



Organización sin fines de lucro de Nashville descubre que casi 300 empleados de Metro ganan más que el alcalde



Casi 300 empleados de Metro en Nashville ganaron más que el alcalde de la ciudad el año pasado, según informes. /Agencias.

Ver pag. 2

Los legisladores de Tennessee presionan por medidas de inmigración más estrictas en medio de los hallazgos del censo



Un análisis reciente de las cifras del censo revela que Tennessee alberga a aproximadamente 128.000 inmigrantes indocumentados. /Agencias.

Ver pag. 4

COMMUNITY LAW GROUP, PLLC.
ABOGADOS DE LA COMUNIDAD



NUESTRO MÁS GRANDE PODER ES SERVIRLE A LA COMUNIDAD

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

ESTE SIEMPRE PROTEGIDO CON EL BRONCO



¡El Bronco ahora en todo Tennessee!
SOLO LLAMA AL
615-942-6899
MAS INFO PAG 17

IF YOU ARE INTERESTED IN ADVERTISING WITH LATINO PLEASE GIVE US A CALL

Circulación en el estado de Tennessee
English: (615) 626 7180 Español: (615) 496 2571/ (615) 618 9811
P.O Box 991 Antioch, TN 37011 - www.latinnewsoftn.com
eugenia1380@hotmail.com Latino News Of TN

PARA SUS CLASIFICADOS Y AVISOS PUBLICITARIOS ¡LLAME AHORA!

Organización sin fines de lucro de Nashville descubre que casi 300 empleados de Metro ganan más que el alcalde



Casi 300 empleados de Metro ganan más que el alcalde de Nashville, según un grupo de vigilancia.

Un análisis reciente realizado por el grupo de vigilancia gubernamental sin fines de lucro OpenTheBooks.com ha revelado que casi 300 empleados de Metro en Nashville ganaron más que el alcalde de la ciudad el año pasado, quien percibió un

salario de \$157,000. La nómina de la ciudad aumentó a \$1,5 mil millones, reflejando tanto el crecimiento en el número de empleados como el aumento en los salarios dentro de las agencias gubernamentales.

Rachel O'Brien, de OpenTheBooks.com, brindó información sobre los hallazgos. O'Brien señaló que la empleada de Metro mejor pagada sigue siendo

la directora de las Escuelas Públicas de Metro Nashville, Adrienne Battle, cuyo salario supera significativamente el del alcalde. Además, se identificó que altos funcionarios de seguridad pública, como jefes de policía y bomberos, también figuran entre los empleados con mayores ingresos dentro del gobierno de la ciudad.

El informe ha generado un amplio debate entre los residentes y líderes locales, especialmente en un momento en el que Nashville enfrenta desafíos financieros y un crecimiento acelerado. Para algunos, estos salarios reflejan la importancia de los roles desempeñados y el nivel de responsabilidad que conllevan, especialmente en áreas críticas como la educación y la seguridad pública. Sin embargo, otros han cuestionado

la equidad de estos sueldos en comparación con el presupuesto general de la ciudad y el impacto que podría tener en la distribución de fondos para otros servicios esenciales.

Expertos en administración pública han señalado que, aunque los aumentos salariales pueden ser justificados por la inflación y la competitividad laboral, es fundamental que exista una mayor transparencia en la asignación de recursos. Asimismo, algunos críticos han advertido que el incremento en la nómina podría reducir la disponibilidad de fondos para proyectos de infraestructura, servicios sociales y otras áreas clave para el desarrollo de la ciudad.

Mientras tanto, funcionarios del gobierno local han defendido la política salarial

de la ciudad, argumentando que la inversión en talento dentro del sector público es necesaria para mantener un gobierno eficiente y en sintonía con las necesidades de una ciudad en expansión. Sin embargo, la publicación de estos datos podría generar presión sobre la administración municipal para revisar la equidad en los sueldos y establecer mecanismos que aseguren un balance entre el gasto público y las prioridades comunitarias.

A medida que Nashville sigue evolucionando como una de las ciudades de más rápido crecimiento en el país, la discusión sobre la gestión de los recursos públicos y la estructura salarial de los empleados de Metro seguramente continuarán en la agenda política y social. /Agencias.

¡Visítenos!
EN NUESTRA
NUEVA DIRECCIÓN
611 Potomac Place,
Suite 120, Smyrna,
TN 37167

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




RUTH PEREZ
OFICIAL DE PRESTAMOS NMLS # 192347



ruthperez@swbc.com
www.swbcmortgage.com/ruth-perez
Of. 615-376-1863
Fax 615-221-8809
Cel. 615-506-4841



VENDIDA

CASA EN VENTA

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

APROVECHE EL REEMBOLSO DE IMPUESTOS PARA COMPRAR SU CASA

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) Préstamos sujetos a aprobación de crédito y propiedad. Se aplican restricciones y condiciones. Refinanciar un préstamo existente puede resultar en cargos totales de financiamiento más altos a lo largo de la vida del préstamo. Programas y pautas sujetos a cambio sin notificación previa. Las tasas de interés están sujetos a cambios diarios. Oficina corporativa: 9311 San Pedro Avenue, Suite 100, San Antonio, TX 78216.

¡GARANTÍA SIN PREOCUPACIONES, GARANTÍA DE POR VIDA!

\$500

Asistencia para el pago inicial o descuento*

*Solo aplica en Gallatin CDJR. Pueden aplicarse restricciones. Consulte al distribuidor para obtener detalles completos.



Scan QR Codes



View Inventory



Get Finance Application

Lo atendemos en su propio idioma. Llámeme para una aprobación previa. Venga y déjese atender con respeto y profesionalismo por su especialista en español.

Marcello Santos-Vega | Especialista En Español

Marcelino@GallatinFord.com | 629-356-2319

GallatinFord.com • 1394 Nashville Pike, Gallatin, TN 37066



!!!Les deseamos
Feliz Mes del Amor
y la Amistad!!!



Gallatin Ford

Síguenos en nuestras redes



Latino News Of TN
Latino News Of Tennessee



LatinoNewsOfTN



MEDIA / PRESS
Latino News
el original
Tennessee

English: Maira Cano
(615) 626 7180

Español: Eugenia Ávila
(615) 496 2571

Brunilda Fernández
(615) 618 9811

Los legisladores de Tennessee presionan por medidas de inmigración más estrictas en medio de los hallazgos del censo

NASHVILLE, Tenn. — Un análisis reciente de las cifras del censo revela que Tennessee alberga a aproximadamente 128.000 inmigrantes indocumentados, lo que impulsa a los legisladores republicanos a centrarse en los esfuerzos de deportación.

El líder de la mayoría estatal, William Lamberth, dijo: "Cuando se permiten fronteras porosas y abiertas y se permite que inmigrantes ilegales entren a este país, seguro que hay algunas buenas personas que entran, pero hay una enorme cantidad de inmigrantes ilegales que cometen crímenes atroces, como el tráfico de personas".

Lamberth se refiere al arresto de dos inmigrantes indocumentados en Nashville, identificados como miembros de la notoria pandilla Tren de

Agua (TdA), quienes fueron acusados de tráfico sexual.

En respuesta, un proyecto de ley pretende ofrecer formación a los artistas del tatuaje para que puedan reconocer cuándo los traficantes tatúan a las víctimas de esclavitud sexual como si fueran su propiedad.

Otro proyecto de ley más controvertido permitiría a los distritos escolares locales negar la inscripción a niños sin estatus legal en el país. Los demócratas han criticado esta medida por inhumana, argumentando que castiga a los niños por circunstancias que escapan a su control. Sin embargo, el patrocinador del proyecto de ley sostiene que condados como Rutherford soportan injustamente los costos financieros de apoyar a los estudiantes que carecen de estatus legal.

"Dejaremos que las juntas locales y escolares se ocupen de verificar el estatus migratorio, al igual que verifican la residencia", dijo el patrocinador. "Si así lo desean, pueden verificar el estatus migratorio para asegurarse de que esa persona se encuentra legalmente en el país".



Los legisladores de Tennessee han aprobado proyectos de ley que tipifican como delito que los funcionarios públicos apoyen políticas de santuario. También se están introduciendo nuevas licencias de conducir para no ciudadanos, junto con el establecimiento de una oficina estatal de control de inmigración.

Las medidas propuestas han generado un intenso debate entre activistas, líderes comunitarios y expertos en derechos humanos, quienes advierten sobre las posibles repercusiones sociales y económicas. Organizaciones de defensa de los inmigrantes han expresado su preocupación por el impacto de

estas leyes en las familias trabajadoras, argumentando que podrían fomentar la discriminación y el miedo dentro de la comunidad inmigrante. Además, sostienen que excluir a los niños del sistema educativo no solo es una violación de sus derechos fundamentales, sino que también podría afectar negativamente el desarrollo económico y social del estado a largo plazo.

Se desconoce si las planillas del censo incluían la pregunta del estatus migratorio en el cuestionario a contestar y si todos los residentes de Tennessee han llenado dicha planilla /Agencias.

INMIGRACIÓN • BANCARROTA • CRIMINAL • NEGOCIOS

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



GOPAL & PEDIGO

LAW GROUP PC



Kimberly Pedigo

Div R. Gopal



HABLAMOS ESPAÑOL

For English 615-200-8472 Para Español 615-601-1539

2841 Logan Street Nashville, TN. 37211

Se pide revocar los registros deportivos de las personas transgénero



Los críticos argumentan que las nuevas medidas amenazan la inclusión, mientras que los partidarios buscan defender los logros deportivos femeninos.

La administración Trump está instando a la NCAA y a las escuelas secundarias de todo Estados Unidos a borrar cualquier récord deportivo logrado por atletas transgénero que compitan en deportes femeninos.

El memorando del Departamento de Educación de Estados Unidos llega después de que el presidente Donald Trump firmara una orden ejecutiva que básicamente prohíbe a las mujeres transgénero competir en deportes femeninos en los niveles de escuela secundaria y universidad. Tras la medida ejecutiva del presidente Trump, la NCAA anunció que ya

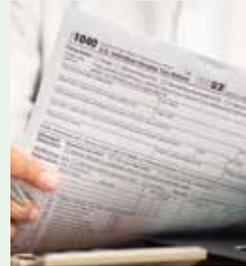
no permitiría que las mujeres transgénero compitieran contra mujeres cisgénero.

El presidente de la NCAA, Charlie Baker, dijo en diciembre que menos de 10 atletas transgénero competían en deportes femeninos. Incluso con el número relativamente pequeño de atletas transgénero en el atletismo universitario, la cuestión de incluir a las mujeres transgénero en el atletismo femenino se ha convertido en una cuestión política clave para los legisladores. Riley Gaines, una crítica abierta de permitir que las atletas transgénero participen en los deportes femeninos, celebró el anuncio.

GLAAD, una organización que aboga por los derechos LGBTQ+, ha criticado las políticas transgénero de la administración Trump. /Agencias.

Sopesando los pros y contras de la temporada de impuestos

Es la temporada de presentación de impuestos y este año usted tiene más opciones que nunca.



Si sus impuestos son muy simples, tal vez solo necesite hacerlo usted mismo. Sin embargo, si tiene una empresa o es autónomo, las leyes tributarias pueden ser complicadas, o tal vez haya cometido errores en declaraciones anteriores o le preocupen las posibles auditorías. Todas estas son razones para recurrir a un profesional local. Pero no siempre tiene por qué costarle dinero. Si obtuvo ingresos de un solo trabajo, debe tener solo un formulario W-2. Y si no tiene dependientes ni deducciones significativas, preparar sus propios impuestos le permitirá ahorrar algo de dinero.

Los contribuyentes de 25 estados pueden presentar sus declaraciones de

forma electrónica y gratuita mediante la herramienta de presentación directa del IRS. No existen restricciones de ingresos. Los programas de Asistencia Voluntaria de Impuestos sobre la Renta (VITA) y Asesoría Fiscal para Personas Mayores (TCE) del IRS ofrecen preparación básica gratuita de declaraciones de impuestos a personas calificadas.

En última instancia, la decisión sobre cómo presentar la declaración de impuestos depende de su nivel de comodidad. Según el Proyecto de Seguridad Económica, el estadounidense promedio gasta 160 dólares y nueve horas en presentar la declaración de impuestos. / Agencias.

Organismos de control del gobierno son despedidos por Trump



Ocho organismos de control del gobierno presentaron una demanda por el despido masivo que eliminó la supervisión de la nueva administración del presidente Donald Trump.

La demanda presentada el pasado miércoles en un tribunal federal en Washington pide a un juez que declare ilegales los despidos y restablezca a los inspectores generales en sus puestos en las agencias. Dijeron en la presentación que desempeñan un papel fundamental y no partidista al supervisar billones de dólares en gastos federales y la conducta de millones de empleados federales.

El Congreso no recibió los avisos legalmente requeridos de 30 días sobre las destituciones, algo que incluso un importante republicano denunció.

La Casa Blanca no respondió de inmediato a un mensaje solicitando comentarios sobre la demanda. El gobierno despidió a más de una docena de inspectores generales en una redada que se llevó a cabo el viernes por la noche, en el cuarto día completo del segundo mandato de Trump. Aunque los inspectores generales son designados por el presidente, algunos de ellos sirven a presidentes de ambos partidos. Se espera que todos sean imparciales.

El papel del inspector general moderno se remonta al Washington posterior a Watergate, cuando el Congreso instaló oficinas dentro de las agencias como un control independiente contra la mala gestión y el abuso de poder. / Agencias.

MEDIA / PRESS

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 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.latinonewsoftn.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.

