

OZU 615 Magazine

VIERNES 14 DE JUNIO DE 2024 ED. 070



LEE ALEXANDER McQUEEN RENDEZ VØUS ANN RAY



Escanéame | Scan me



HOROSCOPO SEMANAL

ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Hoy es el día perfecto para celebrar tu espíritu aventurero. Aprovecha para planear una actividad divertida y emocionante con tu familia. Deja que tu energía contagiosa ilumine el día y demuestra a todos cuánto los amas. ¡Tu valentía y entusiasmo son un ejemplo brillante para todos!

TAURO

23 de julio al 22 de agosto

Este Día del Padre te invita a disfrutar de los placeres simples y la compañía de tus seres queridos. Organiza un delicioso banquete en casa y comparte momentos cálidos con tu familia. Tu lealtad y constancia son pilares que inspiran a todos a tu alrededor. ¡Disfruta de cada abrazo y sonrisa!

GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Hoy es el día ideal para mostrar tu lado más juguetón y conversador. Planea una actividad que incluya juegos y risas con tu familia. Tus palabras llenas de amor y tu mente curiosa inspirarán a todos a explorar nuevas ideas y a mantenerse unidos.

CANCER

21 de junio al 22 de julio

Tu naturaleza cariñosa brilla intensamente hoy. Dedicar tiempo a conectar emocionalmente con tu familia, quizás compartiendo historias del pasado o viendo fotos antiguas. Tu capacidad de cuidar y proteger a tus seres queridos crea un ambiente lleno de amor y seguridad.

LEO

23 de julio al 22 de agosto

Este Día del Padre es tu oportunidad para brillar y ser el centro de atención en tu familia. Organiza una celebración con estilo y elegancia, demostrando tu generosidad y amor. Tu confianza y calidez inspiran a todos a ser su mejor versión. ¡Eres el rey del día y todos lo saben!

VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

Hoy es un buen día para dejar de lado la perfección y disfrutar del momento presente con tus seres queridos. Planea una actividad sencilla pero significativa, como un paseo al aire libre. Tu dedicación y atención al detalle hacen que cada momento sea especial.

LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Este Día del Padre es perfecto para celebrar la armonía y el amor en tu vida. Organiza una reunión familiar donde todos se sientan valorados y escuchados. Tu habilidad para crear un ambiente equilibrado y lleno de amor inspira a todos a apreciar las relaciones.

ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

Hoy es un día para mostrar tu pasión y profundidad emocional. Dedicar tiempo a conversaciones significativas con tu familia, fortaleciendo los lazos que los unen. Tu intensidad y lealtad inspiran a todos a ser auténticos y sinceros. ¡Tu amor es profundo y transformador!

SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Este Día del Padre es una oportunidad para compartir tu amor por la aventura y el conocimiento. Planea una salida al aire libre o una actividad que despierte la curiosidad de tu familia. Tu espíritu libre y optimista inspira a todos a explorar y disfrutar de la vida.

CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

Hoy es un día para relajarte y disfrutar de los frutos de tu arduo trabajo. Pasa tiempo de calidad con tu familia, quizás viendo una película o jugando juntos. Tu responsabilidad y determinación son un ejemplo para todos.

ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Este Día del Padre es perfecto para mostrar tu originalidad y creatividad. Planea una actividad innovadora y divertida que sorprenda a tu familia. Tu visión única y tu amor por la humanidad inspiran a todos a pensar fuera de la caja y a ser auténticos.

PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Hoy es un día para sumergirte en el amor y la imaginación. Crea un ambiente mágico y relajado para tu familia, quizás con una tarde de cuentos o una sesión de cine en casa. Tu empatía y sensibilidad tocan los corazones de todos y crean un ambiente de paz y amor.



TYPO



Karla Ramón



LEE RENDEZVOUS ALEXANDER McQUEEN ANN RAY



fristartmuseum.org



barrettbarrera.com

El museo de arte tiene una nueva exhibición.

Si te gusta la moda, estoy segura de que has oído hablar de Alexander McQueen y estás esperando esta exhibición que, te aseguro, llenará tus expectativas e inspirará a empujar tus límites para tu siguiente outfit.

