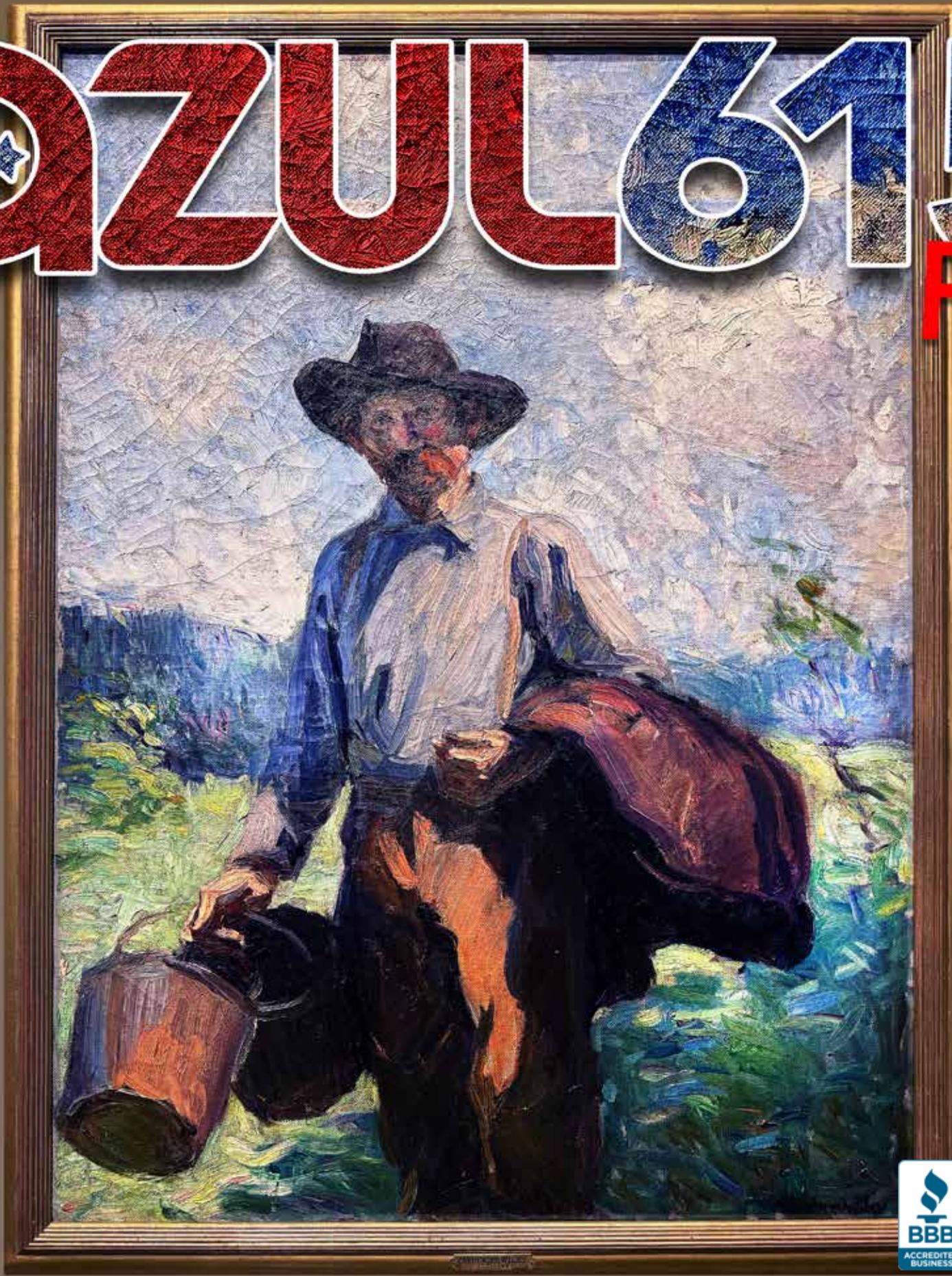


AZUL 615

FREE

VIERNES 21 DE MARZO DE 2025 ED. 089



Escanéame | Scan me





Los rizos están resurgiendo en todas sus formas, desde las ondas suaves hasta los afros más voluminosos. Si este es su tipo de cabello, ¡es su momento de brillar! Permítame guiarle para que los luzca de manera espectacular.

