

VIERNES 19 DE ABRIL DE 2024 ED. 066

# Earth Day



Escanéame | Scan me





## El Día Internacional de la Madre Tierra o del Medio Ambiente se celebra el 22 de abril desde 1970; sin embargo, parece cada vez más necesario tomar conciencia al respecto.

Está de más mencionar cómo, a principios de marzo, todos los árboles comenzaron a florecer y luego la temperatura bajó, tuvimos tormentas y aún no sé si ya estamos en primavera, en un segundo invierno o en el apocalipsis.

Y es precisamente por eso que este día deberíamos hacer una pausa y reflexionar sobre la situación ambiental que vive nuestro planeta y qué estamos haciendo en nuestro rol como parte del ecosistema.

Aquí te dejo algunas ideas que ayudarán a mejorar o retardar el proceso de deterioro del planeta.

Participa en actividades comunitarias: busca eventos locales relacionados con el Día de la Tierra en tu área. Por ejemplo, en nuestra ciudad tenemos el Earth Day Festival Nashville Earth Day | A Free Festival Celebrating Our Planet.

Reduce, reutiliza, recicla: este es un mantra conocido,



pero nunca está de más recordarlo. Intenta reducir tu consumo de productos de un solo uso, reutiliza elementos siempre que sea posible y asegúrate de reciclar correctamente lo que ya no necesitas.

Adopta hábitos sostenibles: incorpora prácticas sostenibles en tu vida diaria. Pequeños cambios pueden tener un gran impacto a largo plazo.

Conviértete en defensor del medio ambiente: infórmate sobre problemas ambientales actuales y únete a organizaciones locales o internacionales que trabajan en la protección del medio ambiente.

Apoya a empresas sostenibles: prefiere comprar productos de empresas que sean social y ambientalmente responsables.

Educación ambiental: aprende más sobre temas relacionados con el medio

ambiente y comparte tu conocimiento con amigos, familiares y colegas.

Cuidado de espacios naturales: dedica tiempo a disfrutar y cuidar de la naturaleza. Cerca de Nashville, tenemos muchos. Si necesitas algunas ideas, visita Parques y Recreación | Nashville.gov. Valora y respeta la belleza de nuestro planeta y trabaja para protegerla para las generaciones futuras.

Hay un proyecto que el gobierno apoya y que está muy cerca de mi corazón, se llama "Project Milkweed". La mariposa monarca se encuentra en una situación crítica. Desde 1992, su población y su vital planta huésped, el algodoncillo, han disminuido en un 90%. El algodoncillo es crucial para las orugas monarca como única fuente de alimento y hábitat. Sin embargo, la pérdida de hábitat debido al desarrollo de la tierra y el uso de herbicidas y pesticidas están provocando la rápida desaparición del algodoncillo. Y para ayudar, el departamento de transporte regala semillas que podemos plantar en nuestros jardines para ayudar a las monarcas.

Espero que este Día de la Madre Tierra tomemos conciencia de que solo tenemos un planeta y es vital que lo cuidemos.

## HOROSCOPO SEMANAL

### ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Después del eclipse, te sentirás renovado y lleno de energía. Es hora de perseguir tus sueños con pasión y determinación. En el amor, deja que tu espíritu aventurero te guíe hacia nuevas experiencias emocionantes con tu pareja.

### TAURO

23 de julio al 22 de agosto

El eclipse te trae una sensación de claridad y enfoque. Ahora es el momento perfecto para establecer metas claras y trabajar diligentemente hacia ellas. En el amor, demuestra tu lealtad y compromiso con tu pareja, y verás florecer tu relación aún más. Confía en tu intuición y sigue avanzando con confianza.

### GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Después del eclipse, te sentirás más conectado contigo mismo y con los demás. Es hora de comunicar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y sincera. En el amor, busca la conexión emocional y la complicidad con tu pareja.

### CANCER

21 de junio al 22 de julio

El eclipse te trae una nueva perspectiva. Es momento de dejar atrás el pasado y abrazar el futuro con optimismo y esperanza. En el amor, abre tu corazón y permite que el romance florezca de manera natural.