Pero si nunca has oído del "chico malo de la moda", esta es una oportunidad para conocer su obra dentro de un marco muy personal.

Hablar de Alexander McQueen siempre trae dos tópicos a mi mente: innovación y salud mental. Primero, porque revolucionó la moda contemporánea, y segundo, porque a sus 40 años cometió suicidio. Solo puedo preguntarme qué más podría haber creado si hubiera tenido más tiempo.

Esta exhibición cuenta con más de 60 piezas presentadas en orden cronológico, que te mostrarán cómo su técnica se fue refinando con la experiencia que adquiría. De la mano de 65 fotografías de Ann Ray, te permitirá dar un vistazo detrás de cámaras y ver a la persona más que al artista.



Me parece relevante mencionar el trabajo de Ann Ray, amiga y fotógrafa de cabecera, quien seleccionó personalmente las fotografías para esta exhibición. Ella fue la única fotógrafa con acceso exclusivo a cuarenta y tres colecciones a lo largo de trece años, con más de 32,000 negativos. Sus fotografías ofrecen una mirada íntima no solo de los desfiles, sino también del detrás de bambalinas, fusionados de manera orgánica con las piezas en exhibición.

La moda como una expresión de arte a veces no es muy valorada, especialmente en un mundo donde el fast fashion parece estar a la orden del día. Tómame un tiempo para apreciar no solo las piezas y su calidad,

sino también la historia que contaba con ellas. A veces representando sus raíces, a veces reflejando sus pasiones, a veces dejándose influenciar por la cultura pop, pero siempre dándole un toque personal que transmitía una historia en cada una de sus colecciones.

¿Mi parte favorita? Obviamente soy un poco parcial y voy a decir que su "Periodo Azul". Sin embargo, creo que mi parte favorita fue la complicidad entre amigos. Hoy en día todos tenemos acceso a una cámara y podemos tomar fotos espontáneas, pero también podemos tomar fotos con propósito y congelar en un marco las memorias que hacemos día a día.



Cabello para la playa



Como la canción dice: “Vamos pa’ la playa, ponte tu bikini.” El verano ya está aquí y todas queremos estar espectaculares y con el mejor cabello para la playa.

Un cabello para vacaciones en la playa es algo complicado. Mucho sol y el agua salada resecan y opacan nuestro cabello. Además, las piscinas están cargadas de tantos químicos que hasta los tonos claros se tornan verdosos. Entonces, ¿sería ideal teñirnos el cabello o decolorarlo para un

hermoso balayage, o llenarlo de baby lights para estar a tono con el verano y el sol de la playa? ¿O sería mejor irnos con las raíces crecidas y teñirnos después de las vacaciones?

La moda sigue cambiando y evolucionando. Además, contamos con productos completamente mejorados que no dañan tanto nuestro cabello. Si seguimos los cuidados adecuados, luciremos un cabello impecable este verano.

Asegurémonos de que nuestra estilista use los mejores productos en nuestro cabello, que refuercen la fibra capilar con productos a base de péptidos y aminoácidos. Opte por un color de poco mantenimiento, solo resalte el “money piece”. No

es el momento para cambios drásticos. Pida tonos dorados suaves, caramelos o champañas, que están muy de moda.

Un cabello virgen, que no ha sido procesado químicamente, puede aclarar hasta 4 tonalidades solo con color, sin que se vea brassy, si el color natural es un café mediano. Pero si su cabello es negro o café oscuro,

opte por tonos más cobrizos, rojos o canelas, porque si trata de aclararlo más solo con color, se verá brassy.

Cuando esté en la playa, lleve su cabello natural con cremas humectantes y póngase acondicionadores sin enjuague todos los días. Muchos de estos tienen protector solar. También puede hacerse trenzas y usar sombrero. **¡De seguro lucirá estupenda!**

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

DON'T GET BLUE, GET AZUL!

Information from A to Z

CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894

Síguenos en: @azul615mag

#TUVOZESAZUL

AZUL615 Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO



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





Summer, summer, summertime! It's finally here - time to shed the layers, hit the water, and soak up some Vitamin D. But wait, is your beach bod ready to be shown off?