1. Hidratación

Es lo más importante, ya que, debido a su textura, el cabello rizado tiende a encresparse fácilmente. El acondicionador no cuenta como hidratante, ya que solo ayuda a desenredarlo. Por lo tanto, las mascarillas y los tratamientos capilares son los que proporcionan la hidratación adecuada. Comience

con un champú hidratante para rizos y complémntelo con una mascarilla o tratamiento específico, no más de dos veces por semana.

2. Estilo y corte de cabello

No todos los estilistas se especializan en cabello ondulado o rizado. Muchos cortan el cabello en seco y aplican la técnica de despunte, especialmente en rizos apretados o afros. Para este tipo de corte, se utilizan tijeras especiales diseñadas exclusivamente para esta técnica.

Ya sea que elija un corte asimétrico, un bob clásico, un lob o en capas, asegúrese de que su estilista domine las técnicas adecuadas para cabello rizado y sepa escoger el estilo que mejor le favorezca. Recuerde que las capas bien diseñadas pueden acentuar sus rizos, aportando volumen y movimiento.



De acuerdo con la forma de su rostro, también puede optar por un flequillo, que está muy de moda y añade un toque coqueto y femenino. En cuanto al color, los balayage son una excelente opción, ya

que requieren poco mantenimiento. Si elige teñir todo el cabello, procure siempre un estilo ombré, que consiste en un sombreado más oscuro en la raíz y más claro en las puntas.

3. Mantenimiento y cuidado

Para definir los rizos, las cremas son más hidratantes y funcionan mejor en cabellos gruesos y abundantes, o en rizos bien apretados. El gel proporciona mayor fijación y definición. La espuma y los aerosoles (sprays) son ideales para cabellos más finos o rizos más suaves.

Aplique diariamente un acondicionador sin enjuague para reactivar el producto de estilizado y mantener la hidratación. Al dormir, evite acostarse con el cabello mojado y use un gorro de seda o una trenza floja para prevenir el encrespamiento.

HORÓSCOPO SEMANAL

Aries

El Pan Rústico del Hogar

Aries, esta semana eres como un pan recién horneado: cálido, crujiente por fuera y suave por dentro. Alguien especial quiere compartir contigo una rebanada de amor con mantequilla derretida. ¡Déjate querer!

Cáncer

La Sopa que Abraza

Tu amor es como una sopa casera, Cáncer: nutritivo, reconfortante y lleno de calidez. Esta semana, alguien buscará refugio en tu ternura. Es el momento perfecto para cocinar en pareja,

Libra

La Cena a la Luz de las Velas

Libra, esta semana el romance está servido, como una cena bajo las estrellas. Tu magnetismo atraerá miradas y suspiros. No dudes en encender la chispa con un gesto coqueto o una receta compartida.

Capricornio

El Queso Artesanal

Capricornio, como un buen queso añejo, tu amor mejora con el tiempo. Alguien está listo para compartir un momento contigo, suave y lleno de significado. No temas abrir tu corazón, porque los mejores sabores son los que se disfrutan con confianza.

Tauro

La Miel Dorada

Tauro, tu dulzura natural está en su punto perfecto, como la miel recogida con amor. Esta semana, alguien quedará atrapado en tu encanto, como una abeja en el néctar. No te resistas a las pequeñas alegrías de la vida.

Leo

La Mermelada de Frutos Rojos

Leo, eres como una mermelada casera: vibrante, dulce y un poco travieso. Esta semana, tu carisma conquistará corazones como si fueran pan recién tostado. Usa tu brillo para inspirar y contagiar alegría.

Escorpio

El Café con Canela

Escorpio, eres un café fuerte con un toque de canela: intenso, adictivo y lleno de misterio. Esta semana, alguien querrá descubrir cada sorbo de tu esencia. Deja que el destino te sorprenda con un encuentro tan delicioso como inesperado.

