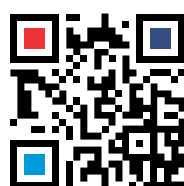




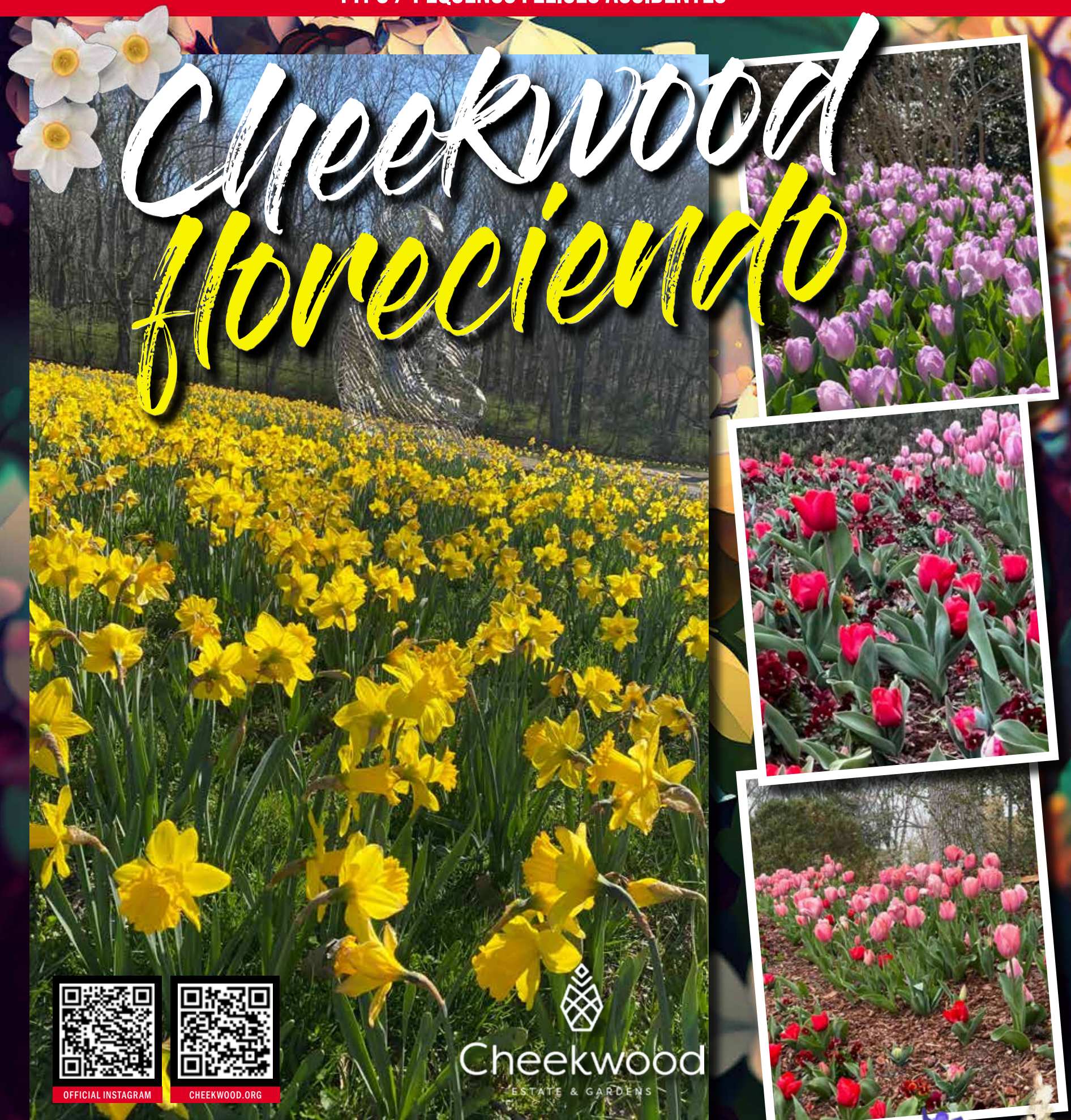
FREE

azul615 Magazine



CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

TYPO / PEQUEÑOS FELICES ACCIDENTES



OFFICIAL INSTAGRAM



CHEEKWOOD.ORG

Cheekwood
ESTATE & GARDENS

Por: Karla Ramón

Si te gustan las flores, tomarte fotos, caminar entre jardines y la historia local, o todas las anteriores, tienes hasta el 9 de abril para ir a disfrutar de 250,000 bulbos de flores que Cheekwood ofrece como el escenario perfecto para una cita, una historia de Instagram o simplemente crear una memoria para el resto de tu vida.

