



FREE

AZUL 615 Magazine



CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

EL GRAN CHATARRAL

JOHN WICK

CHAPTER 4

Por: Omar García



OFFICIAL TRAILER



La franquicia de John Wick ha demostrado ser una de las sagas de acción más emocionantes y populares de la última década.

Con cada entrega, los espectadores han sido testigos del crecimiento de su universo, la evolución del personaje de John Wick y una acción cada vez más trepidante. Y la cuarta

entrega, dirigida de nuevo por Chad Stahelski, no decepciona en absoluto a los fans.

La película arranca donde quedó la tercera entrega, con John Wick huyendo por las calles de Nueva York tras ser declarado enemigo público número uno. Sin embargo, esta vez se adentra en un territorio desconocido, viajando a lugares exóticos y confrontando nuevos personajes que desafiaron su habilidad como asesino a sueldo.

Stahelski ha logrado nuevamente crear una obra cumbre

del cine de acción más excesivo. Las escenas de pelea son impresionantes, con un uso experto del coreógrafo de lucha y un sentido del ritmo envidiable. Pero no se trata solo de una película de acción sin sentido. La rica mitología del universo de John Wick sigue siendo un elemento clave en la historia, lo que le da al film una profundidad que muchos otros de su género no poseen.

Keanu Reeves vuelve a interpretar al legendario John Wick con un entusiasmo que es imposible no apreciar. La película lo

lleva al límite en términos físicos y emocionales, lo que hace que su interpretación sea aún más memorable. Pero también hay espacio para algunos personajes nuevos y emocionantes, como la interpretada por la actriz asiática Hiroyuki Sanada, que aporta una presencia intimidante y fascinante.

Por supuesto, siempre habrá comparaciones con la primera película, que fue una de las más impactantes y sorprendentes en el género de acción. Y aunque la cuarta entrega es impresionante en

su propio derecho, algunos espectadores pueden seguir prefiriendo el enfoque más reducido y centrado de la primera entrega.

En general, "John Wick 4" es una película obligatoria para cualquier fan de la saga. Con su acción impresionante, su rica mitología y la interpretación de Reeves, la película es una secuela que no decepciona. Si acaso, algunos espectadores pueden echar de menos algo más de sangre, pero eso no resta mérito a la obra de Stahelski.

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



AZUL 615
Magazine

Síguenos en:





Por: Estela Hayes
Colorista y Consultora de Imagen

¿QUÉ ES EL ÁCIDO HIALURÓNICO?

PARTE 2

El ácido hialurónico sintético es producido por biotecnología. Se obtiene mediante biofermentación, un proceso que utiliza bacterias lácticas. Luego se recoge, se purifica y se deshidrata para formar un polvo. Tras este proceso de fermentación se somete a una purificación y se le añade un agente reticulante que permite aumentar su duración.



Inyectable: Es el de mayor concentración y se utiliza para rellenar líneas de expresión, arrugas finas, marcas profundas de acné, depresiones corporales y armonización facial.

Cremas y Sueros: Se concentran en vehículos tópicos que promueven una alta hidratación de la piel. Su concentración es infinitamente menor que en la fórmula inyectable, cuyo objetivo es el de mejorar la textura de la piel de manera superficial externa ayudando a suavizar las arruguitas y mejorando el aspecto.

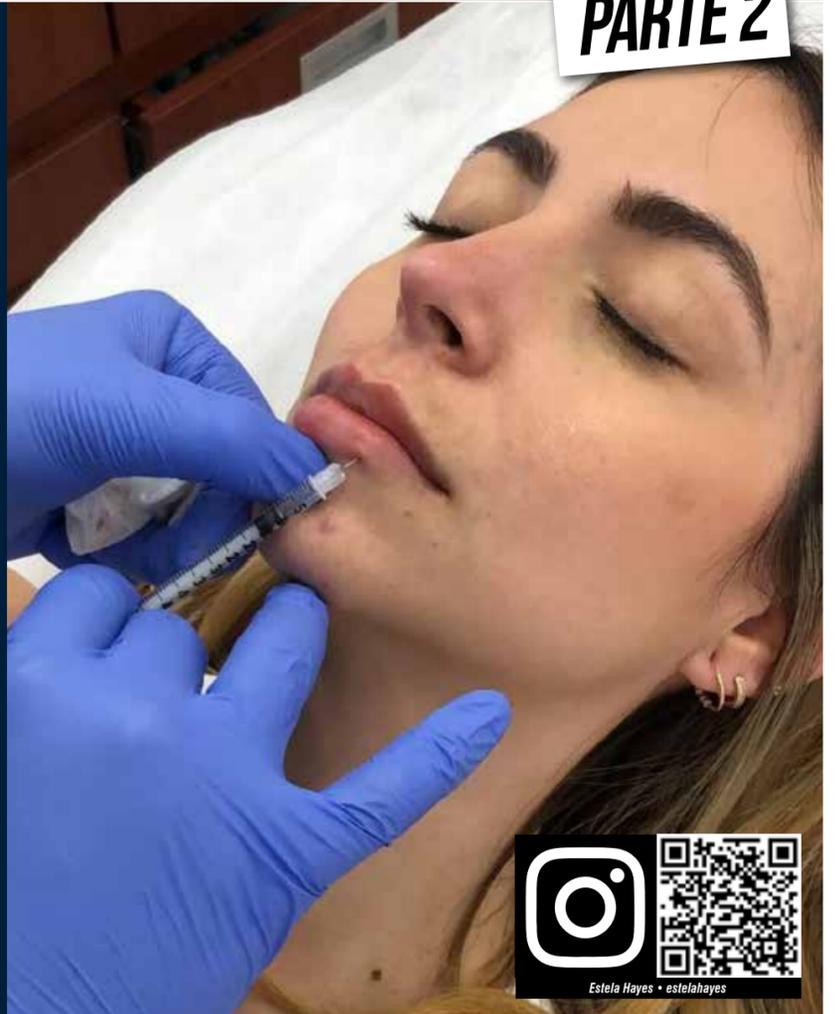
Cápsulas y Jarabes: Puede encontrar el ácido en cápsulas pues el suministro ingerido favorece la hidratación de todos los tejidos y órganos del cuerpo, ayudando también a mantener la elasticidad de la piel y se puede complementar con la aplicación de ácido hialurónico inyectable.