Acuario

La Sidra Burbujeante

Acuario, tu encanto es como una sidra casera: chispeante, inesperado y delicioso. Esta semana, una conversación inesperada podría convertirse en un romance divertido. No pongas frenos a tu creatividad ni a tu corazón. ¡Brinda por el amor y la amistad!

Géminis

El Cantar de los Pollitos

Tu energía es como una granja llena de vida, Géminis. Conversaciones chispeantes, risas espontáneas y coqueteos traviesos te rodean. Si tienes un amor en mente, es hora de enviarle un mensaje tan dulce como un pastel de manzana.

Virgo

La Huerta en Pleno Esplendor

Tu paciencia y dedicación dan frutos, Virgo. Como una huerta bien cuidada, estás en el mejor momento para cosechar amor y éxito. Alguien especial admira tu forma de sembrar detalles con ternura.

Sagitario

La Fiesta de la Cosecha

Sagitario, tu espíritu libre está listo para celebrar como en una feria de pueblo. Amor, risas y nuevas aventuras están en el menú. ¿Te atreves a invitar a esa persona especial a bailar bajo las luces festivas? ¡El amor es un banquete,

Piscis

El Pastel de Manzana Casero

Piscis, esta semana eres como un pastel de manzana: dulce, acogedor y lleno de amor. Alguien especial siente el aroma de tu ternura y quiere acercarse más. No tengas miedo de compartir tu esencia; el mundo necesita más almas cálidas como la tuya.



Publisher:

Kartha Ramón

Editor:

Omar García

Graphic Design:

Jazz

Corrección de Estilo:

Araceli Susunaga

Fuente informativa:

Prensa Asociada. (AP)

azul615.com



Síguenos en:
@azul615mag



NAHP
National Association of Hispanic Publications, Inc.

AZUL615: Las opiniones de los artículos y 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.

EDUCACIÓN FINANCIERA:



CUARTA PARTE

“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” Tipos de procrastinador

Como hemos venido considerando, en las ediciones pasadas, sobre la procrastinación y sus consecuencias, ahora el tema se refiere al tipo de procrastinador que podemos ser.

La procrastinación es una situación que todos experimentamos en algún punto de nuestro diario vivir. ¡Claro! Hay excepciones, como en toda regla, y existen diversos tipos de procrastinadores, cada uno con sus propias motivaciones y formas de actuar. He aquí algunos:

El optimista es el que suele calcular mal el tiempo necesario para

finalizar una tarea y tiene demasiada confianza en que podrá hacerlo todo “después” o en un lapso más breve del que realmente requiere. Por ejemplo, dejamos para el último minuto alguna tarea o actividad pues pensamos que nos alcanzará el tiempo para completarla o hacerla bien.

El emocional deja de hacer las cosas porque no tiene motivación para realizar la tarea o actividad que debe o si se siente triste, la tarea no le interesa realizarla en su momento y la deja para después.

El perfeccionista es el que espera que todo le salga perfectamente y tiene temor de no ser capaz de realizar las cosas como esperan que se hagan. Esto puede hacer que retrase las tareas, ya que siente que no tiene la

habilidad para realizarlas de manera perfecta. Por ejemplo, si estando en tu trabajo te piden llevar a cabo un proyecto, sientes que no se te dan o no tienes todas las condiciones necesarias para llevarlo a cabo de modo que salga perfecto.

