



**FREE**

# azul615 Magazine



CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

# Zoolumination 2023



Por: Karla Ramon

**Cuando mi amiga Verónica me invitó al zoológico, tengo que confesar que no estaba muy emocionada porque ya había ido hace dos años y pensé que sería lo mismo.**

Cuál sería mi sorpresa que prácticamente todo es diferente! Me arrepentí de no haber ido antes para poder hablar de ello. La premisa es básicamente la misma que la vez pasada: escenas luminosas con una pequeña reseña en letreros rojos (solo disponible en inglés).

Si me preguntas, algunos tips serían: checa el clima y ve bien abrigado si es necesario, compra un chocolate caliente que cuesta 7 dólares (también por una módica cantidad extra está disponible la versión de adultos con piquete ) y puedes rellenarlo con 2 dólares en los puestos que están en diversos puntos del zoológico, lleva zapatos cómodos y ¡preparate para tener unas fotos increíbles!

Los horarios son de Jueves a Domingo de 5:00 a 9:00 de la noche y el costo de entrada es de \$19.00 para adultos y niños de 2-12 años \$15.00. También ten en cuenta que el estacionamiento cuesta \$8.00.

No cometes mi error y lánzate al zoológico a pasar una noche luminosa en Zoolumination. El último día es el 4 de febrero. ¡No lo pienses mucho!

Nashville Zoo at Grassmere | Nashville, TN



OFFICIAL INFO



Crédito fotos: Karla Ramon

**KARLHA RAMÓN**  
Publisher  
Phone: +1 (615) 337-2894  
karlha@azul615.com



Miembros de:  
**NAHCC**  
Cámara de Comercio Hispana del Área de Nashville  
www.nashvillehispanicchamber.com

azul615.com



**azul615**  
Magazine

Síguenos en:



# UÑAS PERFECTAS



Por: Estela Hayes  
Colorista y Consultora de Imagen

Las uñas son una acumulación de células muertas formadas por queratina, aminoácidos, agua, lípidos y proteínas. Nacen en la matriz ungular, que es la parte que está debajo de la piel en la base la uña.

Allí se van acumulando nuevas células que empujan a las anteriores hacia el exterior y hacen que las uñas crezcan.

Están formadas por aproximadamente 150 capas de queratina superpuestas y unidas forman la lámina ungual o lo que comúnmente se conoce como uña. Esta se encuentra en el lecho ungual y está pegada a la piel por 3 lados.

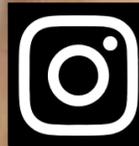
Está dividida en tres partes o capas primordiales, la primera se denomina queratina y es la que se encuentra expuesta. La segunda capa es la queratina media y la tercera queratina sensible. Las tres capas son muy delicadas, pueden

rasgarse o separarse con el uso excesivo de tijeras o cortaúñas. El abuso del agua también debilita la queratina. Esta queratina es la misma que forma el cabello y la piel.

Una deficiencia en queratina retrasa el crecimiento de las uñas y debilita las ya existentes. La mejor manera de garantizarnos unos niveles adecuados de queratina es a través de la alimentación, sobre todo los que contienen minerales, vitaminas y proteínas, como las carnes, verduras de hojas verdes, legumbres, pescado azul, huevo, zanahorias, frutos secos, cereales integrales, etc.

Las mejores vitaminas para las uñas son la biotina o vitamina B7 que es perfecta para las uñas quebradizas. El ácido fólico o vitamina B9 que las mantiene sanas y resistentes. La cobalamina o vitamina B12 es fuente esencial de queratina. Las vitaminas A, C y E son las más adecuadas para el cuidado de las uñas.

Es recomendable usar guantes para proteger las manos y uñas al trabajar o exponernos a tareas donde se use mucho agua o líquidos agresivos, nuestras uñas lo agradecerán.



Estela Hayes • estelahayes



FOR MORE INFORMATION:

Nodia Chinchilla Oliver  
OWNER



615 753 2360

oliveplatesantiquebrc@gmail.com

Rental & Catering



WWW.OLIVEPLATES.COM

## HORÓSCOPO

Semanal

### Aries



21 de marzo al 19 de abril

Eres de los que les da un poco de vergüenza descargar aplicaciones para ligar. Bueno, es algo que debes eliminar para 2023. No te garantizo que encuentres una relación estable, pero seguro que te reirás mucho.