EL PERIÓDICO LATINO SE RESERVA EL DERECHO DE ANUNCIAR

DOGE recorta objetivos de investigación del Departamento de Educación

Se han propuesto recortes por casi mil millones de dólares para el Departamento de Educación.

Las becas de formación en DEI y 169 contratos de investigación ya han sido cancelados. El Instituto de Ciencias de la Educación (IES), una rama de investigación no partidista del Departamento de Educación, es el que se está llevando el golpe.

“Hay muchas cosas que no están claras, pero es muy posible que el IES en su forma actual no siga existiendo”, dijo Robert Siegler, profesor de psicología y educación en la Universidad de Columbia. “Creemos que esto es una versión de tirar al bebé junto con el agua de la bañera, que, sí, hay algunos problemas



que deben abordarse, pero que respalda una gran cantidad de investigaciones excelentes”. También señaló que la eficacia de las estrategias educativas depende de decisiones basadas en datos, y la pérdida de este recurso podría conducir a prácticas mal informadas en las aulas de todo el país. El IES es uno de los mayores financiadores de investigación educativa

en Estados Unidos, lo que podría suponer una pérdida significativa de conocimiento público sobre las escuelas estadounidenses.

La posible pérdida de datos, conocimientos y estrategias educativas eficaces plantea un desafío importante para las escuelas que se esfuerzan por mejorar los resultados de los estudiantes. /Agencias.

La verdad sea dicha: FEMA no es perfecta ni política

Trump atacó a la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias esta semana en una publicación en línea diciendo que la oficina federal concentra la ayuda en áreas demócratas y es “lenta y totalmente ineficaz”.



La verdad sea dicha, las víctimas de desastres a menudo enfrentan largas esperas mientras intentan obtener la ayuda de FEMA que necesitan desesperadamente. Una investigación de Scripps News durante el verano descubrió que las demoras eran un problema que se remonta al menos a 20 años. Las familias en Florida pasaron muchos meses después del huracán Ian viviendo en casas rodantes y otras

viviendas temporales mientras esperaban que FEMA pagara sus reclamos legítimos para poder afrontar el costo de la reconstrucción.

FEMA, entonces bajo el mando del presidente Biden, dijo que estaba trabajando para agilizar los controles de seguridad antifraude que podrían retrasar la salida del dinero.

Como candidato, Trump repitió el mensaje de que FEMA estaba ignorando deliberadamente a las víctimas del huracán Helene

en zonas republicanas de Carolina del Norte.

Al final, la FEMA ayudó a más de 154.000 familias de Carolina del Norte con ayuda, y también se brindó asistencia a otros estados del sudeste. La respuesta recibió elogios de los demócratas e incluso de algunos republicanos de renombre, como el gobernador de Carolina del Sur, Henry McMaster, que calificó de “magnífica” la respuesta del gobierno federal a Helene. /Agencias.

Joann planea cerrar 500 sucursales



Joann, un importante minorista de telas y artesanías, dijo en una declaración de quiebra el pasado miércoles que tiene la intención de cerrar 500 sucursales y comenzar con las ventas por liquidación.

Actualmente, la cadena minorista cuenta con 800 sucursales. Cuando se declaró en quiebra en 2024, dijo que no tenía intención de cerrar ninguna sucursal. La empresa dijo en ese momento que también preservaría los puestos de trabajo de sus 18.000 asociados a través de la quiebra.

La compañía se declaró en quiebra nuevamente en enero, esta vez diciendo que buscaría un comprador para sus activos. En medio de las negociaciones, la compañía dijo que identificó 500 ubicaciones de bajo rendimiento en las que los compradores no estaban interesados.

En su declaración de quiebra actualizada, Joann ha pedido a un juez que le permita dejar de aceptar tarjetas de regalo y devoluciones después de 14 días. También está buscando permiso para comenzar las ventas por liquidación de inmediato. /Agencias.

Avión de combate militar se estrella en la bahía de San Diego



Dos pilotos fueron rescatados después de que un avión de combate se estrellara en la Bahía de San Diego el pasado miércoles en la mañana, según el Departamento de Bomberos y Rescate de San Diego.

Un portavoz de la Marina de Estados Unidos confirmó que el avión era un E/A-18 G Growler. El portavoz dijo que la tripulación se eyectó sin problemas y fue rescatada del agua. La Guardia Costera de Estados Unidos dice que fueron rescatados por un barco pesquero.

Los pilotos fueron luego trasladados a un barco de Aduanas y

Protección Fronteriza de Estados Unidos en el lugar antes de ser llevados al hospital, según la Guardia Costera.

El Departamento de Bomberos y Rescate de San Diego acudió inicialmente al lugar, pero fue desalojado cuando los servicios de emergencia federales sacaron a los pilotos del agua. Entre ellos se encontraban la Marina de los EE. UU., la Guardia Costera y el Departamento de Policía del Puerto.

La gravedad de las lesiones de los pilotos no está clara en este momento; sin embargo, se dijo que estaban estables. /Agencias.

Escuelas católicas francófonas se reúnen en El Cairo

Durante dos días, el Colegio de La Salle, en el corazón de la inmensa capital egipcia, se transforma en un auténtico hormiguero.



Profesores, directores, religiosos y congregaciones de Oriente Medio se reúnen para el quinto coloquio de la asociación "La Obra de Oriente" sobre el tema "Familias y escuelas católicas en Oriente Medio frente a las crisis sociales y humanitarias". Cerca de 350 escuelas están representadas, lo que brinda a los responsables de

estos centros, a veces aislados en sus propias escuelas, la oportunidad de reunirse y debatir sobre sus métodos de trabajo y sus dificultades.

En Siria, Jordania, Tierra Santa, Líbano e Irak, la red de escuelas católicas francófonas tiene el papel único de ofrecer la riqueza de la cultura local, pero también de promover la francofonía y sus valores intrínsecos.

"Solidaridad y respeto al prójimo", explica la hermana Marcelle Karam, responsable de la oficina educativa de las Hijas de la Caridad en Líbano desde 1995. Estas escuelas son guardianas del estilo de vida libanés y acogen a alumnos de todas las confesiones. "Les ayudamos a vivir en paz, a aceptar a los que son diferentes", afirma Karam. /Agencias.

EE.UU: Cardenal Cupich agradece al Papa por carta sobre los migrantes

El arzobispo de Chicago, que incluso antes de que el presidente Trump asumiera el cargo se había opuesto a cualquier programa de deportación masiva, reflexiona sobre el mensaje enviado por Francisco a la Conferencia Episcopal de Estados Unidos en relación con la actual crisis en el país. El cardenal subraya la necesidad de que cada ciudadano pueda expresar su desacuerdo con las «políticas engañosamente basadas en la fuerza».

El cardenal Blase Cupich, arzobispo de Chicago, expresa su profundo agradecimiento al Papa Francisco por la carta enviada ayer



a los obispos de Estados Unidos en la que el Pontífice expresa su preocupación por la crisis que vive el país a causa del programa gubernamental de deportaciones en masa de inmigrantes y refugiados. En una entrevista concedida a los medios vaticanos, Cupich afirma que aprecia especialmente la claridad de la misiva papal en señalar como «prioridad abso-

luta» para los obispos y la Iglesia de Estados Unidos «la protección y defensa de la dignidad de los migrantes».

La cercanía de Francisco es una exhortación a «caminar juntos y defender la dignidad humana de los migrantes en nuestro país», afirma el purpurado, que se detiene en el pasaje de la carta en el que el Papa escribe. / Agencias.



Clínica Hispana La Paz

Atención inmediata a tu Salud!

Gracias por hacer de Clínica La Paz, su clínica

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

ESPECIAL DE FEBRERO

CONSULTAS

\$39.00

VACUNA DE INFLUENZA

GRATIS MENCIONANDO ESTE CUPON

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

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

CON SERVICIO DE RAYOS X Y DIAGNÓSTICO AL MOMENTO.



EE.UU. participa en liberación de tres 'presos políticos' con Bielorrusia

La Agencia Estadounidense para los Medios Globales confirma que el periodista bielorruso Andrey Kuznechyk ha sido liberado después de estar detenido en Bielorrusia desde 2021 mientras conducía su bicicleta y tras ser acusado de crear o participar en una organización extremista.



Las autoridades rusas liberarán al profesor estadounidense Marc Fogel como parte de un intercambio de prisioneros entre Estados Unidos y Rusia.

“Este es un día de alegría para Andrey, su esposa y sus dos hijos pequeños”, dijo Capus. “Después de más de tres años separados, esta familia está junta nuevamente gracias al presidente Trump. También estamos agradecidos al secretario Rubio y su equipo, y al gobierno lituano por su apoyo”.

Tras ser detenido en 2021, fue condenado en 2022 a seis años de prisión. Estados Unidos y varias organizaciones de derechos humanos han calificado a Kuznechyk de preso político. Fue uno de los periodistas bielorrusos detenidos en la época en que Rusia inició su ofensiva contra Ucrania. Bielorrusia y Rusia son fuertes aliados en la región.

La Casa Blanca no revela detalles del estadounidense que fue liberado por funcionarios bielorrusos. /Agencias.

Aunque no es ciudadano estadounidense, el presidente de Radio Free Europe/Radio Liberty, Stephen Capus, dijo que la administración Trump estuvo involucrada en la liberación de Kuznechyk. La liberación se produce un día después de que las

Trump dice que desencadenó el conflicto en Ucrania

El presidente de EE.UU. calificó a su predecesor, Joe Biden, de “incompetente”.

El presidente de EE.UU., Donald Trump, responsabilizó este jueves a su predecesor, Joe Biden, de que estallara el conflicto ucraniano.

“La guerra empezó porque Biden salió y dijo que Ucrania podía entrar en la OTAN”, afirmó el mandatario hablando con periodistas en el Despacho Oval de la Casa Blanca.

Calificó esas declaraciones de “estupidez” y a Biden de “incompetente”, porque no ve “ninguna posibilidad de que un país en la posición de Rusia permitiera su ingreso” en la Alianza Atlántica.



Preguntado sobre la conversación que mantuvo el miércoles con Vladimir Putin, Trump dijo confiar en las intenciones de su par ruso. “Confío en que quiere la paz. Creo que el presidente Putin, cuando hablé con él ayer, lo conozco muy bien y sí, creo que quiere la paz, creo que me lo habría dicho si no la quisiera”, respondió.

Trump también insistió en que, si él hubiera estado

en la Casa Blanca en 2022, la invasión de Ucrania nunca habría ocurrido. “Putin me respeta, y jamás habría intentado algo así si yo fuera presidente”, aseguró. Además, reiteró su postura de reducir la ayuda militar a Kiev, argumentando que EE.UU. debería centrarse en sus propios problemas en lugar de seguir financiando conflictos en el extranjero. /Agencias.

Este sería el primer país en adquirir cazas rusos



El pasado lunes, el jefe de Rosoboronexport, intermediaria estatal rusa para la exportación de productos en materia de defensa, anunció que la entrega del primer Su-57E se efectuará ya este año, aunque no especificó el país destinatario. “El primer comprador extranjero del caza multifuncional avanzado de quinta generación Su-57E empezará a operar el avión, que será suministrado por Rosoboronexport, ya en 2025”, dijo Alexander Mijéyev durante la exhibición aeroespacial Aero India 2025.

Entretanto, la prensa argentina detalla que la Fuerza Aérea del país norafricano recibirá un total de seis cazas Su-57E a lo largo de 2025, y seis más en 2026. En 2021, el Ejército argelino había ya firmado un contrato para la adquisición de 14 de esas aeronaves.

En los Su-57E también se utilizan tecnologías de inteligencia artificial. Anteriormente nombrado T-50 (PAK-FA), el avión resulta de baja visibilidad para los equipos de detección, tiene velocidad de crucero supersónica y puede maniobrar incluso con grandes sobrecargas. /Agencias.

Récord de periodistas asesinados en 2024: Israel, principal responsable



Un número récord de periodistas fueron asesinados en todo el mundo el año pasado, mientras que Israel fue responsable de casi el 70 % de esas muertes, informó el miércoles el Comité para la Protección de los Periodistas (CPJ) en un reporte especial.

Según el informe, al menos 124 periodistas y trabajadores de los medios de comunicación fueron asesinados en 18 países. Se trata de la mayor cantidad de muertes

de este tipo desde que el CPJ comenzó a recopilar datos hace más de tres décadas.

De dicha cifra, 85 murieron por las acciones de Tel Aviv: 82 fallecieron en la Franja de Gaza y otros tres en el Líbano. Además, el CPJ documentó el asesinato de otros 39 periodistas y trabajadores de los medios en 16 países, siendo Sudán, Pakistán, México, Siria, Myanmar, Irak y Haití como los territorios más peligrosos para ejercer el periodismo. /Agencias.

"No es agradable": Zelenski acerca de Trump llamara primero a Putin

El líder del régimen de Kiev recordó que su país no acepta que se hable de "Ucrania sin Ucrania".



Volodymyr Zelenski ha declarado el pasado jueves a la prensa que no le agrada que el presidente estadounidense, Donald Trump, haya hablado primero con el líder ruso, Vladímir Putin, para resolver el conflicto ucraniano.

"No veo esta llamada como que fuera un tema de prioridad el hecho de que hablara primero con Rusia. Aunque realmente no es una cosa agradable", dijo Zelenski, recordando que su país no acepta que se hable de "Ucrania sin Ucrania".

El líder del régimen de Kiev también precisó que durante su conversación con Trump, que tuvo lugar justo después de su llamada a Putin, no dijo que las relaciones con Moscú fueran una prioridad para él. "Hoy confiamos en estas palabras. Para nosotros es muy importante mantener el apoyo de Estados Unidos", declaró.