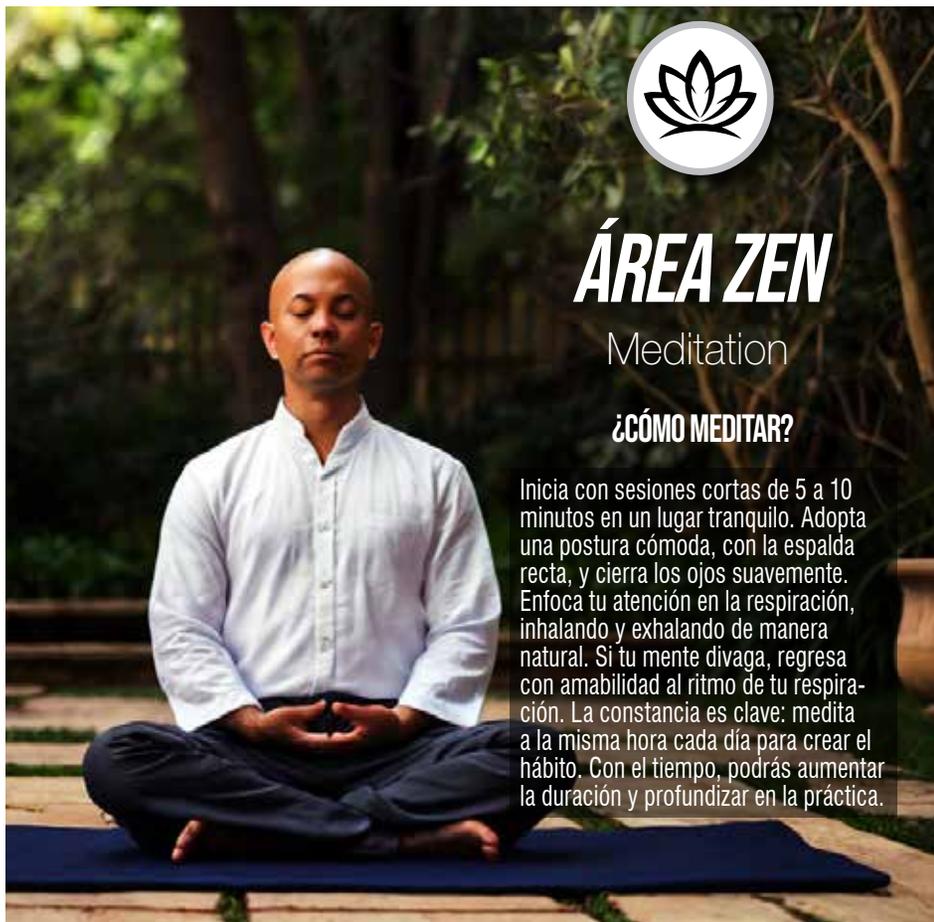
El impulsivo se deja llevar por sus impulsos o se distrae con lo que sea de su interés. Se distrae fácilmente con actividades que le son más agradables o que simplemente, le exigen menos esfuerzo y tiempo. Por ejemplo, el que debe hacer alguna tarea o actividad que no le es de su agrado y decide estar “ocupado” en redes sociales o jugando en el celular o computadora.

Está el que evita las tareas porque se pone **ansioso**. Porque le generan preocupación y se estresa, sin darse

cuenta que dejando de hacer las cosas a causa de su condición, está empeorando la situación. Por ejemplo, estudiantes que se estresan porque tienen que exponer un tema ante el grupo y, en la fecha de la presentación, no asisten a la clase.

Por último mencionaremos al que deja de hacer las cosas porque siente que se las están imponiendo y no está dispuesto a llevarlas a cabo porque sencillamente no permite que alguien le diga qué hacer aún y cuando sabe que es necesario que las lleve a cabo (rebelde). Por ejemplo, una persona que retrasa hacer las tareas solo por no querer cumplir con las expectativas de otros.

Y tú, ¿qué tipo de procrastinador eres?



ÁREA ZEN

Meditation

¿CÓMO MEDITAR?

Inicia con sesiones cortas de 5 a 10 minutos en un lugar tranquilo. Adopta una postura cómoda, con la espalda recta, y cierra los ojos suavemente. Enfoca tu atención en la respiración, inhalando y exhalando de manera natural. Si tu mente divaga, regresa con amabilidad al ritmo de tu respiración. La constancia es clave: medita a la misma hora cada día para crear el hábito. Con el tiempo, podrás aumentar la duración y profundizar en la práctica.