El AH también tiene propiedades hidratantes para el cabello y el cuero cabelludo. En las fórmulas de cuidado del cabello, el Ácido Hialurónico hidrata el cabello y le ayuda a retener la humedad para darle una apariencia más suave y tersa.

El uso de productos hidratantes con AH puede mejorar visiblemente las líneas y arrugas para conseguir una piel más suave y joven, ayuda a reponer la piel para aumentar la hidratación, mejorar la elasticidad y fortalecer la piel. Al estar presente de forma natural en la piel, el AH sintético es altamente compatible con ella, lo que la convierte en un ingrediente de confianza y eficaz para el cuidado de la piel.

Como humectante, el AH atrae la humedad hacia la piel y ayuda a mantener los niveles de hidratación para que la piel quede visiblemente suave y rellena. El aumento de la retención de la humedad de la piel también ayuda a fortalecer la piel, lo que contribuye a mejorar la resistencia y la flexibilidad y a rellenar las líneas de expresión secas.

Existen diferentes formas en las que el AH sintético está presente:



Estela Hayes • estelahayes

FOR MORE INFORMATION:

Nolva Chinchilla Oliva
OWNER

615 753 2360

oliveplatesantiquebrc@gmail.com

Rental & Catering

WWW.OLIVEPLATES.COM

HORÓSCOPO

Semanal

Aries



21 de marzo al 19 de abril

Olvidese de poder comunicarse de manera efectiva a través del teléfono o la computadora hoy. Serán inútiles para el tipo de mensaje que necesita enviar a cierta persona. No asuma que las palabras escritas en una pantalla transmitirán adecuadamente lo que quiere decir.

Tauro



20 de abril al 20 de mayo

Si está buscando agregar algo de potencia a su atractivo sexual, abra un libro. Regístrese para una clase, ver un documental. Ahora mismo, la persona a la que quiere apelar está ansiosa por ver su lado más intelectual.

Géminis



21 de mayo - 21 de junio

Generar ideas es más fácil que nunca hoy en día, gracias a su forma única de ver las cosas. Algunas personas ven una hoja de papel en blanco y sienten pánico acerca de cómo la van a llenar.

Cáncer



21 de junio al 22 de julio

Tenga cuidado con un amigo cuyo estilo de vida se está volviendo un poco extremo a sus ojos. Representan una historia de advertencia que no necesita aprender. Ha dado sus paseos educativos por el lado salvaje, y es posible que vuelva a hacerlo.

Leo



23 de julio al 22 de agosto

¿Se está ganando la reputación de ser demasiado terco? Ahora más que nunca es importante abrirse a nuevas ideas y nuevas formas de hacer las cosas. A veces el cambio es malo, pero la mayoría de las veces es bueno.

Virgo



23 de agosto al 22 de septiembre

Alguien en su vida está pasando por algunos problemas laborales exigentes en este momento. Este estrés podría estar afectando su personalidad. Podría estar filtrándose en su relación y afectándola de manera negativa. Hágale saber a esta persona que le preocupa.

Libra



23 de septiembre al 22 de octubre

Hoy, necesita explorar áreas de las que sabe poco o nada. Experimente cosas nuevas y se convertirá en una persona más interesante. Si una conversación en la que está se desvía hacia temas políticos o eventos mundiales, de lo que no sabe nada mejor no opine.