Or does it look more like you just stepped out of your cave, fresh from hibernation? If the latter sounds more like you, fret not. It's never too late to trim up, but where do you start? A fad diet? No way. Diet pills? Only if you want a heart condition. No, the best way is the one that everyone knows and hates: improve your eating habits and get more exercise. Simple, right? Yes, but not easy, hence why so few do it. That said, knowing how to approach these things and what changes to make to your lifestyle to get the most out of it can help tremendously

by maximizing and expediting results, which means more motivation to stay the course. If this sounds like something you'd be interested in trying, read on. As it happens, I'm a bit of a fitness nerd, so I thought for this issue, I'd try to encapsulate a good, general framework that can help you get to a healthier, happier, sexier you.

Diet

Speaking of sexy, it's hard to beat chocolate cake, a greasy smashburger, or a freshly fried chimichanga. Naturally, too many of these turn us into beasts careening toward an early demise, so save the treats for one [cheat] meal per week and opt for balance as a rule. What level of balance? To get lean, the name of the game is calorie deficit, which is burning more than you ingest. To find your baseline, start somewhere between 1,300 to 2,000 (depending on your body type) and take

photos to document your changes. When you reach the degree of lean you want, increase daily calories by 250 for a week. The next week, raise daily calories another 250. Do this until you stabilize your body composition. Your daily calorie intake at that time is your baseline for maintenance. The biggest helper to keep track of all of this? The MyFitnessPal app. It's free and yet priceless. Enter your goals, then plug whatever you eat into the app, and it tracks the nutrition for you. This lets you monitor your calories and macros in real time and fashion your meals to fit your needs.

The term macros, if you're unfamiliar, simply refers to dietary fat, protein, and carbs. A good, general balance is 30%, 30%, and 40%, respectively.

Exercise

This is the other half of it, and yes, it's unavoidable if you want to

get and stay healthy. Fortunately, this doesn't need to be as formal as you might think. The more fun you can make it, the more likely you are to stick with it. Weight training is superb for building muscle, toning, and particularly for improving bone density, but hiking, cycling, swimming, and kayaking are also fantastic options. Just make sure that you hit every muscle group (i.e., core, chest, back, arms, legs) at least once per week, and a minimum of 30 minutes per session. Do this with regularity - at least 3 to 4 days per week - and you're golden.

There you go. I know this is ultra-basic, but that's the intent. As you'd expect, there's a deep rabbit hole that we could go down with this stuff, but hopefully, this nutshell provides a solid blueprint to get you started. If you guys want to see this explored in more detail in future entries, shoot us an email at info@azul615.com.

EDUCACIÓN FINANCIERA

En cumplimiento de nuestros deberes fiscales



"Dad al César lo que es del César..."
(La Santa Biblia)

¿Te has preguntado alguna vez por qué es importante cumplir con nuestras obligaciones fiscales?

Si eres parte de la fuerza laboral de este país, no importa si somos legal o no, esto podría interesarte. Es verdad que, si no somos legales aquí, siempre existe el recelo, y por qué no llamarle también, la precaución de dejar evidencia de que estamos sin permiso de trabajo.

Lo que he escuchado de ciertas personas es que cuando cumples con la declaración y pago de los impuestos locales, estatales y/o federales, y tenemos la oportunidad de solicitar el cambio de nuestro estatus migratorio, las autoridades



toman mucho en cuenta el cumplimiento de esos deberes fiscales.

A pesar de saber que es nuestra responsabilidad cumplir con las autoridades para el buen funcionamiento de las instituciones gubernamentales, de la sociedad, de la prestación de los servicios públicos que son esenciales para todos los miembros de tu comunidad, muchos preferimos no cumplir con nuestro deber con el gobierno. Por otro lado, para muchos de nosotros lo consideramos como una

carga en nuestras finanzas personales porque dejamos de percibir ingresos que nos pueden ayudarles en el presente para suplir nuestras necesidades básicas, sin embargo, olvidamos que cada año podríamos recibir una cantidad considerable que es como un ahorro se tiene. Aparte, en el futuro, cuando nos retiremos, tendremos derecho a una pensión más digna.

