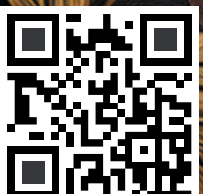


# Gracias Totales



Escanéame | Scan me







# “GRACIAS TOTALES”



**Si bien es cierto que ya estoy lista para Navidad y Año Nuevo, no quiero pasar por alto el Día de Acción de Gracias. Una festividad con la que no crecí, pero creo que además de bonita, me parece significativa. La gratitud trae beneficios tanto para la salud mental como para la física.**

**D**efinitivamente la vida no es justa, y mientras que unos pareciera que tienen todas las ventajas para sobresalir y alcanzar la

Haz el hábito de agradecer cada noche, una vez que empieces a agradecer, será como un efecto de bola de nieve, tendrás más y más cosas por las cuales estar agradecido, estoy segura de eso.

felicidad, otros tienen que sortear todo clase de obstáculos para seguir tan solo “sobreviviendo”.

Sin embargo, no importa de qué lado de la balanza te encuentres, agradecer lo poco o mucho que tienes siempre te hará sentir mejor y disfrutar el camino, no solo la meta.

Enfócate en lo que Sí tienes, en lo que Sí hay, en lo que Sí eres y en los que Sí están. La vida puede cambiar en un instante pero no siempre es para mal.

Haz el hábito de agradecer cada noche, una vez que empieces a agradecer, será como un efecto de bola de nieve, tendrás más y más cosas por las cuales estar agradecido, estoy segura de eso.

No tienes que esperar a una cena especial, siempre es un buen momento para hacerlo. Para mí este año ha estado lleno de cosas, personas y experiencias por las cuales agradecer, y tan solo me alcanza para decir, como Gustavo Cerati: ¡Gracias Totales!

## HOROSCOPO SEMANAL

### ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Esta semana, Aries, la energía está de tu lado. Aprovecha la pasión que sientes en tus relaciones para hacer planes románticos inolvidables. Tu espíritu aventurero inspirará a tu pareja a seguirte en todas tus locuras amorosas.

### TAURO

23 de julio al 22 de agosto

Tauro, esta semana, encuentra tiempo para relajarte y disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Una cena romántica en casa o una escapada tranquila puede reavivar la chispa de la pasión con tu pareja.

### GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Géminis, tu mente curiosa y comunicativa está en su apogeo. Utiliza tu ingenio para sorprender a tu pareja con conversaciones profundas y momentos divertidos. Tu capacidad para inspirar risas y reflexiones puede hacer que esta semana sea especial.

### CANCER

21 de junio al 22 de julio

Esta semana, Cáncer, conecta con tus seres queridos de una manera significativa. Comparte tus sentimientos y emociones de una forma romántica y sincera. Tu capacidad para crear un ambiente acogedor inspirará el amor y la cercanía.

### LEO

23 de julio al 22 de agosto

Leo, tu carisma y confianza te llevarán lejos esta semana. Organiza una cita divertida y emocionante con tu pareja. Tu espíritu alegre y apasionado puede hacer que esta semana sea inolvidable.

### VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

Tu atención al detalle y tu habilidad para hacer que las cosas funcionen a la perfección son impresionantes, Virgo. Esta semana, dedica tiempo a crear una experiencia romántica única y especial. Tu enfoque inspirará el amor y la admiración.

### LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Libra, busca la armonía en tus relaciones esta semana. Comparte momentos de complicidad con tu pareja y encuentra un equilibrio en las responsabilidades compartidas. Tu deseo de paz y amor puede inspirar una relación más sólida.

### ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

Tu intensidad y pasión son incomparables, Escorpio. Esta semana, utiliza esa pasión para profundizar en las conexiones emocionales con tu pareja. Tu capacidad para inspirar la intimidad y la entrega puede hacer que esta semana sea ardiente y emocionante.

### SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Sagitario, tu espíritu aventurero te llama. Planifica una escapada romántica o una actividad divertida con tu pareja. Tu entusiasmo por la vida puede inspirar momentos inolvidables juntos.

### CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

Tu determinación y enfoque en tus objetivos son notables, Capricornio. Esta semana, comparte tus logros y conocimientos con tu pareja. Tu compromiso puede inspirar el crecimiento y el éxito en tu relación.

### ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Acuario, tu originalidad es refrescante. Esta semana, sorprende a tu pareja con ideas creativas y originales. Tu capacidad para inspirar la innovación y la espontaneidad puede hacer que esta semana sea emocionante.

### PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Tu compasión y empatía son tus mayores fortalezas, Piscis. Esta semana, ofrece apoyo y cariño a tu pareja. Tu amor y amabilidad pueden inspirar una relación llena de ternura y comprensión.





# Cómo cuidar tu cabello cuando estás de vacaciones en el trópico

Cuando vas a la playa o a la piscina, es importante cuidar bien tu cabello para evitar daños causados por el sol, el agua salada o los químicos de las piscinas.

Antes de ir a la playa o a la piscina, asegúrate de hidratar bien tu cabello con un acondicionador o una mascarilla hidratante. Después de salir del agua, enjuaga tu cabello con agua dulce y vuelve a hidratarlo para mantenerlo suave y saludable.



Aplica un protector solar para el cabello antes de exponerte al sol. Esto ayudará a proteger tu cabello de los dañinos rayos UV y evitará que se reseque y se debilite. Existen muchos productos para el cabello con protección solar, o acondicionadores sin enjuague que son especiales para las actividades bajo el sol. Siempre lleva contigo un peine de dientes anchos o un cepillo suave para desenredar tu cabello después de nadar. Evita usar peines o cepillos de cerdas finas, ya que pueden romper tu cabello cuando está mojado.

Trata de evitar el uso de secadores de cabello, planchas o rizadores después de salir del agua. El calor adicional puede dañar tu cabello, especialmente si ya está debilitado por el sol o el agua salada. Antes de entrar al mar o a las piscinas humedece tu cabello con el acondicionador sin enjuague para crear una barrera protectora entre tu cabello y el agua. También puedes

usar una gorra de natación para proteger tu cabello de los químicos en las piscinas.

Es muy probable que con los frecuentes shampoos, los glosses o tóner se destiñan más rápido, pero tu estilista te puede recomendar acondicionadores que trabajan en 10 minutos, así los tonos estarán siempre frescos y vibrantes. Recuerda que cada tipo de cabello es diferente, ya que es posible que necesites ajustar estos consejos según tus necesidades particulares.

Este es el momento de usar trenzados o esa gran variedad de sombreros y pañuelos de sol, que complementan el atuendo caribeño de manera perfecta. El cabello suelto con espumas acondicionadoras también hace que el cabello se vea ligero e hidratado.

¡Espero que estos consejos te ayuden a mantener tu cabello hermoso y saludable mientras disfrutas de la playa o la piscina!



Síguenos en: @azul615mag #TUVOZESAZUL **AZUL615** Magazine **CONECTADOS AL NUEVO MUNDO**

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

Sarah Ashley Cotterell Bandyopadhyay Abogada Gerente

Tiene licencia en el estado de Tennessee

Autorizada para practicar la Ley de Inmigración y Naturalización en TODOS los 50 estados y territorios de los Estados Unidos de conforme a 8 USC 1292.1

**CB** CB IMMIGRATION LAW AN IMMIGRATION LAW FIRM

**¿NECESITA UN ABOGADO DE INMIGRACION?**

- Tarjetas Verdes
- Ciudadanía
- Peticiones Familiares
- Aplazamiento de Estatus
- Visados de Prometido y Conyugal
- Procesamiento Consular
- U-Visa y T-Visa
- VAWA
- Asilo
- Extensiones Provisionales

**¡LLÁMENOS HOY!**

1 (615) 899-2866  
info@cbimmigrationlaw.com

4015 Travis Drive, Suite 212  
Nashville, Tennessee 37211  
www.cbimmigrationlaw.com

**AZUL615** Magazine

Información de la **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





# SPIDER-MAN 2

*El Regreso Triunfal*  
de un **Héroe**



INSOMNIAC  
GAMES  
MARVEL  
SPIDER-MAN 2

**Insomniac Games ha vuelto a tejer su magia con Spider-Man 2, superando las expectativas y entregando un videojuego que se destaca como uno de los mejores del año.**

La secuela, exclusiva de PlayStation 5, no solo mantiene la esencia que hizo memorable a la primera entrega, sino que

la eleva a nuevas alturas, explorando la dualidad de Peter Parker y Spider-Man de una manera más profunda y emocional.