OZUL 615

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



Cheekwood

ESTATE & GARDENS



Cheekwood in Bloom: Love is in the Air

8 DE MARZO DE 2025 - 13 DE ABRIL DE 2025

Tómate una foto con la icónica escultura LOVE del artista ROBERT INDIANA y maravíllate con la belleza que nos rodea.





AFTERDARK

Omar García

INVINCIBLE

Temporada 3



La tercera temporada de Invincible ha llevado la serie a nuevas alturas, consolidándola como una de las producciones de superhéroes más destacadas en la televisión actual.

Evolución de Mark Grayson

En esta temporada, Mark Grayson muestra una madurez notable. Tras los eventos traumáticos anteriores, asume con mayor responsabilidad su papel como protector de la Tierra, enfrentando dilemas morales que cuestionan su definición de heroísmo. Este crecimiento es evidente en su liderazgo, su rol de hermano mayor con

Oliver aunque sigue recibiendo su dosis de golpes como es costumbre.

La Guerra de los Invencibles

Uno de los arcos más esperados por los lectores del comic es la "Guerra de los Invencibles". Angstrom Levy, con su habilidad para viajar entre dimensiones, reúne a versiones alternativas de Invincible para vengarse de Mark. Este enfrentamiento culmina en una batalla devastadora que resulta en la pérdida de millones de vidas, sumiendo al planeta en el caos. Es de mi agrado informales que su animacion cumplio las expectativas.

La amenaza Viltrumita y la llegada de Conquest

La llegada de Conquest, un viltrumita despiadado, intensifica la amenaza sobre la

Tierra. Su brutal combate contra Mark es uno de los momentos más memorables de la temporada, destacando la calidad de la animación y la narrativa. Este conflicto prepara el terreno para la inminente Guerra Viltrumita, que promete redefinir el destino de la humanidad.

Desarrollo de Atom Eve

Atom Eve experimenta una evolución significativa en sus poderes. Durante una batalla crucial, descubre su capacidad de regenerarse, lo que le permite regresar al combate y lanzar un ataque decisivo contra Conquest. Este desarrollo amplía su rol en la serie y añade profundidad a su personaje.

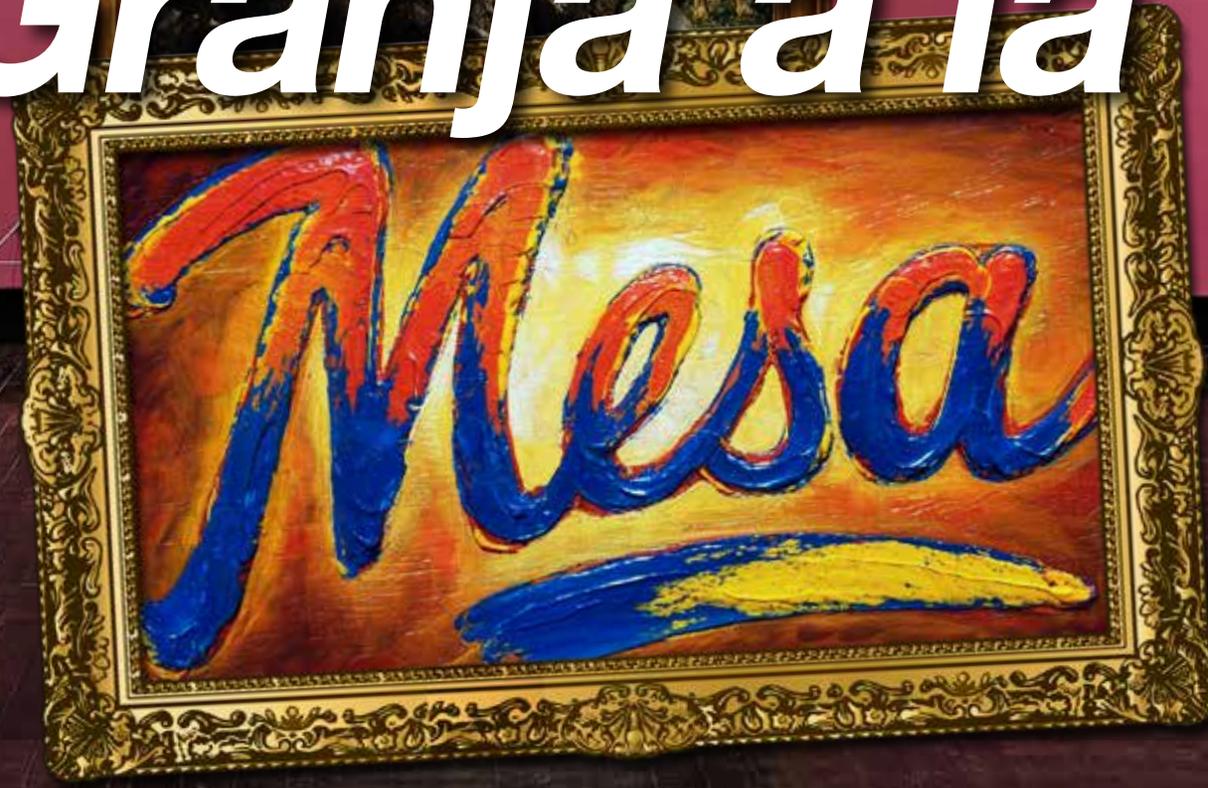
La serie continúa desafiando las convenciones del género de superhéroes, consolidándose como una propuesta fresca y emocionante en el panorama televisivo actual.