### LEO

23 de julio al 22 de agosto

Después del eclipse, te sentirás más seguro y radiante que nunca. Es hora de brillar y mostrarle al mundo tu verdadero potencial. En el amor, deja que tu corazón te guíe hacia la pasión y el romance.

### VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

El eclipse te inspira a buscar la perfección en todas las áreas de tu vida. Es momento de enfocarte en tus objetivos con determinación y disciplina. En el amor, cultiva la paciencia y la comprensión con tu pareja.

### LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Después del eclipse, te sentirás más equilibrado y centrado. Es momento de tomar decisiones importantes con confianza y claridad. En el amor, busca la armonía y la conexión emocional con tu pareja.

### ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

El eclipse te impulsa a profundizar en tu interior. Es momento de explorar tus emociones más profundas y liberarte de cualquier carga del pasado. En el amor, permite que tu vulnerabilidad te acerque aún más a tu pareja.

### SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Después del eclipse, te sentirás más optimista y aventurero que nunca. Es hora de explorar nuevos horizontes y buscar nuevas oportunidades. En el amor, déjate llevar por la emoción y la pasión del momento.

### CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

El eclipse te inspira a buscar la estabilidad y el éxito. Es momento de establecer metas realistas y trabajar duro para alcanzarlas. En el amor, demuestra tu lealtad y compromiso con tu pareja, y verás florecer tu relación aún más.

### ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Después del eclipse, te sentirás más conectado con tu comunidad y con el mundo que te rodea. Es momento de trabajar juntos para crear un futuro mejor para todos. En el amor, busca la camaradería y la complicidad con tu pareja.

### PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

El eclipse te impulsa a dejar atrás el pasado y abrazar el presente con alegría y gratitud. Es momento de perdonar y seguir adelante con amor en tu corazón. En el amor, permite que tu intuición te guíe hacia la conexión emocional y la ternura con tu pareja.



# 10 simples detalles que pueden mejorar nuestra apariencia

**Mientras toda nuestra atención se centra en cosas como las marcas de ropa o zapatos, maquillaje y cabello, con el tiempo, he aprendido que es muy importante prestar atención e invertir tiempo en cuidar ambos: las cosas que siempre están a la vista y también las que parecen estar algo escondidas.**

## 1. La forma en que olemos

Es una forma silenciosa y subconsciente de atracción o rechazo. Tómese el tiempo para encontrar una variedad de aromas que no sean demasiado suaves pero tampoco demasiado abrumadores. Encuentre un perfume o bruma corporal que tenga un olor duradero pero sutil, que resulte atractivo.

## 2. Embellezca sus uñas

Preste atención al largo de sus uñas; es posible que desee agregar un color o simplemente pintarlas con un esmalte de uñas trans-

parente. Solo asegúrese de que estén limpias y bien limadas y que se vean agradables a cualquier ojo que las mire, incluyendo siempre las de los pies, ya que esto demuestra cuán limpios y dedicados somos con nuestro cuerpo.

## 3. Cejas bien arregladas

Esto no se pasa por alto con tanta frecuencia, ya que muchos saben que las cejas son el marco de los ojos. Nunca las pase por alto. Unas cejas bien cuidadas y arregladas cambian dramáticamente la apariencia del rostro.

## 4. Deshacerse de las arrugas

No, no me refiero a las líneas finas de tu rostro, sino a tu ropa. Adquirir el hábito de coger la plancha y planchar toda la ropa se está perdiendo. Y por muy linda que sea una pieza de ropa, no se aprecia si está arrugada, rota, descosida, manchada o sin botones. Incluso si nadie ve lo que llevamos debajo de la chaqueta, debe estar impecable, ya que seguirá contribuyendo a nuestra belleza y apariencia.

