AZUL615 Magazine

VIERNES 12 DE ENERO DE 2024 ED. 059

Escanéame | Scan me

BBB ACCREDITED BUSINESS
MIEMBROS DE NASHVILLE AREA HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE

I'm The Doctor

El especial de Navidad de Doctor Who nos reveló la magnética actuación del nuevo Doctor, interpretado por la estrella de Sex Education, Ncuti Gatwa.

Gatwa, en el papel del Decimoquinto Doctor, no solo tiene el encanto necesario para convencer a su compañera de viaje, Ruby Sunday, interpretada por Millie Gibson, sino que también hace que los espectadores deseen saltar dentro de la pantalla y unirse a él en sus viajes a través del tiempo y el espacio.

Gatwa hizo una breve aparición al final del especial del 60 aniversario, y ahora, en "The Church on Ruby Road", asume completamente el papel del Doctor. Enfrentándose a goblins carnívoros que secuestran bebés, Gatwa brilla en su liderazgo mientras Sunday lo acompaña en esta divertida y emocionante aventura.

La trama se centra en Sunday, una joven que busca respuestas sobre sus padres biológicos, reclutando a Davina McCall para ayudarla. Sin embargo, esto atrae la atención de traviesos goblins, lo que lleva a una serie de accidentes divertidos y peligrosos.

Gatwa y Gibson simplemente se roban el espectáculo con su conexión instantánea y carismática.

El nuevo Doctor no solo impresiona con sus habilidades para enfrentar desafíos, sino que también deleita con su estilo único y magnético. Gatwa se presenta en una discoteca, bailando en kilt y chaleco al ritmo de "Touch" de Hybrid Minds, revelando una suavidad y un encanto que dejarían a cualquiera sin aliento.

Que gran regalo de navidad nos dio la química entre Gatwa y Gibson. Con el regreso del querido Russell T Davies como showrunner, se vislumbra una nueva era emocionante y cautivadora para Doctor Who. Gatwa, al responder con confianza "I'm the Doctor", inyecta una dosis de pura dopamina a los espectadores.

"The Church on Ruby Road" se ha convertido en todo un clásico dentro de los especiales de navidad Doctor Who y marca el comienzo de una emocionante nueva era con Gatwa al timón.

HOROSCOPO SEMANAL

ARIES *21 de marzo al 19 de abril*

Este año nuevo, tu energía y determinación te impulsarán a alcanzar metas audaces. En el amor, sé valiente y expresa tus sentimientos. Inspira con tu entusiasmo y liderazgo, ¡este es tu año para brillar!

TAURO *23 de julio al 22 de agosto*

El 2024 te trae oportunidades para la estabilidad y el amor. Enfócate en cultivar relaciones significativas. Tu lealtad y perseverancia te llevarán lejos. Disfruta de cada momento y encuentra placer en los pequeños detalles.

GEMINIS *21 de mayo - 21 de junio*

Este año, aprovecha tu mente creativa para lograr el éxito. En el amor, comunica tus emociones abiertamente. Tu versatilidad y optimismo te guiarán hacia nuevas alturas. ¡Haz de este año un capítulo inolvidable!

CANCER *21 de junio al 22 de julio*

El 2024 trae oportunidades de crecimiento personal. En el amor, abraza la vulnerabilidad. Tu intuición y compasión te llevarán lejos. Inspira con tu autenticidad y dedica tiempo a cuidarte a ti mismo.

LEO *23 de julio al 22 de agosto*

Este año es tu escenario para el éxito. En el amor, brilla con tu carisma. Tu creatividad y liderazgo son tus mayores activos. Inspira a otros con tu confianza y generosidad. ¡El 2024 es tu año de triunfo!

VIRGO *23 de agosto al 22 de septiembre*

Este año, encuentra equilibrio y bienestar. En el amor, cultiva relaciones saludables. Tu atención al detalle y disciplina te llevarán al éxito. Inspira con tu ética de trabajo y enfoque en el automejoramiento.

LIBRA *23 de septiembre al 22 de octubre*

El 2024 trae armonía y amor. En el ámbito romántico, busca conexiones genuinas. Tu deseo de paz y equilibrio inspirará relaciones saludables. Encara el año con gracia y encanto, ¡es hora de brillar!