TYPO
07 *Karla Ramón*



De la Granja a la





La nueva exhibición del Museo de Arte Frist, De la granja a la mesa: Arte, comida e identidad en la era del impresionismo, explora las intersecciones del arte, la gastronomía y la identidad nacional en la Francia de finales del siglo XIX.

Desde el asedio prusiano a París en 1870 y la consiguiente crisis alimentaria hasta la década de 1890, De la granja a la mesa exhibe la obra de artistas como Rosa Bonheur, Gustave Courbet, Paul Gauguin, Claude Monet y Camille Pissarro, quienes capturaron la singular relación de la nación con la comida, desde su producción hasta su preparación y consumo.

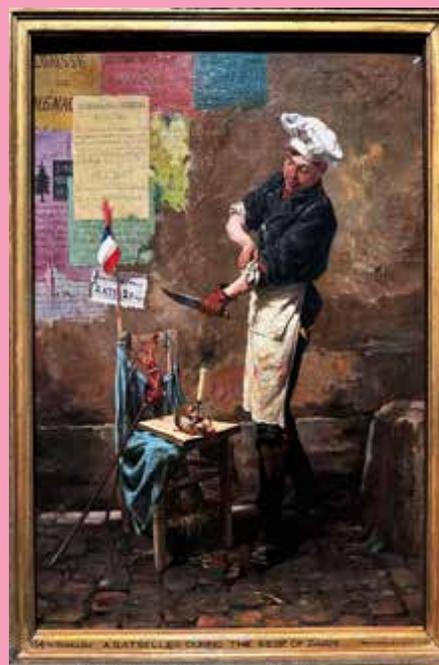
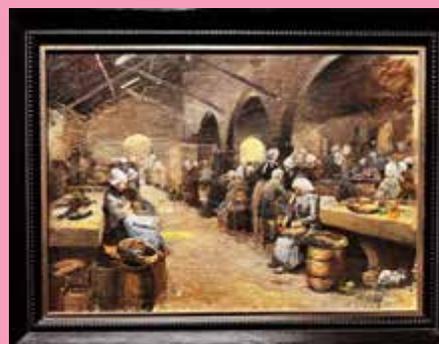
La mayoría de nosotros no tiene mucho contacto con el campo, la recolección y la producción de lo que consumimos. Por eso, fue muy agradable ver en esta exhibición un retrato de lo que en Francia y también aquí, en Tennessee, se ofrecía para deleite de los comensales.

El arte debería cambiar la manera en la que ves el mundo. La hambruna y la opulencia conviven de la mano en esta exhibición, lo que me hizo reflexionar sobre la película Parasite (2019), donde la comida tenía una relación directa con las clases sociales. Me llevó a reconocer que la comida y el arte tienen todo que ver con el poder y la denuncia social.

