 500 a. C.



Para abordar la controversia, los científicos recurrieron a espectrometría de masas, una técnica que mide los cambios moleculares. Luego de comparar los rastros de aleación de hierro y níquel encontrados en ambos artefactos, que datan de entre el 1400 a. C. y el 1200 a. C., llegaron a la conclusión de que podrían haberse originado en el mismo meteorito, según afirma uno de los autores del artículo,

Ignacio Montero Ruiz del Instituto de Historia de España.

El cuerpo celeste cayó en la Tierra hace aproximadamente un millón de años. Los resultados de la investigación confirman los avances anteriores que indican que objetos espaciales, como asteroides o cometas, contribuyeron a la aparición de recursos metálicos en la Tierra, algunos de los cuales pueden venderse a un alto precio. /Agencias.

Una especie de cangrejo utiliza residuos para formar su caparazón

En un nuevo estudio se descubrió que cangrejos ermitaños o paguros utilizan basura plástica u otros materiales antropogénicos a modo de caparazón artificial protector.

Este comportamiento novedoso tiene lugar en medio del fuerte aumento de la contaminación en los océanos del mundo.

En la investigación, difundida por la revista Science of The Total Environment, científicos de la Universidad de Varsovia (Polonia) analizaron alrededor de 29.000 imágenes de cangrejos ermitaños publicadas tanto en redes sociales como en diversos sitios de Internet.



Los investigadores encontraron 386 crustáceos de la familia de ‘Coenobitidae’ que forman una coraza de desechos para protegerse. Aproximadamente el 85 % de ellos, vive en tapas de plástico, mientras que los demás lo hacen en restos de metal o vidrio. Los de río incluso moran en casquillos de bombillas eléctricas. Así, los especialistas estiman

que 10 de las 16 especies de cangrejos ermitaños terrestres utilizan desechos plásticos como refugio. Esta práctica se observa en todas las regiones tropicales, desde África hasta Centroamérica.

Además, con futuras investigaciones esperan determinar las causas de este comportamiento y su impacto en la evolución de la especie. /Agencias.

Las polillas no vuelan hacia la luz artificial, intentan evitarla

Contrariamente a la creencia popular, las polillas no sienten atracción hacia la luz artificial, sino que, por el contrario, intentan evitarla, concluyeron investigadores de la Universidad Imperial de Londres, informa Science Alert.

Para conservar el rumbo en el aire, los insectos se desplazan manteniendo un ángulo determinado con respecto al horizonte terrestre y desarrollaron mecanismos para modificar la altitud, en función de que el cielo siempre ha sido más luminoso que la Tierra. No obstante, cuando



aparece una fuente de luz que compite con la del cielo, como las farolas o bombillas, los insectos comienzan a volar de manera errática, realizando permanentes correcciones de rumbo, lo que genera la ilusión de que los atrae.

Utilizando cámaras de ‘hardware’ avanzado y ‘software’ de seguimiento 3D, los investigadores registraron 477 casos

de distintos tipos de insectos volando cerca de luz artificial con el objetivo de descubrir patrones de comportamiento. Así, descubrieron que se movían haciendo espirales desorientadas y fatales en un intento por alejarse de la fuente lumínica. A menudo, lograban escapar gracias al viento que los apartaba. /Agencias.



CLINICA ARMONIA

615-277-0760 - 615-834-3123

**¿TIENES PROBLEMAS EN
LAS ARTICULACIONES? - ¿TIENES DOLOR?**

VISITANOS TENEMOS TRATAMIENTOS A EXCELENTE PRECIO

ATENDEMOS SIN CITA, SIN SEGURO MEDICO

EXAMEN DE MIGRACIÓN



**AHORA CONTAMOS
CON INYECCIONES
PARA
BAJAR DE PESO**

**TRATAMOS LA DIABETES
Y EL COLESTEROL**

DISFUNCIÓN ERECTIL



**NUESTROS
HORARIOS**

**Lunes a Jueves 8:00 a.m. a 5:00 p.m
Viernes 8:00 a.m. a 1:00 p.m
Sábado y Domingo CERRADO**

**f Harmony clinic/Clinica Armonia
4005 Travis Dr. Nashville, TN 37211**



Activistas arrojan polvo rojo sobre la Constitución de EE.UU.



Los manifestantes ecologistas hicieron un llamado al presidente Joe Biden para que “declare una emergencia climática”.

Dos activistas climáticos arrojaron este miércoles polvo rojo sobre sí mismos y sobre la vitrina que guarda la Constitución de EE.UU. en los Archivos Nacionales de Estados Unidos, en la ciudad de Washington, informan medios locales.

La rotonda del edificio fue evacuada inmediatamente y los dos individuos fueron arrestados. En el video

se oye cómo uno de los activistas lanza un llamamiento al presidente Joe Biden para que “declare una emergencia climática”.

“No rendiremos cuentas ante leyes que no nos dan voz ni representación [...], tenemos que cambiar la forma de hacer las cosas, tenemos que cambiar el sistema y valorar la vida y el bienestar de todos por encima de los beneficios”, declaró uno de los manifestantes, que añadió: “todos merecemos aire limpio, agua, alimentos y un clima habitable”. /Agencias.

Denuncian "grave amenaza para la seguridad nacional"

El presidente del Comité Selecto de la Cámara de Representantes del Congreso de EE.UU., el republicano Mike Turner, ha difundido el pasado miércoles entre los congresistas “una información sobre una grave amenaza para la seguridad nacional”, comunicaron las cuentas del comité en las redes sociales.

El carácter de la amenaza no se especifica, pero el anuncio viene acompañado por un llamamiento al presidente Joe Biden para que “descla-



sifique información sobre esta amenaza”.

“Solicito que el presidente Biden desclasifique toda la información relacionada con esta amenaza para que el Congreso, la Administración y nuestros aliados puedan discutir abiertamente las acciones necesarias para responder a esta amenaza”, detalló Turner. Se trata de una “amenaza extranjera potencial”, según aseguraron medios estadounidenses.

Por su parte, el presidente de la Cámara de Representantes, el republicano Mike Johnson, afirmó a los medios que los estadounidenses “no tienen por qué alarmarse”. “El mes pasado envié una carta a la Casa Blanca solicitando una reunión con el presidente para discutir un asunto serio de seguridad nacional que está clasificado”, dijo. /Agencias.

Seattle en camino a uno de los salarios mínimos más altos



Renton, Washington, está en camino de tener uno de los salarios mínimos más altos del país. La Iniciativa Medida 2302 tiene ahora el 58% de los votos.