Asimismo, señaló que es importante contar con socios europeos en la mesa

de negociaciones. "Creo que los europeos deben estar en la mesa de negociaciones, porque formamos parte de Europa y definitivamente seremos miembros de la Unión Europea, manifestó.

Putin y Trump mantuvieron el miércoles una conversación telefónica en el transcurso de la cual abordaron la resolución de la crisis ucraniana, entre otras cuestiones. /Agencias.

Primer ministro ucraniano ofrece recursos naturales a la UE

Denís Shmygal considera que la entrega de los recursos ucranianos "supondría una ventaja estratégica" para el bloque comunitario.



El primer ministro de Ucrania, Denís Shmygal, ha ofrecido los recursos naturales de su país a la Unión Europea (UE), en medio de las aspiraciones de Kiev de formar parte del bloque comunitario.

"La adhesión de Ucrania a la UE no es solo una obligación moral, sino un paso estratégico necesario, ante todo, para el propio bloque", escribió Shmygal en su artículo publicado en Politico bajo el título 'La UE podría no sobrevivir sin nosotros'.

"El subsuelo de Ucrania contiene 22 de los 30 minerales catalogados como críticos

para la UE", escribió. Según el primer ministro, su país tiene "las mayores reservas de mineral de uranio de Europa y es capaz de satisfacer sus propias necesidades energéticas, así como de exportar uranio, especialmente dada la creciente demanda de energía nuclear en Europa". /Agencias.

**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...

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

No somos Abogados licenciados para practicar leyes en el estado de TN, No podemos dar consejo legal, ni aceptar pago por consejo legal.

3441 LEBANON PIKE SUITE 121 HERMITAGE, TN 37076

Tel: 615-454-6203 Cell: 615-319-8572 taylorana11@bellsouth.net



Joven apuñalado durante protesta en Los Ángeles por políticas migratorias

Un adolescente resultó gravemente herido tras ser apuñalado en medio de una protesta contra las políticas de inmigración de la Casa Blanca en el centro de Los Ángeles.



Antes del ataque, varias personas iniciaron una pelea en Grand Park, aunque las autoridades no han revelado los detalles sobre el enfrentamiento ni el arma utilizada. Testigos indicaron que la tensión en la zona aumentó conforme avanzaba la protesta, lo que llevó a enfrentamientos entre diferentes grupos.

El apuñalamiento ha generado gran

preocupación entre la población y activistas, quienes exigen una mayor protección para los manifestantes que ejercen su derecho a la libre expresión. La víctima fue trasladada de inmediato a un hospital y permanece en estado crítico.

Hasta el momento, no se ha confirmado si hubo arrestos relacionados con el suceso. / Agencias.

El hecho ocurrió el pasado viernes en la tarde en Grand Park, cerca del Ayuntamiento de la ciudad. De acuerdo con la información disponible, el apuñalamiento se registró en la cuadra 200 de North Spring Street, donde una multitud de manifestantes.

Deportaciones: Un drama para algunos, un regalo para otros

Dramáticos reencuentros tras las deportaciones masivas del ICE. Un niño se reúne con su padre deportado en Tijuana, México.



Desde que Donald Trump asumió la presidencia, las redadas masivas del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) se intensificaron, provocando la deportación de miles de hispanos. Para muchos, esto representa el fin de su sueño americano; para otros, un regreso inesperado a su país de origen. El número de deportaciones sigue en aumento, y con ello, los videos de reencuentros

familiares se han hecho virales en redes sociales.

Uno de estos casos ocurrió en Tijuana, donde un niño se reunió con su padre, quien fue deportado tras una redada en Long Beach, California. Lágrimas y abrazos marcaron el reencuentro, mientras el hombre compartía su experiencia de haber sido arrestado y enviado de regreso sin previo aviso a su familia. La

historia de este hombre refleja la incertidumbre de muchos migrantes.

Tras vivir 20 años en Estados Unidos bajo el amparo de DACA, su permiso expiró y fue deportado, pisando suelo mexicano por primera vez desde su infancia. Como él, miles de jóvenes beneficiarios del programa enfrentan una situación similar cuando no pueden renovar sus permisos a tiempo o cuando el programa enfrenta obstáculos legales y políticos.

Algunos logran adaptarse, mientras que otros buscan desesperadamente la manera de regresar a Estados Unidos, muchas veces a través de medios riesgosos e ilegales. / Agencias.

Empleados municipales de Nueva York darían acceso a ICE

Los trabajadores deben registrar los datos del agente, pero no pueden negar el acceso. Activistas advierten que la medida genera temor entre inmigrantes en albergues y hospitales.

Los empleados municipales de Nueva York ahora pueden permitir el acceso de agentes de inmigración a sus centros de trabajo. Un memorando de la Alcaldía establece que, bajo ciertas condiciones, no será necesaria una orden judicial. El documento fue enviado a trabajadores de albergues, hospitales y escuelas. Activistas denuncian que la medida genera temor entre los inmigrantes que dependen



de estos servicios. El documento instruye a los empleados a solicitar el nombre y número de identificación del agente. Sin embargo, la normativa deja claro que no pueden negarles la entrada. Además, el memorando recuerda que albergar activamente a un inmigrante indocumentado constituye un delito federal.

Muchos de ellos son familias con niños, en su mayoría venezolanos. Tras la implementación

de políticas de deportación masiva, algunos padres temen enviar a sus hijos a la escuela o acudir a hospitales por atención médica.

Grupos de abogados han criticado la medida, calificándola como una violación a las leyes de refugio de la ciudad.

Muchos empleados temen que su labor cotidiana se vea afectada por la presión de colaborar con las autoridades migratorias. / Agencias.

CORONACIÓN 14 DE MARZO

Reina del Carnaval 2025

PARTICIPA Y GÁÑATE ASTA \$1500 EN EFECTIVO

INSRÍBETE YA 6157074078

REINA DE EL CARNAVAL 2025

TORO EVENT CENTER
1146 B GALLATIN PIKE
SOUTH NASHVILLE TN 37115

Migrantes varados en la frontera sur encuentran empleo

Migrantes varados en la frontera sur de México encuentran empleo tras restricciones de Trump. Aquí los detalles sobre esto.



Ante las restricciones migratorias impuestas por el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, cientos de migrantes varados en la frontera sur de México han encontrado una oportunidad laboral en Tapachula, la ciudad que recibe el mayor número de extranjeros en el país.

A través de un programa de asistencia humanitaria impulsado por el Gobierno

federal y del estado de Chiapas, los migrantes se han incorporado a cuadrillas municipales encargadas de limpiar y embellecer la urbe.

Esta iniciativa busca ofrecer empleo temporal a quienes aguardan la resolución de sus trámites en la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (Comar).

Carlos, un migrante cubano de la comunidad LGBTI, es uno

de los beneficiarios del programa.

«Por mi orientación sexual, en mi país no tenemos oportunidades de trabajo, la Policía nos acosa y nos acusan de prostitución si nos ven vestidos de mujer. Aquí en México nos han abierto las puertas y han respetado nuestros derechos», expresó en entrevista con EFE. / Agencias.

Migrantes deportados de EE.UU. cruzan Nicaragua



Decenas de migrantes latinoamericanos y caribeños, deportados de Estados Unidos a México, han comenzado a cruzar la frontera de Nicaragua

intención de establecerse en Costa Rica o Colombia para trabajar. Según informó Radio ABC Stereo, la mayoría de estos migrantes son venezolanos, pero también hay colombianos, haitianos, nicaragüenses y peruanos.

Todos ellos han cruzado el puesto de control fronterizo Las Manos, en la frontera entre Honduras y Nica-

ragua. Ahora avanzan por Nicaragua en su camino de regreso.

Algunos migrantes han manifestado su intención de permanecer en Costa Rica o Colombia, buscando empleo y reuniendo dinero para eventualmente volver a sus países. El puesto de control fronterizo Las Manos, ubicado en el municipio de Dipilto, departamento de Nueva Segovia, es uno de los tres puntos de cruce entre Honduras y Nicaragua.

Se encuentra a 255 kilómetros al norte de Managua y es una vía clave para los migrantes en su ruta por Centroamérica. / Agencias.

Esto en su trayecto hacia sus países de origen o con la

Así puedes identificar un vehículo de ICE en EE.UU.



agentes que conducen estos vehículos suelen llevar chalecos con la inscripción "Police ICE" y el logotipo de Investigaciones de Seguridad Nacional (HSI, por sus siglas en inglés).

Por otro lado, la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, por sus siglas en inglés) patrulla las zonas cercanas a la frontera. Sus vehículos son fácilmente identificables, ya que llevan el logotipo oficial y tienen los colores blanco y verde.

Este tipo de información es crucial para la comunidad inmigrante, ya que permite identificar posibles redadas y actuar con precaución. / Agencias.

Las redadas en Estados Unidos han generado gran preocupación entre los inmigrantes tras la llegada de Donald Trump al poder. En este contexto, la influencer mexicana Kathy DH publicó un video en TikTok donde explicó cómo reconocer los vehículos del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés).

En su publicación, la joven reveló que estos

autos pueden tener el logotipo del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (USCIS, por sus siglas en inglés) en alguna parte.

Además, pueden ser de color azul o verde y, en algunos casos, no tienen marcas visibles.

Según su testimonio, ICE opera dentro de EE.UU. y usa camionetas o sedanes con vidrios polarizados y rejas internas para el traslado de detenidos. Los

ZMARES
Mexican Seafood Bar & Grill
931-B RICHARDS, RD ANTIOCH, TN 37013
615-315-0207

Caldo de Mariscos Con Coco

FRESH 100%

931-B RICHARDS, RD ANTIOCH, TN 37013
615-315-0207

"Recursos hay, pero no los saben usar": Luisa González

La izquierdista se enfrentará en abril al actual mandatario, Daniel Noboa.

Luisa González, candidata presidencial de Ecuador por el movimiento Revolución Ciudadana (RC), conversa con RT tras su paso a segunda vuelta en los comicios celebrados el domingo.

En la entrevista, González habló de diversos temas de actualidad, desde los asuntos internos de Ecuador hasta la política del líder estadounidense, Donald Trump.

Abordando la seguridad nacional, la candidata presidencial señaló que "hay que recuperar la infraestructura y el equipamiento para la fuerza pública", comprar



vehículos, introducir nuevas tecnologías. Al ser consultada si para ello se necesita la presencia de recursos económicos en medio de grandes deudas, la política denunció: "Aquí es importante recalcar que no es que no hay recursos, es que no los saben usar. Hay una subejecución presupuestaria".

"Se puede generar más recursos, aumentando la producción

petrolera, [...] -tenemos la peor producción petrolera en los últimos años-, atraer la inversión extranjera, -tenemos la peor inversión extranjera de la última década-, porque tenemos un presidente que se pelea con la comunidad internacional, que habla mal de los demás presidentes latinoamericanos y que ha hecho que Ecuador esté aislado y sienta el repudio", criticó González. /Agencias.

En Colombia se deja al descubierto poderosa mafia portuaria

El presidente de Colombia, Gustavo Petro, explicó por qué los casos de homicidios en Colombia solo se han incrementado en los puertos y en la capital del país, Bogotá, mientras en el resto de las regiones esas cifras disminuyen.

El mandatario detalló que esa relación ilícita entre agentes del Estado y las organizaciones criminales garantiza la salida de cocaína hacia el extranjero, y con ello ganancias millonarias en dólares que son blanqueados con la compra de mercancías que retornan a Colombia de contrabando.



De esa manera, dijo, "las mafias se vuelven así multinacionales y usan el sistema financiero internacional, que no es investigado. En ese tránsito, numerosas bandas de jóvenes sin oportunidades prestan sus servicios a las grandes bandas, para guardar mercancía, cargar barcos de drogas, y se enfrentan a muerte entre sí por estos mercados clandestinos".

Además, recalcó que —como lo ha dicho en otras ocasiones— la criminalidad también aumenta "porque encuentra apoyos estatales", una cuestión que se enlaza con el caso del llamado 'zar del contrabando' colombiano, Diego Marín Buitrago, alias 'Papá Pitufó', capturado en Europa, donde aparecen vinculados en las mafias portuarias 11 exgenerales de la Policía Nacional. /Agencias.

Apuesta de Bolivia tras la valla fronteriza anunciada por Argentina

La ministra boliviana de Relaciones Exteriores, Celinda Sosa, se manifestó a favor de sostener una agenda que contemple un "conjunto de temas de interés común" para ambos países.

El Gobierno de Bolivia manifestó este pasado martes su intención de mantener un diálogo de "buenos vecinos" con Argentina, a pesar de la construcción en ese último país de una cerca perimetral en la frontera común, informó el periódico El Deber.

Para la ministra boliviana de Relaciones Exteriores, Celinda Sosa, la instalación de un muro de 200 metros que comenzó



a ser montado en la localidad de Aguas Blancas, en la provincia de Salta, no debe generar distanciamiento ni un conflicto diplomático, porque se está haciendo dentro del territorio argentino.

"Es política que tiene cada país. Entonces, para llevar una buena vecindad es importante establecer el diálogo como mecanismo para ver no

solo un asunto, sino el conjunto de temas de interés común de ambos países", afirmó la canciller ante la prensa local.

Sosa señaló la importancia de priorizar la agenda bilateral que existe con Argentina, que incluye temas como el migratorio, comercial, energético y académico para los profesionales que estudian en el país vecino. /Agencias.