ESCORPIO *23 de octubre al 21 de noviembre*

Este año es para la transformación y el éxito. En el amor, abre tu corazón. Tu intensidad y pasión te guiarán hacia logros significativos. Inspira con tu valentía y compromiso. ¡Este año, conquista tus metas!

SAGITARIO *22 de noviembre al 20 de diciembre*

El 2024 es tu año de aventura y exploración. En el amor, busca conexiones emocionantes. Tu espíritu optimista y entusiasta te llevará lejos. Inspira con tu energía positiva y actitud optimista.

CAPRICORNIO *21 de diciembre al 20 de enero*

Este año trae logros y estabilidad. En el amor, establece bases sólidas. Tu disciplina y ambición te guiarán hacia el éxito. Inspira con tu enfoque práctico y determinación. ¡El 2024 es tu año para brillar!

ACUARIO *21 de enero al 19 de febrero*

El 2024 te trae oportunidades para la innovación y el cambio. En el amor, sé auténtico. Tu originalidad y visión te destacarán. Inspira con tus ideas únicas y contribuciones al mundo. ¡Este año, sé la versión más auténtica de ti mismo!

PISCIS *20 de febrero al 20 de marzo*

Este año, confía en tu intuición y creatividad. En el amor, cultiva relaciones significativas. Tu compasión y empatía te guiarán. Inspira con tu arte y amor incondicional. ¡El 2024 es tu año para brillar en todo tu esplendor!

¿Qué son los lípidos?

PARTE 2

¿Cómo reparar y proteger la barrera lipídica de su piel?

Una barrera lipídica fuerte es la base de una piel sana y brillante, y así como existen factores que la debilitan a diario, también hay maneras de reforzar esta barrera.

1. Evite los limpiadores fuertes. Cualquier cosa que despoje a la piel de sus aceites naturales puede debilitar y dañar la barrera lipídica. Considere usar opciones más suaves como agua micelar, aceite, leche o limpiadores a base de crema. La limpieza debe dejar la piel suave y nutrida. Utilice agua tibia cuando limpie.

2. Nunca exfolies demasiado. Mantenga la exfoliación una o dos veces por semana para proteger el delicado equilibrio de su piel. Si la barrera cutánea está dañada o comprometida, es mejor tomar un descanso de la exfoliación para darle tiempo a que se recupere por completo.

3. Protegerse contra condiciones ambientales extrema. Las temperaturas extremas, el aire muy seco, caliente o frío e incluso los vientos fuertes pueden dañar la barrera lipídica de la piel. Use cremas y ropa protectoras.

4. Elija un cuidado de la piel amante de los lípidos. Después de los 40 años y los cambios hormonales, la deficiencia de estrógenos hace que la producción natural de lípidos comience a disminuir, pero podemos reforzar nuestra barrera lipídica eligiendo productos tópicos para el cuidado de la piel que apoyen los lípidos.

5. Aprenda a leer las etiquetas del cuidado de la piel. Reconocer los ingredientes que potencialmente pueden sensibilizar tu piel. Evitar alcohol (no todos los tipos de ingredientes alcohólicos, algunos son beneficiosos para la formulación del producto) y sulfatos (limpiadores espumosos). Más bien buscar ingredientes como: ceramidas, ácidos grasos esenciales (derivados de aceites vegetales), colesterol, glicerina, escualano, PCA de sodio, ácido hialurónico, niacinamida, centella asiática (también llamada Cica), urea, fosfolípidos, pantenol.

Protéjase del sol, evite el estrés, duerma bien, no abuse del alcohol, del azúcar y cuide su alimentación, si sigue estos consejos contribuirá a la reparación de su barrera lipídica.

AZUL615 Magazine
Información de la A a la Z
Somos una revista de habla hispana, con un alcance inicial de 10,000 usuarios entre nuestra distribución física (en 7 condados de Tennessee), la edición digital, página web y nuestras redes sociales, llegando a un público ávido de un referente informativo en temas diversos de gran interés.
Su apoyo ayuda a la comunidad hispana para seguir prosperando.

