

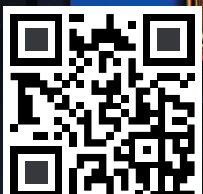
OZU615 Magazine

VIERNES 04 DE OCTUBRE DE 2024 ED. 073



TRANSFORMERS

ONE



Escanéame | Scan me

PG-13



HOROSCOPO SEMANAL

ARIES

21 de marzo al 19 de abril

El frío trae consigo una chispa de energía para ti, Aries. Aprovecha el clima para encender esa pasión que llevas dentro. Un café caliente con tu pareja puede convertirse en un momento mágico lleno de romance y risas. Este es el momento perfecto para retomar proyectos que habías dejado en pausa.

TAURO

23 de julio al 22 de agosto

Tauro, este clima es perfecto para que te acurruques con esa persona especial. Los pequeños detalles románticos, como cocinar juntos o ver películas bajo una manta, te harán sentir lleno de amor. Inspírate en la naturaleza y sus cambios; al igual que las hojas caen.

GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Géminis, el frío te invita a disfrutar del lado más divertido de la vida. Reúnete con amigos para una tarde de juegos, chocolate caliente y charlas profundas que despierten la inspiración. En el amor, un mensaje inesperado podría encender la llama de una relación nueva o revitalizar una existente.

CANCER

21 de junio al 22 de julio

Cáncer, el frío te hace más nostálgico y romántico. Es un buen momento para reconectar con tu pareja, planear una escapada acogedora o simplemente pasar la noche hablando bajo las estrellas. Tu intuición estará más aguda que nunca, así que sigue tus corazonadas.

LEO

23 de julio al 22 de agosto

Leo, el frío te trae oportunidades para brillar de manera diferente. Organiza una cena íntima en casa y demuestra tus habilidades culinarias, porque el amor pasa también por el estómago. Aprovecha para trabajar en ti mismo, ya sea en el gimnasio o en tu desarrollo personal.

VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

Virgo, el frío te inspira a abrazar la perfección en los pequeños detalles. Organiza tu espacio y hazlo acogedor, un lugar donde el amor y la inspiración puedan fluir fácilmente. Un pequeño gesto hacia tu pareja, como una carta escrita a mano, puede avivar el romance.

LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Libra, el frío activa tu lado más romántico. Piensa en largas caminatas bajo el cielo gris, con la persona que amas, compartiendo una bufanda. Este es el momento para equilibrar tu vida personal y profesional, y para dejar que la inspiración fluya.

ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

Escorpio, el frío solo hace que tu intensidad crezca. Usa este tiempo para conectar profundamente con tu pareja o esa persona especial. Un fin de semana en una cabaña con una fogata puede ser el escenario perfecto para avivar las llamas del amor.

SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Sagitario, el frío te invita a explorar nuevas aventuras, incluso desde la comodidad de tu hogar! Un viaje sorpresa o una nueva actividad con tu pareja te traerán risas y recuerdos inolvidables. El invierno es perfecto para planear tus próximos pasos.

CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

Capricornio, el frío trae consigo una sensación de calidez interna. Tu lado romántico saldrá a relucir con pequeños gestos hacia esa persona especial, y es el momento ideal para fortalecer la relación.

ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Acuario, el frío aviva tu originalidad y creatividad. Este es un buen momento para iniciar proyectos nuevos o llevar a cabo ideas que has estado postergando. En el amor, sorprende a tu pareja con algo fuera de lo común, como una cita creativa en casa.

PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Piscis, el frío te llena de sueños y romanticismo. Aprovecha las noches frías para escribir, dibujar o hacer algo que te inspire. Las conversaciones profundas bajo una manta pueden llevar tu relación a nuevos niveles de conexión emocional.



Transformers One ofrece una inmersión en los primeros días del conflicto en Cybertron, explorando los orígenes de dos personajes clave: Optimus Prime, antes conocido como Orion Pax, y D-16, futuro Megatron.