Si se aprueba, los grandes empleadores de Renton pagarán a sus empleados 20,29 dólares

la hora y los empleadores medianos pagarán a sus empleados 18,29 dólares la hora. Los empleadores con menos de 15 empleados y que tengan un ingreso bruto anual inferior a \$2 millones estarán exentos. La medida también establece que los empleadores deben “distribuir horas adicionales a sus trabajadores a tiempo parcial antes de contratar nuevos empleados, contra-

tistas o trabajadores temporales si sus trabajadores a tiempo parcial existentes tienen las habilidades y la experiencia para realizar el trabajo”. Raise the Wage Renton es el grupo que hizo campaña para obtener 8.900 firmas para llevar la medida al concejo municipal o a la boleta electoral; el concejo municipal votó para dejar que los votantes decidieran y una elección especial el 13 de febrero fue el día para aprobarla.

Si esto se aprueba, significará que 4 de las 5 ciudades con el salario mínimo más alto estarán en el condado de King, Washington: SeaTac, Seattle, Tukwila y Renton. Renton y Tukwila estarían empatados por el salario mínimo más alto del país. /Agencias.

Tiroteo en colegio de Atlanta deja cuatro estudiantes heridos



Cuatro estudiantes han resultado heridos la tarde de este miércoles en un tiroteo registrado en el aparcamiento del colegio de secundaria Benjamin E. Mays, al suroeste de Atlanta, informan medios locales, que citan un comunicado de las escuelas públicas de la ciudad.

Poco después de que acabara la jornada escolar, se abrió fuego desde un vehículo no identificado y cuatro estudiantes que se encontraban en el aparcamiento del campus inferior fueron alcanzados por disparos.

Agentes de Policía acudieron inmediatamente al lugar de los hechos y las cuatro víctimas fueron trasladadas a un hospital, donde se confirmó que presentaban lesiones leves y que sus vidas no corren peligro. /Agencias.

Grandes empresas, incluidas Microsoft y Amazon, recortan puestos de trabajo



El nuevo año trajo una nueva ola de despidos en las empresas estadounidenses.

Según datos analizados por Warr Tracker y layoffs.fyi, en lo que va de año las empresas despidieron a más de 30.000

empleados. Hasta ahora, en 2024, los datos muestran que la industria tecnológica anunció los mayores despidos.

Grandes empresas, incluidas Microsoft, Google y Amazon, están eliminando más de 1.000 puestos de trabajo, a pesar de haber informado de importantes aumentos de ingresos en los meses anteriores

a sus anuncios. Según la firma de recolocación Challenger, Gray & Christmas, la industria de los medios eliminó más de 800 puestos en enero, lo que representa un aumento del 11 % respecto al mismo período del año pasado. Esta misma semana, Paramount, propietaria de CBS, eliminó 800 puestos de trabajo, apenas dos días después de que su cobertura del Super Bowl batiera récords de audiencia.

Si bien los despidos son importantes, el mercado laboral sigue siendo resistente. El último informe de empleo muestra que el mes pasado la economía añadió unos sólidos 353.000 puestos de trabajo. /Agencias.

Protección a los registros clasificados entre presidentes



El presidente Biden está creando un grupo de trabajo para abordar el manejo de documentos clasificados durante las transiciones presidenciales.

El Grupo de Trabajo sobre Transición de Registros Presidenciales tendrá

la tarea de estudiar cómo salvaguardar mejor los documentos clasificados durante las transiciones, algo que la administración considera un problema "sistémico" y "de larga data", que afecta a ambas partes y proporciona recomendaciones antes de la próxima transición.

"El presidente Biden se toma en serio la información

clasificada: devolvió los documentos encontrados, cooperó plenamente con la investigación y ésta concluyó que no había ningún caso. Ahora está tomando medidas para ayudar a fortalecer futuras transiciones para evitar mejor que documentos clasificados sean empaquetados y retirados accidentalmente del gobierno, como hemos visto con funcionarios de todas las administraciones durante décadas", dijo el portavoz de la Oficina del Asesor Jurídico de la Casa Blanca, Ian Sams. / Agencias.




**4536 NOLENSVILLE PIKE
NASHVILLE TN 37211**

615-333-8040

LA ESPIGA

BAKERY

PANADERÍA Y PASTERÍA

Disfruta nuestro delicioso pan calentito todos los días además surtimos tiendas y restaurantes

15

Pasteles para toda ocasión !!!

!!!Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea La Espiga!!!

Biden presenta reforma de inmigración



El presidente estadounidense, Joe Biden, arremetió este martes contra su predecesor, Donald Trump.

Lo señaló como el principal obstáculo para el avance de un proyecto de ley de inmigración que ha sido objeto de negociaciones bipartidistas en el Senado. Biden acusó a Trump de

priorizar sus intereses políticos sobre el bienestar del país, afirmando que el exmandatario está más interesado en capitalizar el tema migratorio como un arma política que en encontrar soluciones reales.

Biden también hizo hincapié en la presunta interferencia de Trump en el proceso legislativo, acusándolo de presionar a los miembros republicanos del Congreso para que voten en

contra del proyecto de ley de migración.

«Parece que están cediendo», admitió Biden, instando a los republicanos a no sucumbir a las presiones de Trump y a votar en conciencia por lo que consideren mejor para el país. Sin embargo, reconoció la considerable influencia que Trump sigue teniendo sobre la base republicana, lo que dificulta el avance de iniciativas bipartidistas como esta. Las críticas de Biden reflejan la profunda división política y la polarización que sigue caracterizando el panorama político estadounidense.

También pidió dejar de lado los juegos políticos en favor de atender las demandas del pueblo estadounidense para una solución al sistema migratorio. /Agencias.

ICE liberaría a miles de inmigrantes por falta de fondos



El proyecto de ley fronterizo bipartidista al que se opusieron los legisladores republicanos habría proporcionado \$6,000 millones en fondos suplementarios para las operaciones de control de ICE.

El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés) ha elaborado planes para liberar a miles de inmigrantes ante la falta de fondos tras el fracaso en la aprobación de un proyecto de ley sobre fronteras, informó el martes NBC News, citando fuentes de esa agencia federal.

El proyecto de ley, al que se opusieron hace unos días las legislaciones republicanas, habría eliminado

un déficit presupuestario de más de \$500 millones y su fracaso supondrá que EEUU reduzca su capacidad para retener detenidos.

Tras el fracaso de la ley, funcionarios de esa agencia han comenzado a hacer circular una propuesta interna para ahorrar dinero que supondría la liberación de «miles de detenidos», reduciendo la capacidad de los centros de detención de 38,000 a 22,000 camas, según el periódico The Washington Post.

El 7 de febrero, el Senado rechazó el pacto entre un grupo de senadores demócratas y republicanos con la Casa Blanca para restringir la migración en la frontera sur a cambio de ayuda militar para Ucrania. /Agencias.

Cifras de solicitudes de asilo: más de 64 millones en 13 meses

MIAMI - Los solicitantes de asilo que se encuentran en México han ingresado más de 64.3 millones de peticiones en una aplicación oficial implementada por el gobierno del presidente de EEUU, Joe Biden, de las cuales unas 450,000 han derivado en el ingreso al país.