Sí, tal vez pienses que estoy exagerando pero en esta vida tan ajetreada, muchas veces se nos olvida detenernos para admirar y oler las flores... ¡pero con 250,000 no hay forma que no nos detengamos!

Yo recomiendo que planees tu visita ya que hay varias actividades que puedes llevar a cabo, como por ejemplo: hacer un tour de la mansión, disfrutar de jazz mientras tomas unos "drinks" en el beer garden, comer de lo que ofrecen en los camiones de comida, realizar o escuchar la lectura de cuentos y actividades para los pequeños de la casa, practicar yoga y aprovechar los talleres de manualidades.

Como ves, Cheekwood ofrece más que solo plantas, te ofrece la posibilidad de experimentar una descompresión del ajetreado día a día entre las flores y la naturaleza...

KARLA RAMÓN
Publisher
Phone: +1 (615) 337-2894
karla@azul615.com



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

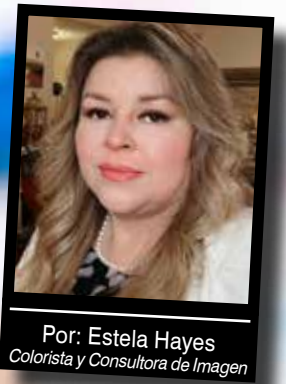
azul615.com



azul615
Magazine

Siganos en:





Por: Estela Hayes
Colorista y Consultora de Imagen

¿QUÉ ES EL ÁCIDO HIALURÓNICO?

PARTE 1

El ácido hialurónico se ha convertido en el componente poderoso y natural por excelencia para combatir el envejecimiento de la piel.

El ácido hialurónico es una sustancia que se encuentra naturalmente en el líquido de las articulaciones, que actúa como lubricante, absorbe los impactos y ayuda a mover la articulación con mayor suavidad. Es una molécula de azúcar amante del agua que además se encuentra naturalmente en la piel, actuando como humectante que ayuda a conservar o retener la humedad, haciéndonos lucir jóvenes.

El ácido hialurónico está constituido por cadenas de carbohidratos complejos, en concreto unos 50 000 disacáridos de N-acetilglucosamina y ácido glucurónico por molécula. Se deriva de la unión de amino azúcares y ácidos urónicos.

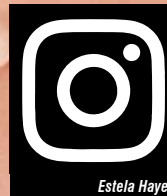
Lamentablemente, la piel pierde humedad y AH con la edad, lo que puede provocar que la piel se deshidrate. A partir de los 25 años

de edad los procesos de fabricación interna comienzan a ralentizarse. Entre más edad tenemos, menos AH produce nuestro cuerpo. La piel empieza a dar una aspecto de resequedad y deshidratación, mostrando más las líneas de expresión, las arrugas y la textura áspera suelen ser más visibles.

Al igual que el colágeno, una dieta rica en vegetales, especialmente los tubérculos que contienen almidón activan el cuerpo para producir AH.

Verduras o vegetales verdes ricos en magnesio son esenciales para la síntesis del AH. Podemos tomarlo en inyectables o de forma tópica para mantener los niveles de hidratación por más tiempo, pero lo mejor es complementarlos con una dieta rica en productos que ayuden en su producción naturalmente.

Para el año 1960 se empezó a utilizar por primera vez AH en el cuidado de la piel. En la década de 1990 se encontraba ya en todo tipo de productos para el cuidado de la piel. Hoy en día encontramos AH sintéticos en todo tipo de rellenos, cremas y lociones para la piel.