TORO EVENT CENTER Y PROMOCIONES ROMERO PRESENTAN

UNICA PRESENTACION EN TENNESSEE

TORO EVENT CENTER
1146 B GALLATIN PIKE SOUTH
NASHVILLE TN 37115

ROMERO

16+
21+

GIRA USA 2025

Los Auténticos de Hidalgo

GRAN CORONACION 2025

VIERNES 14 MARZO

PRECIOS ACCESIBLES EN LA PUERTA
INFO 770-318-0591/615-707-4078/615-497-0839

Una plaga de ratones obliga a suspender cirugías en un hospital



La Federación Nacional de Trabajadores de la Salud (Fenats) de Chile denunció la presencia de ratones dentro del Hospital Carlos Van Buren de Valparaíso, por lo que se ha decidido suspender las intervenciones quirúrgicas, informaron este miércoles medios locales.

“Hace semanas habíamos visto ratones dentro del hospital,

especialmente en los patios, pero nunca habíamos visto ratones dentro de los pabellones”, alertó el director de la Fenats en esa comuna, Eduardo Ojeda.

El directivo gremial contó a la prensa que, ante la situación, se decidió cerrar la sala de operaciones por posibles infecciones. Además, afirmó que el hospital enfrenta otras problemáticas como las

listas de espera y falta de presupuesto, que incluso obligó a cerrar algunos sectores meses atrás. Según relató Ojeda, la presencia de los roedores hizo imposible que se siguiera atendiendo ciertos procedimientos, provocando que “se suspendieran cinco operaciones que habría que reagendar esta semana”.

De acuerdo al representante de los trabajadores del hospital, la Secretaría Regional Ministerial (Seremi) de Salud “confirmó que había heces de ratones en el entretecho y en los muebles, a pesar de que ya habían hecho aseo”. /Agencias.

Venezuela desvela planes violentos financiados por USAID

El ministro de Interior, Justicia y Paz de Venezuela, Diosdado Cabello, reveló que las acciones estaban bajo coordinación de un mercenario estadounidense.

El ministro de Relaciones Exteriores de Venezuela, Diosdado Cabello, informó este jueves que fue desmantelado un plan terrorista de un sector derechista de la oposición para desestabilizar el Gobierno de Nicolás Maduro, que habría contado con financiamiento de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, por sus siglas en inglés).

Cabello mostró un video donde una persona que fue dete-



nida explicó la relación de este intento de atentar contra unidades militares y secuestrar un magistrado venezolano con el robo de un lote de armas realizado en 2019, en el estado Bolívar, en el sur del país.

Según su testimonio, luego de cometer el robo de armamento en Venezuela los involucrados se habrían trasladado a la fronteriza ciudad brasileña de Manaus para luego ir a Perú.

“Aquí hemos hablado de dónde viene el financiamiento de estas operaciones. Ahora se suma abierta y públicamente una nueva fuente de ingresos. Sumada al narcotráfico, ahora se suma la USAID”, sostuvo el funcionario en una rueda de prensa, en la que dio detalles del desmantelamiento de la ‘Operación Oro’, un conjunto de acciones terroristas. /Agencias.



- Ofrecemos servicio de Ortodoncia para alinear tus dientes.
- Contamos con excelentes doctores y un especialista en Cirugía Maxilo Facial.

A todos nuestros pacientes que acudan en este mes recibirán

LA CONSULTA GRATIS Y LA LIMPIEZA REGULAR A SOLO \$59.99

Válido todo el mes del amor y la amistad



¡Una hermosa sonrisa te ayudará a tener mas confianza!

TE OFRECEMOS LA CONSULTA GRATIS

HORARIOS:

Lunes a Sábados de 9am a 6pm
Domingos de 11am a 6pm

PARA OFRECERTE UN MEJOR SERVICIO AHORA CONTAMOS CON MAS INSTALACIONES Y UNA NUEVA DOCTORA

VISÍTANOS

4057 Nolensville Pike, Nashville, TN 37211

ATENDEMOS SIN CITA

615-333-1360



Cuáles son los beneficios de los rábanos



El rábano es una hortaliza que puedes incorporar fácilmente a la dieta, ya que se puede comer crudo, horneado, hervido o a la parrilla, en ensaladas, sándwiches, escabeches o tacos, entre otras opciones. Además de su versatilidad y picante sabor, se caracteriza por tener muchos beneficios para la salud.

Mejor salud cardiovascular

Los rábanos son una gran fuente de antocianinas, un flavonoide que, según muestran distintas investigaciones, se asocia a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estas hortalizas también son ricas en potasio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos, promoviendo una buena circulación y disminuyendo el riesgo de hipertensión.

Control del azúcar en sangre

El índice glucémico es una medida que indica la rapidez con la que un alimento puede elevar

el nivel de azúcar en sangre. En el caso de los rábanos es de 15, que se considera bajo. Incluso existe evidencia que muestra que beber jugo de rábano puede tener efectos positivos en los niveles de azúcar en sangre de las personas con diabetes.

Favorecen la digestión

Gracias a su gran contenido de fibra, el consumo de rábanos favorece la absorción de nutrientes y promueve un movimiento saludable de los alimentos a través de los intestinos, estimulando el proceso digestivo.

Contra las hemorroides

Otro beneficio gastrointestinal asociado al consumo de rábanos se ve en el alivio de las hemorroides, venas hinchadas o inflamadas alrededor del ano o la parte inferior del recto. Se cree que el rábano puede ser de ayuda gracias a su riqueza en fibra, que favorece la digestión, aumenta la retención de agua y alivia el estreñimiento, una de las principales causas de las hemorroides.

Mejoran la función renal

Los rábanos pueden actuar como diuréticos, es decir, ayudar a aumentar la producción de orina. También parecen ser útiles para reducir la inflamación y aliviar la sensación de ardor al orinar. Algunas investigaciones incluso deslizan la posibilidad de que el consumo de rábanos sea de ayuda contra las infecciones urinarias. / Agencias.

Usos de la cáscara de naranja



Si vas a consumir una naranja, no te apresures en descartar la cáscara. En ella se concentran muchos de los principales nutrientes de esta fruta, por lo que puede aprovecharse con fines medicinales además de gastronómicos. Aquí te contamos cómo y para qué usar la cáscara de naranja.

Depurativa

Por sus compuestos antioxidantes y la importante presencia de vitamina C, la cáscara de naranja puede ayudar a promover la eliminación de toxinas del organismo.

También se ha vinculado con propiedades antiinflamatorias, reducción de la hinchazón abdominal y una reducción de las flatulencias, debido a la presencia de flavonoides.

La cáscara de naranja es rica en fibra, sustancia que cumple una doble función en el organismo, ya

que por un lado ayuda a optimizar la digestión, mejorando la absorción de nutrientes, mientras que, por el otro, previene comer en exceso.

Cuidado de la piel

La cáscara de naranja posee fitoquímicos que tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, y antimicrobianas.

Estos son especialmente útiles para reducir el daño que sufre la piel por el paso del tiempo y por la acción de los radicales libres, moléculas inestables que afectan las estructuras celulares sanas.

Para aprovechar estos beneficios puedes preparar una infusión como se detalla en el punto anterior, pero en lugar de beberla, utilizarla sobre la piel afectada, con ayuda de un paño o algodón.

Para recordar:

Hasta contar con evidencia científica significativa proveniente de ensayos en humanos, las personas interesadas en utilizar terapias a base de hierbas y suplementos deben tener mucho cuidado. /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

El tigre y el cuervo

Un tigre y un cuervo se encontraban en medio de una acalorada discusión sobre quién de los dos era el más formidable.

Con su arrogancia habitual, el tigre proclamó: "Soy una bestia salvaje, mi poder es incomparable". El cuervo, sin inmutarse, replicó: "Tus palabras no me afectan, yo soy el verdadero rey del aire". Justo cuando la disputa alcanzaba su clímax, un grupo de cazadores apareció, armados y decididos. Con astucia, lanzaron una red que atrapó al tigre, quien fue sedado sin poder resistir. El cuervo, también víctima de un dardo tranquilizante, fue apresado y llevado a una jaula, mientras el tigre era conducido a una oscura mazmorra.

Al abrir los ojos, el tigre se percató de su triste realidad:

estaba atrapado en una celda, sin posibilidad de huir. Sus garras rasguñaban los fríos barrotes de hierro, pero la libertad se le escapaba como un sueño lejano. Por su parte, el cuervo, al despertar, también se dio cuenta de que su destino era el mismo; su jaula le robaba el vuelo, y a pesar de sus intentos de aletear, no podía elevarse hacia el cielo. Así transcurrieron los meses, y la tristeza se apoderó de ambos, prisioneros de la codicia de los cazadores que los mantenían bajo su control. El tigre, debilitado por la escasa alimentación, compartía su sufrimiento con el cuervo, que también padecía la falta de sustento.

En un día cualquiera, uno de los cazadores dejó la jaula del cuervo entreabierta. Fue en ese instante que el cuervo, sintiendo el aire fresco de la libertad, alzó el vuelo y se alejó a gran velocidad. Sin

embargo, mientras surcaba los cielos, un pensamiento cruzó su mente: el tigre, su amigo, aún estaba atrapado. Decidido a ayudarlo, regresó con cautela al lugar donde se encontraban los cazadores. Con sigilo, tomó la llave que abría la mazmorra y llamó al tigre: "¡Hola, amigo! He venido a salvarte". Al asomarse por la ventana, el tigre vio al cuervo sosteniendo la llave con sus garras. Extendió sus patas y el cuervo le entregó la llave. Juntos, escaparon con furia: el cuervo surcando el cielo y el tigre corriendo ágilmente entre los árboles.

Una vez que lograron escapar, el tigre se volvió hacia el cuervo y le dijo: gracias, amigo, por tu valiosa ayuda; sin duda, tú eres superior a mí. El cuervo, con sabiduría, le respondió: no, amigo, no soy mejor que tú, así como tú no eres mejor que yo. La clave está en mantener la humildad,



reconocer nuestras fortalezas sin vanidad y ayudar a los demás. La vida es como una ruleta, y nunca sabemos en qué momento nos sorprenderá. No sabemos quién estará dispuesto a extendernos la

mano. El tigre sonrió y dijo: gracias, amigo, te admiro. Luego continuaron su huida, y los cazadores jamás volvieron a tener noticias de ellos. / Extraído de Facebook.

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!!!



Maria Bonita
Authentic Mexican Restaurant

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



RESERVACIONES  **615-850-4401**
www.mariabonitn.com

Síguenos en nuestras redes sociales para que te enteres de lo último en todos nuestros eventos

 mariabonitaantioch
 @mariabonitaantioch
 maria.bonita.antioch

Y RECUERDA QUE LOS KARAOKE FINES DE SEMANA TENEMOS



895 Bell Rd. Antioch, TN US 37013

PARTE 24

CONOZCA SU VEHÍCULO

GUÍA DEL CONDUCTOR DE

TENNESSEE

Reglas de tránsito



Intersecciones

Ahora que ha estudiado los efectos del exceso de velocidad, distancias de separación, distancias para parar y paradas exigidas por la ley, es hora de estudiar el complicado tema de las intersecciones.

Esto incluye reglas sobre derecho de paso, peatones, vueltas a la derecha, vueltas a la izquierda y señales de cruce. Las intersecciones son sitios donde el tránsito confluye o se cruza e incluyen:

- Calles transversales,
- Calles laterales,
- Entradas de automóviles,
- Entradas de centros comerciales o locales de estacionamiento

En las intersecciones hay más choques que en cualquier otro sitio. Las intersecciones constituyen una porción muy pequeña del sistema de calles y carreteras rurales y urbanas, pero se asocian con 31.9 por ciento de todos los choques entre vehículos automotores y con más de 15.5 por ciento de los accidentes mortales (datos de la NHTSA para el 2004). Tenga mucho cuidado cuando se aproxime a cualquier intersección o entrada de automóvil. Nunca suponga que otro conductor le cederá el derecho de paso. Esté siempre preparado para parar.

Cómo acercarse a las intersecciones sin peligro

“Las “observaciones del tránsito” consisten en mirar con frecuencia y cuidado para verificar si otros vehículos se acercan desde cualquier dirección. Las observaciones tienen especial importancia en confluencias de carriles Y al cambiar de carril, particularmente cuando uno se acerca a una intersección o la atraviesa. Más adelante se indican estas cinco cosas que hay que recordar para atravesar sin peligro una intersección:

Mire: mire a ambos lados cuando se acerque a una intersección y, antes de cruzarla, siga observando el tráfico de vehículos y peatones a la derecha y la izquierda.

1. La regla de la izquierda-derecha-izquierda: mire primero hacia la izquierda para asegurarse de que el tráfico de la vía que cruza le está cediendo el

derecho de paso y después mire el tránsito que viene de la derecha. Si se ha detenido, mire a la izquierda y la derecha justo antes de reanudar la marcha. Mire al otro lado de la intersección antes de reanudar la marcha, para asegurarse que la intersección esté despejada.



- A. Cuando entre en una intersección, mire nuevamente a izquierda y derecha para asegurarse de que no haya movimientos inusuales o inesperados.

- B. También es importante observar el tránsito que está al frente (en vía contraria) y detrás (automóviles que se acercan por la misma vía) de su vehículo en una intersección. Observe con especial atención los vehículos que lo siguen. Si el semáforo cambia o usted se topa con un vehículo que infringe el derecho de paso y lo obliga a detenerse abruptamente, ¿podrá parar a tiempo el vehículo que viene atrás? No es raro que los conductores no respeten la luz roja o las señales de parada y causen choques frontales o por atrás.