PUBLISHER: *Karlha Ramón*

EDITOR: *Omar García*

GRAPHIC DESIGN: *Jazz*

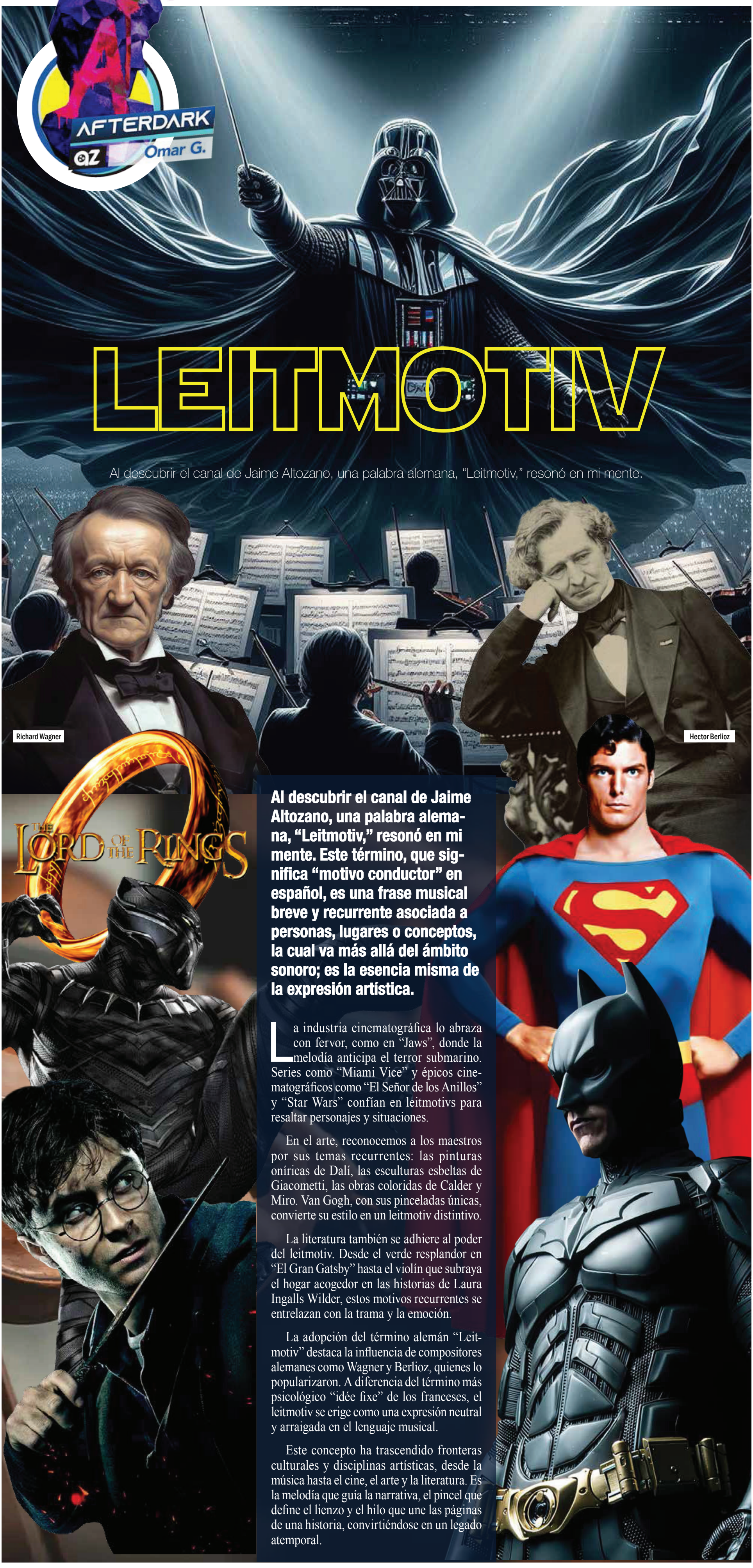
CORRECCIÓN DE ESTILO: *Araceli Susunaga*

FUENTE INFORMATIVA: *Prensa Asociada. (AP).*

AZUL615 es una publicación quincenal. Las opiniones de los artículos y los contenidos de la publicidad pertenecen únicamente a los escritores y anunciantes, respectivamente. No somos responsables de algún contenido que pueda ser malinterpretado o no vaya de acuerdo con su opinión.

azul615.com

Síguenos en:
@azul615mag



Al descubrir el canal de Jaime Altozano, una palabra alemana, “Leitmotiv,” resonó en mi mente. Este término, que significa “motivo conductor” en español, es una frase musical breve y recurrente asociada a personas, lugares o conceptos, la cual va más allá del ámbito sonoro; es la esencia misma de la expresión artística.