Estela Hayes • estelahayes



FOR MORE INFORMATION:

Nodir Chinchilla Oliva
Owner

615 753 2360

oliveplatesantiquebr@gmail.com

Rental & Catering

WWW.OLIVEPLATES.COM

HORÓSCOPO

Semanal

Aries



21 de marzo al 19 de abril

Hasta que Mercurio no se pose sobre tu signo, notarás que la gente murmura a tu alrededor, da muchas vueltas para decir las cosas... No es nada personal, simplemente están un poco confusos.

Tauro



20 de abril al 20 de mayo

Te costará mucho confiar en la gente esta semana, aunque no debe ser esto en lo que debes centrarte. Mejor en los efectos de Venus sobre tu signo a partir del día 16, con los que tendrás la libido por las nubes y solo querrás estar todo el día dale que te pego.

Géminis



21 de mayo - 21 de junio

No estaría de más que esta semana te centraras en recuperar la relación con tus compañeros de trabajo. Últimamente has tenido mucha presión y se han dicho palabras que quizá no fueron las más aconsejables. Todo quedará en el olvido.

Cáncer



21 de junio al 22 de julio

Esta semana será un buen momento para lanzarte a pedirle una cita a esa persona con la que no paras de contestarte historias. No tengas miedo al rechazo, lo peor que te puede pasar es que te manden a volar.

Leo



23 de julio al 22 de agosto

Mucho cuidado con las peleas por el ego esta semana, porque tu círculo estará con tantas ganas de tener razón como tú siempre tienes. Te costará mucho entenderlos porque ninguno dará su brazo a torcer. Lo mejor es pasar del tema y mantenerte en tus asuntos.

Virgo



23 de agosto al 22 de septiembre

No hay nada que le vaya a venir mejor a tu relación que la llegada de Venus a Tauro. Todas las discusiones quedarán en el pasado y podrás aprovechar el fin de semana para hacer lo que más te apetezca. Mi consejo es que te des una escapada para reconectar.

Libra



23 de septiembre al 22 de octubre

Está bien que te hayas dado cuenta de lo posesiva que has sido con tu pareja en las últimas semanas. Pero ahora levanta la cabeza, arregla los errores y sigue, porque dar marcha atrás solo hará que el proceso de curación sea más largo.

Escorpión



23 de octubre al 21 de noviembre

Vas a explotar con cualquier persona que intente establecer límites con los que no estés de acuerdo. Pero ten cuidado de cómo dices las cosas y a quién. Un amigo te perdona, un jefe quizá no...

Sagitario



22 de noviembre al 20 de diciembre

Aunque tu trabajo sea cómodo físicamente, no significa que mentalmente no puedas terminar agotada. Que no te extrañe tener el 'cerebro frito' esta semana, porque vas a tener muchas más tareas de lo habitual. Pon límites.

Capricornio



21 de diciembre al 20 de enero

Cuidado con enamorarte de la idea que tienes sobre una persona y cegarte ante cualquier indicio de que no es así. Idealizar es algo que se te da genial, pero no será tan fácil cuando te toque bajarla de ese pedestal. Dale una reflexión a esto.

Acuario



21 de enero al 19 de febrero

El camino más fácil para evitar cualquier dolor de cabeza es huir del drama. Si, hay algunos que son imposibles de esquivar, pero en este caso, dedícales el menor tiempo posible. Ahí encontrarás la paz que tanto necesitas.

Piscis



20 de febrero al 20 de marzo

Esta semana no tendrás miedo a decir lo que piensas y pedir lo que quieres sin rodeos. Es gracias a la visita de Mercurio a Aries antes del inicio de la temporada de esta constelación. Te vendrá bien para descubrir tus verdaderos deseos.

NOTICIA PÚBLICA

LLAMADO A REUNIÓN DE INICIO PLAN CONSOLIDADO DE VIVIENDA Y DESARROLLO COMUNITARIO 2023-2028 Y PLAN DE ACCIÓN 2023-2024 (PROGRAMA AÑO 1)

Propósito y resumen: La Agencia de Vivienda y Desarrollo Metropolitano (MDHA) está en el proceso de desarrollar el nuevo Plan Consolidado de Cinco Años (Plan de Cinco Años) para vivienda y desarrollo comunitario.