El regreso de Harry Osborn agrega capas intrigantes a la trama, ofreciendo a Peter una nueva esperanza después de los eventos impactantes del juego anterior. Sin embargo, la felicidad es efímera, ya que los peligros acechan con la introducción del simbiote Venom y el implacable cazador Kraven. Este último, presentado magistralmente, desencadena eventos que dan forma

a la narrativa del juego, con consecuencias visibles desde el inicio.

El juego presenta una galería impresionante de villanos, desde conocidos como Mr. Negative hasta sorpresas como Mysterio. La participación de Miles Morales y Mary Jane en la historia aporta dimensiones adicionales, explorando sus propios dilemas y motivaciones.

La jugabilidad fluida sigue siendo uno de los puntos fuertes, con un sistema de combate mejorado y la adición de nuevas mecánicas, como el planeo entre edificios. La

expansión del mapa a áreas como Brooklyn y Queens amplía la experiencia de exploración, eliminando barreras y permitiendo a los jugadores sumergirse de inmediato en la vibrante ciudad de Nueva York.

“Spider-Man 2” aprovecha al máximo las capacidades del DualSense de PlayStation 5, brindando una experiencia inmersiva; con una historia y jugabilidad impecables, momentos inolvidables y sensaciones únicas, nos encontramos ante el mejor juego del arácnido hasta ahora.





**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 tus recetas favoritas y las publicaremos con gusto.

**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**



**INGLÉS BÁSICO**



**MANTENTE MOTIVADO**

Encuentra razones para mantenerte motivado. Ya sea que se trate de una meta personal, el deseo de comunicarse con angloparlantes o la necesidad de hablar inglés en tu trabajo, tener una fuerte motivación puede marcar una gran diferencia.



**ÁREA ZEN**

*“La pureza y la impureza viene de uno mismo; nadie puede purificar a otro”*

**BUDDHA**



**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 con la comunidad hispana?**

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

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

**AZUL 615**  
Magazine

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

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

**CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**



Síguenos en:  
@azul615mag



**#TUVOZESAZUL**





# Fettuccine y Camarones

**Verduras:**

- 6 oz de chícharos
- 6 oz de zanahorias
- 4 cebollines verdes
- 1/4 de cebolla blanca

Empezamos hirviendo agua en una olla, le agregamos 2 oz de aceite y 1 cucharada de sal. Normalmente se necesita una canasta metálica para poner la pasta y al momento de que esté cocida la pasta, que lleva un tiempo de cocción aproximado de 15 a 17 min. La ponemos en un contenedor, le echamos agua fría para evitar que se pegue entre sí, quitamos el agua, agregamos nuevamente aceite de oliva, sal y pimienta negra, también le agregamos 1/2 barra de mantequilla en trozos y revolvemos para que se derrita la mantequilla, con eso nuestra pasta ya estará cocida y condimentada.

Las zanahorias deben ser cortadas en cuadros pequeños (pero la puedes cortar al gusto) y en el agua donde cocinamos la pasta las colocamos junto con los chícharos. Usaremos la canasta metálica para

evitar que se rieguen o esparzan y sea más fácil sacarlos, los dejamos cocinar por 5 minutos y los ponemos en un recipiente aparte, en espera del otro proceso.

Ponemos un sartén a fuego medio con poco aceite de oliva y ponemos el tocino a cocinar. Ya que esté bien dorado lo pasamos a otro contenedor y agregamos 2 oz de mantequilla, la cebolla partida en rodajas delgadas y los camarones ya limpios y desvainados, añadimos los polvos, chícharos y zanahorias; mezclamos bien y adicionamos un poco de aceite de oliva y la crema espesa, dejando que hierva. Agregamos la pasta y el queso mozzarella al gusto, revolvemos, y para finalizar, añadimos el queso parmesano para espesar la pasta, con esto queda lista.