2. Controle su velocidad: prepárese para frenar o parar inesperadamente en las intersecciones si su observación del tránsito le alerta sobre un peligro inminente. Debe detenerse antes de llegar a la intersección, conducir a la menor velocidad posible justo antes de entrar en la intersección y aumentar gradualmente la velocidad a medida que atraviesa la intersección.

3. Use el carril apropiado: debe estar en el carril apropiado según la dirección que piensa tomar antes de llegar a la intersección.

NO cambie de carril al último momento de entrar en la intersección. NO REBASE en una intersección.

4. Conozca y obedezca:

- Los procedimientos sobre derecho de paso referentes a vehículos y peatones en las intersecciones;
- La finalidad y el significado de las marcas pintadas en el pavimento;
- La finalidad y el significado de las señales de tránsito y los avisos de parada o derecho de paso que se colocan en las intersecciones;
- Los límites de velocidad y el uso apropiado de los carriles en las intersecciones;
- El uso correcto de las luces direccionales de su vehículo.

5. No bloquee el paso: no entre en una intersección y quede atravesado en ella después de que haya cambiado el semáforo.

Esto no sólo es por sentido común, sino también porque es ilegal bloquear una intersección después de que ha cambiado la luz.

En algunas intersecciones hay avisos (a menudo colgando junto al semáforo) que advierten a los conductores que no deben bloquear la intersección (“Do Not Block Intersection”). Siempre es ilegal bloquear una intersección, haya o no dicho aviso.

Procedimientos sobre derecho de paso

Es usual que los vehículos o los peatones se encuentren en sitios donde no hay señales o semáforos para controlar el tránsito. Existen normas sobre quién debe ceder el derecho de paso. Estas normas especifican quiénes avanzan primero y quiénes esperan, según sea la situación del tránsito.

Sin embargo, si otro conductor no observa estas normas, ceda usted el derecho de paso. Considere siempre el derecho de paso como algo que se debe otorgar pero no exigir. Todos los conductores deben conocer y entender las normas que definen el derecho de paso.

No exija el derecho de paso: en realidad la ley no otorga a nadie el derecho de paso, sólo estipula quién debe ceder el paso. El conductor debe hacer todo lo posible para evitar un choque.



Si tiene un accidente necesita reportarlo llame al
615 862 8600 y su vida está en peligro llame al 911
Gracias al sargento Luis López Aldea

En cada edición les tendremos información importante que
usted tiene que conocer al manejar en este estado



CORTESÍA DE



ESTE SIEMPRE PROTEGIDO CON EL BRONCO



**¡Ahora en todo
Tennessee!**

SERVICIOS DISPONIBLES

- Compre su seguro para auto personal o auto comercial por teléfono, en unos cuantos minutos
- Aseguramos tu vehículo, casa o negocio



**¡Siempre cerca
de nuestra gente!**

NUESTRA LÍNEA DIRECTA

615 - 942 - 6899

¡No importa dónde vivas en Tennessee, Podemos ayudarte!

Sheinbaum pedirá explicación a EU sobre posibles vuelos espía

Sheinbaum opina sobre el incremento "drástico" de la actividad de vigilancia de aviones militares estadounidenses sobre los cárteles mexicanos.

La Presidenta mexicana, Claudia Sheinbaum Pardo, se pronunció acerca de los sobrevuelos de aeronaves estadounidenses cerca del territorio nacional. Sheinbaum expresó este jueves que a ella no le "alarman" los posibles vuelos de espionaje que ha hecho Estados Unidos cerca de México, aunque señaló que pedirá una explicación.

"Es parte del diálogo, de la coordinación que estamos haciendo, no nos alarma, digamos, están volando sobre tu territorio y lo que estamos



pidiendo es coordinación y cooperación", declaró la Mandataria en su conferencia matutina.

La gobernante mexicana expresó que pedirá una explicación a Washington tras un reporte de la cadena de noticias CNN sobre un incremento "drástico" de la actividad de vigilancia de aviones militares estadounidenses sobre los cárteles mexicanos durante las últimas dos semanas.

La controversia en México arreció el miércoles, cuando la prensa nacional reportó que las Fuerzas Armadas detectaron una tercera aeronave estadounidense con equipo para interceptar comunicaciones cerca de territorio mexicano en el noroeste del país. Pero aclaró que esto ocurrirá "como parte del trabajo de coordinación" que ya existe con el gobierno del presidente Donald Trump. /Agencias.

¿Cuál es la propuesta sobre la jornada laboral de 40 horas?

La discusión en torno a la reforma que busca implementar la jornada laboral de 40 horas en México volvió a tomar fuerza.

Una nueva propuesta en materia llegó a la agenda de la Cámara de Diputados con la esperanza de que se acelere la aprobación. La reducción a la jornada laboral probablemente es el tema más interesante entre el paquete de discusiones en torno a las modificaciones en ley del trabajo asalariado, el cual también incluye los proyectos del doble aguinaldo y los días de luto.

Una quinta iniciativa de ley en torno a la reducción de la jornada



laboral acaba de integrarse a las discutidas en la Cámara de Diputados. Esta vez es impulsada por diputados del Partido Verde Ecologista de México (PVEM) quienes en pasadas elecciones han formado coalición con Morena y el Partido del Trabajo.

¿Cuál es la nueva propuesta sobre la iniciativa?

Al igual que las cuatro propuestas previas, esta iniciativa busca que se apliquen jornadas laborales

semanales de 40 horas en el país. Sin embargo, el aspecto distintivo de la reforma del Partido Verde buscaría una implementación gradual con un periodo de transición de hasta un año para que las empresas apliquen el nuevo esquema laboral. Así mismo, la propuesta contempla hasta seis meses para que el Congreso de la Unión y los congresos locales puedan modificar las legislaciones secundarias. /Agencias.

La Presidenta habla del caso del bebé abandonado en Tultitlán

La Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, reaccionó al caso del abandono de un bebé en una bolsa de plástico en las calles de Tultitlán, Estado de México, que hizo su propio padre, un joven de 18 años.

En su conferencia mañanera de este jueves, Sheinbaum Pardo señaló que "siempre es más humano atender las causas" e indicó que se trata de un "caso polémico".

"Si bien es un delito, también hay causas más profundas de por qué hay este abandono. Ustedes saben que nosotros siempre hablamos de atender las causas,



afortunadamente no es un tema que en nuestro país sea; son casos, si se dan, muy aislados", explicó.

"Y tienen que ver con una situación de vivencia familiar, de falta de información, de comunicación, y quizá de desatención también. Entonces, mi opinión es que es más humano atender las causas", expresó Sheinbaum.

Este pasado 11 de febrero circuló en redes sociales un video en el que se observa a

un joven abandonando a un bebé recién nacido en la colonia Fuentes del Valle, el municipio de Tultitlán.

El joven identificado como Lucio "N", padre del bebé, se entregó a las autoridades en la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México, en la alcaldía Cuauhtémoc. Según su madre, el joven temía por su seguridad tras recibir amenazas y críticas en redes sociales. /Agencias.

LA GRADEL AMOR 2025
TORO EVENT CENTER
BXS
BRYNDIS X SIEMPRE
Mandingo
El Tiempo
SÁBADO 08 MARZO 2025
RESERVACIONES Y VIP TEL: 615 497 0839
1146 GALLATIN PIKE NASHVILLE, TN
TICKETS DISPONIBLES EN LINEA POR ticketon.com 1.800.668.8080

La Sedena participa "activamente" en proyectos ferroviarios prioritarios

El pasado jueves 13 de febrero, el general Ricardo Vallejo Suárez, comandante del agrupamiento de ingenieros militares Felipe Angeles de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), aseguró en "La Mañana del Pueblo" que esa dependencia participa "activamente" en los proyectos ferroviarios prioritarios del gobierno de la Presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo.



militares en la planeación y proyecto de las vías férreas, además de la ingeniería básica que realiza la Sedena, en coordinación con la Agencia Reguladora de Transporte Ferroviario.

Para el desarrollo de estudios técnicos, refirió que "en base a la experiencia" desarrollada en vías férreas, 60% corresponde a la Sedena y 40% a la colaboración con empresas especializadas.

Sobre el tramo AIFA-Pachuca, comentó que desde el 10 de enero se tuvo la primera reunión informativa para dar a conocer el trazo geométrico y características a los estados y municipios, y se harán los ajustes necesarios: "Ya vamos muy avanzados". Estimó iniciar estos trabajos en la segunda quincena de marzo y tener un plazo de un año seis meses para tener "resultados positivos". /Agencias.

En la conferencia diaria en Palacio Nacional, el general Vallejo destacó los trabajos en los tramos Buenavista-AIFA y México-Querétaro, así como Querétaro-Irapuato y Saltillo-Nuevo Laredo.

En el Salón Tesorería, Vallejo Suárez resaltó el trabajo de los ingenieros

Posible demanda a Google por cambiar el nombre del Golfo de México

La presidenta mexicana, Claudia Sheinbaum, anunció el pasado jueves una posible demanda civil a Google por llamarle 'Golfo de América' al Golfo de México en sus mapas en Estados Unidos tras la orden del mandatario estadounidense, Donald Trump.



el área que ahora "erróneamente" llama 'Golfo de América', pues el cambio de nombre solo debe aplicar al territorio estadounidense.

"Con quien sí tenemos una disputa en este momento es con Google, ya contestaron la carta y ya les volvimos a contestar, y si es necesario vamos a una demanda civil. Porque (dicen) que en Estados Unidos se va a ver 'Golfo de América'

y en otros lugares Golfo de México", reveló la gobernante mexicana en su conferencia diaria.

La presidenta aseguró que en la empresa "no están en lo correcto" porque "ni siquiera el presidente Trump está planteando que a todo el Golfo de México se le llame 'Golfo de América', sino solamente a su plataforma continental, entonces Google está equivocado". /Agencias.

Sheinbaum señaló que quedó insatisfecha con la respuesta de Google a una carta que ella envió el 30 de enero al director ejecutivo de la empresa, Sundar Pichai, a quien le pidió corregir

Incautan gran cantidad de pastillas de fentanilo



Agentes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP) en Nogales, incautaron aproximadamente 456 mil 170 pastillas de fentanilo.

El narcotráfico en México sufrió un golpe fuerte luego del decomiso de una gran cantidad de fentanilo. Aquí los detalles: Agentes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP) en Nogales, incau-

taron aproximadamente 456 mil 170 pastillas de fentanilo.

También se aseguraron 112 libras (54 kilos 200 gramos) de metanfetamina y 2.6 libras (1 kilo 179 gramos) de cocaína.

La CBP informó que los narcóticos fueron confiscados en tres eventos separados.

Los métodos de ocultamiento incluyeron tanques de gasolina de vehículos, puertas y paneles.

Estas intervenciones se realizaron en las garitas ubicadas en la frontera de Nogales. /Agencias.



MARIE VELASQUEZ
REALTOR®

615-290-1592



TU AGENTE DE BIENES RAÍCES HISPANA





ZACH TAYLOR

Office: 727-692-6578

1500 Medical Center Parkway Suite 2E
Murfreesboro, TN 37129

Oscar García asegura que va por los dos torneos

El director técnico de Chivas, Óscar García, afirmó que no puede elegir un solo torneo, por lo que optará por competir tanto en la Liga MX como en la Copa de Campeones de la Concacaf.



Esto, debido a que jugar para el Guadalupe implica la exigencia de pelear por ambas competencias, sin poder centrarse exclusivamente en una de ellas.

“No puedo escoger, yo escogería los dos, no puedo escoger no puedo centrarme en uno tenemos un escudo en el pecho que no nos permite escoger que competición es más importante, y cada

partido sea de eliminatoria o campeonato lo afrontamos con la idea de ganar” señaló.

De igual manera, se dijo contento del nivel mostrado por elementos que no habían registrado actividad como Fernando Beltrán e Isaac Brizuela, además de destacar lo realizado por Javier Hernández, quien terminó con su sequía goleadora y lo calificó como un jugador muy especial.

“No me gusta individualizar, pero sí que es verdad que tal y como están entrenando todos se merecen jugar, se los he dicho a los jugadores que ojalá la competición me dejara jugar con los 21, pero saben que no es así, somos un equipo que tenemos partido cada dos días, y lo que tienen que hacer es cuando les damos la oportunidad de jugar hacer lo que hicieron hoy”, agregó. / Agencias.

Equipo femenino de baloncesto logra una racha de 10 victorias

NASHVILLE, Tennessee - Los Bruins ocupan el primer lugar en la clasificación de la Conferencia del Valle de Missouri con un récord de liga de 11-1.



La Conferencia del Valle de Missouri se basa en el baloncesto femenino de Belmont. El equipo del entrenador en jefe Bart Brooks lleva una racha de 10 victorias consecutivas y se ubica en la cima de la clasificación de la conferencia con un récord de liga de 11-1. Los Bruins tienen un récord general de 16-7, gracias en parte a cinco jugadores que promedian puntos de dos dígitos en la temporada.

“Este es el mejor equipo que he tenido desde que estoy aquí, en cuanto a talento, profundidad y versatilidad”, dijo Brooks. “Creo que estamos en el lugar que imaginé cuando asumí el cargo hace ocho años”.

El delantero senior de los Bruins, Kendal Cheesman, fue nombrado recientemente Jugador de la Semana de la Conferencia del Valle de Missouri después de

promediar casi un doble-doble mientras lideraba a Belmont a dos victorias como visitante.

Belmont aspira a clasificarse para el torneo de la NCAA al ganar el torneo MVC en marzo. Primero, los Bruins buscarán terminar la temporada regular con fuerza, comenzando con su próximo partido, cuando reciban a Northern Iowa en el Curb Event Center el jueves a las 6 p. m. / Agencias.