El propósito del Plan de cinco años es evaluar las necesidades de vivienda asequible y desarrollo comunitario al igual que las condiciones del mercado en el condado de Davidson para establecer prioridades basadas en datos para el uso de fondos públicos. Estos incluyen fondos federales como el programa Community Development Block Grant (CDBG), el programa HOME Investment Partnerships (HOME), el programa Emergency Solutions Grant (ESG) y Housing Opportunities for Persons with AIDS (HOPWA). Estos fondos provienen del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. (HUD) y son administrados por MDHA en nombre del Gobierno Metropolitano de Nashville y el Condado de Davidson. El nuevo Plan de Cinco Años cubrirá el período del 1 de junio de 2023 al 30 de mayo de 2028.

El Plan de Cinco Años se lleva a cabo a través de planes de acción anuales, que brindan un resumen conciso de las acciones, actividades y los recursos federales y de otro tipo específicos que se utilizarán cada año para abordar las necesidades prioritarias y las metas específicas identificadas en el Plan de Cinco Años. MDHA está desarrollando el Plan de Acción 2023-2024 para el Año 1 del Programa al mismo tiempo que el Plan de Cinco Años.

Al desarrollar el Plan de cinco años y las actualizaciones anuales, MDHA seguirá la guía publicada por HUD, que está disponible en

<https://bit.ly/HUDConPlanGuide>. MDHA también utilizará datos y mapas proporcionados por HUD, que están disponibles en <https://bit.ly/HUDConPlanTools>. MDHA complementará los datos y mapas proporcionados por HUD con datos locales y estatales y aportes de las partes interesadas y los ciudadanos obtenidos a través del proceso de participación ciudadana. Los recursos adicionales del Plan Consolidado están disponibles en

<https://bit.ly/AboutConPlan>

MDHA mantendrá una página web dedicada al Plan de cinco años y actualizaciones anuales en:

<http://www.nashville-mdha.org/consolidated-plan/>

Los miembros del público pueden enviar un correo electrónico a MDHA a consolidadplan@Nashville-MDHA.org para obtener información sobre el Plan Consolidado y hacer comentarios.

Reunión pública: MDHA organizará tres reuniones públicas para iniciar el proceso del Plan de cinco años y el Plan de acción 2023, discutir el cronograma y el plan de participación ciudadana y revisar las herramientas y recursos de planificación:

Reunión de lanzamiento del plan consolidado

**Martes, 21 de marzo de 2023
6:30 pm.**

Precinto de policía del norte de Nashville
2231 26th Ave. N., Nashville, TN 37208

Opción de enlace de reunión virtual:
<https://bit.ly/ConPlan03212023>

Segunda Audiencia Pública

**Jueves, 13 de abril de 2023
6:30 pm.**

Precinto de policía del norte de Nashville
2231 26th Ave. N., Nashville, TN 37208

Opción de enlace de reunión virtual:
<https://bit.ly/ConPlan04132023>

Tercera Audiencia Pública

**Jueves, 25 de abril de 2023
6:30 pm.**

Centro Comunitario de Smith Springs
2801 Smith Springs Road, Nashville, TN 37217

Opción de enlace de reunión virtual:
<https://bit.ly/ConPlan04252023>

Solicitud de adaptaciones:

MDHA hace todo lo posible para proporcionar adaptaciones y servicios razonables para ayudar a las personas con discapacidades o impedimentos sensoriales. Además, se pueden ofrecer servicios de traduc-

ción a pedido. Cualquier persona que necesite dicha asistencia/servicios debe comunicarse al **615-252-8562 o TDD al 615-252-8599**.

Para asistencia en Español llame al 615-252-8505.

如果需要本通知的中文翻译, 请打电话 615-252-8505

Để nhận một bản dịch Tiếng Việt của thông báo này, vui lòng gọi: 615-252-8505

اذله في برع فم جرت لى لوصحل
بب لاصت إلى جري نايبال
615-252-8505

Haddii aad rabto qoraalkan oo af-Soomaali lagu tarjumay haddii aad doonayso fadlan naga soo wac: 615-252-8505

Declaración de no discriminación: MDHA no discrimina por motivos de edad, raza, sexo, orientación sexual, identidad de género, información genética, color, origen nacional, religión, discapacidad o cualquier otra condición legalmente protegida en la admisión, acceso, o las operaciones de sus programas, servicios o actividades.