Hay un cuadro del mercado de pescado en Francia que me hizo recordar el libro Perfume: The Story of a Murderer de Patrick Süskind (y su adaptación cinematográfica). La pintura logra transportarte de tal manera que casi puedes sentir que estás ahí.

La exhibición no solo es visualmente sorprendente, sino que también es una invitación a recordar que lo que llevas a tu mesa es producto de manos trabajadoras.

¡No dejes de visitarla! Y si ya estás ahí, el Café Cheeserie es una parada obligatoria. Es un concepto creativo de The Grilled Cheeserie que cambia su menú inspirándose en las exhibiciones. Te aseguro que es sinónimo de calidad.



SCAN ME



fristartmuseum.org



Kansas, Eat Your Heart Out

As we've been reminded all too recently, tornado season is officially here again, and lucky us, our part of the country is one of the hardest hit.

Here in the Southeastern US, funnel cloud fun time typically runs from March through June, with the thanks going to the region's unique climate and atmospheric conditions. Indeed,

while many associate tornadoes with what's widely known as "Tornado Alley" in the central US, the Southeast - earning its own moniker of "Dixie Alley" - experiences more than its share, often-times with deadly consequences.

What is it about the climate down here in Dixieland that makes us so susceptible? Well, for those less versed in weather phenomena, it's all due to the interaction between warm, moist air from the gulf squa-

ring off with the cooler, dry tufts descending from our northern neighbors. When these two worlds collide, they make the perfect sauce for some seriously violent shenanigans in our skies. Combine that with our mostly flat terrain, and the stage couldn't be more set for a tornado show. What's worse, the stirring up of the whole tornadic soup tends to develop more rapidly here than in other regions, often leaving us with little warning before doom is overhead. Now that's

a double-whammy. Fortunately for those of us in the modern age, we have more ways than ever before to mitigate that last part. Firstly, if you have a smart phone, make sure your alerts are enabled. These are usually on by default, but you'd do well to double-check to ensure these are toggled on and set to use location services. The latter ensures you're notified of a severe weather outbreak wherever you are at any given time. And if you're wondering if you might



sleep through it, don't. This alert is about as loud and obnoxious as it gets. Beyond that, if it's waking hours, always check in with local news. Channel 4 or 5 are both pretty great about covering this kind of thing in real time from jump street to well after the threat has passed. One other alternative is a weather radio, but in the 2020s, are these even a thing anymore? [Checks Amazon] Well, I'll be damned. Looks like these are still around after all, and cheap,



too. If desired, you can snag one for \$40 from Old Man Bozos. Bezos, sorry. Freudian slip.

Finally, in one last critical note, make sure you have a plan in place for when you find your-

self in the path of one of these sky monsters, namely by identifying a safe room or storm shelter in or around your home, ideally in a basement or at the very least an interior room on the lowest floor and away from windows. The key is having and knowing this plan well in advance, since the last thing you want to worry about in the moment of truth is trying to formulate where to go in your then panicked state with minutes or even mere seconds to spare.

In closing, while tornado season in Tennessee is certainly nothing to take lightly, with proper preparation and awareness, we can better protect ourselves without too much anxiety. By staying informed, having a plan, and maintaining quick access to real time weather monitoring, we can significantly reduce the risks and, if not necessarily keep our homes intact, at least keep our hearts pumping. Stay safe!

AZUL615

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

ENCUÉTRANOS
EN IMPRESO



SOMOS UN NUEVO CONCEPTO
EN INFORMACIÓN, CONECTADOS
CON LAS NUEVAS TENDENCIAS



Síguenos en:
@azul615mag



#TUVOZESAZUL



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!**





Milanesa de Res



¡Buenas, buenas, mi gente!

Hoy les traigo un platillo cotidiano y muy sencillo de hacer. ¡Espero que les guste! No se olviden de acompañarlo con sus tortillas de nixtamal y su aguacate, que no deben faltar. ¡Comenzamos!