Según se informó este lunes, en el poco más de un año de la puesta en marcha de la aplicación para teléfonos y dispositivos inteligentes CBP One, con la que el gobierno de EEUU ha buscado agilizar el proceso migratorio en la frontera sur, se han producido de media cada mes unos cinco millones de solicitudes.

La cifra total de más de 64 millones registrada desde la implementación de esta herramienta digital, en enero de 2023, y hasta el pasado 8 de febrero incluye intentos repetidos del mismo solicitante.



De acuerdo con documentos gubernamentales internos obtenidos por la cadena, los funcionarios estadounidenses en las garitas de control de la frontera con México han permitido el ingreso al país de 448,701 migrantes que solicitaron una cita a través de CBP One, con el aviso de que deberán presentarse en un tribunal de inmigración. /Agencias.

Patrulla Fronteriza 'implementa' insultos antiinmigrantes



Los inmigrantes nuevamente se enfrentan a una crisis, en esta ocasión relacionada con la discriminación por parte de la CBP.

En un revelador hallazgo, documentos obtenidos por el medio The HuffPost han puesto al descubierto varios insultos antiin-

migrantes. Se expuso el uso generalizado de un término altamente despectivo por parte de la Patrulla Fronteriza de Estados Unidos.

Incluso esto se ha dado entre algunos de sus agentes en roles de supervisión, según detalló el medio anteriormente mencionado. El término en cuestión, «tonk», ha sido empleado de manera rutinaria para referirse a los migrantes no autorizados,

según muestran correos electrónicos.

Dichos mensajes de texto han sido revelados bajo la Ley de Libertad de Información, detalló el portal de noticias HuffPost. Este uso discriminatorio y racista ha sido motivo de preocupación tanto dentro como fuera de la agencia, con superiores en Washington.

A pesar de las advertencias, el término sigue siendo utilizado de manera sorprendentemente habitual, incluso en comunicaciones oficiales. Lo que refleja una hostilidad subyacente hacia los migrantes, quienes en su mayoría huyen de crisis humanitarias y desastres económicos en América Latina. /Agencias.

Patrulla Fronteriza obligaría a migrantes a deshacerse de pertenencias



TUCSON, Arizona - La Patrulla Fronteriza ha confiscado "sistemáticamente" las pertenencias, como medicamentos, documentos y objetos personales, de los migrantes que detiene en la frontera, reveló un informe publicado el pasado lunes.

El reporte "De la Esperanza al Descanso: La Inquietante Realidad

de la Confiscación de las Pertenencias de los Migrantes por parte de la Patrulla Fronteriza" calificó la confiscación de las pertenencias como "inhumano e indefendible".

Entre los casos destaca el de "Ignacio", un inmigrante que asegura haber sido forzado por agentes de la Patrulla Fronteriza a tirar las cenizas de su

padre, quien falleció durante el camino desde su natal Nicaragua hacia Estados Unidos, en febrero de 2022. Los investigadores documentaron casos en toda la frontera suroeste. En Nuevo México, una madre denunció que su hijo de cinco años sufrió convulsiones mientras se encontraba en custodia de la Patrulla Fronteriza debido a que nunca le regresó el medicamento que le confiscaron cuando fue detenida.

El menor fue trasladado a un hospital, pero al regresar bajo custodia de la agencia federal, nuevamente sus medicamentos y suplementos alimenticios recetados por los médicos fueron confiscados. /Agencias.

Walmart ofrecerá a empleo a cientos de migrantes en México

Tent México: Integración laboral innovadora.

Walmart y otras empresas brindarán empleo a migrantes debido a la iniciativa de la OIM.

En un esfuerzo conjunto por abordar la creciente crisis de empleo y contribuir a la integración de refugiados y migrantes en México, una coalición de 46 grandes empleadores ha presentado con entusiasmo Tent México, la primera iniciativa de este tipo en Latinoamérica.

Cabe mencionar que el proyecto se suma a otras sedes como Canadá, Francia, España y Estados Unidos, que están trabajando para apoyar



la misma causa. Respaldada por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), esta ambiciosa propuesta tiene como objetivo principal impulsar la contratación a gran escala de individuos desplazados.

En un comunicado conjunto, Tent Partnership for Refugees, anunció la incorporación de 46 empresas líderes en esta iniciativa pionera.

Entre ellas, destacan nombres reconocidos como Chedraui, Femsa, HSBC, Marriot International y Walmart, quienes han asumido el compromiso de marcar la pauta en la inclusión laboral de refugiados y migrantes en México. Cabe mencionar que para estas empresas, la iniciativa no solo representa una oportunidad de cubrir sus necesidades de mano de obra. /Agencias.



Maria Bonita
Authentic Mexican Restaurant

Ven y disfruta de la mejor auténtica comida mexicana en el área!



AMBIENTE 100% FAMILIAR

Maria Bonita te invita a disfrutar nuestra nueva selección de platillos del mar ¡Deliciosos!



¡Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Maria Bonita!!!

KARAOKE

Y RECUERDA QUE LOS FINES DE SEMANA TENEMOS



RESERVACIONES ☎ 615-850-4401

www.mariabonitatn.com

895 Bell Rd. Antioch, TN US 37013

Gran Premio de Music City no se hará en el centro de Nashville



LEBANON, Tenn. – El Gran Premio de Big Machine Music City no se llevará a cabo en el centro de Nashville este año, sino que se llevará a cabo en el Nashville Superspeedway.

“Con el inicio de la construcción del nuevo Titans Stadium, el equipo de operaciones del Grand Prix sabía que enfrentaría nuevos desafíos, sabiendo que el recorrido utilizado durante los primeros tres años tendría que cambiar dramáticamente para la carrera de 2024”, dijo Scott Borchetta, de Big Machine Music Grand Prix: “Con varias ubicaciones clave alrededor del estadio que no están disponibles como en años anteriores, y con

el cambio de recorrido propuesto para recorrer las calles del centro de Nashville (un gran circuito que utiliza el Korean Vets Memorial Bridge, First Avenue, Broadway, Fourth Avenue y Korean Vets Blvd.) simplemente no tenemos el espacio adecuado que necesitan los equipos de carrera ni el acceso adecuado para los negocios y residencias del centro para ejecutar el evento de clase mundial que esperan nuestros increíbles fanáticos, equipos de IndyCar y patrocinadores.”

Los fanáticos podrán acceder a la información más reciente en MusicCityGP.com y NashvilleSuperspeedway.com. /Agencias.

Music City Grand Prix will not be held in downtown Nashville

LEBANON, Tenn. – The Big Machine Music City Grand Prix will not be held in downtown Nashville this year, but will instead be held at the Nashville Superspeedway.