Reading is... FREE

Failing to advertise can be costly

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!

azul615 Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894

azul615 Magazine

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, 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.

CEO: Karla 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

Síguenos en:
[@azul615mag](https://www.facebook.com/azul615mag)



STAR WARS THE MANDALORIAN TEMPORADA 3

La tercera temporada de “The Mandalorian” ya está aquí. La serie de televisión de Disney+, que sigue las aventuras del cazarrecompensas Din Djarin y su adorable compañero Grogu, se ha convertido en un éxito sin precedentes desde su debut en 2019.

La segunda temporada de “The Mandalorian” terminó con un emocionante cliffhanger que dejó a los fanáticos con muchas preguntas sin respuesta, con Mando derrotando a Moff Gideon y, a la par, reclamando el importante sable oscuro en el camino. Ahora, en la tercera temporada, esperamos que la dupla de Dave Filoni y Jon Favreau nos resuelvan algunos de los misterios que dejó la temporada anterior.

La serie continúa explorando la relación entre Din Djarin y Grogu, su relación con viejos aliados como lo son el Gremio de Mandalorians y la errante Bo-Katan, así como la creciente amenaza del Imperio. Los fans esperamos que se presenten nuevos personajes y se expanda el universo de “Star Wars”.

El regreso de “The Mandalorian” para su tercera temporada ha generado una gran expectación entre los fanáticos de la serie y de “Star Wars” en general. La serie ha sido elogiada por su impresionante producción, su narrativa emocionante y su excelente reparto de actores. ¿Veremos la redención del apóstata domando al legendario mitosaurio mientras blande el sable oscuro en pro de regresar Mandalor a las viejas glorias?

La temporada cuenta con 8 episodios, mismos que llegarán semanalmente. Al momento de la publicación ya podrás disfrutar los primeros 4. This is the way!

Aceptando Ahora Comentarios del Público sobre el Plan de Acción Anual 2023-2024 24 de marzo - 24 de abril de 2023

La Agencia de Desarrollo de Vivienda de Tennessee (THDA), en nombre del Estado de Tennessee, está buscando comentarios sobre el Plan de Acción Anual 2023-2024, que designa cómo el Estado operará los programas CDBG, HOME, HTF, ESG, y HOPWA en el próximo año fiscal. Este documento también sirve como la solicitud al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (HUD) para un estimado de \$60 millones para llevar a cabo estas actividades de vivienda y desarrollo comunitario en Tennessee. El borrador del plan se publicará en <https://thda.org/research-reports/consolidated-planning> del 24 de marzo al 24 de abril para que el público pueda revisarlo y hacer comentarios. Un resumen en inglés y español también estará disponible. Para preguntas y solicitudes de adaptación, envíe un correo electrónico a research@thda.org.



ÁREA ZEN

“Podemos cambiar son nuestras percepciones, las cuales tienen la particularidad de cambiar un todo”

Donna Quesada.



“SHAZAM! FURY OF THE GODS”

“Shazam! Fury of the Gods” es una película de superhéroes estadounidense dirigida por David F. Sandberg y protagonizada por Zachary Levi, Asher Angel y Jack Dylan Grazer. Es la secuela de la exitosa película “Shazam!” de 2019 y desde el 16 de marzo se encuentra en cines.

La trama sigue a Billy Batson (interpretado por Angel), quien ahora vive con su familia adoptiva y su amigo Freddy Freeman (Grazer), mientras continúa luchando con su identidad como el héroe titular, Shazam (Levi). En esta ocasión, el equipo de superhéroes debe enfrentarse a los malvados dioses mitológicos conocidos como los Tres Furias, quienes amenazan con destruir el mundo.

Esperaba que esta nueva entrega de “Shazam!” mantuviera el tono divertido y emocionante de su predecesora, esa mezcla de humor y acción que la hizo una película accesible para toda la familia. Sin embargo, la inclusión de nuevos personajes, como los Tres Furias, que prometía dar una nueva dimensión a la trama y el hecho de que se olvida en esta entrega en muchas ocasiones la parte jovial y un tanto inocente de Billy, hacen que este filme no sea memorable como el primero.