Ingredientes

Proteína:

- 1 lb de carne de res (diezmillo)
- 3 huevos

Salsa:

- 4 tomates
- 1 chile serrano
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1/6 de manojo de cilantro

Verduras:

- 2 tomates
- 1 chile serrano
- 1/6 de manojo de cilantro
- 4 limones

- 2 aguacates
- 1/2 cebolla morada

Otros:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de mantequilla
- 8 oz de pan molido

Preparación

Salsa

Comenzaremos haciendo la salsa. En una olla con agua, colocamos todos los ingredientes indicados y dejamos hervir por 8 minutos. Luego, los licuamos junto con una pizca de sal, pimienta y consomé de tomate. Licuamos bien, ¡y ya tenemos lista nuestra salsa!

Arroz rojo

En una cacerola, derretimos la cucharada de mantequilla y agregamos el arroz. Lo dejamos cocinar hasta que cambie de color. Luego, añadimos la salsa y cocinamos a fuego alto hasta que se reduzca un poco. Bajamos

la temperatura al mínimo y dejamos cocinar por 15 minutos. ¡Listo nuestro arroz rojo!

Pico de gallo

Picamos finamente las verduras restantes: tomate, cilantro, cebolla morada y chile serrano. Agregamos el jugo de dos limones y una pizca de sal. Mezclamos bien, ¡y ya tenemos nuestro pico de gallo!

Carne empanizada

En un tazón, batimos los huevos. En otro tazón, mezclamos el pan molido con sal y pimienta. Pasamos la carne primero por el huevo batido y luego por el pan molido, cubriéndola bien. Después, la freímos en un sartén con aceite caliente hasta que esté dorada por ambos lados.

¡A disfrutar!

Con esto terminamos nuestro platillo. Solo queda emplatar al gusto. ¡Espero que les haya gustado! Que tengan un día productivo y eficiente. ¡Bendiciones! Nos leemos en la próxima.



Juego del
Momento

Juega en línea



Escanea tu
Código QR
y Disfruta

CADA 15 DÍAS
UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:

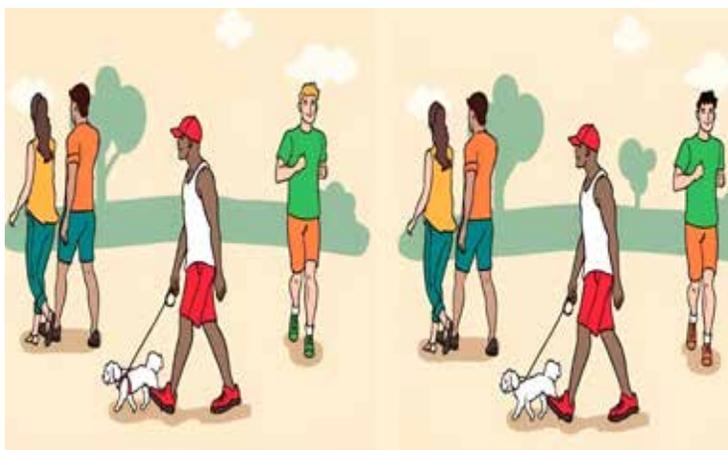
En la oficina

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

COMPUTADORA
ESCANER
GRAPADORA
TECLADO
PAPEL

LIBRETA
CALENDARIO
IMPRESORA
SILLA

7 Diferencias



SUDOKU

MINI:

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

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



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**

AZUL615

CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

DON'T GET BLUE, GET AZUL!

CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894

Information from 



Síguenos en:
@azul615mag



#TUVOZESAZUL

BNA



Estacionate cerca y vuela lejos.

El estacionamiento inconveniente no va con nosotros.

Por eso, ofrecemos una variedad de opciones de estacionamiento diseñadas para adaptarse a la agenda de cada viajero. Ya sea que prefieras la comodidad del valet parking o la cercanía de los aparcamientos economicos y garajes en el aeropuerto, viajar por Nashville International Airport es pan comido, para que puedas concentrarte en tu viaje.

PARA MÁS INFORMACIÓN,
VISITA FLYNASHVILLE.COM