Escorpión



23 de octubre al 21 de noviembre

Esta semana su sensibilidad y romanticismo se verán exaltados por la influencia de los astros en su signo, sabrá ponerse en la piel de quienes le rodean y comprenderá todos sus problemas. Ahora perdonará ciertas actitudes que le han molestado o herido.

Sagitario



22 de noviembre al 20 de diciembre

Debe valorar a objetividad hoy porque lo ayudará a clasificar una de las muchas opciones que se le presentan desde el principio. Algunas personas cabildarán con mucha determinación para que su posición sea su preferencia.

Capricornio



21 de diciembre al 20 de enero

Trate de evitar a las personas volubles hoy, especialmente en situaciones sociales. ¡Su energía desenfocada podría hacer que usted también pierda su enfoque, y eso no sería bueno para el impulso positivo que ha estado disfrutando!

Acuario



21 de enero al 19 de febrero

Hay más de una forma de establecer una conexión con otra persona. ¿Por qué insiste en probar las mismas tácticas una y otra vez? Es posible que su estilo no sea el mismo que el de los demás, así que deje de compararse con ellos.

Piscis



20 de febrero al 20 de marzo

La claridad que tenías sobre tus sentimientos por alguien se está disolviendo un poco hoy, pero no tenga miedo. Esta confusión que está experimentando es una parte totalmente normal del proceso de liberación.

NOTICIA PÚBLICA

SOLICITUD DE NOTIFICACIÓN PÚBLICA Y ANUNCIO DE AUDIENCIAS PÚBLICAS PLAN QUINQUENAL CONSOLIDADO DE VIVIENDA Y DESARROLLO COMUNITARIO

(1 DE JUNIO DE 2023 – 31 DE MAYO DE 2028) Y PROGRAMA AÑO 1 PLAN DE ACCIÓN (1 DE JUNIO DE 2023 – 31 DE MAYO DE 2024)

Propósito y Resumen del Plan Consolidado de Cinco Años: La Agencia de Vivienda y Desarrollo Metropolitano ha preparado un Plan Consolidado de Cinco Años para Vivienda y Desarrollo Comunitario para presentarlo al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. El Plan Consolidado de Cinco Años cubre el período del 1 de junio de 2023 al 31 de mayo de 2028, y establece objetivos para abordar las necesidades de vivienda y desarrollo comunitario según lo determinado a través de análisis de datos, investigación de mercado y aportes de las partes interesadas y del público. Los fondos federales para los programas identificados en el Plan Consolidado de Cinco Años provienen de HUD y son administrados por MDHA en nombre del Gobierno Metropolitano de Nashville y el Condado de Davidson.

Metas del Plan Quinquenal Consolidado:

1. Aumentar el número de unidades de viviendas asequibles decentes y ayudar a los hogares que obtienen ingresos bajos y moderados a acceder a viviendas asequibles.
2. Preservar las existencias de viviendas asequibles existentes para propietarios e inquilinos de ingresos bajos y moderados.
3. Instalaciones y servicios de apoyo para personas sin hogar y personas que tienen VIH/SIDA.
4. Brindar servicios esenciales a personas de ingresos bajos y moderados y poblaciones vulnerables.
5. Revitalizar los vecindarios en dificultades y las áreas desatendidas a través de mejoras en las instalaciones públicas y la infraestructura.
6. Llevar a cabo la administración de subvenciones, la planificación y otras tareas administrativas elegibles autorizadas bajo Community Development Block Grant (CDBG), HOME Investment Partnerships Program (HOME), Emergency Solutions Grant (ESG) y Housing Opportunities for Persons with AIDS (HOPWA).

PROGRAMA AÑO 1 RECURSOS PREVISTOS				
	Asignación anual (basada en el año fiscal actual)	Estimado Ingresos del programa	Recursos del año anterior	Total
CDBG	\$ 4,922,781.00	\$208,404.00	\$ 0.00	\$5,131,185 .00
ESG	\$ 445,903.00	\$ 0.00	\$ 0.00	\$ 445,903.00
LOCAL	\$ 2,767,733.00	\$378,840.00	\$ 0.00	\$ 3,146,573.00
HOPWA	\$ 2,389,060.00	\$ 0.00	\$ 0.00	\$ 2,389,060.00
TOTAL	\$ 10,525,477.00	\$ 587,244.00	\$ 0.00	\$ 11,112,721.00

PROGRAMA AÑO 1 PRESUPUESTOS DE PROYECTO PROPUESTOS			
CDBG	Presupuesto	LOCAL	Presupuesto
Administration & Planning	\$1,026,237.00	Administración	\$314,657.00
Alojamiento	\$2,292,936.00	Obra Nueva- Alquiler	\$2,331,916.00
Instalaciones Públicas e Infraestructura	\$1,042,335.00	Nueva Construcción- Propiedad de Vivienda	\$500,000.00
Servicios públicos	\$769,677.00	Total	\$3,146,573.00
TOTAL	\$5,131,185.00		