La historia comienza en un momento de aparente paz, donde ambos comparten una amistad y un deseo común de mejorar su mundo. Sin embargo, sus visiones para el futuro de Cybertron pronto los colocan en caminos opuestos.

Orion Pax, un joven y prometedor líder, busca unificar a su gente a través de la cooperación y el entendimiento. Por otro lado, Megatron, inicialmente motivado por la injusticia y la necesidad de cambio, comienza a inclinarse hacia métodos más radicales, creyendo que el

poder es la única forma de lograr un verdadero cambio. Esta divergencia de ideales marca el inicio de su transformación en el tirano que conocemos, y al mismo tiempo, impulsa a Orion Pax a convertirse en el legendario Optimus Prime.

El conflicto en la película no es solo físico, sino también filosófico: es la batalla entre el liderazgo basado en la compasión y el orden, frente a la lucha por el control a través de la fuerza y la manipulación. A medida que la tensión entre ambos crece, la sociedad de Cybertron se fragmenta, lo que sienta las bases para la guerra total entre Autobots y Decepticons.

Transformers One profundiza en las motivaciones personales y las decisiones difíciles que llevaron a la destrucción de su mundo, en lugar de centrarse únicamente en la acción explosiva. Es una historia de amistad rota, ambición desmedida y la inevitable caída de un planeta que una vez fue próspero. Me encantó.



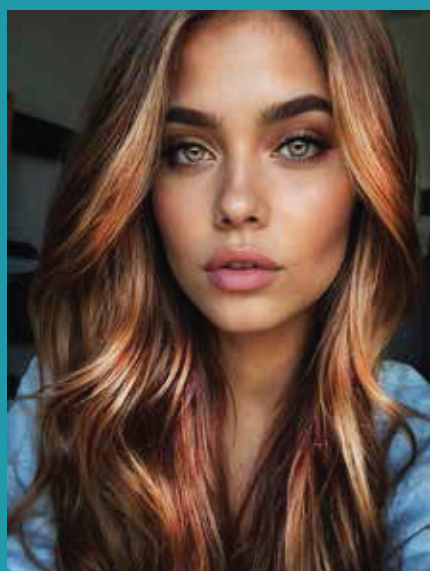
Colores de cabello para el otoño 2024

Se acerca el otoño y con él, los cambios de look para la nueva temporada.

Los tonos rojos que hemos visto durante todo el 2024 se inclinarán hacia caobas con pigmentos violetas fríos. “El efecto en las mechas para las llamadas ‘morenas iluminadas’ ha cambiado a lo largo de este año. La moda actual es llevar tonalidades más cálidas y cobrizas, pero la nueva temporada introducirá una tendencia distinta: las tonalidades frías”, explica el embajador de L’Oréal Professionnel. Sin embargo, los tonos cálidos llegaron para quedarse. Según los profesionales de Wella, el “Golden Blond” seguirá siendo uno de los tonos favoritos del año, junto con el strawberry blond, ideal para las rubias naturales, ya que no es ni rojo ni rubio.

Aquí algunos consejos a seguir este otoño:

1. Balayage Natural: Si deseas aclarar ligeramente tu melena en proporción a la base, pero no te decides a dar el salto definitivo al rubio, esta es la técnica perfecta. Un balayage natural iluminará tu



cabello, contrastando con el color castaño de la base.

2. Mechas ‘Melting’: Imitan el efecto de cabello “bañado por el sol” y dan naturalidad y vivacidad a las bases más oscuras de las morenas. Con esta técnica, el color se funde con la base natural del cabello, imitando el efecto aclarante del verano. Este otoño, se utilizarán más los tonos marrones fríos, que marcarán un antes y un después en el mundo de las morenas. “¡Dan luz y naturalidad, pero sin tender al naranja!”

3. Decoloraciones Perfectas: Para lograr marrones fríos, las mechas se aclaran hasta un fondo rubio claro, para después oscurecerlas, eliminando completamente el cobrizo residual. Así, la luz que



quede será en tonos más fríos y claros. En cuanto a los rubios dorados, que no siempre son fáciles de conseguir, el objetivo es obtener un tono cálido, pero no cobrizo. Esto requiere una rutina de coloración cuidadosamente seleccionada para lograr el equilibrio perfecto.