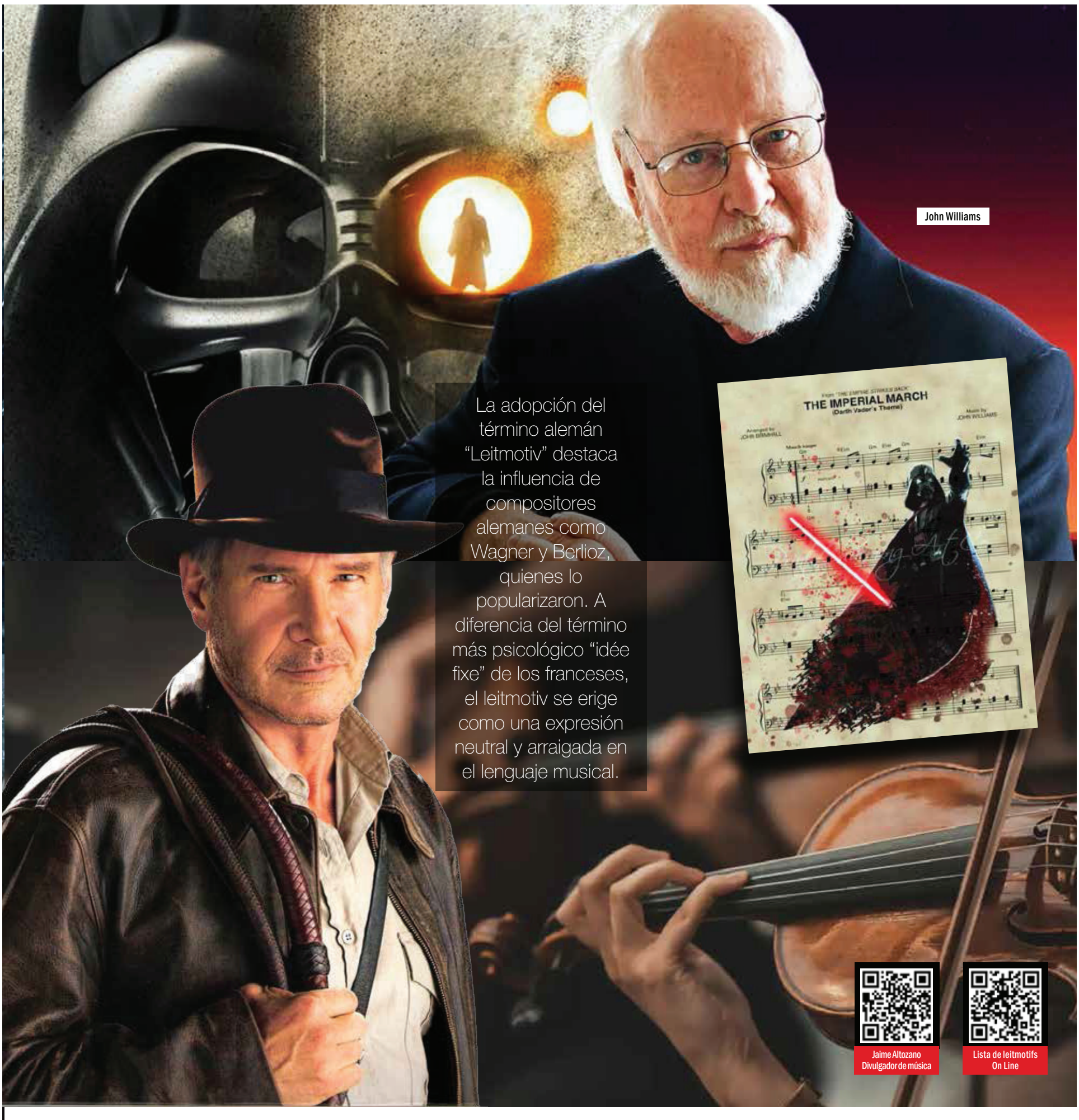
La industria cinematográfica lo abraza con fervor, como en “Jaws”, donde la melodía anticipa el terror submarino. Series como “Miami Vice” y épicos cinematográficos como “El Señor de los Anillos” y “Star Wars” confían en leitmotivs para resaltar personajes y situaciones.