Para la decoración, me gusta utilizar platos planos y en las pastas en particular, poner en el medio una torre, el tocino encima y por último, el toque de magia son los cebollines verdes tirados por encima del plato.

*Espero que hagan la receta y la disfruten. ¡Que tengan buen día!*

**Proteína:**

- 1 lb de camarones
- 8 pedazos de tocino

**Pasta:**

- 12 oz de fettuccine

**Salsa:**

- 16 oz de heavy cream
- 2 oz de aceite de oliva
- 1 oz de sal
- 1 oz de pimienta negra
- 1 oz de ajo molido
- 4 oz de mantequilla
- 4 oz de queso parmesano
- 4 oz de queso mozzarella

Fettuccini y camarones • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva

## EDUCACIÓN FINANCIERA

# EL PRESUPUESTO

Fuentes biográficas: [www.finanzasparatodos.es](http://www.finanzasparatodos.es)

El presupuesto es un plan para realizar la proyección de los ingresos, gastos y otros conceptos, y su distribución con miras al futuro.

**Se sugiere elaborarlo mensualmente, tendrás mejores resultados. Tiene como objetivos:**

- Organizar con efectividad los ingresos y distribuirlos mejor.
- Ejercer mayor y mejor control de los gastos.
- Conocer el nivel de endeudamiento y ahorro.
- Saber en qué gastos se nos va mayor cantidad de dinero.

**El presupuesto es de gran ayuda para:**

- Priorizar gastos.
- Reducir o eliminar deudas.
- Apartar alguna cantidad para ahorrar.
- Tener un fondo para emergencias futuras.

- **Saber** en qué se va el dinero.
- **Vivir** dentro de nuestras posibilidades, con la tranquilidad que esto supone.
- **Hacer** previsiones para el futuro.
- **Llevar** seguimiento y control para no desviarnos.

### Salud financiera

Ingresos > Gastos = Finanzas familiares sanas (Ingresos mayores que gastos)

Ingresos < Gastos = Finanzas familiares malas (Ingresos menores que gastos)

Ingresos = Gastos = Finanzas familiares malas o en peligro (Ingresos iguales a gastos)

Con esto concluimos nuestra serie de Educación Financiera, que fue puesta a disposición de ustedes con la finalidad de ser una herramienta útil a todo aquel que está preocupado y deseoso de aprender cómo hacer su vida más llevadera en el aspecto financiero de su hogar.

## PRESUPUESTO MENSUAL

Ingresos mensuales		Gastos mensuales	
Ingresos fijos	\$	Teléfono e internet	\$
Ingresos variables		TV online	
<b>Total de ingresos</b>	<b>\$</b>	Agua	
		Alimentos	
		Zapatos	
Normal		Renta	
Tanda / proyecto especial	\$	<b>Total de gastos</b>	<b>\$</b>
<b>Total ahorros</b>	<b>\$</b>	<b>Total de gastos</b>	<b>\$</b>
		<b>Gastos esporádicos y/o bimestral</b>	
Total de ingresos	\$	Gas lp	\$
Total de gastos		Energía eléctrica	
Total diezmos y ofrendas / ahorro		Cabello y uñas	
<b>Remanente</b>	<b>\$</b>	<b>Total gastos esporádicos</b>	<b>\$</b>
		<b>Otros gastos</b>	
		Cumpleaños	\$
		Imprevistos	
		Mantenimiento	
		<b>Total otros gastos</b>	<b>\$</b>





**Juego Del Momento**

Juega en línea



Escanea tu código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

# SOPAS DE LETRAS

TEMA:

**Grandes Dramaturgos**

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

ARISTÓFANES  
 BECKETT  
 CHÉJOV  
 CORNEILLE  
 EURÍPIDES  
 MILLER

MOLIÈRE  
 RACINE  
 SHAKESPEARE  
 SHAW  
 SÓFOCLES  
 WILDE

# SUDOKU

MINI:

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

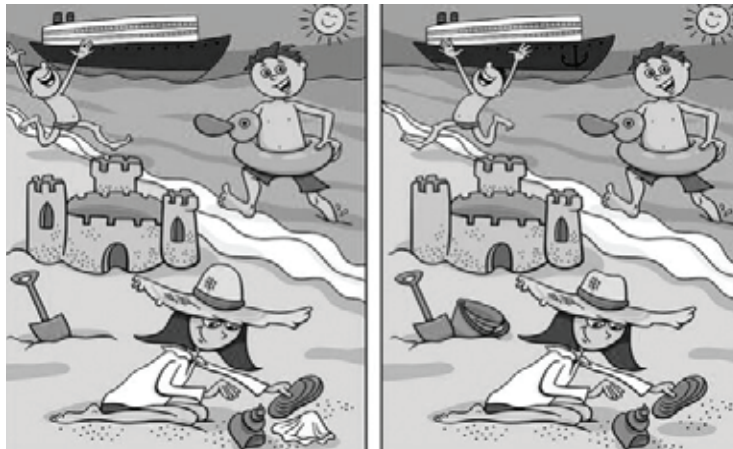
MEDIO:

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

EXPERTO:

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

# Diferencias



**CHALKS**  
 @Z Benjamin S.





## Q: What's the deal with Thanksgiving?

**A.** Ah, the holiday season. Does it start with Halloween, or does it only officially kick off at Thanksgiving? Not sure, but any holiday centered around feasting on comfort foods until you're a miserably stuffed manatee passing out on the couch with football on the TV is a winner to me. So, what's the story with this all-American holiday? (Alright, technically, Canada has a "Thanksgiving," too, but per usual, theirs is just a lame knock-off of ours, so it's not to be counted. Nice try, Canucks.)


Most of you likely already know that Thanksgiving, informally known as "Turkey Day," lands on the fourth Thursday of

November. But did you know that the reason turkey became the holiday's official meat of choice was due to Chief George Jefferson's tendency to refer to the pilgrims as "white turkeys" after their arrival to this country back in the 1600's? See? Never know what you're gonna learn from the Gringo. All jokes aside, records do show the first T'giving celebration as having taken place in Virginia in 1619 by English settlers after their first harvest in the New World (the US before it was the US), with the more widely known three-day feast taking place a couple of years later in 1621 with a large mix of Native Americans and survivors of the ship famously known as "the Mayflower." Despite these early "firsts" and similar celebrations occurring off and on from that point forward, Thanksgiving

didn't actually become the annual gathering we know it as today until a whopping 250 years later, when it was finally signed into law by President Ulysses S. Grant in 1870. Anyhoo, the general gist of the holiday is to provide a day for families and loved ones to come together for the purpose of giving thanks (hence the name) for all of the blessings received over the year prior. Other customs that have developed over the years include charities offering free meals to the poor and families gathering around the TV to watch the Macy's Thanksgiving Day Parade. And if all of this sounds cozy and heartwarming to you, that means I'm doing a solid job of conveying the vibe, because it's about as cozy a holiday as you're gonna find outside of Xmas. The Macy's Parade in particular holds a special

place in my heart from when I was a wee tot sitting on my grandpop's lap and watching the gargantuan balloons in the shape of famous cartoon and comic characters float majestically across our TV screen in all their glory, all to the scent of Grandpa's cigar smoke. To this day, I still love the smell of a good cigar, and it always takes me back. Miss you, Grandpa.

So, in the spirit of this all-too-warm-and-fuzzy holiday, let me express my thanks for you here, the reader, as well as the lovely Karla Ramon and the rest of the Azul crew. I hope all of you have the opportunity come the end of the month to join the rest of us in giving thanks for all that we've been blessed with in our lives in a celebration of togetherness, family, friends, and the rest of the Nashville community. Cheers!


  
 www.mwchc.org



  
**MATTHEW WALKER**  
 Comprehensive Health Center, Inc.

¡Noviembre es  
 Mes Nacional de Concientización sobre la  
 Diabetes y  
 Tiempo de Acción de Gracias también!