Además de lo antes mencionado, diremos que los impuestos son la principal fuente de ingresos

del gobierno. Estos son utilizados también para programas del gobierno, tales como: educación pública, servicios de salud y atención médica, asistencia social, aplicación de la ley, seguridad pública y protección ambiental. Estos servicios son de vital importancia porque garantizan el bienestar social de la población y promueven la igualdad de oportunidades.

También son utilizados para la construcción de puentes, carretera, sistema de transporte público, instalaciones del gobierno mismo y parques, entre otros.

Te recomiendo que muy pronto decidas pagar tus impuestos y pongas tu granito de arena para promover el bienestar de la comunidad en la que vives y te mueves.

DESTINY 2

THE FINAL SHAPE

DESTINY 2
THE FINAL SHAPE

Tras una década de aventuras intergalácticas, Destiny 2 nos presenta su más reciente expansión: The Final Shape.

Este DLC no es solo una adición al universo del juego, sino la pieza final que completa el rompecabezas de una narrativa épica que ha cautivado a millones.

Una Historia que Resuena en la Eternidad

The Final Shape nos sumerge en una trama que desafía la realidad misma. Los Guardianes enfrentan al Testigo, el antagonista definitivo que amenaza con reescribir el cosmos. Con el poder Prismático en nuestras manos, la expansión nos invita a una batalla sin precedentes que pone a prueba nuestra valentía y destreza.

Innovación y Calidad

Bungie ha logrado un hito con esta expansión. La calidad de The Final Shape es indiscutible: una experiencia pulida, casi

exenta de errores, que ofrece una cantidad gigantesca de contenido nuevo. La expansión brilla por su apartado sonoro, aunque la banda sonora podría haber acompañado mejor los impresionantes paisajes del juego.

Un Universo en Constante Expansión

Desde "Forsaken" hasta "The Witch Queen", cada etapa ha sido crucial para el desarrollo de Destiny 2. "The Final Shape" no solo agrega contenido, sino que redefine lo que significa ser un Guardián. La subclase prismática es una muestra de la evolución del juego, permitiendo a los juga-

dores combinar poderes de Luz y Oscuridad de formas nunca antes vistas.

El Veredicto Final

The Final Shape es más que un DLC; es una celebración de todo lo que Destiny representa. Con una campaña que nos lleva al corazón del Viajero y un diseño artístico que juega con la memoria y las emociones, esta expansión es un testimonio del legado de Destiny 2. Los jugadores encontrarán un contenido que no solo desafía sus habilidades, sino que también les invita a reflexionar sobre su viaje a lo largo de esta saga.



Salmón con Puré de Coliflor

¡Buenas, buenas, mi gente!
El día de hoy les traigo un platillo inventado. De esas veces que solo se me antoja jugar con los sabores. Además, hacemos mezclas de culturas también, espero que las noten. Como siempre, es un placer mostrarles algunas de mis técnicas para cocinar. Espero les sirva de aprendizaje para ser mejores cada día. ¡Comenzamos!

Ingredientes
Verduras
1 coliflor entera
1 chile serrano
2 dientes de ajo
1 plátano verde
1 limón amarillo
1/2 cebolla morada

Proteína
Salmón
Otros
Mantequilla
Sal

Pimienta
Ajo molido
2 oz de leche
2 oz de harina

El primer paso es poner a cocer la coliflor durante 20 minutos aproximadamente. Una vez cocida, la colocamos en la licuadora junto con las 2 oz de leche y un poco de harina para que se vuelva más sólido el puré. Le agregamos los polvos sazonadores y una cucharada de mantequilla. Licuamos y queda listo nuestro puré.

Después preparamos el plátano verde. Hay muchas maneras de hacerlo, pero en este caso yo lo corté en rodajas circulares no tan gruesas para que al momento de freírlos queden crujientes. Puse a calentar aceite en un sartén y los cociné por unos 5 minutos aproximadamente. Al sacarlos, los sazoneé con sal y pimienta. Así tendríamos nuestras tajadas de plátano verde crujiente.

Para nuestro encurtido, cortamos en julianas la cebolla morada y el chile serrano en rodajas pequeñas. Le echamos el jugo de medio limón amarillo, un poco de sal y listo, quedando listo el encurtido.