## 5. Limpie sus ojos por la mañana

No se atreva a salir de casa sin tomarse el tiempo de sentarse frente a un



espejo y limpiarse el rocio de la mañana del rabillo del ojo. Aunque no nos maquillamos, asegurémonos de que no queden residuos del maquillaje anterior o manchas de máscara de pestañas. No hacer algo tan simple como esto realmente puede disminuir su apariencia general y hacer que a las personas les resulte incómodo mirarnos directamente a los ojos.

## 6. Vello facial

Generalmente el vello facial es tenue y bastante opaco y en realidad no es una gran molestia para muchos, pero hay quienes por genética, los tienen más oscuros y gruesos. Eliminarlos de la manera correcta puede agregar un brillo suave y radiante a su rostro,

y hasta el maquillaje luce mejor. Que nuestro bigote no sea el punto de atracción.

## 7. Oreas cerosas

Qué bonito lucir aretes, ¿verdad? Pero aunque no lo creamos, el interior de nuestros oídos está más a la vista de lo que creemos, y por muy útil que sea la cera en nuestros oídos, aún así puede resultar asquerosa y poco atractiva de ver. Así que asegúrese de tomarse el tiempo para limpiar el área visible de sus oídos.

## 8. Manos suaves

Tener unas manos realmente suaves, lo creas o no, es un toque muy femenino y delicado, brinda un atractivo instantáneo y la impresión de ser sofisticado y elegante. Se puede conseguir hidratándolas

todos los días y eliminando los callos. Usar siempre guantes para tareas pesadas o el uso de químicos.

## 9. Haz crecer tus pestañas

Esta es otra excelente manera de enmarcar y darle más belleza al rostro, ya que hacer crecer las pestañas realmente puede mejorar su apariencia y nos hace lucir más jóvenes y saludables. El abuso de rizadores, máscaras de pestañas o extensiones mal cuidadas pueden destruir completamente nuestras pestañas. Aunque el tiempo y la paciencia son las mejores maneras de hacer crecer pestañas largas, agregar aceite de coco o aceite de ricino a las pestañas también puede ayudar a que crezcan largas, saludables y espesas.

## 10. Aliento fresco

La higiene bucal es uno de los aspectos más importantes de nuestra apariencia; no solo una sonrisa con dientes perfectos es bella, sino un aliento fresco y saludable. Una buena rutina de limpieza no es suficiente; se necesitan buenos hábitos de salud que incluyan dieta saludable y evitar vicios como el alcohol o fumar. Y recuerde que con solo una cucharada de yogur natural o una manzana se puede mejorar el mal aliento.

**Reading is... FREE**

*Having a tough time advertising to the Hispanic community? We do that for you easily and for the best price*

*¿Tiene dificultades para anunciarse hacia la comunidad hispana? Nosotros lo hacemos por usted, fácil y al mejor precio*

**Failing to advertise can be costly**

Síguenos en: @azul615mag

#TUVOZESAZUL

**azul615 Magazine**

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

**Information from A to Z**

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

**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





# To be a runner

Ya van a cumplirse 3 meses desde que El Desarticulista me invito a la "era runner", si bien siempre he sido alérgico al deporte, el llevar al límite mi cuerpo en compañía de amigos y disfrutar del brunch post carrera ha sido toda una grata experiencia.

Convertirse en corredor puede parecer desafiante, mas aun cuando vas empezando, pero con determinación y un plan adecuado, es posible. Aquí te presento 8 consejos que me han servido para empezar mi aventura como runner:

**1** **Obtén un Plan de Entrenamiento:** Un buen comienzo es descargar una aplicación de entrenamiento como lo son las de Adidas Running o la de Nike Run Club.

**2** **Espera lo Esperado:** Al principio, correr puede ser difícil. Tus pulmones y piernas pueden doler, pero cada paso te hace más fuerte, no olvides realizar ejercicios de fuerza.

**3** **Establece Metas Pequeñas:** Concéntrate en el entrenamiento del día y establece objetivos semanales alcanzables para mantenerte motivado.