CDBG	Presupuesto	HOPWA	Presupuesto
Administración	\$33,442.00	Administración (MDHA)	\$71,671.00
Actividades Elegibles (Refugio de Emergencia/Servicios Esenciales y Vivienda de Transición; Realojamiento Rápido; Alcance en la Calle; Prevención, HMIS)	\$412,461.00	Administración (Patrocinadores)	\$162,217.00
		Actividades elegibles (operaciones basadas en instalaciones; alquiler a corto plazo, TBRA, pagos de hipotecas y servicios públicos; servicios de apoyo)	\$2,155,172.00
TOTAL	\$445,903.00		\$2,389,060.00

Propósito y Resumen del Plan de Acción del Año 1 (2023) del Programa:

El Plan de Acción 2023 sirve como la solicitud del Gobierno Metropolitano de Nashville y el Condado de Davidson para recibir fondos para los siguientes programas de Planificación y Desarrollo Comunitario de HUD: CDBG, HOME, ESG y HOPWA. Describe el uso propuesto de estos fondos para abordar las prioridades del Plan Consolidado de Cinco Años. Los recursos anticipados y los presupuestos de proyectos propuestos se basan en las asignaciones de 2023, que HUD publicó el 27 de febrero de 2023. Si HUD modifica estas asignaciones, los montos indicados para los presupuestos de proyectos a continuación se ajustarán proporcionalmente. Los detalles sobre las actividades específicas que se financiarán se proporcionan en el Plan de Acción 2023.

Primera 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>

Segunda 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:

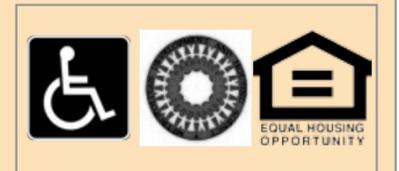
MDHA hace todo lo posible para proporcionar adaptaciones y servicios razonables para ayudar a las personas con discapacidades o impedimentos sensoriales. Además, se pueden ofrecer servicios de traducción a pedido. Cualquier persona que necesite dicha asistencia/servicios debe comunicarse al:

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

يرجى الإتصال بـ: 615-252-8505 للحصول على ترجمة عربية لهذا البيان،
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.



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: 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



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



Círculo Vicioso



Por: Omar García

Desde la masacre en la escuela secundaria de Columbine en 1999, nuestra nación ha sido testigo de numerosos tiroteos masivos que han dejado una huella indeleble.

A medida que el país intenta encontrar soluciones para poner fin a esta epidemia de violencia armada, la discusión sobre el papel que las enfermedades mentales desempeñan en estos

ataques se ha vuelto cada vez más importante.

Investigaciones realizadas en Estados Unidos señalan que hasta el 60% de los responsables de tiroteos masivos ocurridos en este país desde 1970 mostraron síntomas de enfermedades mentales, incluyendo paranoia, depresión y alucinaciones antes de ejecutar sus ataques. Si bien no todos los casos de violencia armada están relacionados con enfermedades mentales, existe una preocupación creciente en la sociedad por la relación entre la salud mental y los tiroteos masivos.



Es importante destacar que la mayoría de las personas que sufren de enfermedades mentales no son violentas. De hecho, aquellos que sufren de enfermedades mentales tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia que de cometerla. Sin embargo,

cuando se combinan con otros factores como la disponibilidad de armas de fuego y la exposición a la violencia en los medios de comunicación, las enfermedades mentales pueden contribuir a la violencia armada.

Es importante que se aborden los problemas de salud mental, no solo por el bien de los individuos afectados, sino también como una forma de prevenir la violencia armada. Las personas que sufren de enfermedades mentales deben tener acceso a la atención médica y el tratamiento adecuados. Además, se deben realizar esfuerzos

para reducir la disponibilidad de armas de fuego en manos de personas con enfermedades mentales.

En última instancia, abordar el problema de los tiroteos masivos requerirá una solución multifacética que aborde la disponibilidad de armas de fuego, la exposición a la violencia en los medios de comunicación y la atención médica adecuada para aquellos que sufren de enfermedades mentales. La violencia armada no tiene una solución fácil, pero al abordar los factores subyacentes, podemos trabajar juntos para reducir su impacto en la sociedad.

CÁMARA DE COMERCIO HISPANA DE NASHVILLE
24^{VA} REUNIÓN ANUAL DE MIEMBROS
Y MESA REDONDA DE LÍDERES EMPRESARIALES HISPANOS
24TH AMM

¡ESTÁ USTED INVITAD@!

Acompañenos a celebrar nuestra 24^a Reunión Anual de Miembros y Panel de Líderes Empresariales de la Cámara de Comercio Hispana de Nashville (NAHCC). Escuche nuestro plan estratégico 2023-24, nuestro plan financiero, alianzas estratégicas; y una mesa redonda con líderes empresariales hispanos que nos hablarán sobre los desafíos y oportunidades que enfrentan las empresas en nuestra ciudad. ¡No falte!