### Tauro



20 de abril al 20 de mayo

Siempre piensas que deberías ser más activo en las redes sociales, ¡pero rara vez haces algo por ello! Tal vez el momento sea esta semana, porque lo creas o no, Venus en Acuario impulsa la comunicación con los demás.

### Géminis



21 de mayo - 21 de junio

Es probable que la celebración de Nochevieja se alargue más de lo necesario pero... ¿Qué importa?! Llevas mucho tiempo con ganas de desconectar, y si tu camino es pegarle a la fiesta padre, bienvenido sea. ¡Te preocuparás por la resaca en otro momento!

### Cáncer



21 de junio al 22 de julio

¿Aún no has formulado tus propósitos de Año Nuevo? Esa semana es el momento porque, una vez que quites el árbol de Navidad, la rutina se restablecerá en tu día a día y no habrá manera de que te hagas un espacio para hacerlo.

### Leo



23 de julio al 22 de agosto

La luna llena en Cáncer del día 6 fue para descansar. O porque has celebrado la llegada de los Reyes Magos más de lo necesario, o porque sientes que no has pasado suficiente tiempo con tu familia. Sea como fuere, demuestra todo tu cariño a tu círculo más cercano.

### Virgo



23 de agosto al 22 de septiembre

Debes tener en cuenta que Mercurio retrógrado sobre Capricornio sigue haciendo de las suyas, así que ten mucho cuidado en cómo dices las cosas y a quién se las dices. Puedes darle la vuelta a la situación y salir muy perjudicado.

### Libra



23 de septiembre al 22 de octubre

Cualquier momento puede ser bueno para hacer negocios. Sólo tienes que ser inteligente. Si conoces a una persona con la que estás interesado en negociar en un evento, acércate sutilmente. Eres tan elegante que ni siquiera notarás que has perdido el interés.

### Escorpión



23 de octubre al 21 de noviembre

Que tu propósito para el 2023 sea estabilizarte junto a una pareja no tiene nada de que avergonzarse. Solo necesitas saber que el truco está en conocer otros círculos sociales y primero aprender a amarte a ti mismo. ¿Cumples con estos requisitos? Bueno, adelante.

### Sagitario



22 de noviembre al 20 de diciembre

No dudes en celebrar una buena fiesta posterior a la nochebuena porque tú y tus amigos la pasarán en grande. Eso sí, invita a nuevas personas a ampliar el círculo y te aseguro que harás nuevos amigos durante este 2023.

### Capricornio



21 de diciembre al 20 de enero

Debes comprender que todo lo que da miedo es parte del camino correcto que debes seguir. Así que no dudes en añadir a tu lista de propósitos para 2023 aquellas pequeñas acciones de las que sabes que saldrás muy fortalecido.

### Acuario



21 de enero al 19 de febrero

No es necesario que todo el mundo sepa de las discusiones de pareja que tienes. Quizás sea mejor pedir consejo a las personas más cercanas a ti, que te conocen mejor, y así evitar que se propaguen los rumores.

### Piscis



20 de febrero al 20 de marzo

Será una muy buena semana. Está en tus manos. Solo tienes que centrarse en el presente, observar mucho y pensar antes de hablar. Incluso asegúrate de que los chismes que cuentes se puedan decir donde estás.

# ORGULLOSAMENTE

# Neपो baby

Por: María Fernanda Ibarzábal

Desde finales del año pasado, el término *Neपो Baby* se ha hecho más y más popular; según Yahoo! Life, en diciembre el #nepobaby alcanzó más de 38 millones de visitas en las redes sociales más populares (tiktok, twitter, Instagram).

**N**eपो baby es diminutivo a *neपोtism baby* (bebé del nepotismo), y busca señalar y exponer la red invisible de lazos familiares que existe en Hollywood. El término ha sido dado por la generación Z a hijos de hollywoodenses, pues así se refieren a los herederos de familias ricas y poderosas.

Según Dictionary.org, *neपोtismo* es el patrocinio otorgado o favoritismo que se muestra sobre la base de la relación familiar, como en los negocios y la política.

El 19 de diciembre de 2022, la revista New York lanzó una edición sobre esto, poniendo en la portada a diferentes celebridades que se consideran *neपो babies*. No conforme con eso, en el centro de la portada se puede leer “she has her mother’s eyes. *And agent*” (tiene los ojos de su mamá, y su agente).