Nuevo patrocinador de la Copa NASCAR y Xfinity en Nashville Superspeedway

EBANON, Tennessee - Los funcionarios de Nashville Superspeedway anunciaron el pasado miércoles un acuerdo de asociación de varios años con la Oficina de Convenciones y Visitantes del Condado de Wilson para convertirse en el patrocinador titular de la clasificación del sábado tanto en la Copa como en la Serie Xfinity durante el fin de semana anual de carreras NASCAR de la pista.

A partir de 2025, el evento clasificatorio del sábado se llamará Wilson County Convention and Visitors Bureau Qualifying. El evento identificará a los ganadores de la pole de la Copa y la Serie Xfinity



y establecerá las alineaciones de largada para las carreras.

“Estamos increíblemente agradecidos con la Oficina de Convenciones y Visitantes del Condado de Wilson por ser socios tan maravillosos y por su continuo apoyo al Nashville Superspeedway”, dijo Matt Greci, gerente general del Nashville Superspeedway. “Su colaboración ayuda a que nuestro fin de

semana de carreras sea un evento verdaderamente especial y, al mismo tiempo, abre las puertas a los fanáticos y visitantes a todo lo que esta próspera comunidad tiene para ofrecer”.

Las carreras de clasificación para la Copa y la Serie Xfinity durante la triple jornada de NASCAR del Nashville Superspeedway se llevarán a cabo el 31 de mayo. / Agencias.

Gran BAILAZO OAXAQUEÑO

toro EVENT CENTER

tickeri \$40 PREVENTA

AMBIENTANDO GRUPO **SIN CONTROL**

LLEGAN EN SU GIRA 2025 TOCANDO TODAS SUS HUAPASCHILENAS

INFO Y RESERVAS 865-367-6333

21 FEB VIERNES

Grupo TROPICAL DANACA

Santana PROMOTIONS

ticketon.com 1.800.668.8080 TICKETON

1146 B GALLATIN PILE SOUTH MADISON TN 37115

El Everton despide a Goodison Park con empate



Su último juego en el estadio que fue su casa desde 1892 fue un 2-2 con el Liverpool, su rival de ciudad.

La edición 120 y última derbi de Merseyside en Goodison Park deparó un trepidante final.

James Tarkowski marcó el gol del empate para Everton en el octavo minuto de tiempo de descuento, sellando el 2-2 contra Liverpool.

Prácticamente en el último aliento del partido, el defensor central infló la

red para desatar el festejo en uno de los estadios de mayor aura en el fútbol inglés, y que será demolido al final de esta temporada.

La "Grand Old Lady", como se le llama cariñosamente a Goodison Park en la ciudad, ha sido el hogar de Everton desde 1892. El club se trasladará a un nuevo estadio con capacidad para 52 mil 888 espectadores en Bramley-Moore Dock, en el paseo marítimo de Liverpool. /Agencias.

Tigres hace su tarea y avanza en la Concachampions

Aunque llegaban con la desventaja en el marcador global, los Tigres de la UANL hicieron bien su tarea y sin tanto sobresalto derrotaron en el estadio Universitario 3-0 al Real Estelí de Nicaragua en el partido de vuelta de la primera ronda de la Concacaf Copa de Campeones 2025, para dejar el marcador global 3-1.

Con esto, oficialmente ya acompañan a los otros clubes mexicanos, Cruz Azul, Monterrey, Guadalajara y América, en los octavos de final del certamen a nivel de clubes del área de la



Concacaf y ahora esperará al ganador de la serie entre el Cincinnati FC de la MLS, ante el Motagua de la Liga Nacional de Fútbol Profesional de Honduras, la cual se disputará los próximos 19 y 26 de febrero. Un partido que terminó con los ánimos caldeados por parte de los jugadores nicaragüenses que buscaron pleito con los elementos felinos, que pronto se fueron hacia el vestidor y con las cosas ya más en frío, algunos futbolistas de

Tigres incluso intercambiaron camisetas e impresiones con los rivales.

Y aunque el Real Estelí buscó igualar las acciones, para así poner en serios predicamentos a los Tigres, apareció Juan Pablo Vigón al minuto 84 para finiquitar las acciones y confirmar así el triunfo por goleada de 3-0 y empezar a pensar en lo que será el torneo de la Liga MX, en donde se medirán a Cruz Azul el próximo sábado en casa. /Agencias.

¡GRAN VARIEDAD DE BURRITOS Y ENCHILADAS!

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

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

AMBIENTE
100%
FAMILIAR

**¡NUESTRAS SALSAS SON ESPECIALES!
TE ENCANTARAN!**

VISÍTENOS EN NUESTRAS 3 DIRECCIONES

624 West Main Street Hendersonville TN 37075 Tel. 615-431-5835
1925 Madison Square Blvd #800 La Vergne TN Tel.: 615-471-1159
3798 Nolensville Pike Nashville, TN 37211

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

O SI PREFIERE PUEDE USAR SU APLICACIÓN FAVORITA

Campamento de homeless, Brookmeade Park vuelve a abrir

NASHVILLE, Tennessee — Después de un año de remodelación y limpieza, Brookmeade Park finalmente volverá a abrir al público esta semana.



Brookmeade Park está convenientemente ubicado en Charlotte Pike, cerca del Walmart Supercenter, pero se convirtió en un campamento de personas sin hogar hace poco más de una década. El parque abrió el pasado 13 de febrero. Después de que la tensión en la comunidad llegara a un punto crítico, la

ciudad reubicó a las personas sin hogar. En enero de 2023, las últimas 45 personas se habían ido. Mientras tanto, se reservaron 1,2 millones de dólares en fondos federales de ayuda ante la pandemia para restaurar el parque.

El parque de 14 acres, ubicado en Whites Bend del

río Cumberland, incluye un sendero verde pavimentado de media milla que conduce a un mirador en el acantilado del río que conmemora una batalla clave de la Guerra Civil entre las tropas confederadas y las cañoneras de la Armada de la Unión. / Agencias.

Centro de Tn. bajo vigilancia por inundaciones desde el viernes

NASHVILLE, Tenn. — El Servicio Meteorológico Nacional ha emitido una alerta de inundaciones para la mayor parte del centro de Tennessee este fin de semana, con más lluvias en camino.



El NWS prevé que a partir de la noche del viernes se producirán importantes precipitaciones que se sumarán entre 3 y 5 pulgadas de lluvia. A nivel local, es posible que se produzcan cantidades más elevadas, de entre 5 y 7 pulgadas.

Además, el Cuerpo de Ingenieros del Ejército de los EE.UU. está

atento al pronóstico del tiempo de este fin de semana y cómo afectará a los sistemas de represas, lagos y ríos.

Estas son las áreas que el Cuerpo de Ingenieros del Ejército está observando. Debido al alto volumen de lluvia esperado, la navegación en Cheatham Lock puede verse afectada este fin de semana, con posibles restricciones o cierres a corto plazo que duren aproximadamente de dos a tres días.

Los embalses de almacenamiento del

Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Estados Unidos (USACE) de J. Percy Priest, Center Hill, Dale Hollow y Wolf Creek actualmente tienen zonas de almacenamiento de inundaciones vacías y es posible que los niveles del lago aumenten rápidamente a medida que retienen las aguas de las inundaciones. Estas aguas se liberarán lentamente después de que deje de llover para prepararlas para eventos futuros. / Agencias.

Dos enmiendas podrían generar cambios en el sistema judicial de Tn.

NASHVILLE, Tenn. — Dos proyectos de ley bastante simples podrían realizar cambios monumentales en la Constitución de Tennessee y en el sistema judicial del estado.

Se supone que la modificación de la Constitución de Tennessee no es una tarea fácil. Ambos proyectos de ley ya han sido aprobados por la 113.^a Asamblea General. También deben aprobarse en la actual 114.^a Asamblea General.

El primer proyecto de ley permitiría a las víctimas de delitos



solicitar una reunión con los fiscales prácticamente en cualquier momento que lo deseen. También permitiría a las víctimas hablar durante los procedimientos judiciales si quisieran participar.

La otra enmienda constitucional permite a los jueces revocar la fianza por cargos relacionados con terrorismo, violación y otros delitos violentos. Actualmente, la Constitución de Tennessee sólo permite

esto en casos de pena de muerte.

En la 113.^a Asamblea General, cuando este proyecto de ley pasó por primera vez por la legislatura, los representantes de los fiadores testificaron en contra de esta medida. Ambos proyectos de ley pasaron su primer obstáculo, en esta sesión legislativa, en el Subcomité de Justicia Penal de la Cámara de Representantes. / Agencias.

LP COMPUTERS

✓ TELÉFONOS ✓ TABLETAS ✓ IPAD ✓ TV
• CPU GAMER • LAPTOP • MAC • PS5 • XBOX

REPARACIÓN

ESTIMADOS GRATIS!

✓ NO PRENDE ✓ NO CARGA
✓ MOJADO ✓ QUEBRADO

☎ **LLÁMANOS HOY!**

4813 NOLENSVILLE PIKE
NASHVILLE, TN 37211
615-568-5257

3030 DICKERSON PIKE
NASHVILLE, TN 37207
615-200-8096
*LOCATED INSIDE OF
Maná Sports Club

100% GARANTIZADO

Escuelas cierran debido a enfermedades asociadas al clima



Las siguientes escuelas están cerradas:

Escuelas del condado de Maury: cerraron desde el pasado miércoles y el jueves debido a una enfermedad. Las actividades deportivas de MCPS continuarán según lo programado. Las escuelas del condado de Maury tienen un día libre programado el viernes y el lunes. Los estudiantes regresarán el martes 18 de febrero.

Escuelas del condado de Warren: cerradas el jueves y viernes (día de aprendizaje virtual) debido a inundaciones y enfermedades previstas

La actividad de la gripe en Tennessee ha sido alta esta temporada, y el estado ocupa el cuarto lugar en la nación en cuanto a casos. /Agencias.

NASHVILLE, Tenn. — Algunos distritos escolares de Tennessee cerraron la semana del 10 al 14 de febrero debido a enfermedades y condiciones climáticas anteriormente pronosticadas.

Estudiante es arrestado tras amenazar a su maestra



NASHVILLE, Tenn. (WTVF) — Arrestan a estudiante de séptimo grado tras amenazar a maestra con "ir a buscar un arma"

La policía arrestó a un estudiante de secundaria esta semana después de que amenazara a su maestra que iría a buscar un arma.

Esto ocurrió el pasado martes en la escuela secun-

daria Antioch. El estudiante de 12 años le dijo al oficial de recursos escolares que estaba bromeando. No se encontró ningún arma en la mochila del estudiante de séptimo grado.

La policía dijo que el estudiante tenía antecedentes de hablar sobre armas y unirse a pandillas.

Fue detenido y acusado en un tribunal de menores de presentar una denuncia falsa. /Agencias.

Costos de aranceles del aluminio impactan en las bebidas

NASHVILLE, Tennessee — El presidente Donald Trump quiere impulsar la producción nacional de aluminio y acero, pero es probable que los consumidores sientan algunos de los primeros efectos.

El pasado lunes, el presidente anunció los aranceles del 25%. Aproximadamente la mitad de todo el aluminio y una cuarta parte de todo el acero que se utiliza en Estados Unidos son importados.

Los aranceles podrían afectar todo, desde los automóviles hasta la construcción, incluyendo las bebidas en lata. Queríamos saber cómo afectaría a los consumidores que probablemente



no compran esos metales al por mayor, así que consultamos a TailGate Brewery.

"Nuestro objetivo es absorber la mayor parte posible de esta fluctuación de precios", dijo Ryan Bruchey, director de operaciones de elaboración de cerveza en TailGate Brewery.

La Asociación de Cerveceros escribió sobre los nuevos aranceles a los metales a principios de esta semana. Dijeron que esta ley refleja una promulgada durante la primera admi-

nistración de Trump, pero en 2018, socios comerciales como Canadá, la Unión Europea y Corea del Sur recibieron exenciones de esos aranceles. El presidente ha declarado que esos países no estarán exentos de estos aranceles recientemente anunciados.

TailGate planea seguir de cerca la disputa comercial. Quieren que la gente disfrute de sus productos durante muchos años. /Agencias.

Escuelas públicas de Nashville amplían medidas de seguridad

NASHVILLE, Tenn. — A raíz de un tiroteo mortal en Antioch High School el mes pasado, las Escuelas Públicas Metropolitanas de Nashville (MNPS) votaron para aumentar significativamente las medidas de seguridad en todo el distrito.

La junta escolar de MNPS aprobó la expansión de un programa piloto que verá la instalación de sistemas avanzados de detección de armas en todas las escuelas secundarias de Metro.

La votación tuvo lugar durante la reunión de la junta del pasado martes por la



noche, donde los miembros acordaron por unanimidad enmendar un contrato existente para agregar el sistema de detección de armas de Evolv a todas las escuelas secundarias del distrito.

La tecnología, similar a un detector de metales, utiliza inteligencia artificial para identificar amenazas potenciales. Se espera que esta iniciativa ampliada cueste al distrito cinco millones de dólares en

cuatro años, lo que cubrirá únicamente el equipo necesario para implementar el sistema. Si bien el compromiso financiero es sustancial, muchos padres y miembros de la comunidad creen que es una inversión necesaria en la seguridad de los estudiantes.

Con la aprobación de la junta, el distrito planea comenzar a expandir el sistema a todas las escuelas secundarias. /Agencias.

Gobernador Lee firma la Ley de Libertad Educativa



NASHVILLE, Tenn. - Tras su aprobación durante la sesión legislativa especialmente convocada el mes pasado, la Ley de Libertad Educativa está lista para recibir la firma del gobernador, consolidando su lugar en el sistema educativo de Tennessee.