MIÉRCOLES, 19 DE ABRIL / 8:00 AM
Nashville Entrepreneur Center 41 Peabody St, Nashville, TN 37210
Estacionamiento gratuito. Desayuno incluido.
¿Preguntas? info@nashvillehispanicchamber.com

Palabras de bienvenida



JOHN COOPER
NASHVILLE MAYOR



LATANYA CHANNEL
DIRECTOR OF ECONOMIC GROWTH AND SMALL BUSINESS DEVELOPMENT



YURI CUNZA
NAHCC PRESIDENT & CEO



THOMAS SHEFFIELD
DIRECTOR, NASHVILLE OPPORTUNITY FUND



LORAIN SEGOVIA PAZ
NAHCC EXECUTIVE DIRECTOR



ROLANDO TOYOS
NAHCC CHAIRMAN
TOYOS CLINIC
FOUNDER/OWNER

www.nashvillehispanicchamber.com / NAHCCFoundation.org

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

Information from A to Z

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



#TUVOZESAZUL

NECESITAS DINERO EXTRA?



Te encanta la idea de ayudar a los adultos a aprender inglés? ¿Tienes un título universitario? ¿Pero, no eres un maestro?

NO TE PREOCUPES, NOSOTROS PROVEEMOS ENTRENAMIENTO PAGADO

¡Y DESPUÉS TE CONTRATAMOS!

Workforce Essentials está contratando instructores de medio tiempo para clases de inglés para adultos en todo el Condado de Davidson.

El salario está entre \$25 y \$26 por hora.

Puedes enseñar algunas clases o todas las que quieras.

PARA MÁS INFORMACIÓN ESCANEA EL CÓD. QR:



PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán

Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

- Seguros para automóvil
- 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!



NOTICIA PÚBLICA

AVISO DE REUNIÓN PÚBLICA

La Junta Ejecutiva de la Organización de Planificación Metropolitana del Área Urbanizada de Clarksville (CUAMPO) se reunirá el jueves 20 de abril de 2023 a partir de las 11:00 a. m. Dicha reunión será una reunión en persona en el RPC en la sala de conferencias inferior, abierta a todos con una opción de reunión en línea/virtual en el sitio web de MPO: www.cuampo.com. El enlace para unirse a la reunión estará en la página de inicio del sitio web de la MPO.

La Junta Ejecutiva debe asistir personalmente a la reunión para votar. El negocio incluye la revisión y adopción de la Resolución 2023-02 para enmendar el MTP 2045 para agregar un nuevo proyecto KYTC ID # 111, intercambio I-24/KY-115 y un breve informe de determinación de conformidad asociado; Resolución 2023-03 para enmendar el TIP FY2023-FY2026 para el proyecto TIP n.º 16, intercambio I-24/KY-115 e informe breve de determinación de conformidad asociado; Resolución 2023-04 para enmendar el TIP FY2023-FY2026 para el proyecto TIP n.º 75, Spring Creek Pkwy (NE Connector) y el breve informe de determinación de conformidad asociado; Resolución 2023-05 para solicitud de concesión de fondos de la Sección 5303 y compromiso de contrapartida local; Resolución 2023-06 para enmendar el TIP FY2023-FY2026 para las revisiones presupuesta-

rias de CTS; y el comisionado de TDOT Butch Eley hablará;

Dichos documentos están disponibles para revisión pública durante el horario laboral normal en la MPO y disponibles en línea en www.cuampo.com. Se puede llevar a cabo la discusión sobre la calidad del aire, las actualizaciones del proyecto y otros asuntos de rutina.

Cualquier persona que tenga preguntas o comentarios sobre estos artículos debe comunicarse con Stan Williams o Jill Hall al 931-645-7448 o enviar un correo electrónico a stan.williams@cityofclarksville.com jill.hall@cityofclarksville.com y/o asistir a esta reunión.

De acuerdo con la "Ley de Estadounidenses con Discapacidades", si tiene una discapacidad, para la cual la MPO necesita proporcionar adaptaciones, notifiquenos sus requisitos antes del 14 de abril de 2023. Esta solicitud no tiene que ser por escrito.

Es política de la MPO asegurar el cumplimiento del Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964; 49 CFP parte 26; Ninguna persona será excluida de la participación o se le negarán los beneficios de cualquier programa o actividad que reciba fondos federales ni será objeto de discriminación por motivos de raza, color, sexo u origen nacional.



COCINA

Pasta verde con pechuga asada

PORCIÓN PARA 5 PERSONAS
Ingredientes:

- Salsa de poblano
- 4 chiles poblanos
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- 1/4 de cebolla
- 1/2 mazo de cilantro
- 6 oz de mozzarella
- 250 ml de media crema o heavy cream
- 4 chiles serranos (opcional)
- 2 oz de consomé de pollo en polvo o líquido

Proteína

- 250 gr Pechuga de pollo o muslo por persona.