Cuidado y mantenimiento del color:

El primer paso para evitar los tonos cobrizos es utilizar el champú adecuado. Elige un champú protector del color que contenga antioxidantes entre sus ingredientes principales. Estos combaten los radicales libres presentes en el agua del grifo o en el aire contaminado, que desvanecen los tonos del cabello. Con un buen champú,



los tonos se mantendrán por más tiempo. A continuación, es fundamental usar una mascarilla y un acondicionador que hidraten profundamente. El cabello teñido se ve mejor cuando está nutrido e hidratado, especialmente cuando las puntas empiezan a researse.

Gloss o baño de color: Muchas personas no saben que el color se puede mantener con baños periódicos de color o toners. Cada color empieza a decolorarse después de unos 28 lavados, aproximadamente entre 2 y 2 meses y medio, tiempo ideal para realizar un baño de color. De lo contrario, tu estilista también puede agregar pigmentos a tu mascarilla para mantener el color en casa más vibrante y brillante por más tiempo.

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!

Síguenos en: @azul615mag

#TUVOZESAZUL

Information from A to Z

CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894

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).

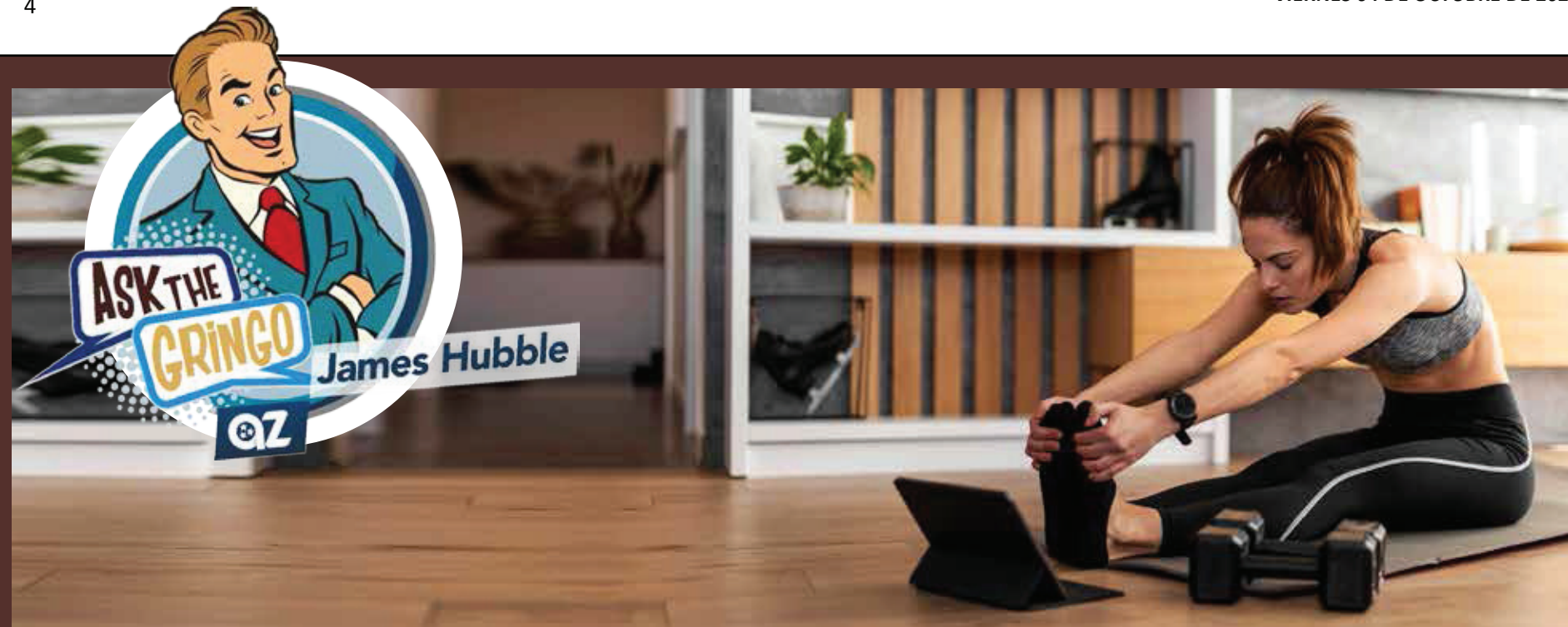
AZUL615 es una publicación quincenal. Las opiniones de los artículos y los contenidos de la publicidad pertenecen únicamente a los escritores y anunciantes, respectivamente. No somos responsables de algún contenido que pueda ser malinterpretado o no vaya de acuerdo con su opinión.