En el arte, reconocemos a los maestros por sus temas recurrentes: las pinturas oníricas de Dalí, las esculturas esbeltas de Giacometti, las obras coloridas de Calder y Miro. Van Gogh, con sus pinceladas únicas, convierte su estilo en un leitmotiv distintivo.

La literatura también se adhiere al poder del leitmotiv. Desde el verde resplandor en “El Gran Gatsby” hasta el violín que subraya el hogar acogedor en las historias de Laura Ingalls Wilder, estos motivos recurrentes se entrelazan con la trama y la emoción.

La adopción del término alemán “Leitmotiv” destaca la influencia de compositores alemanes como Wagner y Berlioz, quienes lo popularizaron. A diferencia del término más psicológico “idée fixe” de los franceses, el leitmotiv se erige como una expresión neutral y arraigada en el lenguaje musical.

Este concepto ha trascendido fronteras culturales y disciplinas artísticas, desde la música hasta el cine, el arte y la literatura. Es la melodía que guía la narrativa, el pincel que define el lienzo y el hilo que une las páginas de una historia, convirtiéndose en un legado atemporal.



La adopción del término alemán "Leitmotiv" destaca la influencia de compositores alemanes como Wagner y Berlioz, quienes lo popularizaron. A diferencia del término más psicológico "idée fixe" de los franceses, el leitmotiv se erige como una expresión neutral y arraigada en el lenguaje musical.

Jaime Altozano
Divulgador de música

Lista de leitmotifs
On Line

Inglés Básico

Vocabulary / Vocabulario

Aquí tienes algunos padecimientos comunes que podrían requerir una visita al médico, tanto en inglés como en español:

Resfriado común / Common Cold:
- Inglés: I have a common cold.
- Español: Tengo un resfriado común.

Infección de oído / Ear Infection:
- Inglés: I have an ear infection.
- Español: Tengo una infección de oído.

Gripe / Influenza:
- Inglés: I have the flu.
- Español: Tengo gripe.

Dolor de garganta / Sore Throat:
- Inglés: I have a sore throat.
- Español: Tengo dolor de garganta.

Fiebre / Fever:
- Inglés: I have a fever.
- Español: Tengo fiebre.

Lesión muscular / Muscle Injury:
- Inglés: I have a muscle injury.
- Español: Tengo una lesión muscular.

Problemas gastrointestinales / Gastrointestinal Issues:
- Inglés: I have gastrointestinal problems.
- Español: Tengo problemas gastrointestinales.

Dolor de cabeza / Headache:
- Inglés: I have a headache.
- Español: Tengo dolor de cabeza.

Problemas respiratorios / Respiratory Issues:
- Inglés: I have respiratory issues.
- Español: Tengo problemas respiratorios.

Infección del tracto urinario / Urinary Tract Infection (UTI):
- Inglés: I have a urinary tract infection.
- Español: Tengo una infección en el tracto urinario.

Happy 2024, and welcome back! As one tends to do post-holiday, I hope that you all had a marvelous and cozy holiday season surrounded by immeasurable love and the best of times, but now, we're launching into what looks to be a potentially exciting and adventurous new year, with the upcoming presidential election and so much other bombastic events happening across the world, it's sure to be anything but boring. For now, though, we're keeping it nice and light here like we tend to do. This issue's question is naturally pertaining to any cultural practices observed by Americans at the entry to a new calendar year.

Q. What are some New Year's customs that American's practice?

A. Aside from the widely known tradition of the midnight countdown and ball drop on New Year's Eve the kissing at midnight (neither unique to the United States, of course), there are also plenty of others that range from the cutesy to the eccentrically odd, with some still broadly practiced today and others having fallen out of fashion and being observed by a mere handful of modern Americans.

Booze / Midnight Toast

No, not the bread kind of toast. Okay, maybe liquid bread (y'know, because yeast; har har), but yes, I believe this is another New Year's custom shared by other countries around the world, that being to booze it up during any New Year's Eve celebration, concluding with a toast after the strike of midnight, particularly with glasses of champagne after singing Auld Lang Syne. Personally, I'd like to see us follow Holland's lead and shift to mulled wine, but for now, champagne seems to be hanging on as the toaster's drink of choice.