Pasta

500 gr de pasta Fettuccini

Empezamos tatemando o asando los chiles. Ya que estén cocinados, los metemos a una bolsa plástica por 15 min para después quitar la piel más fácilmente. Removemos las colas y las semillas y los licuamos junto con el cilantro, la cebolla, los

ajos, la crema, el consomé, la media crema.

Ponemos en una olla agua con sal y aceite de cocina, y cuando esté hirviendo agregamos los 500 gr de pasta para cocinarla aproximadamente de 10 a 15 minutos. Ya que cambie de color o que esté como la deseamos la pasamos a un colador para mojarla con agua fría cortando así la cocción y evitar con ello que se pegue.

Al pollo solo se le hacen algunos cortes para que no estén tan gruesas las piezas y no tarden mucho en cocinarse, y se le agrega sal, pimienta y ajo molido.

Ponemos en una olla la salsa de poblano para que se cocine y agregamos la pasta que se habrá de revolver para que no se pegue. Agregamos el queso mozzarella para hacer que nuestra salsa espese y probamos para ver si necesita más consomé o sal. Ya que empieza a hervir estará lista para servirse.



hectorvskitchen
Hector Silva / Creador digital

Pasta verde con pechuga asada - Receta original Hector Silva / fotografía - Hector Silva

ASK THE GRINGO


BY: JAMES HUBBLE

Happy springtime to you beautiful people, and welcome back to my little corner of the paper! Today marks our first official Q&A, and what luck, we get it on a holiday. And not only any holiday, but maybe the wackiest mainstream one in our country's history: *the ideological combo known as Easter.*

Q.-What is the deal with the Easter Bunny and the eggs?

What does a bunny or eggs have to do with Easter, and how are they involved in the celebrations of the holiday in the US?

A.: Yes, for those who are accustomed to having their Easter celebrations limited to a strongly Catholic influence - particularly in cultures south of the border - a massive, anthropomor-



phic bunny and a borderline obsessive focus on eggs probably seems incredibly random and out of left field. And while some of you might already be familiar with the origins of these symbols, to cliff-note it for the rest, these are basically hand-me-downs from Pagan celebrations of the vernal equinox - named after the goddess, Eostre, and centered more broadly around rebirth and fertility. How do these play into the customs involved with celebrating Easter in the United States, you ask?

Aside from many attending church on Easter Sunday (yep, most Americans do a mash-up of

Christian or Catholic Easter traditions and Pagan ones), there are the tie-ins with the aforementioned Pagan symbols. Enter the Easter Bunny. Here in the US, like the more widely known and beloved Santa Claus at Xmas, you can often find somewhere close by that's hosting an event where parents can take their kids to sit on the lap of, and have their picture taken with, some lucky volunteer donning a large bunny suit, usually sitting on his big bunny throne, much to the delight - or sometimes nightmarish terror - of neighborhood children. But even more of a mainstay is the tradition of the Easter baskets, which, as lore tells it, are brought

to the homes of children - usually one basket for each child - by the Easter Bunny in the early morning hours of Easter Sunday. These baskets are - spoiler alert - usually assembled by the parents, include various candies, treats, and toys, and are set out for the kids to find that Sunday morning. Then you have the Easter eggs. This typically begins with the family assembling a day or two before the holiday to hard-boil a batch of eggs before then dipping them into assorted color dyes or otherwise decorating their shells, often with various vivid colors, glitter, and the like. Come Easter Sunday, these eggs are used in an

Easter egg hunt (my personal favorite that I still engage in whenever I can), where parents usually send the kids indoors while they then hide the ovum around the yard or another outside location before calling the kids back outside to compete to find as many of them as they can. The kid who finds the most eggs wins the hunt, is crowned the new Champion of All Things, and their name is inscribed into the Tablet of Eternal Life, thereby securing their immortality. Okay, I might've played up that last part, but you get the idea.

So, there you have it. That's America's Easter celebration in a nutshell (eggshell?). Now, go out and get those dye kits while you still can! Those eggs aren't going to dye themselves. And happy Easter to you all. Cheers!

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.

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

- ADELE
- COCKER
- COSTELLO
- HARRISON
- LENNON
- MCCARTNEY
- MERCURY
- MICHAEL
- MORRISON
- STING
- STONE
- WILLIAMS



Sudoku

Easy level

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

Hard level

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

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!



Benjamín Sánchez • [benjaminsanchezmadrigal_art](https://www.instagram.com/benjaminsanchezmadrigal_art)



TYPO / PEQUEÑOS FELICES ACCIDENTES

Línea estatal de crisis

Por: Karha Ramón

Es lamentable lo que pasó en la Covenant School. Hay tanto de lo que se puede hablar, que va desde el control de armas hasta la intolerancia, pasando por un sin fin de tópicos en medio.