azul615.com



Síguenos en: @azul615mag





Happy October, everybody! Here's to the best season of the year. This issue's topic? Fitness at home.

You might be asking, "Is he really about to do a piece on fitness right before the holidays?" Yes, I am. Why? Because a fitness routine and a healthy diet aren't things to dip into every once in a while; they're part of any healthy lifestyle and, thereby, should always occupy a presence in everyone's life. You don't have whole seasons where you stop brushing your teeth or taking a shower, do you? If you do, please seek help. For the rest of us, a regular fitness routine should be seen as equally germane.

But what about those who find it a challenge to make it to the gym? No problem. There are plenty of workouts you can perform in your own home to target every muscle group in your body without the need for equipment. Here, I'll share some of what I consider to be the best exercises to get you started on a solid, well-rounded routine. Just don't hit the same muscle group

twice within a 48-hour period. If you do a full body workout each session, leave a day in between each one. Muscles need rest to grow.

For each exercise, aim for 3 sets, 8 - 12 repetitions per set, with 1.5 mins rest in between sets.

LEGS

Let's give our legs some love. One staple in any respectable workout routine is squats. If you're a beginner, start with standard body weight squats. Starting at the standing position and keeping your back straight, bend at the knees and hips and squat as deeply as you can while keeping a straight back. Pause at the bottom for a moment, then press through your heels to return to standing position. If this feels too light, rest one of your feet on a couch or bench behind you and perform a single leg squat instead.

Next is the Nordic hamstring curl. For these, kneel on a mat and put your feet under something heavy behind you that supports your weight (e.g., your couch). With the rest of your body straight, lower it

to the floor slowly, catching yourself with your hands. Push off of the floor and pull yourself back up to starting position with your hamstrings. For glutes, do a glute bridge by lying on your back with your knees up and feet hip width apart. Raise your pelvis upward, clenching at the top, then lower and repeat. For calves, stand on the edge of a step with your heels hanging off and, with straight legs, lower yourself as far as you can, pause, then push with your toes until you're on your tiptoes. Lower slowly and repeat.

CORE

For core, we have two: the upper crunch, and the corkscrew. The crunch is just what you'd think: lie flat on your back, legs down with your hands behind your head and raise your head and shoulders up, crunching your abs. For the corkscrew, lie flat and start with legs bent at 90 degrees, your calves parallel with the floor. Raise your legs up and toward your upper body until your butt comes off the floor, twist slightly to one side, then back

to starting position. Repeat on other side.

UPPER BODY

For chest and triceps, it's pushups. Keep your body straight and stiff, lower your chest until it almost touches the floor, then push up. Repeat. Easier: support your lower body with your knees instead of your feet. Harder: elevate your feet with a chair. For back, do the Superman: lie face down, ankles together and arms stretched overhead, palms down. Raise your arms, head, chest, and legs upward as far off the floor as possible, clenching at the top, hold for one count, then lower to floor. Repeat. For biceps, you can either do chin-ups using a horizontal tree limb or door jamb, or you can lay a broom with a sturdy handle across two barstools, lie down underneath, grab the broom handle underhanded and, keeping your body straight, pull to raise yourself and touch your chest to the handle. Lower with control, then repeat.