**4** **Encuentra tu Motivación:** Ya sea mejorar tu salud o alcanzar una meta personal, tener una razón clara te ayudará a seguir adelante (el chisecito post carrera cuenta).

**5** **Celebra tus Logros:** No importa qué tan pequeños sean, cada logro es un paso hacia tu objetivo final, ¡cada kilómetro cuenta!

**6** **Sé Paciente:** El progreso lleva tiempo. No te desanimes si no ves resultados inmediatos, el maratón llegará a su debido tiempo.

**7** **Escucha a tu Cuerpo:** Descansa cuando lo necesites y evita lesiones escuchando las señales de tu cuerpo, "mas vale paso que dure a trote que canse".

**8** **Disfruta el Proceso:** Aunque al principio puede ser duro, con el tiempo, correr se convertirá en una actividad placentera.

Con estos pasos y un poco de esfuerzo, podras transformarse en un corredor y disfrutar de los beneficios físicos y mentales que este deporte ofrece. ¡Anímate y empieza hoy mismo!



**Buenos dias, Latinas and Latinos! This issue's question is a bit of a departure from the usual. This issue, we're dipping into the dating scene. Yep. No worries, though. I'll keep it G-rated. Okay, PG.**

**Q:** What would you say are some of the better ice breakers for a first date?

**A:** You mean aside from the obvious ones, like showing up sans eyebrows or wearing a fruit hat? Sure, those will always be reliable go-to's, but why not consider opting for something more conventional? I'll say that I've certainly had my share of dates and, speaking from experience, simply approaching the situation with a healthy dose of confidence and a welcoming smile is a good start. After that, though, what do you say?

## GO IN FOR THE HUG

I dunno about you guys, but I'm a hugger. I know that phrase can be obnoxious, but it also happens to be true in this case. Starting your date with a polite but affectionate move like a brief hug communicates a lot in only a couple of seconds. Not only does this kick off a potential romantic affair with as warm a gesture as is socially acceptable, but it's also a nice display of that confidence I mentioned while even helping to serve to test the waters for potential physical chemistry between you and your date. Win/win.

## COMPLIMENT THEIR APPEARANCE

Everyone appreciates compliments, right? Well then, what better way to start with a new date than by flattering them? Of course, you'll want to keep it conservative. Pay attention. What stands out about her now that she's in front of you? Does she have a remarkable smile? Tell her so. Does she light

up the room? Share with her that she looks even more radiant in person. If nothing else, a simple "You look great" can go a long way.

A side bonus to this: if she doesn't reciprocate in some way (e.g., "You look terrific!" "So do you!"), that could be a hint that she might not be quite as impressed with you as you are with her. Consider upping your game.

## GET A ROUND

That's a round of drinks, to be clear. Why? Because social lubrication, that's why. It's also easy and reveals your taste in drinks, letting your date know something about you, which is kind of the point of this whole thing. Wanna impress? Ask her what she likes before the server comes by, then order for the both of you. Do this for the food, too. Always a classy move.

## OKAY, THEN WHAT?

Hey, this isn't a dating class. We're just talking ice breakers here. But beyond these? Forgive the cliché, but my best advice is to be yourself. Obviously, try for the best version of yourself (keep as many of your flaws tucked back as you can; they can discover those later) but don't misrepresent who you are. Be you in all your glory (personality-wise; not advising you to strip down to your birthday suit; that's also for later). You want to determine if this person's a good fit for you or not, and all that presenting yourself as someone else is going to tell you is how good a fit they might be for the person you're pretending to be, which isn't doing either of you any favors. So, lead with confidence, a compliment, a couple of cocktails, and maybe pocket a condom. That last one's said half-joking as an excuse for more alliteration, but then again, hey, it never hurts to be prepared.

Good luck out there in the jungle, and I'll see you next issue!