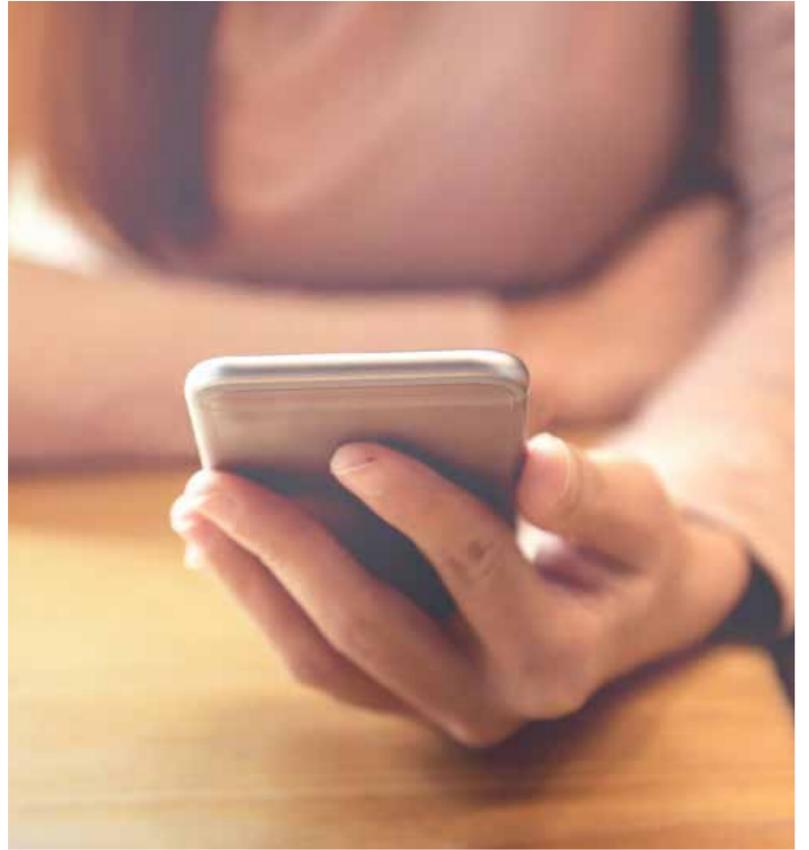
Yo creo que la salud mental aún tiene mucho estigma y no muchos se atreven a hablar de ello y solo unos pocos toman acción, yo misma me he beneficiado de la terapia.

La Línea de crisis estatal de Tennessee, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, es un recurso para cualquier persona que experimente una crisis de salud mental. Todas las llamadas se envían a un asesor de crisis capacitado en su área, quien te brindará apoyo y orientación, y trabajará para conectarte con los apoyos comunitarios apropiados. ¡Este servicio es gratis! **Llame al 855-CRISIS-1 (855-274-7471).**

Si tú y/o alguien que conoces está experimentando sentimientos como tales:

- Tristeza y/o soledad
- Depresión, cambios de humor, desesperación
- Ansiedad
- Dormir demasiado o muy poco
- Impotente ante las drogas o el alcohol
- Escuchar voces o ver cosas que otros no ven
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás, acelerados o de impotencia
- Pensamientos de que otros quieren hacerte daño

Llama a la línea de crisis estatal de TN para ayudarte a ti mismo o a alguien que conozcas en una crisis. Puedes obtener servicios en español y no necesitas estar necesariamente en una crisis puede que solo necesitas hablar y este es un beneficio gratuito del que puedes tomar ventaja ¡no estás solo!.