Now, let's get to it!

Presentado por HCA Healthcare
TriStar Health Broadway en TPAC en asociación con Nissan

TPAC TENNESSEE
PERFORMING
ARTS
CENTER



FECHA: 8 al 20 de octubre de 2024
Jackson Hall de TPAC - Nashville, TN

¡Descorche el champán, MOULIN ROUGE! El musical ha ganado 10 premios Tony®, incluido el de mejor musical. ¡Entre en un mundo de esplendor y romance, de excesos deslumbrantes, de brillo, grandeza y gloria! Un mundo donde bohemios y aristócratas se codean y se deleitan en un encanto electrificante. ¡Bienvenidos a MOULIN ROUGE! EL MUSICAL. La revolucionaria película de Baz Luhrmann cobra vida en el escenario, remezclada en una nueva extravagancia musical.



Tenga en cuenta que todas las entradas para los eventos de TPAC son completamente digitales y accesibles a través de su dispositivo móvil a través de nuestra aplicación móvil TPAC Concierge.

LOS ESPERAMOS

Presentado por HCA Healthcare
TriStar Health Broadway en TPAC en asociación con Nissan

TPAC TENNESSEE
PERFORMING
ARTS
CENTER



FREE TO ATTEND
Marigold
FAMILY FESTIVAL
A DÍA DE MUERTOS CELEBRATION

Celebre el Día de Muertos con el Festival Familiar Marigold de TPAC y la presentación musical bilingüe, ¡Sugar Skull!

Evento gratuito para toda la familia

FECHA: Domingo 27 de octubre / de 3 a 5 pm.
TPAC - 505 Deaderick St.

EL FESTIVAL FAMILIAR MARIGOLD contará con una vibrante variedad de actividades, que incluyen bailarines folclóricos, música, puestos de dulces, vendedores de comida y atractivas manualidades y actividades donde los niños y las familias pueden sumergirse en la rica herencia del Día de Muertos. Un punto destacado del evento será la ofrenda comunitaria de TPAC, donde se anima a los asistentes a traer fotos, ofrendas y tributos para honrar a sus seres queridos.



Tenga en cuenta que todas las entradas para los eventos de TPAC son completamente digitales y accesibles a través de su dispositivo móvil a través de nuestra aplicación móvil TPAC Concierge.

LOS ESPERAMOS



Arturo Sandoval

Galardonado con la Medalla Presidencial de la Libertad, 10 premios GRAMMY® y el Premio a la Trayectoria de la Academia Latina de la Grabación, el 8 de diciembre de 2024 está previsto que Sandoval reciba el Kennedy Center Honor.



arturosandoval.com



Créditos imágenes / fuente: arturosandoval.com/

El 13 de octubre, uno de los trompetistas más grandes del mundo, el pionero del jazz latino Arturo Sandoval, regresa al Schermerhorn con su increíble banda.

Galardonado con la Medalla Presidencial de la Libertad, 10 premios GRAMMY® y el Premio a la Trayectoria de la Academia Latina de la Grabación, el 8 de diciembre de 2024 está previsto que Sandoval reciba el Kennedy Center Honor. El multiinstrumentista nacido en Cuba también compone, toca el piano y canta.

Generosamente accedió a darnos una entrevista exclusiva, donde pudimos hablar un poco de todo: sus inicios en Cuba, donde fue el único de su familia que se dedicó a la música; además de reconocer la importancia de su esposa, una incansable porrista con quien ha compartido casi medio siglo. Agradecido con Dios en todo momento y consciente de la oportunidad que este país le brindó y que le ha permitido alcanzar sueños imposibles, este amante de un buen café expreso, un puro (cigarro) y todo tipo de buena música, de naturaleza afable, gran carisma y sentido del humor, me hizo recuperar un poco la fe en la humanidad.