El plan de 500 millones de dólares otorga a 20.000 estudiantes de Tennessee alrededor de 7.000 dólares en fondos públicos para pagar la matrícula de escuelas privadas.

Su primer intento de implementar la elección de escuela en la infraes-

tructura educativa del estado fracasó durante la 113ª Asamblea General, donde la legislatura tenía demasiadas preocupaciones sobre los fondos que se estaban quitando a las escuelas públicas de Tennessee.

La renovada Ley de Libertad Educativa contiene un nuevo lenguaje que permite que cada escuela pública reciba una compensación si un estudiante decide mudarse a una institución privada.

El proyecto de ley fue aprobado por la Cámara de Representantes de Tennessee con un estrecho margen de 54 votos a 44, y luego el Senado lo siguió con una votación aprobatoria de 20 a 13 unas horas más tarde. /Agencias.

Governor Lee signs Education Freedom Act

NASHVILLE, Tenn. - Following its passage during the specially called legislative session last month, the Education Freedom Act is ready to receive the governor's signature, cementing its place in Tennessee's education system.

The \$500 million plan gives 20,000 Tennessee students about \$7,000 in public funds to pay for private school tuition.

His first attempt to implement school choice into the state's education infrastructure failed during the 113th General

Assembly, where the legislature had too many concerns about funding being taken away from Tennessee's public schools.

The revamped Education Freedom Act contains new language that allows for every public school to receive compensation if a student chooses to move to a private institution.

The bill passed the Tennessee House of Representatives by a narrow margin of 54 votes to 44, and the Senate followed suit with a 20-13 vote a few hours later. /Agencies.

Nashville sigue enfrentando escasez de huevos

NASHVILLE, Tennessee - La gripe aviar ha obligado a las cadenas minoristas de todo Estados Unidos a aumentar los precios e imponer límites a la venta de huevos.

Algunas tiendas como Trader Joe's han comenzado a limitar la cantidad de huevos que puede comprar un cliente por día.

Sólo en las últimas semanas, dicen que han visto cómo la demanda se ha disparado con más personas que vienen en busca de huevos. En promedio, una docena de huevos blancos grandes cuesta un poco menos de cinco dólares, el precio más alto jamás alcanzado.



Un precio que algunos clientes casi no pueden pagar.

El alivio para los compradores de huevos no llegará en un futuro próximo. El Departamento de Agricultura de Estados Unidos predice que el costo de los huevos aumentará otro 20% antes de fin de año. /Agencias.

Nashville still facing egg shortage

NASHVILLE, Tenn. - Bird flu has forced retail chains across the United States to raise prices and impose limits on egg sales.

Some stores like Trader Joe's have begun limiting the number of eggs a customer can buy per day.

In just the past few weeks, they say they've seen demand skyrocket with more people

coming in for eggs. On average, a dozen large white eggs costs just under \$5, the highest price ever. A price some customers can barely afford.

Relief for egg buyers isn't coming anytime soon. The U.S. Department of Agriculture predicts the cost of eggs will rise another 20 percent by the end of the year. /Agencias.

NES afirma que una tormenta causó daños en algunas viviendas



en más de una docena de casas a lo largo de Stainback Ave. Nuevos datos del Servicio Meteorológico Nacional muestran que no hubo rayos en el este de Nashville debido a la tormenta.

No es la primera vez que sucede algo así, en otras ocasiones, múltiples sobretensiones eléctricas causaron daños considerables en

algunos electrodomésticos en la zona de Gartland Ave.

"A menudo, el clima puede provocar daños que aparecen en otro momento", dijo NES. "El clima y los vientos que ocurrieron la noche del corte de energía estresaron el sistema, lo que provocó el corte de energía". /Agencias.

NES says storm caused damage to some homes

NASHVILLE, Tennessee - Nashville Electric Service (NES) said lightning caused thousands of dollars in damage to homes in East Nashville, but investigations show there was no lightning in the area when the power surge occurred.

Electrical problems were first reported on Jan. 30 that burned out HVAC units, televisions and other expensive appliances in more than a dozen homes along Stainback Ave. New data from the National Weather Service shows

there was no lightning in East Nashville due to the storm.

This is not the first time something like this has happened, in other instances, multiple power surges caused considerable damage to some appliances in the Gartland Ave area.

"Often, weather can cause damage that shows up at another time," NES said. "The weather and winds that occurred the night of the power outage stressed the system, causing the power outage." /Agencias.

TDOT actualiza daños causados por el huracán Helene en las carreteras



será la Ruta Estatal 36 en el condado de Unicoi en abril. En mayo, el TDOT dice que se espera que la SR-81 en los condados de Washington y Unicoi se reabra, así como que se restablezcan todos los carriles de la I-26. El puente

del río Doe también estará listo para el 31 de mayo.

Se espera que el tráfico en los puentes del río Nolichucky en el condado de Greene y el condado de Washington vuelva a estar disponible el 23 de junio. /Agencias.

TDOT updates Hurricane Helene damage to roads

Most closed bridges and roads are scheduled to reopen this summer.

Seven routes remain closed, as well as portions of Interstate 40, I-26 and I-81. However, TDOT announced when these routes will reopen at the Feb. 12 transportation committee meeting. The first to reopen will be State

Route 36 in Unicoi County in April. In May, TDOT says SR-81 in Washington and Unicoi counties is expected to reopen, as well as all lanes of I-26 to be restored. The Doe River Bridge will also be ready by May 31.

Traffic on the Nolichucky River bridges in Greene County and Washington County is expected to be available again on June 23. /Agencias.

NASHVILLE, Tenn. - Está previsto que la mayoría de los puentes y carreteras cerradas vuelvan a abrirse este verano.

Siete rutas siguen cerradas, así como partes de la Interestatal 40, la I-26 y la I-81. Sin embargo, el TDOT anunció cuándo se reabrirán estas rutas en la reunión del comité de transporte del 12 de febrero. La primera que se reabrirá

Advertencia sobre robos de vehículos en gasolineras



gasolinera Shell en Franklin Pike en Brentwood. Los oficiales dijeron que durante el robo del automóvil en Brentwood, la víctima también dejó su automóvil encendido y desbloqueado, pero tenía su llave con él dentro de la gasolinera.

“Parecía que los habían sacado a la calle esperando a que alguien dejara el coche en marcha”, dijo Antes. Como recordatorio a todos los conductores, la Policía Metropolitana dijo que siempre cierren su auto con llave y nunca dejen las llaves adentro. /Agencias.

Warning about carjackings at gas stations

NASHVILLE, Tenn. - Metro Police said cars are being stolen everywhere, and the main targets are cars that are left running and unlocked, two things that happen fairly frequently at gas stations.

Metro Police said just three weeks before the truck was stolen, a woman had stolen another man's car at the Shell gas station on Franklin Pike in Brentwood. Officers said

during the carjacking in Brentwood, the victim also left his car running and unlocked, but had his key with him inside the gas station.

“It looked like they had been put out on the street waiting for someone to leave the car running,” Antes said. As a reminder to all drivers, Metro Police said to always lock your car and never leave your keys inside. /Agencias.

NASHVILLE, Tenn. - La Policía Metropolitana dijo que los autos están siendo robados en todas partes, y que los principales objetivos son los autos que se dejan encendidos y sin llave, dos cosas que suceden con bastante frecuencia en las gasolineras.

La Policía Metropolitana dijo que apenas tres semanas antes de que robaran el camión, una mujer le había robado el auto a otro hombre en la

VISITANOS EN NUESTRA NUEVA DIRECCIÓN



iseños dentales

General Implantes Cosméticos



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



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

145 Thompson Lane Nashville 37211
615-432-2388



Pollo en crema de cilantro, ideal para cualquier evento



Las recetas con pollo son algunas de las más sencillas que hay en todo el mundo, al ser una proteína con un sabor sutil se adaptan a la perfección con cualquier otro ingrediente.

Tiempo: 30 min. aprox.
Porc.: 4 aprox.

Ingredientes

- 1kg de pechuga de pollo en cubos
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino
- Sal al gusto
- ¼ de cebolla
- 1 taza de crema batida
- 1 ½ taza de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de queso crema
- ½ taza de consomé de pollo
- Aceite

Preparación

- En un bowl sazona el kilo de pechuga con la sal al gusto,

la cucharadita de pimienta, la media cucharadita de comino, mezcla muy bien.

- En una cacerola con suficiente aceite caliente, coloca la pechuga y cocina hasta que esté ligeramente dorada por todos sus lados, reserva.
- En la licuadora agrega el cuarto de cebolla, los 2 dientes de ajo, la taza y media de cilantro, las 3 cucharadas de queso crema, la media taza de consomé de pollo y la taza de crema para batir, licua hasta conseguir una salsa homogénea.
- Vierte la salsa sobre la cacerola donde está el pollo, sazona con sal al gusto en caso de ser necesario y deja que hierva a fuego lento durante 10 minutos.
- Pasado el tiempo, retira del fuego, sirve y disfruta. /Agencias.



Ven con tu familia a disfrutar nuestros Nuevos Platos

¡¡¡Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea La Parrilla!!!



¡Te encantarán!
Contamos con suficiente espacio para fiestas y reuniones!!!

¿Tienes una fiesta o reunión?
¡TENEMOS EL LUGAR IDEAL PARA TI!

La Parrilla
Mexican Bar & Grill

Authentic Mexican Catering

TE OFRECE SERVICIO PARA TODO TIPO DE EVENTOS

ANIVERSARIOS, BODAS, CUMPLEAÑOS, EVENTOS CORPORATIVOS

PARA MAS INFORMACIÓN
CATERING MANAGER
615-852-5405

OFICINA
615-645-5832
615-455-5988

305 West Trinity Lane,
Nashville, TN 37207

Tel.: 615-454-5988



2615 Elm Hill Pike
Nashville, TN

Tel.: 615-645-5832

Dibujo Secreto

Colorea el cuadro según el número indicado y descubre la figura

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129
130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142
143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155
156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168

dieciséis - veintidós - veintiocho - treinta - treinta y cuatro
 treinta y seis - cuarenta - cuarenta y cuatro - cuarenta y cinco
 cuarenta y seis - cincuenta - cincuenta y tres - sesenta y tres
 sesenta y cinco - sesenta y nueve - setenta y tres - setenta y
 siete - setenta y ocho - noventa - noventa y uno - noventa y
 siete - ciento tres - ciento cuatro - ciento ocho - ciento diez
 ciento doce - ciento dieciocho - ciento veintidos - ciento veintitres
 ciento veinticuatro - ciento veintiocho - ciento treinta y dos - ciento
 treinta y tres - ciento treinta y nueve - ciento cuarenta - ciento
 cuarenta y siete - ciento cuarenta y ocho - ciento cuarenta y nueve
 ciento cincuenta - ciento cincuenta y uno.

Sopa de Letras

N K R A Ñ B A L O E D V P G I U B A J D O N U F Y
 T X U A V A E A G Ñ U U K A L O E F U O M O T E L
 O F G E W A H H F M D O X R E K E K R R S B M A L
 O P B C P U Ñ Q C F W Z N D J Q Z C A L T C H O N
 Ñ D G G I C Z S W O A Z N A A V L I E H E U N O I
 X L H U A D U A N A C J E G P U R Ñ Ñ Z E I I W S
 U M Z B I V Z A A W Ñ S E T I J R I I B T C A J B
 O O E M T A U D T E T C R I U T V U I S A Q D I O
 D B B Ñ J V F U K S U L G Y Q G L L E T Y P A K X
 Ñ E B G P K S Y B A F Y P U E J L D N Ñ J O S Z T
 A R E N Z P Y E Q U E W A U J E O E O T O M O I M
 A A M Q E I Y A U T O B U S T O M A O V B L P W C
 P C F A G U T V V O H O P E R U X T I X K Q U O C
 E Ñ Q R L K G R N K U I I U C G O L B C O V J W H
 I E S B O E U R E M A P A O L Ñ B A K N N I M O I
 U I Ñ O U N T E E N M R D N G M R Y T I C E T O Ñ
 M T Z Y G L T A B B A Ñ O C P C D O Y O O E G Ñ H
 M A N E Q I U E E B L I J A O P N R X U L M J A E
 E O V K V W I L R P V A H M N F G I V Z E I U O A
 R E H V J B B K H A Y F S Q M I D T F O F L A O A

Aduana
 Agencia
 Albergue
 Autobús
 Avión

Barco
 Billete
 Coche
 Destino
 Documentación

Equipaje
 Frontera
 Guía
 Hotel
 Maleta

Mapa
 Motel
 Moto
 Posada
 Tren

Tableteo Matemático

<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	4
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	9
<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	8
<input type="text"/>	=	2				
<input type="text"/>	=	1				
<input type="text"/>	=	1				

Laberinto

SALIDA



LLEGA



Memes



**ARIES**

21 mar - 20 abr

Durante esta quincena, sentirás una energía renovada que te impulsará a iniciar nuevos proyectos. Es un buen momento para tomar decisiones importantes en el ámbito laboral. En el amor, la comunicación será clave para fortalecer la relación. Números de la suerte: 7, 14, 29.

**TAURO**

21 abr - 20 may

La estabilidad financiera será una constante en estos días. Aprovecha para planificar inversiones o ahorrar. En el ámbito personal, es recomendable dedicar tiempo a la familia y amigos cercanos. Números de la suerte: 5, 18, 33.

**GÉMINIS**

21 may - 20 jun

Tu creatividad estará en su punto más alto. Es el momento ideal para desarrollar ideas que has estado postergando. En el amor, podrías experimentar momentos de incertidumbre; la paciencia será tu mejor aliada. Números de la suerte: 11, 22, 31.