“With the start of construction on the new Titans Stadium, the Grand Prix operations team knew they would face new challenges, knowing that the course used for the first three years would have to change dramatically for the 2024 race,” said Scott Borchetta, from Big Machine Music Grand Prix: “With several key locations around the stadium not available as in previous years, and with the

proposed course change to run through the streets of downtown Nashville (a large loop utilizing the Korean Vets Memorial Bridge, First Avenue, Broadway, Fourth Avenue and Korean Vets Blvd.) we simply do not have the adequate space that the race teams need nor the adequate access for the downtown businesses and residences to execute the world-class event that our incredible fans expect, IndyCar teams and sponsors.”

Fans will be able to access the latest information at MusicCityGP.com and NashvilleSuperspeedway.com. /Agencias.

Se construirá una nueva plaza municipal de 27 acres

NOLENSVILLE, Tennessee – Un desarrollador aprobó el proyecto el pasado martes en horas de la noche. La comisión de planificación de Nolensville votó a favor del diseño conceptual de la plaza del pueblo, que tomará forma en los próximos cinco a diez años.

Esto significa que el proyecto pasó por la primera de tres fases, mientras que las fases posteriores aún deben votarse y aclararán detalles en lo que respecta a infraestructura, construcción y estacionamiento.

“Se ajusta a lo que Nolensville deseaba tener, que es un pueblo”, dijo el administrador municipal Victor Lay. El desarrollador, Land Innovations, planea utilizar terrenos a lo largo de Nolensville Road cerca de Rocky Fork Road.

Negocios, comercios minoristas, más de 400 unidades residenciales, un estacionamiento y un espacio transitable que rodea la plaza del pueblo son parte de la idea de más de \$200 millones. /Agencias.



A new 27-acre municipal plaza will be built

NOLENSVILLE, Tennessee – A developer approved the project late Tuesday night. Nolensville's planning commission voted in favor of the conceptual design for the town square, which will take shape over the next five to 10 years.

This means the project has gone through the first of three phases, while later phases have yet to be voted on and will clarify details when it comes to infrastructure, construction and parking.

“It fits what Nolensville wanted to have, which is a town,” said City Manager Victor Lay. The developer, Land Innovations, plans to use land along Nolensville Road near Rocky Fork Road.

Businesses, retail, more than 400 residential units, a parking lot and walkable space surrounding the town square are part of the more than \$200 million idea. /Agencias.

Sube índice de muertes en jóvenes motociclistas en Tennessee

NASHVILLE, Tennessee – cada vez más motociclistas mueren en las carreteras de Tennessee. Según las autoridades, la línea de tendencia va en la dirección equivocada.

Más motociclistas murieron en las carreteras de Tennessee en 2023 que en 2022. Esa inquietante línea de tendencia tiene a las autoridades en alerta máxima. Según los datos, de todos los accidentes de motocicleta en el condado de Rutherford el año pasado, solo tres tuvieron conductores mayores de 65 años, pero 44 choques tuvieron un conductor menor de 25 años. Eso es 34,38% frente a 2,34%.

Una opción es el Programa de educación para motociclistas (MREP). Estas clases se ofrecen en diferentes lugares del centro de Tennessee. Si realizas el curso, podrás evitar tener que presentarte a la prueba escrita; obtenga un descuento en su seguro; y, por supuesto, sentirte más seguro al volante. /Agencias.



Death rate rises among young motorcyclists in Tennessee

NASHVILLE, Tennessee – More and more motorcyclists are dying on Tennessee roads. According to authorities, the trend line is going in the wrong direction.

More motorcyclists died on Tennessee roads in 2023 than in 2022. That disturbing trend line has authorities on high alert. According to the data, of all the motorcycle accidents in Rutherford County last year, only three had drivers over

the age of 65, but 44 crashes had a driver under the age of 25. That's 34.38% versus 2.34%.

One option is the Motorcycle Rider Education Program (MREP). These classes are offered at different locations throughout Middle Tennessee. If you take the course, you can avoid having to take the written test; get a discount on your insurance; and, of course, feel safer behind the wheel. /Agencias.

Entrenamiento con armas de fuego sería requisito en las escuelas



NASHVILLE, Tennessee – El proyecto de ley fue presentado por la senadora Heidi Campbell. Este proyecto de ley deja claro que no se utilizarán armas de fuego reales ni municiones en las aulas.

Lo menos se centraría estrictamente en que los estudiantes aprendan cosas como el almacenamiento de armas de fuego, la seguridad escolar y cómo evitar lasti-

marse si un estudiante encuentra un arma. Esto se haría a través de videos o recursos en línea con la ayuda de la Comisión de Pesca y Vida Silvestre de Tennessee. Los legisladores dicen que las lecciones podrían ense-

ñarse desde el principio dependiendo de lo que decidan los departamentos. Actualmente, la Ley SAVE exige capacitación en seguridad, que incluye capacitación en incendios y tornados en la escuela. /Agencias.

Firearms training would be required in schools

NASHVILLE, Tennessee – The bill was introduced by Senator Heidi Campbell. This bill makes it clear that real firearms and ammunition will not be used in classrooms.

The least would be to focus strictly on students learning things like firearm storage, school safety and how to avoid getting hurt if

a student finds a gun. This would be done through videos or online resources with the help of the Tennessee Fish and Wildlife Commission. Lawmakers say lessons could be taught from the beginning depending on what departments decide. Currently, the SAVE Act requires safety training, including in-school fire and tornado training. /Agencies.

Contribuyentes votarían a favor de del transporte público



Nashville. Tendrá baños y aire acondicionado cuando abra en la primavera. El alcalde O'Connell dijo que el plan probablemente incluirá más centros como este.

Históricamente, los habitantes de Nashville han rechazado los planes de tránsito debido a los

aumentos de impuestos, pero el alcalde O'Connell cree que el suyo es más práctico. Los usuarios de autobuses dijeron que les gustaría ver mayor seguridad y conectividad. El ciclista David Boni dijo que votaría a favor en noviembre. /Agencias.

Taxpayers would vote in favor of public transportation

NASHVILLE, Tenn. – Nashville's mayor said voters could decide in November whether to fund a mass transit plan.

Additionally, the mass transit proposal would add more walkable areas and bus hubs like this one in North Nashville. It will have bathrooms and air conditioning when it opens in the spring. Mayor

O'Connell said the plan will likely include more centers like this.

Nashville residents have historically rejected transit plans because of tax increases, but Mayor O'Connell believes his is more practical. Bus users said they would like to see greater safety and connectivity. Cyclist David Boni said he would vote in favor in November. /Agencies.