Esta película es emocionante y divertida para los fanáticos de los superhéroes y las películas de acción en general, más se ve opacada por una ausencia de Black Adam, un futuro incierto en el reboot del universo que llegará con “The Flash” y la ausencia de la chispa de la anterior.

Si buscas un pretexto para ir al cine... aquí lo tienes.



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!



SSI AYUDA A CUBRIR NECESIDADES BÁSICAS



Vea si tiene derecho a Seguridad de Ingreso Suplementario.

SeguroSocial.gov/SSI
1-800-772-1213



SSI es para personas con ingresos y recursos limitados, que tienen 65 años o más, o adultos o niños con una incapacidad o ceguera. Ofrecemos servicios de intérprete gratis.

Producido con fondos de los contribuyentes de los EE. UU.

COCINA

Ceviche de Camarón

PORCIÓN PARA 8 PERSONAS
Ingredientes:

- 2 lbs de camarón crudo
- 1 lb de tomate
- 4 pepinos
- 1/2 cebolla morada
- 2 mazos de cilantro
- 2 lbs de limón (de preferencia con semilla)
- 1 litro de Clamato
- Sal y pimienta
- 4 oz de salsa Valentina
- 4 oz de salsa catsup (ketchup)

Lavamos los camarones, lo pelamos y lo cortamos en 3 piezas cada uno, y lo ponemos en el contenedor para pasar a exprimir los limones, de preferencia sobre un colador para evitar las semillas. Agregar el jugo de limón hasta que alcance a cubrir los camarones. Dejamos curtiendo el camarón por 1 hora y 30 min hasta que cambie de color, agregamos sal, pimienta y mezclamos.

En lo que los camarones se curten, comenzamos a cortar nuestra verdura; comenzamos con la cebolla morada entre más fina mejor, después con el tomate en cuadros, el pepino también en cuadros y el cilantro lo más fino posible.

Ya que esté todo picado y los camarones curtidos, agregamos todo en el mismo contenedor junto con el litro de Clamato, la salsa Valentina y la catsup, un poco más de sal y pimienta. Con eso quedaría listo nuestro ceviche de camarones curtidos.



hectorvskitchen
Hector Silva / Creador digital

Ceviche de Camarón - Receta original Hector Silva / fotografía - Hector Silva

Muy pronto

AZUL 615 Magazine

Anniversary

We have Information

From

A to Z



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.

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

- BAGGIO
- BATISTUTA
- CUBILLAS
- EUSEBIO
- FONTAINE
- JAIRZINHO
- KLINSMANN
- LINEKER
- MUELLER
- PELÉ
- RAHN
- RONALDO



Sudoku

Easy level

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

Hard level

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

CHALKS

¡PARTICIPA!

Toma una foto de tu dibujo terminado, coloreado y envíalos a: info@azul615.com y cada edición publicaremos el mejor, inténtalo y muéstranos tu talento!