# Inglés Básico

HERE ARE SOME COMMON PHRASES IN SCHOOL ALONG WITH THEIR TRANSLATIONS IN SPANISH:

**“Good morning, class!”**  
¡Buenos días, clase!

**“Please take out your textbooks.”**  
Por favor, saquen sus libros de texto.

**“Let’s begin the lesson.”**  
Empecemos la lección.

**“Raise your hand if you have a question.”**  
Levanten la mano si tienen una pregunta.

**“Please sit down and be quiet.”**  
Por favor, siéntense y estén callados.

**“Turn to page ten.”**  
Vayan a la página diez.

**“Can I go to the bathroom?”**  
¿Puedo ir al baño?

**“The homework is due tomorrow.”**  
La tarea se entrega mañana.

**“Pay attention, please.”**  
Presten atención, por favor.

**“Class dismissed!”**  
¡Clase terminada!

**“I don’t understand.”**  
No entiendo.

**“May I borrow a pencil?”**  
¿Puedo tomar prestado un lápiz?

**“Can you repeat that, please?”**  
¿Puedes repetir eso, por favor?

**“We have a test next week.”**  
Tenemos un examen la próxima semana.

**“Time to turn in your assignments.”**  
Es hora de entregar sus tareas.



Nashville Symphony  
Schermerhorn Symphony Center

EXPERIENCE THE MAGIC OF THE FILM WITH A LIVE ORCHESTRA

# Harry Potter AND THE DEATHLY HALLOWS PART 1

IN CONCERT  
WITH THE NASHVILLE SYMPHONY

amazon  
MOVIE SERIES PARTNER

**VIERNES, 26 DE ABRIL DE 2024**  
19:30 | Centro sinfónico Schermerhorn

**SÁBADO, 27 DE ABRIL DE 2024**  
19:30 | Centro sinfónico Schermerhorn

**DOMINGO, 28 DE ABRIL DE 2024**  
14:00 | Centro sinfónico Schermerhorn

**Sinfónica de Nashville Justin Freer**  
Director de orquesta  
En la primera parte del épico final Harry Potter and the Deathly Hallows™ in Concert! Harry y sus amigos se apresuran a enfrentarse al Señor Oscuro Voldemort™ por última vez.

**ALERTA DE DISPONIBILIDAD:**  
Consulte el domingo 28 de abril de 2024 a las 2 p. m. para conocer la mejor disponibilidad de asientos y precios.

¡En el final épico de la serie de conciertos cinematográficos de Harry Potter, la batalla entre las fuerzas del bien y del mal del mundo mágico se convierte en una guerra total! Harry Potter and the Deathly Hallows™ Part 2 in Concert lleva el capítulo final a la pantalla grande mientras la Sinfónica de Nashville interpreta cada nota de la épica partitura de Alexandre Desplat. ¡Lo que está en juego nunca ha sido tan grande! Esta película está clasificada como PG-13.



Para compra de tickets, escanea el Cod. QR.

**Los esperamos!**



# ÁREA ZEN

*“Así como la flor de loto crece en el quebradizo pavimento pero conserva su belleza. De la misma manera, aprende a florecer en medio de las dificultades de la vida sin perder tu esencia interior. Encuentra la paz y la serenidad en el caos, y así descubrirás tu verdadera fortaleza.”*

## CÁMARA DE COMERCIO HISPANA DEL ÁREA DE NASHVILLE

# 25° REUNIÓN ANUAL DE MIEMBROS

### + OPORTUNIDADES DE CONTRATOS PARA EMPRESAS PEQUEÑAS Y MINORITARIAS

# #25AMM

**¡ESTA INVITAD@!**

25ª Reunión Anual de Miembros de la NAHCC. Conozca nuestros planes para 2024-25, nuestras finanzas, alianzas estratégicas, a nuestro liderazgo y participe en un panel interactivo con líderes empresariales hispanos, organizado por la Fundación de la Cámara de Comercio Hispana del Área de Nashville, sobre las oportunidades de contratos y los desafíos que enfrentan las pequeñas empresas. en nuestra ciudad. ¡No se lo pierda!