Con más de 60 años de carrera, fue difícil que tuviera un concierto favorito, y es que haber compartido escenario con personalidades como Frank Sinatra, Luis Miguel, Ricky Martin, Pedro Torres, Alicia Keys, Tony Bennett, Gloria Estefan, Alejandro Fernández, Gilberto Santa Rosa, entre muchos, muchos otros grandes nombres, hace imposible escoger solo uno. Conocido por sus improvisaciones pero preparado con mucha dedicación, admite que la energía que recibe del público es lo que lo mantiene apasionado y le permite lograr esa energía en cada interpretación. Incansable defensor y promotor del jazz, reconoce que aún queda

un largo camino para que este género sea tan reconocido en los Estados Unidos como lo es en otras partes del mundo. Dedicó parte de su vida a dar clases, y como consejo a los jóvenes músicos, recomienda el piano como medio de composición, y advierte sobre la importancia de diferenciar entre vivir de la música y monetizarla. Del retiro mejor ni hablamos, pues para él no es una opción. Muy pronto lanzará su nuevo disco. Apasionado por la música, sugiere que amar lo que uno hace es lo que lo mantiene vivo. *¡No puedes dejar pasar la oportunidad de ver a esta leyenda en el escenario!*



ARTURO SANDOVAL
with Opening Set by Crosscurrents:
Pedrito Martinez and Ahmed Alom



Busca tus boletos y más información escaneando el QR Cod.



¡Buenas, buenas mi gente de Tennessee y a todos los que han recibido esta revista!

Espero que tengan un día productivo. Hoy les traigo un desayuno increíble y muy esencial para empezar el día. Lo he llamado "Vuelve a mí" porque es el plato más importante del día y quiero que, al disfrutarlo, sientan esa emoción de regresar a casa y compartir este desayuno completo con la familia o amigos. ¡Vamos a empezar con esta receta que es súper fácil y no tiene ciencia, solo paciencia!

Ingredientes

Proteínas
4 huevos
4 salchichas para asar
1 chorizo mexicano

Verduras

2 aguacates
1 chile serrano
1/8 de manojo de cilantro
1/8 de cebolla morada

Lácteos

8 oz de queso fresco
4 oz de crema

Otros

1 lata de salsa Del Pato (amarilla)
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra
1 pizca de consomé de tomate

Preparación

Ponemos aceite en un sartén y lo calentamos. Antes de eso, cortamos las tortillas en triángulos y las echamos en el aceite caliente. Agregamos sal y, cuando cambien de color, las sacamos y las ponemos en un recipiente con una toalla de papel para que absorba el exceso de aceite.

En otro sartén, comenzamos a cocinar el chorizo y las salchichas. Yo normalmente parto las salchichas a la mitad, pero es opcional, puedes dejarlas enteras. El chorizo lo desmenuzamos bien para que se cocine de manera uniforme. Cocinamos

todo durante unos 6 minutos y luego lo retiramos del sartén.

En el mismo sartén, pero asegurándonos de que esté limpio, cocinamos los huevos. Es importante que el sartén esté caliente. Echamos sal y pimienta sobre los huevos y los volteamos cuando alcanzan la cocción deseada.

Por último, preparamos los chilaquiles. En un sartén, calentamos la salsa Del Pato con una pizca de sal, pimienta y consomé de tomate. Dejamos que la salsa hierva un poco y luego añadimos los chilaquiles, revolviendo bien para que los totopos queden completamente cubiertos por la salsa.

Al finalizar, pasamos a emplatar. Me gusta añadir un poco de cebolla morada y chile serrano por encima para darles ese toque fresco y extra de sabor.

Espero que disfruten de este plato y que les sirva para activarse durante el día.

¡Nos vemos en la próxima! Bendiciones y que tengan un día muy productivo y lleno de energía.