Por último, queda cocinar el salmón. En un sartén, puse los dientes de ajo y una cucharada de mantequilla para que empezara a derretirse y calentarse. Antes de eso, dejé sazonado el salmón con los polvos. Lo metí en la mantequilla derretida y lo cociné por ambos lados hasta llegar a la cocción deseada. A fuego alto se cocina en 3 minutos por cada lado.

Después de eso, emplátamos y a disfrutar.

Espero les haya gustado este platillo, un poco fuera de lo normal, pero muy rico y nutritivo. Ideal para empezar con las dietas del verano.

Gracias, nos leemos pronto

Salmón con Puré de Coliflor • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva

Broadway at TPAC presents

hairspray



FECHA: 11 al 16 de junio de 2024
LUGAR: Salón Andrew Jackson
DESDE: \$42

TPAC
TENNESSEE PERFORMING ARTS CENTER



ESCANEA para compra de boletos

Encuesta de necesidades de vivienda de Tennessee
Abierta a TODOS los habitantes de Tennessee.
Le pedimos que responda antes del 31 de julio de 2024.

Una vivienda asequible, decente, segura y justa es importante para todos. La Agencia de Desarrollo de Vivienda de Tennessee (Tennessee Housing Development Agency, THDA) y sus socios están realizando un estudio sobre las necesidades de vivienda en Tennessee, y buscan conocer sus experiencias y opiniones. Su opinión se utilizará para desarrollar dos planes: 1) El Plan Consolidado 2025 – 2029, que describirá objetivos y prioridades para un financiamiento federal anual anticipado de \$60 millones para vivienda e infraestructura del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. (Housing and Urban Development, HUD). 2) Un plan de vivienda justa para hacer frente a la discriminación y las disparidades en la vivienda. Escanee el código QR o visite el enlace a continuación antes del 31 de julio de 2024. La encuesta está publicada en <https://www.surveymonkey.com/r/GKY9NG7?lang=es>. Seleccione su idioma en la esquina superior derecha de la página web. Si tiene preguntas o necesita adaptaciones, comuníquese con research@thda.org.



Inglés Básico

AQUÍ TIENES ALGUNAS FRASES EN INGLÉS Y ESPAÑOL QUE PODRÍAS NECESITAR AL IRTE DE VACACIONES:

Aquí tienes una lista de frases útiles en inglés y español para diferentes situaciones que podrías encontrar cuando viajas:

En el aeropuerto:

¿Dónde está el mostrador de facturación?

Where is the check-in counter?

¿A qué hora sale el vuelo?

What time does the flight leave?

Tengo un boleto electrónico.

I have an electronic ticket.

¿Dónde recojo mi equipaje?

Where do I pick up my luggage?

En el hotel:

Tengo una reservación.

I have a reservation.

¿Puedo ver la habitación antes de registrarme?

Can I see the room before checking in?

¿A qué hora es el desayuno?

What time is breakfast?

Necesito toallas adicionales.

I need extra towels.

En el restaurante:

Una mesa para dos, por favor.

A table for two, please.

¿Me puede traer el menú, por favor?

Can you bring me the menu, please?

Soy alérgico a los mariscos.

I am allergic to seafood.

La cuenta, por favor.

The check, please.





Juego Del Momento

Juega en línea



Escanea tu código QR y disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:

CANTANTES

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

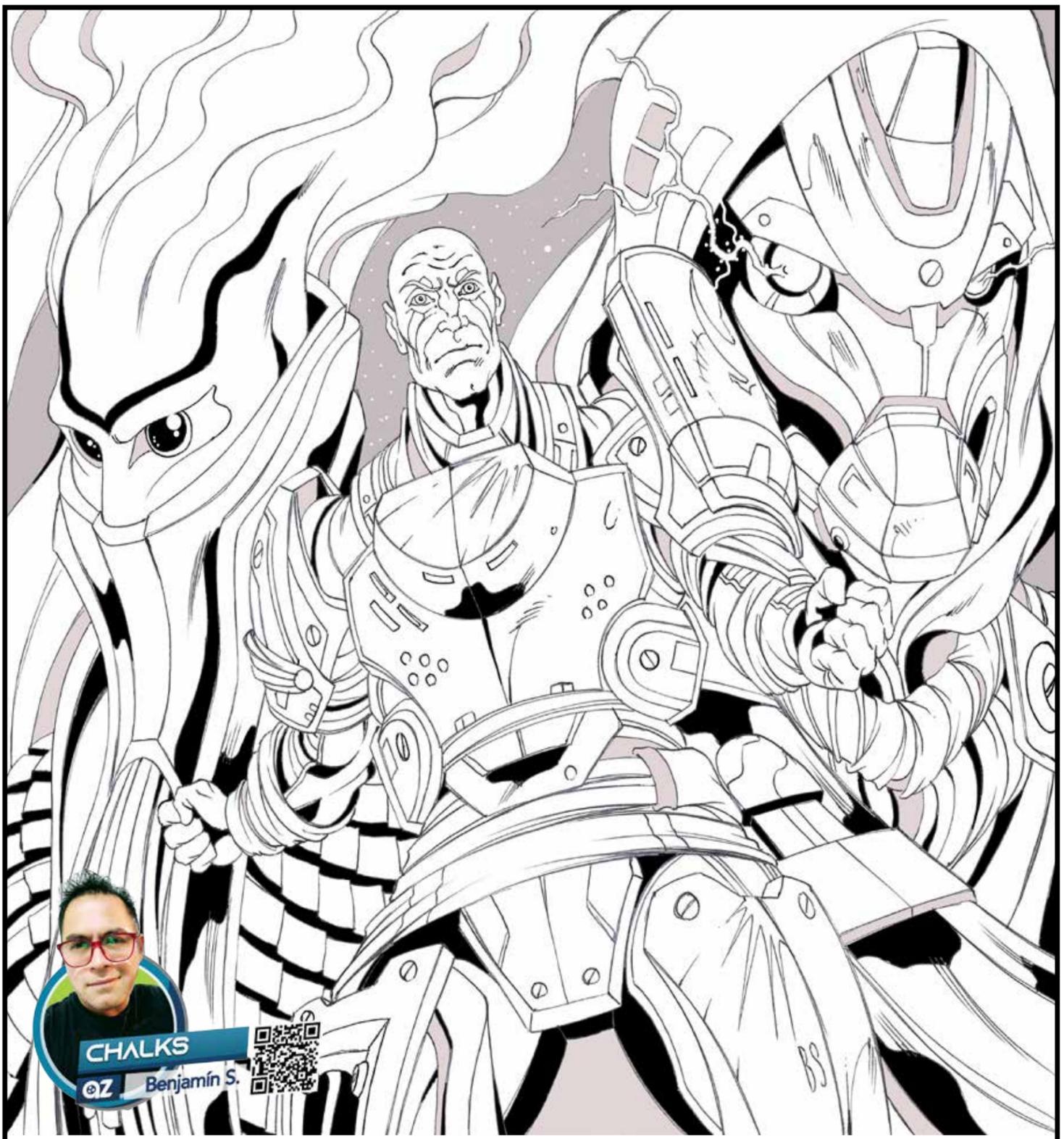
MEDIO:

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

10 Diferencias



CHALKS
 Benjamin S.



¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

“No, yo soy tu padre.” Tal vez la frase más icónica del cine, con el padre más malo de la galaxia queriendo “redimir” a su hijo invitándolo al mal camino.

Yo, siendo amante de los clásicos, siempre tendré a Vito Corleone como mi padre favorito. En sus palabras: “Un hombre que no pasa tiempo con su familia nunca podrá ser un hombre de verdad.”

Este Día del Padre en Azul615 no queríamos dejar pasar la ocasión para felicitar a todos los papás en su día. Sabemos que un día no es suficiente para agradecer todo el amor, cuidado y enseñanzas que nos dan.

Felicidades a los buenos padres que con ejemplo, dedicación y mucho amor nos han ayudado a darle forma a nuestra vida. Sabemos que no los tendremos por siempre, pero su legado está en nosotros.

Si tienes la dicha de tener a tu papá y esté con vida, no desaproveches la oportunidad de visitarlo o de darle una llamadita si está lejos.

¡A todos esos héroes sin capa, felicidades!

En especial al mío :)



TYPO



Karla Ramón



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!



El verano está llamando.

Dice que reserve su viaje ya.

BNA®