Algunos de los ejemplos de *neपो babies* de la generación z son Maya Hawke de *Stranger Things* (hija de Ethan Hawke y Uma Thurman), y Maude Apatow de *Euphoria* (hija de Judd Apatow y Leslie Mann).

Hailey Bieber no tuvo miedo a aceptar que ella es perteneciente a los *neपो babies*; fue captada en Los Ángeles usando una t-shirt corta, blanca y que en letras negras decía “Neपो Baby”, justo en medio de la playera y complementó el outfit con una bolsa negra, jeans azules y un cinturón.

Algunos de estos personajes han hablado sobre el trabajo que han puesto en su carrera, otros dicen que este no es un término nuevo. Pero sin duda Hailey nos dejó claro que está orgullosa de ser una *neपो baby* sin perder su usual sentido de la moda.



## INGLÉS BÁSICO

### VERBOS EN FRASES

Aumentar	Build up	To increase
Cancelar	Call off	To cancel
Continuar	Carry on	To continue
Animar	Cheer up	To become happier/ to make happier
Limpiar	Clear up	to tidy
Apurarse	Come on	to be quicker



## ÁREA ZEN

*Si eres incapaz de encontrar la verdad justo donde estás, ¿dónde esperas encontrarla?*



## TENEMOS

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, pagina 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.

CEO: Kartha Ramón / Editor: Omar García / Graphic Design & Layout: Jazz.  
Community Manager: Bondi. / Corrección de Estilo: Araceli Susunaga  
Fuente Informativa: Prensa Asociada. (AP).

AZUL615 es una publicación semanal. 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.

[www.azul615.com](http://www.azul615.com)



Síguenos en:  
@azul615mag





Para muchos de nosotros, regidos por el calendario gregoriano, festejamos el año nuevo el pasado 1 de enero, sin embargo, en China, país regido por el Calendario Lunar, están en preparativos de su celebración.

El Año Nuevo Lunar, popularmente llamado como Año Nuevo Chino, es la principal celebración en el continente Asiático. Su métrica está basada en los ciclos mensuales de las fases de la Luna, en lugar de regirse por los ciclos del Sol. En este calendario, cada "lunación" corresponde a un "mes lunar", ósea, en cada uno de estos periodos existen 2 momentos en los que la luna se encuentra exactamente en la misma fase.

Un mes lunar es el equivalente a 29.53 días solares, por dicho desfase es que el Año Nuevo Chino se celebrará el domingo 22 de enero de 2023, fiesta que tiene una duración de varios días y culmina con el "Festival de los Faroles", el próximo 5 de febrero de 2023.

Cada Año Nuevo Chino viene apadrinado por uno de los 12 animales del zodiaco: rata, buey, tigre, conejo, dragón, serpiente, caballo, oveja, mono, gallo, perro y cerdo; cada uno le brinda diferentes características al año en cuestión.

El 2023 será el año del Conejo, animal que representa gracia, belleza, calma y paz, así como paciencia y prosperidad. Aquellos que nazcan bajo este signo serán los protagonistas del futuro inmediato.

Como dato curioso, desde la primera generación, los Pokémon iniciales de fuego están basados en los animales de este zodiaco. Y tú, ¿a qué signo del horóscopo chino perteneces?



## ESPECIAL FITNESS

# ¡Si se puede!

Año nuevo, vida nueva. Si, así como yo, tú también tienes en el top de tus propósitos el cambiar la composición corporal (mal llamado bajar de peso). En esta edición te recomendaremos 7 claves para al fin lograrlo.

**1. Déficit Calórico:** la clásica, para eliminar los kilitos de más en nuestro cuerpo debemos empezar por gastar más energía de la que consumimos. La lógica es simple, por más que realices actividad física a fin de quemar calorías si tiendes a consumir más de lo que tu cuerpo quema no lograrás que tu cuerpo empiece a alimentarse de la energía que tienes acumulada.

**2. Más vale paso que dure a trote que canse:** partiendo del punto anterior, si crees que el empezar a matarte de hambre y por ende tener un gran déficit calórico te llevará a obtener raudos y mejores resultados... ¡Alto ahí! Nuestro cuerpo no funciona así, una dieta muy estricta hará que tu cuerpo no discrimine a las grasas y empezará a arrasar con tus músculos y masa ósea.