Benjamin Sánchez • benjaminsanchezmadrigal_art



ASK THE GRINGO



BY: JAMES HUBBLE

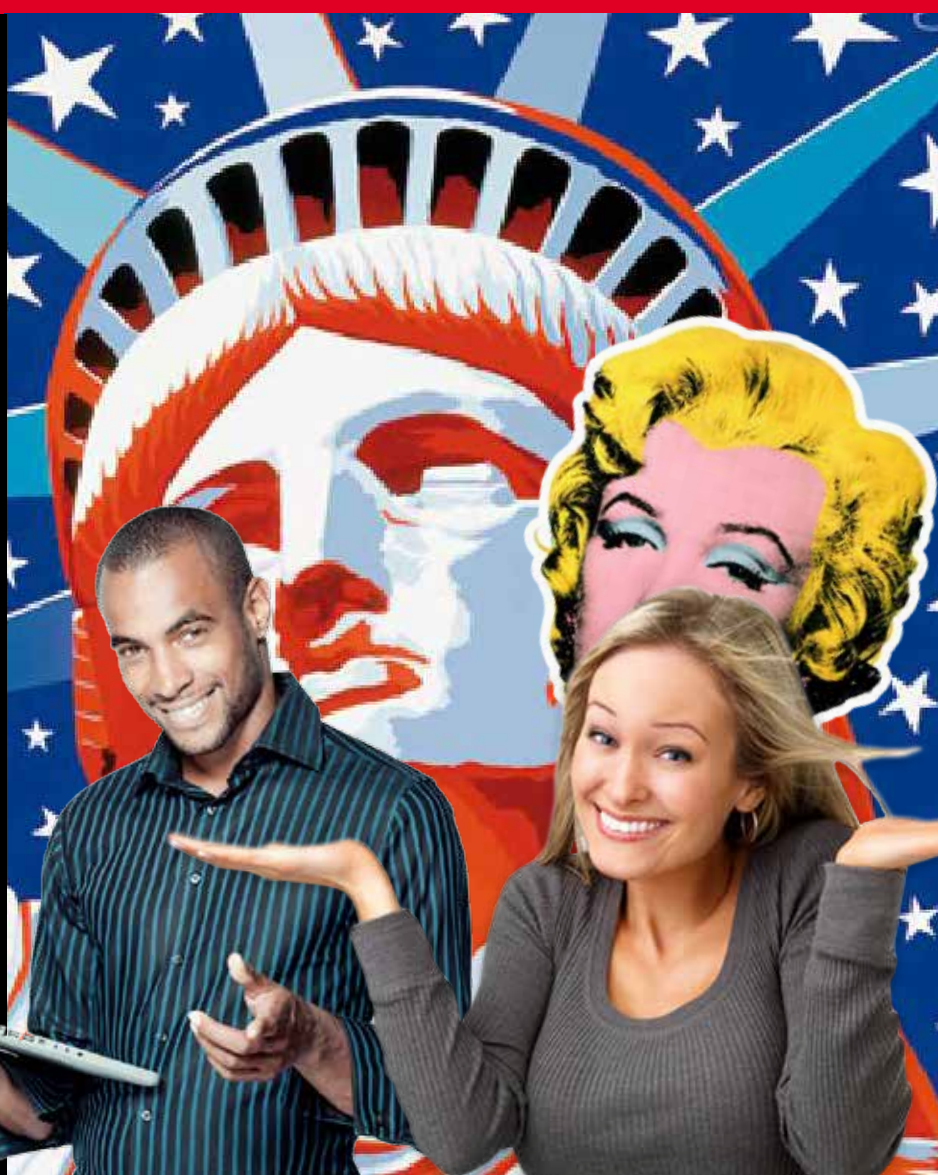
Hola! Or rather, hi there!
Please allow me to introduce myself.

I'm James, and I will [hopefully] be your friendly neighborhood gringo. See, there's this idea that I've cooked up with this lovely community paper to have a little column - a corner oasis, if you will - among this Latin splendor of Azul615, that could perhaps serve as a small bridge between our cultures. Here, we postulated, I could take questions from you, our readers, about anything you might wonder about or otherwise want to know from a local caucasian fella's perspective but have yet to ask. This could be anything from food stuff to dating advice to general worldviews and beyond. The idea here is to compare our cultures, rejoice in our similarities as well as our differences, and hopefully have a bit of fun along the way. This is just an experiment for the joy of it and might very well morph into



something entirely different as we go. Who knows?

At any rate, I'm thrilled to be a part of this ever-growing zine that they call Azul 615 and look forward to hearing from you, so please send in your questions or topics you'd like to see discussed, and we will choose one submission per issue and wax on it here. Salud, and see you next go-round!



TABLAO FLAMENCO

INTIMATE SOULFUL PASSIONATE

20-22 DE ABRIL

ENTRADAS EN TPAC.ORG | 615-782-4040

GRUPOS DE 10 O MÁS LLAMAR AL 615-782-4060



TPAC.org es la fuente oficial en línea para comprar boletos para los eventos de TPAC.



**Un nuevo estilo,
 mismo encanto...
 vuela con nosotros.**

**Reserve ya su vuelo y
 disfrute de la primavera.**

BNA