**5 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNAS  
 VACACIONES FELICES Y SALUDABLES**

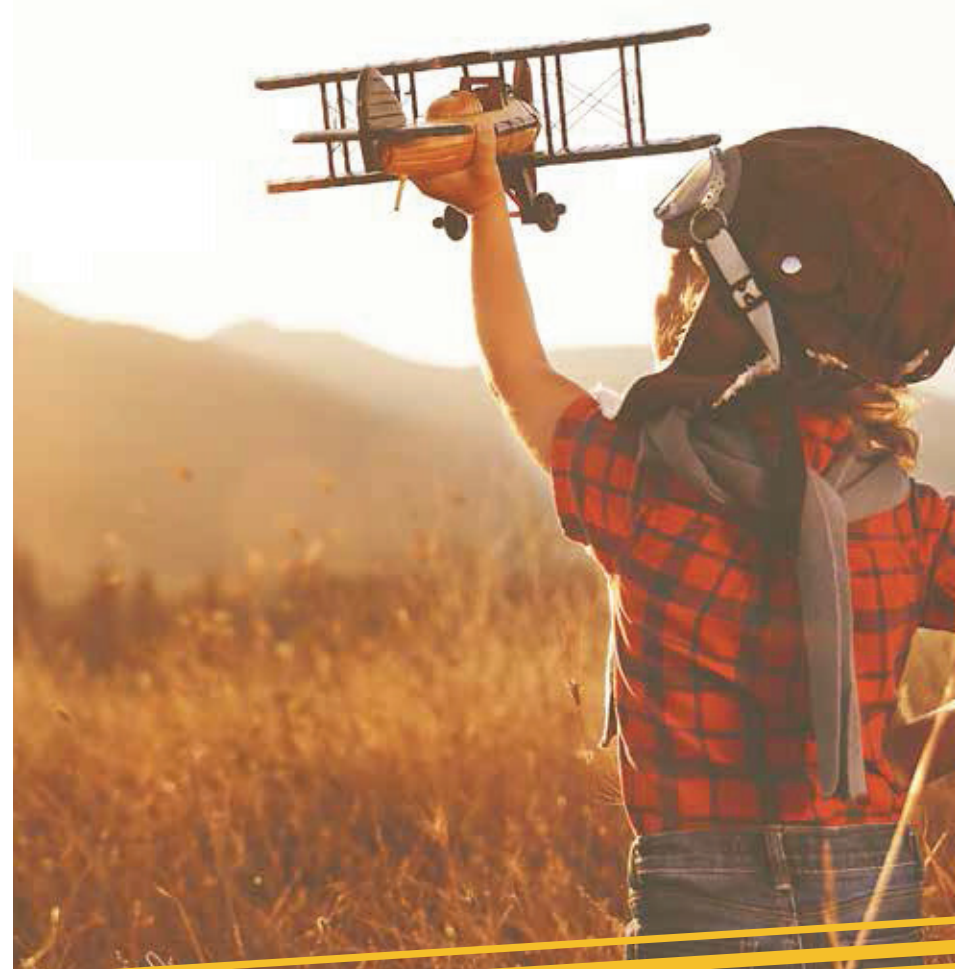
1. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como verduras de hojas verdes.
2. Los carbohidratos saludables incluyen frutas y panes integrales.
3. Elige carnes magras, pescado, mariscos, pollo, pavo (sin piel) o quesos bajos en grasa.
4. Elija grasas saludables. Limite el consumo de sal.
5. Añade un vaso de agua o una bebida sin calorías a cada comida.

Otros servicios del MWCHC para aprovechar antes de las vacaciones:

- ♥ Vacunas contra la gripe
- ♥ Inscripción abierta para seguro médico
- ♥ Servicios de salud conductual
- ♥ Cuidado dental
- ♥ Cuidado de la salud
- ♥ Farmacia y más

MWCHC UBICACIONES: Nashville: 615.327.9100 | Clarksville: 931.920.5000 | Smyrna: 615.984.4290

## Enamórate de la aventura.



Reserve hoy mismo su viaje de otoño.

Suscríbese a las alertas de viaje de BNA® en [FlyNashville.com](https://FlyNashville.com)

**BNA**®