**3. Proteína, proteína, proteína:** sí, este macronutriente es el principal en nuestra composición corporal, el consumir mayores cantidades de proteínas (sin excederse) ayudará a que retengamos la mayor cantidad de masa muscular en nuestro camino por quemar las grasas, así como propiciar un mejor crecimiento en nuestros músculos, lo cual a su vez le dará un boost a tu metabolismo.

**4. Alimentos completos, abajo los ultra procesados:** el comer alimentos de alta densidad, además de aportar una mejor proporción de vitaminas y minerales, hará que tengas una sensación de saciedad superior, como por ejemplo las verduras. Por otro lado, una gomita o una pizza, por muy sabrosas que sean, siempre te dejan con ganas de más y no te aportan muchos nutrientes, pero sí gran cantidad de calorías por porción.

**5. Ejercicio sí, hambruna no:** siempre será mejor el buscar hábitos que nos permitan tener más minutos de actividad al día a aquellos que nos hagan tener un déficit calórico grande, el quemar más calorías de forma activa, te permitirá consumir un poco más, mantener el déficit y no morirte de hambre en el proceso.

**6. Do you even lift bro?** En nuestra búsqueda por conservar la masa muscular y ósea, el quemar grasas y el realizar entrenamiento de fuerza (pesas, calistenia y similares) hará que el proceso sea más efectivo: tonificar los músculos y evitar que nuestras ganancias se vayan. Un buen cuerpo nunca pasa desapercibido.

**7. No olvidemos la resistencia:** la resistencia es la capacidad que tenemos para realizar actividad física sin tener un cansancio considerable, algo así como la stamina en los videojuegos, el trabajar en ella hará que de forma pasiva nuestro consumo de calorías sea mayor.

Esperamos que con estos consejos te sea más suave el cumplir este propósito este año, ¡venga, si se puede!



# Recordando a un grande

La comunidad de Nashville recuerda a Eliud González Treviño, en su primer aniversario después de su partida.

Eliud fue uno de los más importantes íconos de Tennessee murió el pasado 23 de enero de 2022 en horas de la mañana en la ciudad de Nashville, ciudad que lo vio surgir y a la cual entregó todo su trabajo y cariño a la comunidad hispana.

Eliud Treviño nos dejó a sus 77 años de edad, Eliud era el personaje, el ícono, el amigo un hombre que lo dio todo por Nashville, Tennessee y varios estados del país, reconocido en los medios locales de comunicación, ya que se consideró como fundador de algunos de ellos en varias ciudades de Tennessee. Asentó sus inicios en la radio, pasando por la prensa y televisión, incluso

participó como gestor y miembro integral, contribuyó notablemente para apoyar mejoras en la calidad de vida de la comunidad hispana en Tennessee. Interactuó hombro a hombro con múltiples personalidades de la política y la farándula, organizador de eventos musicales y de todo tipo, Eliud marcó un hito muy importante en el surgimiento y crecimiento del periodismo en Tennessee, incluso en otros estados del país.

Estamos seguros que toda la comunidad hispana y latina lo recuerda un año después de su muerte, hoy llenos de gracias por todo un legado de trabajo, empeño, colaboración y sobretodo humildad en pro de ayuda a los que más lo necesitaron, Eliud Treviño, Gracias y "Hasta Siempre". • *Azul 615 Magazine.*



Eliud  
Treviño

1945 - 2022

**En memoria al primer aniversario de su partida, queremos invitar a todos los compañeros, amigos y familiares de Eliud, para celebrar una misa en su nombre.**

Fecha: 23 de enero de 2023

Hora: 8:00 a.m.

Iglesia: St. Edward Church

188 Thompnosh Ln. Nashville Tn. 37211

Nashville - Tn.

## COCINA

## NUTRICIÓN SALUDABLE

# JUGO VERDE



### Mezcla en la licuadora:

- 1 Puño de espinaca
- 1 Pepino pelado
- 3 Tallos de apio en pedazos
- ½ Limón sin cáscara
- 1 Pedazo de jengibre (pelado)
- 1 Manzana verde

### Beneficios:

1. Estimula el metabolismo gracias a su aporte de fibra soluble e insoluble y antioxidantes, ya que regula las funciones del sistema digestivo y aporta nutrientes que ayudan a activar otros procesos.
2. Actúa como diurético natural.
3. Alcaliniza el cuerpo



**Jugo verde • [www.pizcadesabor.com](http://www.pizcadesabor.com)**

Tus recetas favoritas envíalas a: [contacto@azul615.com](mailto:contacto@azul615.com) y te mencionaremos en nuestra próxima edición.