**MARTES, ABRIL 30 / 7:30 AM**  
Nashville Entrepreneur Center 41 Peabody St, Nashville, TN 37210

Presentado por **NAHCC**

Media Partner: **CAPITAL ANALYTICS ASSOCIATES**  
Venue Partner: **NASHVILLE ENTREPRENEUR CENTER**  
Breakfast Catered by: **Zulema's KITCHEN**

Un evento para miembros de la NAHCC. Desayuno y estacionamiento de cortesía. Preguntas? [info@nashvillehispanicchamber.com](mailto:info@nashvillehispanicchamber.com)

[www.nashvillehispanicchamber.com](http://www.nashvillehispanicchamber.com) / [NAHCCFoundation.org](http://NAHCCFoundation.org)

**Palabras de Bienvenida y Panelistas Invitados**

 FREDDIE O'CONNELL ALCALDE NASHVILLE Y DAVIDSON COUNTY	 JAMARI BROWN DIRECTOR DE DESARROLLO ECONOMICO Y COMUNITARIO
 CLAUDIA ZUAZUA NAHCC PRESIDENTE DE LA JUNTA DIRECTIVA	 YURI CUNZA NAHCC DIRECTOR EJECUTIVO
 LORRAINE SEGOVIA PAZ FUNDACION DE LA NAHCC DIRECTORA EJECUTIVA	 DR. ISSAC ADDAE COORDINADOR DE PARTICIPACION DE EMPRESAS PEQUEÑAS Y MINORITARIAS

## EDUCACIÓN FINANCIERA

# Startups, un modelo de negocios de la actualidad

Recurso bibliográfico: María Alonso (2024) • ASANA- Estrategias de negocios

**¿Eres bueno con la tecnología? ¿Te gusta o te gustaría innovar e incursionar en el mundo de los negocios utilizando nuevas tecnologías? ¿Estás pensando en crear tu empresa o convertir la que tienes en una startup?**

**S**i tienes un producto que quieres ofrecer al público consumidor innovando y utilizando tecnología, esto es lo tuyo y lo de hoy, un negocio de los llamados startups.

Alonso (2024), dice que una startup es una empresa emergente enfocada en la innovación que usa

la tecnología para crear un modelo de negocios escalable y disruptivo. Se enfoca en el establecimiento de una pequeña empresa rentable donde el uso de la tecnología es la herramienta indispensable, y que, además, reduce los costos sustancialmente y su crecimiento es considerablemente rápido.

Comenta la misma autora que las características indispensables para que tu empresa entre en esa categoría son las siguientes:

**A. Innovadoras.** Quiere decir que se está poniendo en marcha una idea innovadora, donde la tecnología sirve de medio para un crecimiento en el mercado, abaratar los costos de producción e incrementar la producción.



**B. Posibilidad de crecimiento rápido.** Para que esto suceda, debe contar con un market fit bien pensado y definido, es decir, contar con una estrategia centrada en el crecimiento del negocio y que para que exista este, debe tener clientes dispuestos a pagar por los productos que satisfaga necesi-

sidades, cuyos costos sean lo suficientemente bajos y con un margen de utilidad mayor.

**C. Escalable.** Este tipo de negocios debe tener la capacidad de crecimientos y de traspasar fronteras.

**D. De alto riesgo.** Al ser un modelo de negocios con ideas innovadoras, el riesgo de éxito o errores que se comentan son inevitables.

**E. Experimenta sin miedo a equivocarse.** Los experimentos que se llevan a cabo son de ayuda para hacer de él un negocio sostenible, si se tiene una visión clara y objetivos específicos.

Te invito a buscar más información al respecto si el tema es de tu interés.

## Ensalada de atún



**¡Buenas, buenas, mi gente!** Espero que tengan un día productivo. El día de hoy les traigo una receta nutritiva y refrescante, algo simple pero que vale la pena cuando necesitamos algo rápido después del trabajo y algo balanceado. Esta receta la haremos para 4 personas.

Espero que les guste. ¡Comencemos!