VISITANOS
EN NUESTRA
NUEVA
DIRECCIÓN



iseños
dentales

General Implantes Cosméticos

VÁLIDO SOLO
ENTRE SEMANA
40.00
EXAMEN Y
RADIOGRAFIAS

ODONTOLOGÍA
QUE CAMBIA
LA VIDA

SERVICIOS OFRECIDOS ODONTOLOGÍA GENERAL

LIMPIEZAS, RELLENOS, EXTRACCIONES,
CORONAS, PUENTES, ENDODONCIA,
ORTODONCIA, IMPLANTES DENTALES
ODONTOLOGÍA SIMPLE O COMPLEJA

HORARIOS:
LUNES, MARTES, VIERNES
9:00AM - 5:00PM
MIÉRCOLES Y SÁBADO
9:00AM - 3:00PM



145 Thompson Lane Nashville 37211
615-432-2388

¡Feliz Mes del Amor y
la Amistad les desea Dos
Diseños Dentales!!!

**ARIES**

21 mar - 20 abr

Tu espíritu aventurero se despierta, impulsándote a buscar nuevas oportunidades y desafíos emocionantes. Mantén la calma en situaciones familiares y laborales, y confía en tu capacidad para superar cualquier obstáculo. Este es un momento propicio para establecer metas ambiciosas y perseguir tus sueños con determinación.

**TAURO**

21 abr - 20 may

Durante este período, la estabilidad y la seguridad son tus principales prioridades. Enfócate en cultivar relaciones duraderas y en fortalecer lazos familiares. Es importante mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y buscar actividades que te brinden tranquilidad y bienestar emocional.

**GÉMINIS**

21 may - 20 jun

La comunicación será tu mayor herramienta para el éxito durante estas dos semanas. Exprésate con claridad y confianza en el trabajo y en tus relaciones personales. Mantén una mente abierta ante nuevas ideas y perspectivas, y aprovecha las oportunidades para aprender y crecer.

**CÁNCER**

21 jun - 20 jul

Este es un momento para nutrir tu vida interior y emocional. Dedicar tiempo a reflexionar sobre tus emociones y necesidades personales, y busca el apoyo de seres queridos en momentos difíciles. Cultiva un sentido de seguridad y protección tanto en el hogar como en tus relaciones más cercanas.

**LEO**

21 jul - 20 ago

Tu carisma y confianza te abrirán puertas en el ámbito profesional y social. Aprovecha tu creatividad y liderazgo para destacar en proyectos importantes. En el amor, muestra tu lado más genuino y apasionado, y busca conexiones profundas y significativas.

**VIRGO**

21 ago - 20 sep

Durante estas dos semanas, la organización y la eficiencia serán tus aliados más poderosos. Establece metas realistas y prioriza tus responsabilidades para alcanzar el éxito. Presta atención a tu bienestar físico y mental, y busca formas de mantener un equilibrio saludable en tu vida diaria.

**LIBRA**

21 sep - 20 oct

Busca la armonía y el equilibrio en todas las áreas de tu vida. Cultiva relaciones basadas en la honestidad y la equidad, y evita los conflictos innecesarios. Confía en tu intuición para tomar decisiones importantes y sé fiel a tus valores y principios.

**ESCORPIÓN**

21 oct - 20 nov

Este es un momento de transformación y renacimiento personal. Profundiza en tus emociones y busca la verdad en todas las áreas de tu vida. Sé valiente al enfrentar tus miedos y limitaciones, y encuentra el poder para sanar y crecer a través de la adversidad.

**SAGITARIO**

21 nov - 20 dic

Abraza la aventura y la exploración en todas sus formas. Busca nuevas experiencias y desafíos que te lleven fuera de tu zona de confort. Mantén una actitud optimista y confía en tus habilidades para superar cualquier obstáculo que se presente en el camino.

**CAPRICORNIO**

21 dic - 20 ene

Este es un momento para establecer bases sólidas y duraderas en tu vida. Enfócate en tus metas a largo plazo y trabaja con determinación para alcanzarlas. Mantén tus pies en la tierra y cultiva relaciones basadas en el compromiso y la lealtad.

**ACUARIO**

21 ene - 20 feb

La innovación y la originalidad serán tus mayores fortalezas durante este período. Busca soluciones creativas a los desafíos que enfrentas y mantén una mente abierta ante nuevas ideas y perspectivas. Cultiva relaciones auténticas y significativas basadas en la confianza y el respeto mutuo.

**PISCIS**

21 feb - 20 mar

Este es un momento para conectar con tu intuición y tu espiritualidad. Confía en tu guía interior para tomar decisiones importantes y busca el significado más profundo en todas las áreas de tu vida. Cultiva el amor y la compasión hacia ti mismo y hacia los demás, y practica la gratitud por las bendiciones que recibes cada día.

Tips energéticos**Ritual de armonía**

Dedicar tiempo a equilibrar tus chakras mediante la meditación y la visualización. Utiliza colores y cristales asociados a cada chakra para potenciar su energía.

Balance en el hogar

Coloca espejos estratégicamente en tu hogar para reflejar la positividad. Lleva una pulsera roja, símbolo de protección y buena fortuna..

Fundamentos para un amor duradero

Para equilibrar el amor de pareja y construir una relación duradera y un hogar estable, es crucial cultivar la comunicación abierta y la empatía. El respeto mutuo y la comprensión son pilares fundamentales que sostienen una relación sana. Ambos deben estar dispuestos a escuchar y entender las necesidades y deseos del otro.

La confianza es otro aspecto esencial.

Es importante construir y mantener la confianza mutua, siendo honestos y transparentes en todas las



interacciones. La honestidad y la lealtad fortalecen los lazos emocionales y crean un ambiente de seguridad y estabilidad en la relación.

Además, es fundamental dedicar tiempo de calidad juntos y mantener viva la

chispa del romance. Planificar actividades compartidas, expresar gratitud y aprecio, y celebrar los logros y momentos especiales fortalecen el vínculo emocional y mantienen la pasión y el interés en la relación.

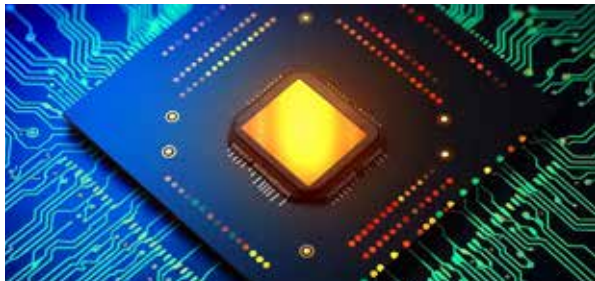
El apoyo mutuo también juega un papel crucial en la construcción de un hogar sólido. Estar presente en los momentos difíciles, brindar consuelo y aliento, y trabajar juntos para superar los desafíos fortalece el lazo

emocional y la conexión entre la pareja.

Además, es importante establecer metas y sueños compartidos para el futuro. Trabajar juntos hacia objetivos comunes crea un sentido de propósito y dirección en la relación, y ayuda a construir un hogar que refleje los valores y aspiraciones de ambos.