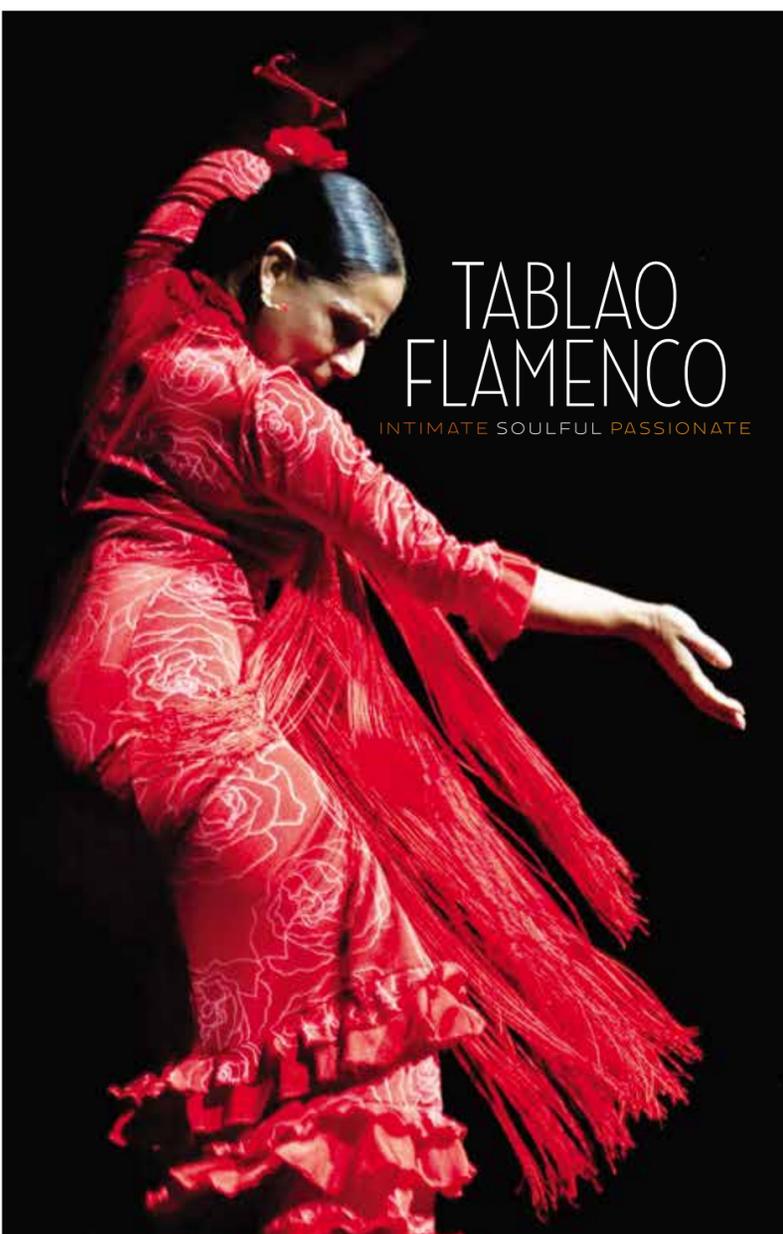
STATEWIDE

CRISIS LINE

HELP IN A MENTAL HEALTH CRISIS

855-CRISIS-1 [TN.gov/CrisisLine](https://www.tn.gov/CrisisLine)

855-274-7471  Department of Mental Health & Substance Abuse Services

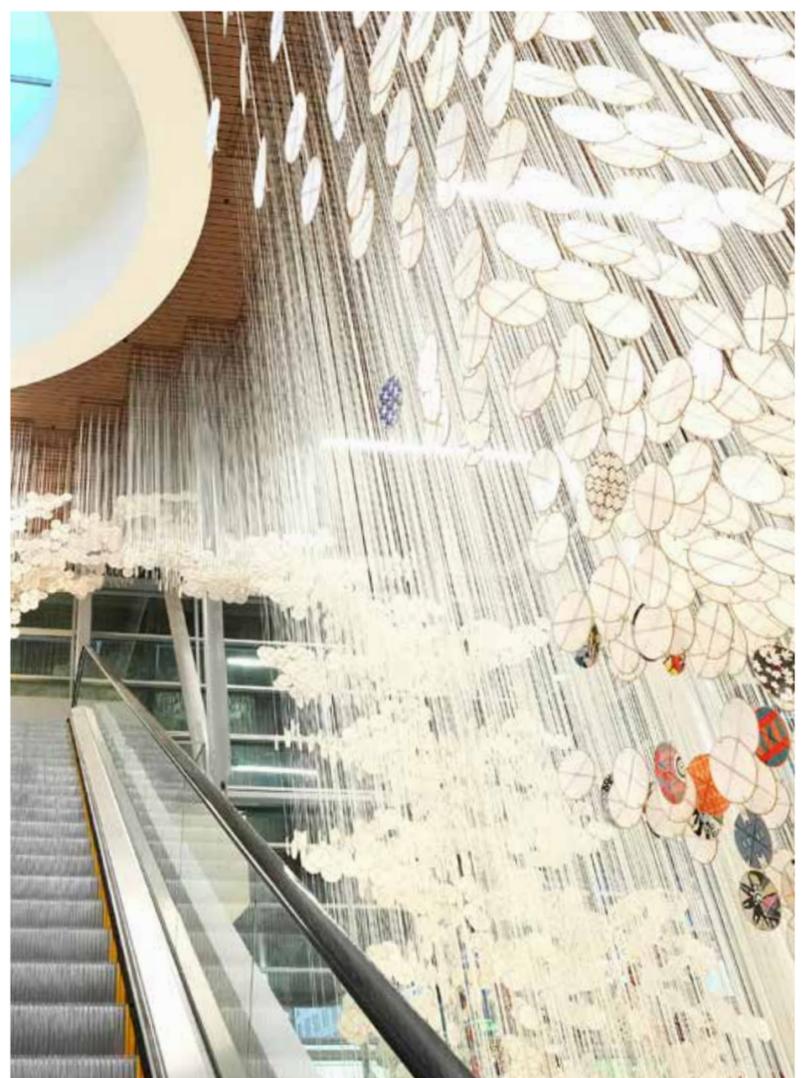



TABLAO FLAMENCO
INTIMATE SOULFUL PASSIONATE

20-22 DE ABRIL
ENTRADAS EN [TPAC.ORG](https://www.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