Sparkly & Shiny Decorations

More of an older tradition, this does still have a presence here and there at various New Year's Eve gatherings, particularly of the larger and fancier sort. Tinsel and reflective streamers galore, the more the merrier, was a staple that I'd love to see become more common again. Who doesn't love shiny things?

The New Year's Resolution

Ah, a favorite that's as common now as it ever was. This, of course, is the vow to make a change in your life in the New Year, adopt a new practice, oftentimes a healthy or positive one, or to drop a bad habit. What's not so common? Actually following through with and keeping it through the year. Womp womp.

No Cleaning

Finally, a custom that can be embraced by the lazy. This apparently stemmed from the belief that cleaning up on New Year's Day could "wash away" any potential good luck you might have going for you, especially from observing the other good-luck rituals, such as having cash in your pocket at midnight, eating a dozen grapes, opening the windows, and...

Eating New Year's Food

Normally done either at midnight on New Year's Eve or sometime on New Year's Day, there are certain foods that are customary to consume with the intention of bringing good fortune in the New Year. Not sure what they do up north, but this kind of plate in the South usually consists of some type of cooked greens (collard, mustard, to represent dollar bills), black-eyed peas, some type of pork (oftentimes hog jaw, representing prosperity for some reason), and cornbread (for gold). Soul food to bring good fortune? Yummy. No wonder this one continues to be a mainstay.

And that's a wrap. There are more, but these are pretty much the heavy hitters. Hope you enjoyed, and once again, here's to the happiest and most blessed 2024 to you, dear reader, and we'll see you in two weeks! Cheers, and good fortune to all!

Nashville Symphony
Schermerhorn Symphony Center

PIRATES of the CARIBBEAN
DEAD MAN'S CHEST

IN CONCERT LIVE TO FILM
WITH THE
NASHVILLE SYMPHONY

PRESENTATION LICENSED BY
Disney CONCERTS
© DISNEY

JUEVES, 18 DE ENERO DE 2024
19:30 | Centro Sinfónico Schermerhorn

VIERNES, 19 DE ENERO DE 2024
19:30 | Centro Sinfónico Schermerhorn.

Alerta de disponibilidad:
para conocer las mejores opciones de asientos y precios, consulte el jueves 18 de enero.

Sinfónica de Nashville
Jonathan Rush, director de orquesta
interpretando en directo la partitura del compositor ganador del Oscar y del GRAMMY Hans Zimmer
Jack se apresura a recuperar el corazón de Davy Jones para evitar esclavizar su alma al servicio de Jones, ¡Las películas nunca han sonado tan bien

Piratas del Caribe:
El cofre del hombre muerto

Jack Sparrow continúa su aventura en Piratas del Caribe:
El cofre del hombre muerto (2006) con la Sinfónica de Nashville interpretando en directo la partitura del compositor ganador del Oscar y del GRAMMY Hans Zimmer .

Para compra de tickets, escanea el Cod. QR.

Los esperamos!

AZUL615 Magazine
CONECTADOS AL **NUEVO MUNDO**

SOMOS UN NUEVO CONCEPTO EN INFORMACIÓN, CONECTADOS CON LAS NUEVAS TENDENCIAS

Síganos en:
@azul615mag

#TUVOZESAZUL

Juega en línea

Escanéa tu código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS
UN JUEGO DIFERENTE

Sopas De letras

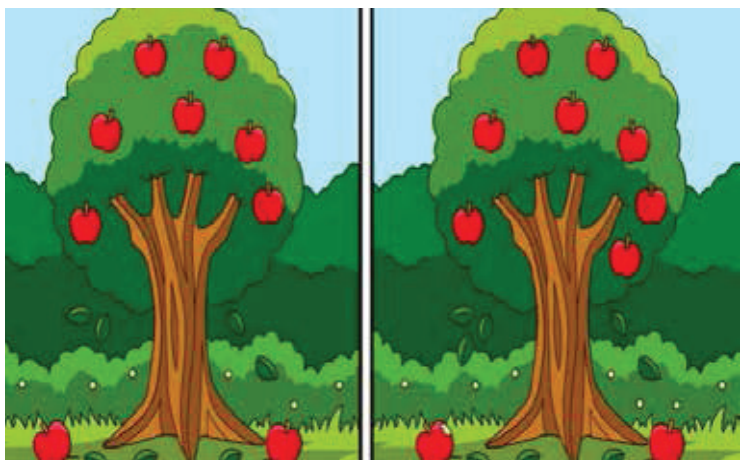
TEMA:

Pintores Famosos

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

AVESTRUZ
CEBRA
CHACAL
COBRA
COCODRILO
ELEFANTE
GACELA
HIENA
JIRAFA
LÉMUR
LEÓN
LEOPARDO

7 Diferencias



SuDoku

MINI:

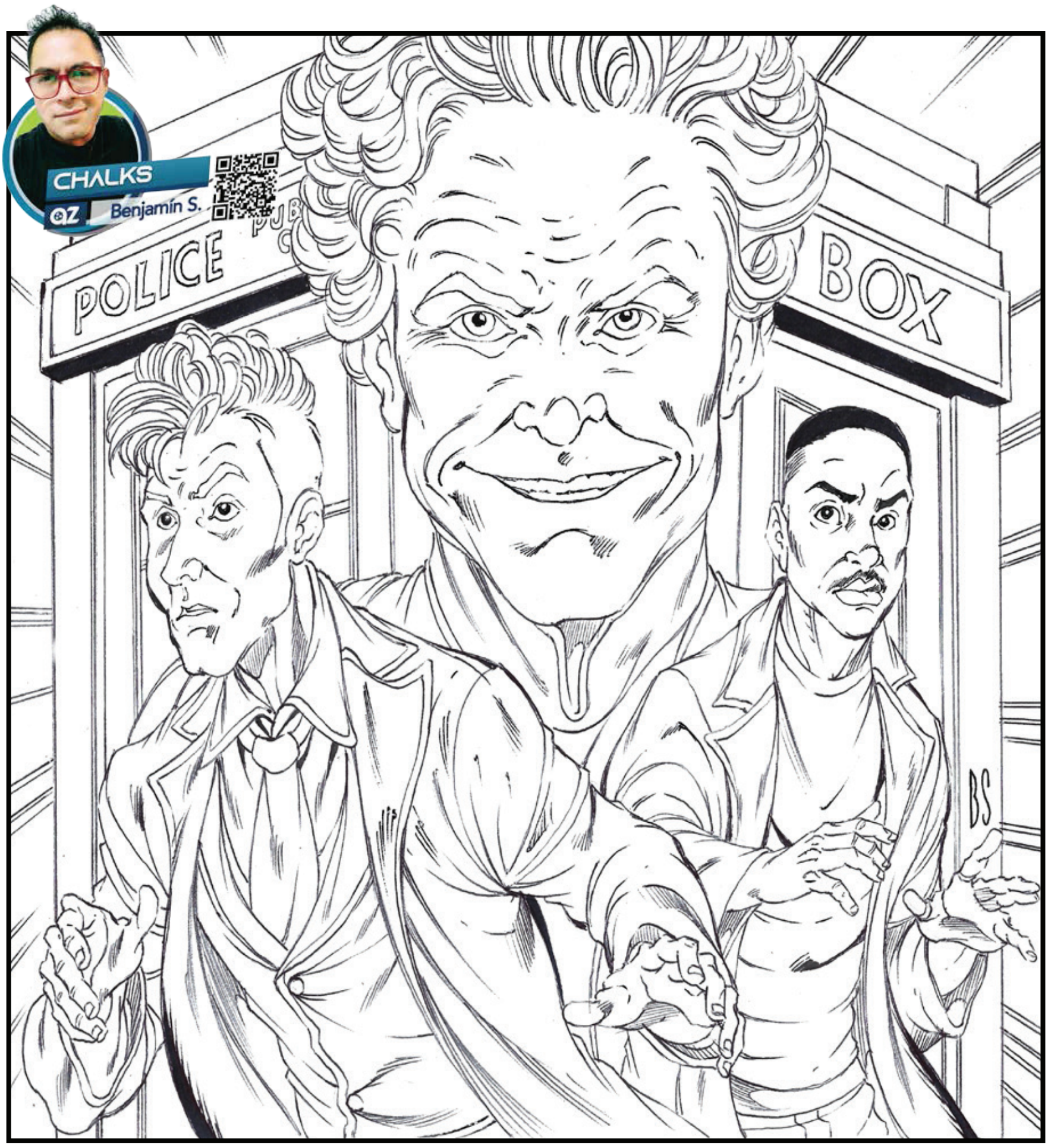
1	4		3		6
	3				2
	1	3	6		4
	2		4		
					5