En resumen, equilibrar el amor de pareja y construir un hogar duradero requiere compromiso, comunicación, confianza, apoyo mutuo y la capacidad de mantener viva la pasión y el romance. Al priorizar estos aspectos y trabajar juntos hacia un objetivo compartido, la pareja puede crear una relación sólida y satisfactoria que perdure a lo largo del tiempo. /Agencias.

China está a punto de producir chips de nueva generación



SMIC y Huawei planean fabricar un nuevo procesador de cinco nanómetros, a pesar de las restricciones impuestas por EE.UU. el año pasado.

Los grandes fabricantes de chips chinos esperan fabricar procesadores de nueva generación para teléfonos inteligentes este mismo año,

a pesar de los intentos de Estados Unidos de obstaculizar el avance tecnológico de Pekín, informó esta semana Financial Times.

De acuerdo con las fuentes del periódico, SMIC pretende utilizar su actual 'stock' de equipos fabricados en EE.UU. y Países Bajos para producir chips de cinco nanómetros más miniaturizados. La línea de producción fabricará chips Kirin, desarrollados por la división

HiSilicon de Huawei y diseñados para nuevas versiones de 'smartphones premium'.

Aunque los chips de cinco nanómetros siguen estando una generación por detrás de los actuales de tres nanómetros, de última generación, la medida, según los analistas de FT, demostraría que la industria china de semiconductores sigue avanzando gradualmente.

Estados Unidos amplió las restricciones a la exportación de obleas a China y endureció los controles sobre las exportaciones chinas de semiconductores para impedir que el país adquiriera herramientas y tecnología avanzadas de fabricación de obleas. /Agencias.

Chip cerebral chino ayuda a recuperar la movilidad

El implante del equipo chino, denominado Neural Electronic Opportunity (NEO), se conecta al cerebro y permite mover las extremidades de las personas paralizadas.



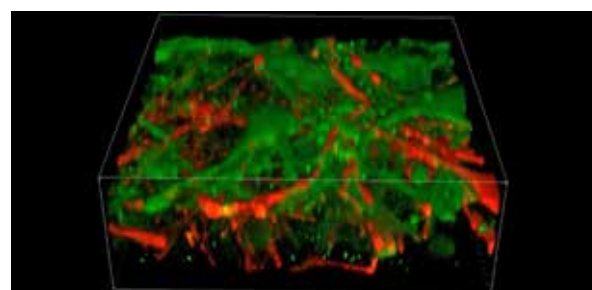
La interfaz inalámbrica se instaló el 24 de octubre en un paciente con cuadriplejía (parálisis de brazos y piernas), y desde entonces se ha logrado un significativo avance que le permitió agarrar objetos con una prótesis de brazo, informó el diario chino The South China Morning Post, remitiéndose a una publicación de la red social local WeChat.

El implante "mínimamente invasivo" del equipo chino tiene el tamaño de dos monedas y está diseñado para colocarse en el cráneo.

No contiene pilas, ya que se alimenta de forma remota desde una red inalámbrica mediante una antena de alta frecuencia, explicó Tsinghua.

El sistema NEO no se implanta directamente en el tejido nervioso, sino que los electrodos se colocan en el espacio epidural entre el cerebro y el cráneo, captando las señales nerviosas, y transmitiéndolas de forma inalámbrica a un receptor externo conectado al cuero cabelludo. /Agencias.

Imprimen en 3D el primer tejido cerebral humano del mundo



Un novedoso método

En lugar de utilizar el enfoque tradicional de impresión 3D de apilar capas celulares verticalmente y que ha limitado el éxito de intentos anteriores, los investigadores optaron esta vez por hacerlo horizontalmente. De esta manera, situaron neuronas obtenidas a partir de células madre inducidas, en un gel de 'tinta biológica' más suave que el que se había utilizado en intentos anteriores. "El tejido todavía tiene suficiente estructura para mantenerse unido, pero es lo suficientemente suave como para permitir que las neuronas crezcan unas con otras y comiencen a comunicarse entre sí". /Agencias.

La técnica de impresión ofreció un mejor control sobre los tipos y la disposición de las células que el obtenido en los organoides cerebrales utilizados para estudiar el cerebro.

Un equipo de neurocientíficos de la Universidad de Wisconsin-Madison

desarrolló el primer tejido neuronal impreso en 3D que puede crecer y funcionar como un tejido cerebral típico. El tejido obtenido puede desarrollarse y formar conexiones de la misma manera que el tejido cerebral humano real. Este notable logro proporciona una nueva herramienta para estudiar mejores formas de tratar enfermedades neurológicas y trastornos neurodegenerativos

EE.UU. lanza una nueva misión privada a la Luna

El módulo de aterrizaje lunar robótico Odysseus fue enviado al espacio en un cohete Falcon 9 de SpaceX.

La misión privada IM-1 no es el primer intento de contratistas de la NASA de llegar a la Luna: hace un mes otro módulo de alunizaje, construido por la empresa Astrobotic Technology, fracasó tras sufrir una fuga de combustible poco después del lanzamiento.

El módulo de alunizaje Odysseus, desarrollado por la empresa estadounidense espacial Intuitive Machines, ha sido lanzado la madrugada



de este jueves desde el Centro Espacial Kennedy de la NASA en Florida (EE.UU.).

Este módulo robótico ha sido enviado al espacio en un cohete Falcon 9 de SpaceX y lleva consigo "cinco cargas útiles de la NASA y carga comercial", han informado desde esta agencia espacial estadounidense.

Entre los objetivos científicos de esta

misión están estudios de las interacciones entre el penacho y la superficie lunar (PSI, por sus siglas en inglés), la radioastronomía y las interacciones del clima espacial con la superficie lunar. "También probará tecnologías de alunizaje de precisión y capacidades de nodos de comunicación y navegación", indicaron. /Agencias.

Brochetas de camarones a la plancha, receta fácil para Cuaresma



Los camarones son de los ingredientes clásicos durante esta temporada.

Tiempo: 1 Hora. aprox.
Porciones: 5 aprox.

Ingredientes:

- 450 gr de camarones grandes
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de cilantro fresco finamente picado
- ¼ taza de perejil fresco finamente picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación:

- Agrega el aceite de oliva, el jugo de limón, las hierbas,

el ajo y la pimienta a un bowl y mezcla todo.

- Coloca los camarones en un recipiente y vierte $\frac{3}{4}$ de la marinada encima. Mezcla suavemente hasta que los camarones estén bien cubiertos.
- Tapa el recipiente y marina los camarones durante 45 minutos.
- Una vez pasado el tiempo, coloca los camarones en las brochetas (dales un extra de sabor pasándoles de nuevo el ajo).
- Calienta una sartén a fuego medio-alto, coloca las brochetas y cocina los camarones por cada lado, por al menos 3 minutos. Haz el mismo paso hasta que termines con ellos.
- Para servir las brochetas de camarones a la

plancha, ponlas en un plato y vierte el resto de la marinada encima.