### Proteína

16 oz de atún

### Verduras

2 limones verdes  
4 rábanos  
1 tomate  
1 chile de su preferencia (opcional)  
1/2 lechuga romana

1/6 de cebolla morada  
1/8 de cilantro

### Extras

Tostadas (El Milagro)  
2 oz de mayonesa

### Polvos

1 oz de sal  
1 oz de pimienta negra

**P**onemos en un tazón el atún, echamos el jugo de los limones, agregamos las verduras finamente picadas o al gusto, luego añadimos la mayonesa y los polvos. Revolvemos muy bien y con eso queda lista nuestra ensalada. Colocamos la ensalada sobre la tostada, y ahora sí, ¡a disfrutar de esta ensalada!



**Juego Del Momento**

Juega en línea



Escanéa tu código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

## SOPAS DE LETRAS

TEMA:

### Singers

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

ADELE  
 BOWIE  
 CLAPTON  
 COLLINS  
 COSTELLO  
 GIBB

GILLAN  
 JAGGER  
 LENNON  
 MCCARTNEY  
 MERCURY  
 SHEERAN

## SUDOKU

MINI:

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

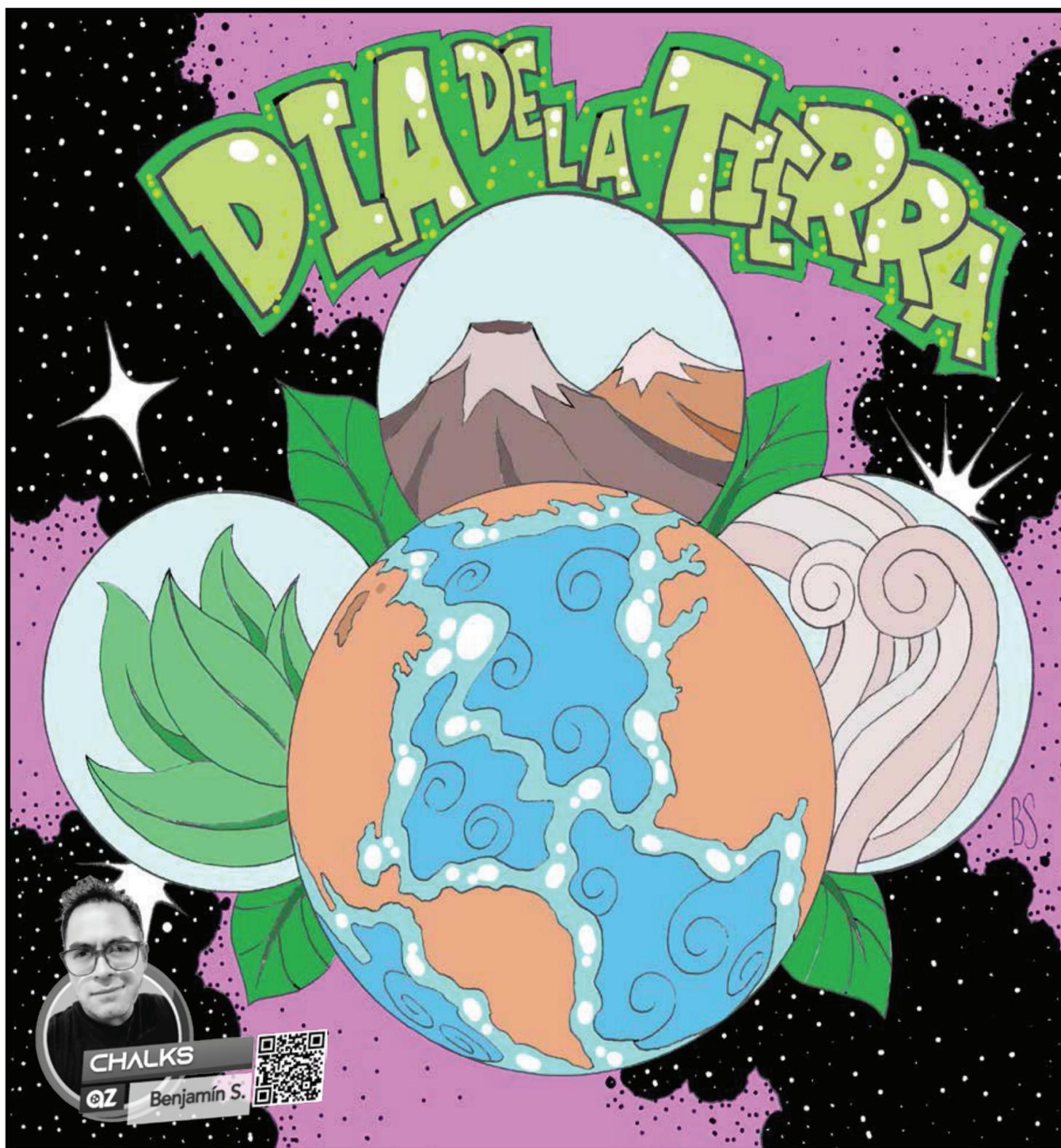
MEDIO:

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

EXPERTO:

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

## 10 Diferencias



CHALKS  
 Benjamin S.





**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.

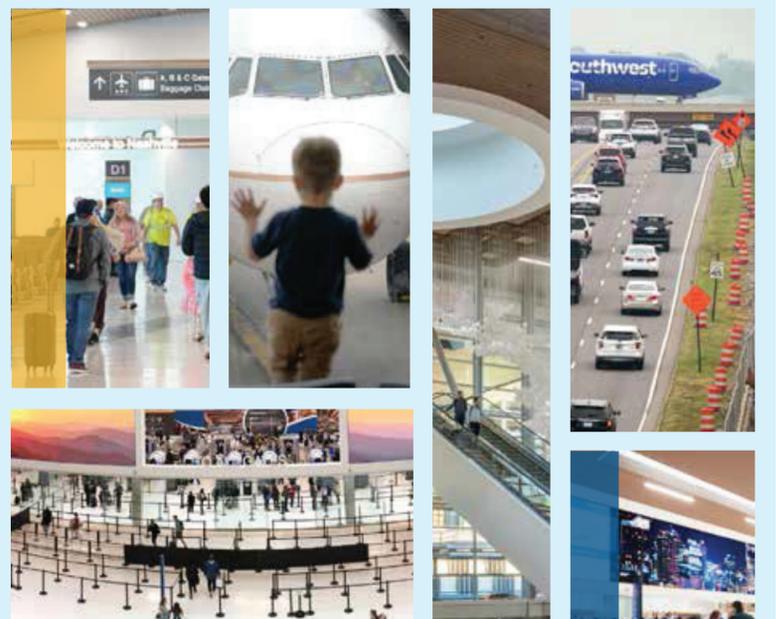
**¡Estamos completamente a su servicio!**



**ESTACIONATE. COMPRA. CENA. VUELA.**

Experimenta el nuevo **BNA**

[FLYNASHVILLE.COM](http://FLYNASHVILLE.COM)



**DIFERENTES ORÍGENES NACIONALES.**

**LOS MISMOS DERECHOS DE IGUALDAD DE VIVIENDA.**

Es ilegal que los propietarios o los agentes inmobiliarios te nieguen vivienda por motivos de origen étnico. La Ley de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación de vivienda por motivos de origen nacional. Si crees que han infringido tus derechos, haz una queja.

**Si crees que ha sido discriminado, contacte La Comisión de Derechos Humanos de Tennessee: 1-800-251-3589 o [www.tn.gov/humanrights](http://www.tn.gov/humanrights)**

**IGUALDAD DE VIVIENDA: LA LEY ESTÁ DE TU LADO.**

**Salvaguardar a las Personas de la Discriminación a Traves de la Educación y Aplicación de las Leyes**



Un mensaje de servicio público del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos en cooperación con la Comisión de Derechos Humanos de Tennessee. La Ley Federal de Igualdad de Vivienda prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, situación familiar o discapacidad.