Desayuno vuelve a mí • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva

DÍA DE LOS MUERTOS

NASHVILLE BALLET

NICK MULLIKIN, Artistic Director

Fechas:

17 AL 20 DE OCTUBRE DE 2024

Lugar:

ESTUDIO A, CENTRO MARTIN PARA NASHVILLE BALLET

Experimente la vitalidad del Día de los Muertos con la presentación única del Ballet de Nashville, inspirada en Frida Kahlo y Diego Rivera. Con coreografía de la directora de NB2, Maria Konrad, este festín visual celebra la vida y la muerte, los lazos familiares y nuestra humanidad compartida. Con un ritmo dinámico, el espectáculo enciende la imaginación de todas las edades a través de vestuarios vívidos, música conmovedora y pura alegría. Sea testigo de este estreno mundial que une las tradiciones mexicanas con el paisaje cultural de Nashville y promete un viaje inolvidable al corazón de esta querida festividad.



ESCAÑA EL CÓDIGO QR, PARA LA COMPRA DE LOS TICKETS



PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán

Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

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





Juego del Momento

Juega en línea



Escanea tu código QR y disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:

Autores de literatura

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

ALLANPOE
 CERVANTES
 CHRISTIE
 DICKENS
 HEMINGWAY
 JOYCE

KAFKA
 LORCA
 MÁRQUEZ
 SHAKESPEARE
 TOLSTOI
 WILDE

SUDOKU

MINI:

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

MEDIO:

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

EXPERTO:

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

7 Diferencias



CHALKS
 Benjamin S.



KIDSVILLE

FAMILY FESTIVAL

LEARN • EXPLORE • CREATE

DOMINGO, 27 DE OCTUBRE
 10 AM - 3 PM | CENTENNIAL PARK

UN DÍA LLENO DE DIVERSIÓN Y ACTIVIDADES:
 MANUALIDADES • INFLABLES
 CONOCE E INTERACTÚA CON PERSONAJES Y MASCOTAS
 ACTUACIONES EN VIVO • PINTURA DE LA CARA • BAILES
 CAMIONES DE COMIDA • ¡Y MUCHO MÁS!

¡GRATIS!

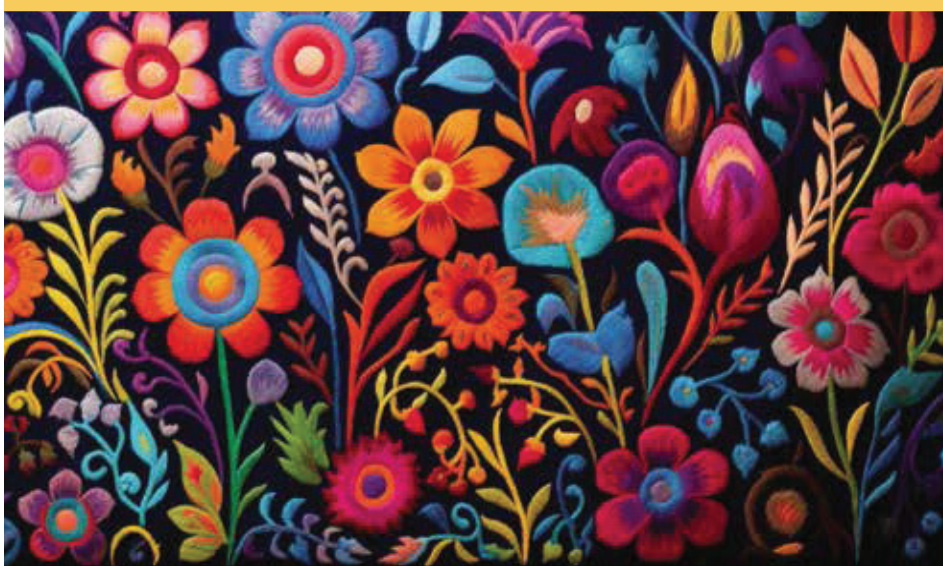
Presentadores del festival:

KidsvilleOnline.org



**Arrojando luz
sobre el Mes
de la Herencia
Hispana**

En este Mes de la Herencia Hispana, estamos orgullosos de honrar las diversas tradiciones y contribuciones de la cultura que iluminan a nuestras comunidades del centro de Tennessee.



VIVA LA CULTURA

Proud to celebrate
Hispanic Heritage Month.