**CÁNCER**

21 jun - 20 jul

Sentirás la necesidad de introspección y análisis personal. Es un buen momento para resolver conflictos internos y buscar equilibrio emocional. En el trabajo, se presentan oportunidades que requerirán decisiones rápidas. Números de la suerte: 2, 16, 25.

**LEO**

21 jul - 20 ago

Tu liderazgo será reconocido en el entorno laboral. Es una etapa propicia para asumir responsabilidades y demostrar tus capacidades. En el ámbito sentimental, la sinceridad fortalecerá los lazos afectivos. Números de la suerte: 9, 21, 36.

**VIRGO**

21 ago - 20 sep

La organización y el detalle serán tus mejores herramientas en esta quincena. Es un buen momento para poner en orden asuntos pendientes. En el amor, muestra tu lado más comprensivo y atento. Números de la suerte: 4, 17, 28.

**LIBRA**

21 sep - 20 oct

Las relaciones interpersonales cobrarán importancia. Es una buena ocasión para resolver malentendidos y fortalecer amistades. En el trabajo, la colaboración en equipo te llevará al éxito. Números de la suerte: 6, 15, 24.

**ESCORPIÓN**

21 oct - 20 nov

Tu intuición estará más aguda que nunca. Confía en tus instintos para tomar decisiones importantes. En el ámbito amoroso, es un buen momento para profundizar en la relación y compartir tus sentimientos más profundos. Números de la suerte: 8, 19, 27.

**SAGITARIO**

21 nov - 20 dic

La aventura y el aprendizaje serán protagonistas. Es una excelente oportunidad para iniciar cursos o planificar viajes que enriquezcan tu conocimiento. En el amor, la espontaneidad fortalecerá la conexión con tu pareja. Números de la suerte: 3, 12, 30.

**CAPRICORNIO**

21 dic - 20 ene

La disciplina y el esfuerzo darán frutos en el ámbito profesional. Es un buen momento para consolidar proyectos y establecer metas a largo plazo. En lo personal, dedica tiempo a cuidar de tu salud y bienestar. Números de la suerte: 10, 20, 35.

**ACUARIO**

21 ene - 20 feb

La innovación y las ideas originales estarán a la orden del día. Es una etapa propicia para implementar cambios y romper con la rutina. En el amor, la comunicación abierta será esencial para evitar malentendidos. Números de la suerte: 1, 13, 26.

**PISCIS**

21 feb - 20 mar

La sensibilidad y la empatía te guiarán en tus relaciones. Es un buen momento para ofrecer apoyo a quienes lo necesiten. En el trabajo, confía en tu creatividad para resolver desafíos. Números de la suerte: 7, 14, 29. Agencias.

Tips para el alma**La comunicación, la clave del amor:**

Este San Valentín, prioriza una conversación sincera con tu pareja. Expresa lo que sientes, escucha con empatía y refuercen su conexión emocional. A veces, un "te quiero" dicho con el corazón vale más que cualquier regalo. La verdadera magia está en comprenderse mutuamente.

Momentos, no solo regalos:

Más que obsequios materiales, regala experiencias inolvidables. Una cena casera, una carta escrita a mano o una escapada sorpresa pueden fortalecer el vínculo. Lo importante es compartir tiempo de calidad y demostrar amor con detalles significativos que reflejen cuánto valoras a tu pareja.

Cómo construir relaciones sólidas en una era de cambios

Las relaciones de pareja han evolucionado con el paso del tiempo, adaptándose a nuevas dinámicas influenciadas por la tecnología, las redes sociales y los cambios en la sociedad. Hoy en día, el amor se manifiesta de formas diversas, desde el tradicional compromiso hasta relaciones abiertas o a distancia, desafiando los conceptos clásicos de pareja.

Las tendencias actuales reflejan una generación que valora la independencia emocional, la comunicación asertiva y el respeto

por la individualidad. El auge de las citas en línea ha transformado la manera en que las personas se conocen, permitiendo conexiones más rápidas pero también generando desafíos como la superficialidad y la falta de compromiso. En este contexto, la clave para una relación saludable radica en la confianza, la honestidad y el esfuerzo mutuo para mantener viva la conexión.

Las redes sociales juegan un papel importante en las relaciones, facilitando la comunicación, pero también presentando riesgos como la sobreexposición y la comparación con otras parejas. La tendencia actual sugiere que el equilibrio es fundamental: compartir momentos especiales sin perder la privacidad ni la autenticidad de la relación.

Otra clave esencial en las relaciones modernas es la inteligencia emocional. Comprender y gestionar las emociones propias y las de la pareja permite resolver conflictos con empatía y respeto. En un mundo acelerado, donde el estrés y la ansiedad pueden afectar las conexiones afectivas, practicar la paciencia, el diálogo sincero y el apoyo mutuo fortalece el vínculo. Además, mantener la chispa viva a través de pequeños detalles, gestos de cariño y momentos significativos ayuda a que la relación crezca de manera saludable. Adaptarse al cambio sin perder la esencia del amor genuino es la mejor manera de construir una relación duradera en estos tiempos de transformación constante.

Desde otra perspectiva: Fortalecer una relación en



estos tiempos requiere adaptabilidad y compromiso. Es vital priorizar el tiempo de calidad sobre la cantidad de interacciones digitales, evitar las expectativas irreales que pueden surgir en redes sociales y recordar que el amor es un trabajo en equipo. Cons-

truir una relación sólida no depende de modas ni tendencias, sino de la capacidad de comprenderse, apoyarse y evolucionar juntos. Al final, el amor sigue siendo un vínculo basado en la conexión real, más allá de los cambios de la sociedad. /Agencias.

El Compostaje, un aliado sostenible para el medio ambiente

El compostaje es un proceso natural de descomposición de residuos orgánicos que da lugar a un abono natural rico en nutrientes.

Se trata de una alternativa ecológica para reducir la cantidad de desechos que terminan en los vertederos y generar un fertilizante natural que favorece la salud del suelo y las plantas.

Para llevarlo a cabo, es necesario reunir materiales biodegradables como restos de frutas, verduras, cáscaras de huevo, hojas secas y residuos de café. Estos elementos se colocan en un recipiente o en una pila de compost, donde con el tiempo y la acción de microorganismos, se transforman en una tierra fértil lista para ser usada en jardines, huertos y cultivos.

El compostaje es una práctica clave en la lucha contra el cambio climático, ya que al descomponerse adecuadamente los residuos orgánicos, se evita la emisión de gases de efecto invernadero como el metano. Además, ayuda a disminuir la dependencia de fertilizantes químicos, promoviendo una agricultura más sostenible y saludable.

Cualquier persona puede adoptar esta práctica desde su hogar, ya sea en un jardín, un espacio comunitario o incluso en apartamentos utilizando compostadores especiales. Implementarlo no solo contribuye a reducir la cantidad de basura que generamos, sino que también mejora la calidad de los suelos, promueve el crecimiento de plantas más sanas y fortalece la conciencia ambiental en la comunidad.

Fomentar el compostaje es un paso fundamental hacia un futuro más verde y responsable. Si cada persona implementara esta técnica en su hogar, podríamos reducir significativamente la contaminación y el desperdicio, al mismo tiempo que promovemos una vida más sostenible. ¡El cambio empieza por pequeñas acciones y el compostaje es una de ellas!

Además de sus beneficios ambientales, el compostaje también representa un ahorro económico. Al generar nuestro propio abono natural, reducimos la necesidad de comprar fertilizantes comerciales, los cuales muchas veces contienen químicos dañinos para el suelo y el agua. Asimismo, al disminuir la cantidad de residuos en los hogares, se reduce la demanda de recolección



de basura, optimizando el manejo de desechos en las ciudades. Adoptar esta práctica no solo favorece al planeta, sino que también

fortalece hábitos responsables en las futuras generaciones, inculcando valores de respeto y cuidado por la naturaleza. /Agencias.

"Todos los nutrientes provienen de una tierra fértil y cultivable, cuidemos nuestros suelos porque de ellos viene nuestro alimento"

Hecho con 

PANADERIA Y PASTERIA
LA ESPIGA BAKERY

!!!Pasteles para toda ocasión!!!

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

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

**4536 NOLENSVILLE PIKE
NASHVILLE TN 37211**

615-333-8040





Científicos revelan verdad detrás de las bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas, como los refrescos y las bebidas energéticas, están formuladas para ser altamente atractivas al paladar, incorporando grandes cantidades de azúcares que estimulan los centros de placer en el cerebro.

No obstante, este placer momentáneo oculta una amenaza significativa: las bebidas azucaradas carecen en su mayoría de valor nutricional, y diversos estudios evidencian que su consumo frecuente puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud, como caries, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

El estudio también apunta que el consumo de bebidas azucaradas causa unas 80.000 muertes por diabetes tipo 2 y 258.000 muertes por enfer-



medades cardiovasculares anualmente.

Un estudio reciente, liderado por investigadores de la Universidad Tufts en Estados Unidos, revela que cada año, el consumo de bebidas azucaradas provoca aproximadamente 1,2 millones de nuevos casos de enfermedades cardiovasculares y 2,2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2 a nivel global. /Agencias.

¿Beber café reduce la demencia? Solo si cumples este requisito

El descubrimiento se obtuvo mediante el análisis de registros médicos de 204.847 personas residentes en el Reino Unido, con edades entre 40 y 69 años al inicio del estudio, realizado por científicos de diversas instituciones en China. Estos registros contenían información tanto sobre el consumo de café como sobre los diagnósticos de demencia a lo largo de un período promedio de nueve años.

«Un consumo más elevado de café con cafeína, particularmente sin azúcar, mostró una asociación con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas, además de la enfermedad de Parkinson», explicaron los autores en su publicación científica. «No se observaron conexiones similares en el caso



del café endulzado con azúcar o edulcorantes artificiales».

Fue en el grupo de mayor consumo donde se encontraron resultados estadísticamente más relevantes. En general, los consumidores de café, sin importar la cantidad, presentaron al menos un 34 % menos de probabilidad de desarrollar Alzheimer y enfermedades afines, un 37 % menos de riesgo de padecer Parkinson y un 47 % menos de probabilidad de fallecer por una enfermedad neurodegenerativa durante el período

estudiado, en comparación con quienes no bebían café.

Sin embargo, los beneficios solo se mantuvieron en el café sin azúcar y con cafeína. Según los investigadores, ciertas propiedades de la cafeína podrían estar actuando como protección para el cerebro contra la demencia, mientras que el azúcar o los edulcorantes artificiales podrían interferir con estos efectos positivos. Aun así, serán necesarios más estudios para confirmar estas hipótesis. /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 MÉDICO



DISFUNCIÓN ERECTIL



EXAMEN DE MIGRACIÓN

AHORA CONTAMOS CON INYECCIONES PARA BAJAR DE PESO

TRATAMOS LA DIABETES Y EL COLESTEROL

¡¡¡Feliz Mes del Amor y la Amistad les desea Clinica Armonia!!!

4005 Travis Dr. Nashville, TN 37211

f Harmony clinic/Clinica Armonia

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



CELEBRACIÓN DE BABY SHOWER POR LA LLEGADA DE KAILANI

Por: Eugenia Ávila.

El pasado domingo 2 de febrero, Matt y Támara fueron los protagonistas de un hermoso Baby Shower en honor a la pronta llegada de su primogénita, Kailani. Rodeados del cariño de familiares y amigos, la pareja vivió una tarde inolvidable, llena de emoción y buenos deseos.

La celebración estuvo marcada por un ambiente cálido y festivo, en el que los invitados disfrutaron de una exquisita birria y una variedad de deliciosos boca-

dillos. Además, la diversión no faltó, ya que se llevaron a cabo juegos tradicionales de Baby Shower que arrancaron risas y momentos memorables para todos los presentes.

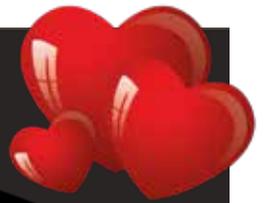
Por supuesto, Kailani fue la gran consentida de la tarde, recibiendo innumerables obsequios y muestras de cariño que la esperan en su llegada al mundo.

Sus amigos de Latino News, les deseamos felicidades a los futuros papás, Matt y Támara, deseándoles lo mejor en esta hermosa etapa que están por comenzar.



FREELAND CHEVROLET

HACIENDO SUEÑOS REALIDAD



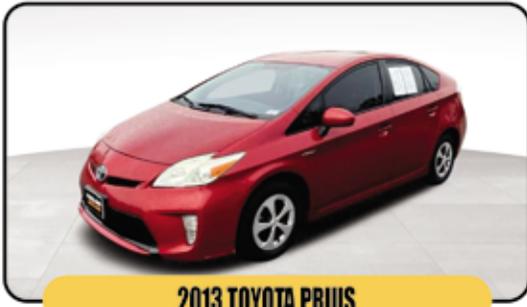
2022 CHEVROLET EQUINOX



2019 FORD F-150



2020 FORD EXPEDITION



2013 TOYOTA PRIUS



2018 GMC YUKON XL



2024 CHEVROLET SILVERADO 1500



2022 JEEP COMPASS



2023 HYUNDAI ELANTRA



Solo pregunta por

Steve Uria



CON SU W7 PUEDE COMPRAR UN AUTO NUEVO O SEMI NUEVO CON GARANTIAS

615-506-4836

HORARIO DE 9AM A 7PM

5333 HICKORY HOLLOW PKWY
ANTIOCH, TN 37013