Tips para limpiar los camarones:

Lava los camarones: enjuaga los camarones bajo agua fría para eliminar cualquier suciedad superficial.

Utiliza un cepillo suave: para una limpieza más profunda, puedes utilizar un cepillo suave para frotar suavemente la superficie de los camarones.

Desvena: Esto se puede hacer con un cuchillo afilado haciendo un corte superficial a lo largo de la parte dorsal y retirando la vena con la punta del cuchillo o un palillo.

Enjuaga nuevamente: hazlo bajo agua fría para asegurarte de eliminar cualquier residuo de suciedad o impureza. /Agencias.

Deliciosa Cuaresma con un pan de cazón con atún

Si buscas una receta fácil y económica, prepara este pan de cazón con atún.

Tiempo: 30 min. aprox.
Porciones: 4 aprox.

Ingredientes:

Para el relleno:

- 360 gramos de atún de lata drenado (4 latas)
- ½ pieza de cebolla blanca picada
- 2 piezas de jitomate
- 1 diente de ajo picado
- Aceite

Para la salsa:

- ½ pieza de cebolla blanca picada finamente
- 2 hojas de epazote
- 4 piezas de jitomate
- 1 pieza de chile habanero picado
- Para el armado:
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles negros refritos
- Aceite
- 1 pieza de aguacate rebanado
- Chile habanero en rodajas (opcional)

Preparación:

- Calienta agua en una olla y haz un corte en forma de cruz en la parte inferior de los jitomates para el relleno.
- Cuando comience a hervir el agua, introduce el jitomate por 30 segundos o un minuto, sólo para que la piel comience a desprendirse.
- Sácalos del agua y mételos a un recipiente con agua fría con hielos. Escurre y pela los jitomates. Pícalos en cubos pequeños y reserva.
- En un sartén calienta un chorrito de aceite y sofríe la cebolla con el ajo hasta que la cebolla esté transparente y el ajo comience a soltar su olor.
- Agrega el jitomate picado y cocina por cinco minutos hasta que comience a cambiar de color.
- Incorpora el atún de lata y cocina por cinco minutos más. Rectifica la

sazón y agrega un poco de sal si es necesario.

Prepara la salsa:

- hierva los jitomates en agua hasta que cambien de color y estén suaves. Licúalos con un poco del agua de cocción hasta que tengas una salsa sin grumos.
- En una cacerola calienta un chorrito de aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
- Vierte el jitomate licuado sobre la cebolla y agrega el chile habanero con las hojas de epazote; sazón con sal y pimienta. Deja hervir por cinco minutos para que espese. Reserva.
- En un sartén calienta un poco de aceite, lo suficiente para cubrir la base. Fríe las tortillas por unos minutos, para que las orillas estén doradas y el centro suave. Escurre el exceso de aceite en papel absorbente.

Disfruta tu pan de cazón con atún solo o acompañado de una ensalada, vegetales o arroz blanco.



Remedios naturales para controlar la diabetes

Aquí te contamos cuáles son las opciones naturales para mantener esta enfermedad bajo control.

Nopal

Muchos expertos señalan que el nopal no puede faltar en la dieta de alguien con diabetes. Esto se debe a que posee una composición rica en fibra y otras sustancias que controlan y normalizan el metabolismo del azúcar.

Canela

Diferentes estudios vincularon la canela con beneficios para quienes viven con diabetes, debido

a que posee altos niveles de magnesio, hierro, calcio y polifenoles. Estos compuestos aumentarían la sensibilidad de las células a la acción de la insulina, favoreciendo la regulación de los niveles de azúcar en sangre.

Ácidos grasos Omega 3

Los ácidos grasos Omega 3 elevarían la sensibilidad a la insulina en los pacientes diabéticos, por lo que ayudaría a controlar los niveles de glucosa en sangre. Puedes obtenerlos principalmente de los pescados, como atún, caballa, salmón, sardina y trucha, semillas o aceite de linaza, frutos secos, semillas de chía, aceites de

canola o soya, aguacate y tofu.

Ajo

En la antigüedad, el ajo, hoy reconocido como un popular alimento, era muy utilizado como remedio para mejorar la digestión, prevenir infecciones y mejorar la salud cardíaca. Actualmente diferentes estudios encontraron que también podría ser útil para la diabetes.

Té verde

Existe evidencia científica que muestra que el té verde elevaría la sensibilidad a la insulina y ayudaría a evitar los problemas cardiovasculares, comunes en los pacientes con diabetes. Los



investigadores explican que lo ideal para obtener sus beneficios sería tomar tres y cuatro tazas de esta infusión al día.

Cebolla

Sus principales activos, la alicina y la aliina, son

componentes a los que se les atribuyen muchas propiedades terapéuticas. Entre ellas se destaca la capacidad de reducir los niveles de glucosa, tanto en pacientes con diabetes tipo 1 y 2. /Agencias.

Depresión: La meditación funciona

La meditación no es una práctica considerada parte del tratamiento médico, pero ha demostrado ser muy efectiva para reducir los índices de ansiedad y depresión.

Dentro de las técnicas de meditación, el tipo más efectivo es una técnica de origen budista que se llama de conciencia plena que tiene como objetivo centrar la atención en el momento presente, en el aquí y ahora, y debe practicarse entre 30 y 40 minutos al día. Sin embargo, el estudio no encontró que otros tipos de meditación como los mantras (frases repetidas internamente para mantener la concentra-



ción) tuviesen efectos y tampoco se pudo comprobar que la meditación produzca mejoras en el estrés o en la calidad de vida.

Cómo respirar, meditar y relajarse

El trance de la meditación produce efectos fisiológicos que se asocian a la baja de ansiedad. Aunque hasta ahora no existían estudios cien-

tíficos suficientes en patología psiquiátrica la evidencia clínica desde hace muchos años sugiere la utilidad de su efecto ansiolítico y antidepresivo y quienes la practican reportan un estado de mayor bienestar.

Para meditar, es conveniente estar sentado, con las manos relajadas sobre la pierna más cercana, con las palmas hacia arriba. También se puede dejar reposar el brazo sobre las piernas, pero coger la mano derecha con la izquierda. Una vez en esta postura se inicia una respiración tranquila por la nariz, sin abrir la boca. /Agencias.

Ejercicios para bajar la presión arterial

Hacer ejercicio regularmente ayuda a controlar los niveles de presión arterial y prevenir la hipertensión.