AZUL615 Magazine

ES LA VOZ DE TODOS



TODA LA COMUNIDAD PUEDE PARTICIPAR

**"Alza tu voz y te haremos escuchar"**

Envíanos tus comentarios, solicitudes, servicios sociales, dudas, preguntas, historias y tendrás una ventana a la comunidad tanto impresa como digital.

También puedes enviarnos recetas favoritas y las publicaremos cada semana.

**PARTICIPAR ES MUY FÁCIL**

Escanea el código QR que está en este recuadro y te llevará directamente a nuestro correo electrónico.

Tan pronto recibamos tu comunicación nos pondremos en contacto contigo.

**#TUVOZESAZUL**



## Sopa de letras

Llega a AZUL615, la mejor manera de poner a prueba tus habilidades mentales, desarrolla cada uno de los tableros y pon tu marca personal. Cada semana juegos nuevos tendrás.

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

- AFECTO
- CATARSIS
- COMPLEJO
- DEFENSA
- HIPNOSIS
- IMPULSO
- INCONSCIENTE
- INHIBICIÓN
- NEUROSIS
- PSIQUE
- REPRESIÓN
- SEXUALIDAD



## Sudoku

Easy level

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

Hard level

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

# CHALKS

¡PARTICIPA!

Toma una foto de tu dibujo terminado, coloreado y envíalos a: [contacto@azul615.com](mailto:contacto@azul615.com) y cada edición publicaremos el mejor, inténtalo y muéstranos tu talento!



Benjamín Sánchez • benjaminsanchezmadrigal\_art



# ¿POR QUÉ PRONUNCIARÍA MAL MI PROPIO NOMBRE?

Por: Karla Ramon

Este es el título de una obra en solitario de Irma Herrera, y no se ustedes pero yo lo he hecho, a veces para encajar y a veces para hacerlo más fácil.

**S**in embargo hace mucho tiempo decidí reclamar mi identidad y pronunciar mi nombre como debe ser, por eso cuando leí el título de esta obra me llamó mucho la atención.

**¡Y cómo no hacerlo!** Nosotros trabajamos tanto para aprender inglés, adaptarnos a la cultura e integrarnos a la sociedad que estoy segura que si pueden pronunciar “Refrigerator” entonces también pueden aprender a pronunciar nuestros nombres.

Irma trabajó por treinta años como abogada representando a la comunidad latina en casos civiles y como periodista. Su currículum es extenso en estas áreas como lo es su lucha por los derechos para los inmigrantes.

Algo que le llamó la atención mientras vivía en California fue ver cómo había anuncios que vendían productos en nuestro idioma. Sin embargo, al mismo tiempo promovían leyes para hacer del inglés el lenguaje oficial causando un conflicto como sociedad donde se quiere hacer negocio con el mercado hispano parlante y acercarse en nuestro propio lenguaje pero sin respetar la cultura y devaluando la herencia cultural.

Llegar al teatro para Irma fue un poco destino y un poco casualidad. Una amiga le pidió que tomara una clase de teatro junto con ella y ahí encontró su pasión por contar historias en el escenario... y desde hace 6 años ha llevado su obra Why Would I Mispronounce My Own Name? a varios escenarios, y del 10-12 de febrero va a estar en Nashville en el Tpac.

El show trata con mucho humor temas sociales serios y de peso para todo tipo de audiencia. Un poco educacional pero que invita a la reflexión en nuestra propia forma de ver otras culturas, por eso el show es en inglés con su toque en español y creo es una buena oportunidad para apoyar la diversidad en nuestra ciudad. ¡No te lo pierdas!



**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!**



Reading is...

**FREE**

*Failing to advertise can be costly*

**Having a tough time advertising to the Hispanic community?**

**¿Tiene dificultades para anunciarse hacia la comunidad hispana?**

**We do that for you easily and for the best price**

**Nosotros lo hacemos por usted, fácil y al mejor precio**

**AZUL615**  
Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

**DON'T GET BLUE, GET AZUL!**

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**



Síguenos en:  
@azul615mag



#TUVOZESAZUL