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



Tostadas de Ceviche de Soya

Buenas, buenas! Para esta ocasión les comparto la receta de mi platillo favorito, o mejor dicho, uno de mis favoritos, las tostadas de ceviche de soya. **¡Súper nutritivas!**, y antes que les hagan el feo, les diré que no se darán cuenta que están comiendo soya y no dejarán de comer. Tengo el récord de comer 20 tostadas, allí se las dejo. Nada más para que se den cuenta de lo sabrosas están. Dejemos de darle largas y comenzamos:

Proteína

1 bolsa de carne de soya
Verdura
3 aguacates
1 lb de limones
2 pepinos
1/2 de cebolla morada
6 tomates
1 cilantro
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta negra
2 chiles habaneros (opcional para picante)

Extras

Salsa Valentina
Consomé de camarón
1/4 de cebolla blanca
2 dientes de ajo
Mayonesa de su preferencia
Tostadas (sugiero la marca El Milagro)

Ponemos a hervir agua suficiente para cubrir todos los ingredientes. La cebolla blanca y los dientes de ajo se vierten en el agua a hervir y después agregamos la soya, le echamos una cucharada de consomé de camarón, dejamos cocinar por 5 minutos moviendo de vez en cuando para que no se pegue. Una vez cocida la colocamos en un colador para escurrir toda el agua posible. Presionamos con algo para remover el agua ya que la soya absorbe mucha. En lo que se enfría, cortamos las verduras en trozos pequeños: la cebolla , el tomate, el pepino y el cilantro. Ponemos todo en un contenedor, partimos los limones y los exprimimos muy bien.

Ya que la carne de soya esté fría, agregamos la verdura y poco a poco le iremos adicionando el limón, le echamos la sal y la pimienta. Mezclamos todo muy bien y vamos probando para ver si necesita más limón o sal.

La presentación de la tostada es: untar la mayonesa en ella, después colocamos el ceviche, posteriormente la salsa Valentina y finalmente, el aguacate. Ahora sí ¡a disfrutar!

Espero que les haya gustado la nota. ¡Que tengan un buen y productivo día!

Tostadas de ceviche de soya • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva

PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán
Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

- Seguros para automóvil
- General Liability
- Seguros de renta
- Preparación de impuestos
- Seguros para el hogar
- Notario Público
- Workers Compensation
- Registración de compañías

CONTÁCTANOS:

(615) 625-0165
(615)-505-0303

HORARIOS:

- Lunes a Viernes: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Sábado: 9:00 a.m. a 1:30 p.m.

SUCURSALES:

214 N Lowry Street, Smyrna, TN 37167
4720 Nolensville Pike, Nashville, TN 37211.

¡Estamos completamente a su servicio!

WWW.MWCHC.ORG

MW CHC
MATTHEW WALKER
Comprehensive Health Center, Inc.
1968-2023

¡Noviembre es Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes y Tiempo de Acción de Gracias también!

5 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES FELICES Y SALUDABLES

1. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como verduras de hojas verdes.
2. Los carbohidratos saludables incluyen frutas y panes integrales.
3. Elige carnes magras, pescado, mariscos, pollo, pavo (sin piel) o quesos bajos en grasa.
4. Elija grasas saludables. Limite el consumo de sal.
5. Añade un vaso de agua o una bebida sin calorías a cada comida.

Otros servicios del MWCHC para aprovechar antes de las vacaciones:

- Vacunas contra la gripe
- Inscripción abierta para seguro médico
- Servicios de salud conductual
- Cuidado dental
- Cuidado de la salud
- Farmacia y mas

MWCHC UBICACIONES: Nashville: 615.327.9400 | Clarksville: 931.920.5000 | Smyrna: 615.984.4290