Al fortalecer el corazón, el ejercicio aeróbico permite que se bombee sangre sin grandes esfuerzos, por lo que no se sobrexige a las arterias y se mantiene la tensión bajo control. Para hacer ejercicio aeróbico puedes:

- Caminar: por ejemplo 30 minutos, 5 veces a la semana, o 10 minutos, tres veces al día, 5 veces a la semana.
- Correr o trotar: en principio 2 o 3 veces a la semana, e ir incrementando la frecuencia



de los recorridos a medida que te sientas cómodo.

- Hacer circuitos de fuerza: esto incluye abdominales, estocadas, lagartijas y sentadillas. Puedes empezar con series de 10, e incrementar poco a poco las repeticiones.

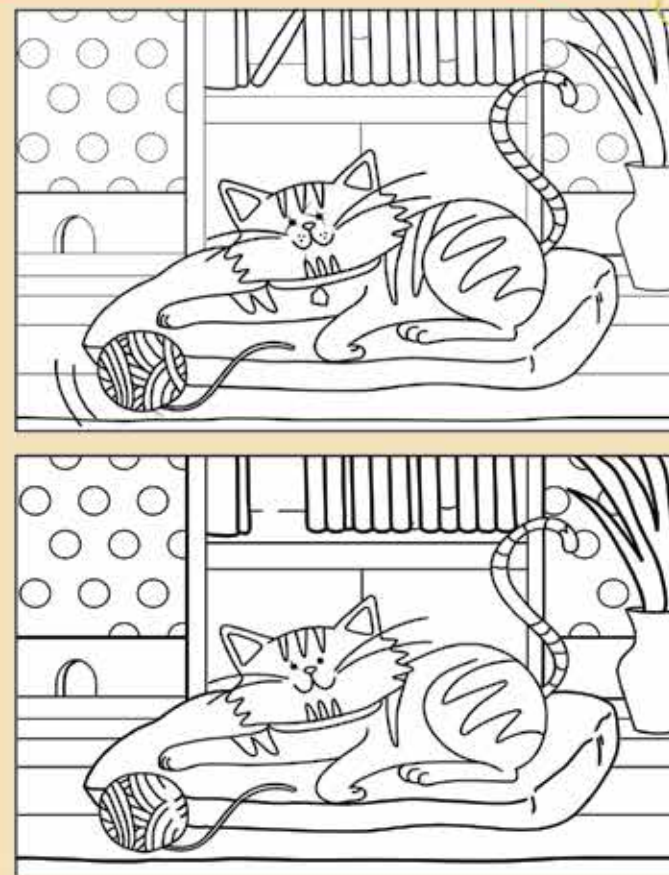
- Saltar la cuerda.
- Montar en bicicleta.
- Nadar.
- Tomar clases aeróbicas: por ejemplo,

zumba o cardio kickboxing.

Si bien estos últimos pueden tener efectos beneficiosos contra la hipertensión a largo plazo, en principio, y especialmente para quienes tienen problemas para controlar su presión arterial, pueden ser contraproducentes, debido al intenso e inmediato esfuerzo que demandan. /Agencias.

RAZAS DE Perros

10 Diferencias y Colorea



RETO Matemático

Descubre el
numero que falta

6:00 a.m. / 6:00 a.m.
para ir a trabajar / para ir de viaje



**Y entonces le dije:
"Te veo un poco más gorda"
Y es lo último que recuerdo
doctor...**



**Cuando te la pasas increíble con el regalo,
pero no era para ti**



4

12

12

7

15

42

12

18

27

24

20

?

SALUDOS LATINOS

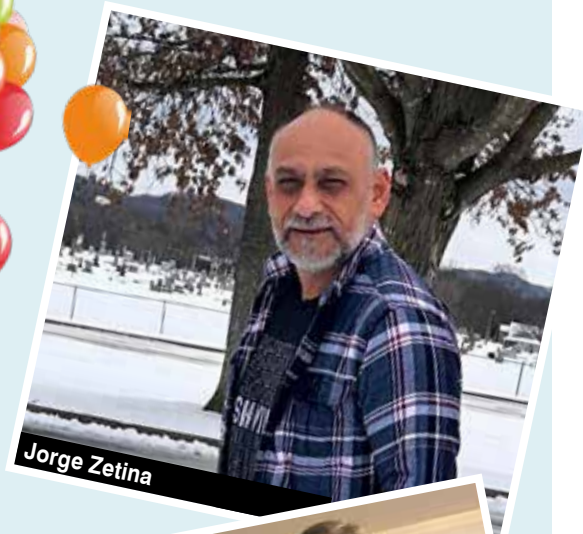
Febrero 17 - Marzo 1 de 2024 • 31



Cumplir años es celebrar la vida y los sueños! A todos los residentes de Nashville que están de fiesta este mes, les enviamos nuestros mejores deseos. Que cada día esté lleno de risas, amor y momentos inolvidables. ¡Feliz cumpleaños y que vengan muchos más llenos de alegría! Son los deseos de Latino News.



Claudia Díaz



Jorge Zetina



Jaime Camargo



Hardy García



Taty Rivera

RANCHO CANTINA

Mexican Restaurant

¡GRAN VARIEDAD DE BURRITOS Y ENCHILADAS
¡NUESTRAS SALSAS SON ESPECIALES! TE ENCANTARAN!

TE GUSTAN LOS TACOS, LOS SOPES,
LAS PUPUSAS, HUARACHES, GORDITAS?

VISÍTANOS!!!

¡¡¡Feliz Mes del Amor
y la Amistad les desea
Rancho Cantina!!!

EL 7 MARES • CALDO DE CAMARÓN
CALDO DE MOJARRA
CALDO DE MARISCOS CON COCO
TODOS LOS DÍAS



Visítenos en nuestras 2 direcciones

624 West Main Street Hendersonville
TN 37075 Tel. 615-431-5835

1925 Madison square blvd #800
La Vergne TN Tel.: 615-471-1159



0 SI PREFIERE PUEDE USAR SU APLICACIÓN FAVORITA



GRUBHUB

FREELAND SUPERSTORE

HACIENDO SUEÑOS REALIDAD



Solo pregunta por

Steve Uria
El Banquero

AHORA CON SU W7 PODRÁ COMPRAR
UN AUTO NUEVO CERO MILLAS

Para brindarles
un mejor servicio
llamar al



615-506-4836

HORARIO DE 9AM A 7PM



!!!Feliz Mes del Amor y la Amistad
les desea Freeland Superstore!!!



2020 CHEVROLET SILVERADO 1500 RST



2022 CHEVROLET SILVERADO 2500



2022 CHEVROLET SUV TAHOE Z71



2022 TOYOTA 4RUNNER SR5 PREMIUM



2023 GMC SIERRA 2500 HD DENALI



2020 NISSAN FRONTERA SV



2023 RAM 3500



2021 TOYOTA RAV4 LIMITADO

5333 HICKORY HOLLOW PKWY ANTIOCH, TN 37013