

QZUL615

FREE

VIERNES 02 DE MAYO DE 2025 ED. 092

Tamara Kostianovsky



Escanéame | Scan me

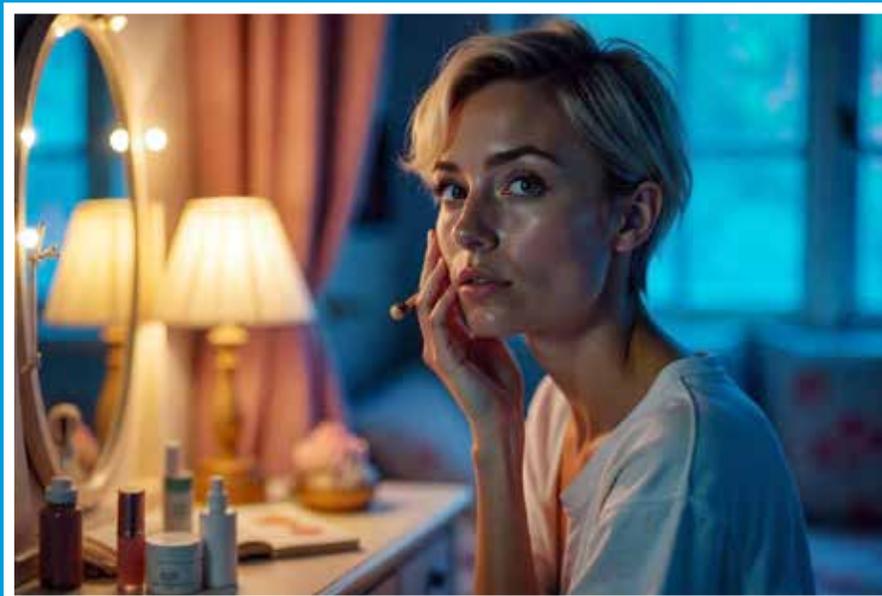




Rutina de Limpieza Facial

Seguimos con los consejos de Sir John sobre cómo crear una rutina para la limpieza diaria del rostro:

- Humedecer el rostro con agua tibia.
- Aplicar una pequeña cantidad de limpiador facial en las yemas de los dedos (según las instrucciones de la etiqueta).
- Masajear suavemente el producto por todo el rostro con movimientos circulares y ascendentes durante aproximadamente un minuto, evitando el contacto con los ojos.
- Enjuagar el limpiador con agua tibia.
- Secar el rostro delicadamente con una toalla limpia.



- Aplicar tónico en las palmas de las manos, frotándolo brevemente antes de distribuirlo en todo el rostro. Sir John recomienda aplicar el producto sobre la piel sin frotar demasiado, ya que esto calentaría la esencia o el tónico, lo que haría que pierda algunos de sus beneficios.
- Aplicar una cantidad de sérum del tamaño de un guisante en las yemas de los dedos y, con suaves toques, distribuirlo sobre la piel.
- Aplicar la misma cantidad de crema de ojos con el dedo anular para no presionar demasiado fuerte. Aplicar la crema con

suaves toques en las comisuras interna y externa del ojo, así como en el arco de las cejas. La piel del contorno de ojos es muy delicada; hay que proceder con mucho cuidado.

- Aplicar una cantidad mediana de crema hidratante (del tamaño de una moneda) en las yemas de los dedos y distribuirla suavemente por todo el rostro con movimientos circulares ascendentes. El cuello y el escote también se consideran parte del rostro.
- Durante el día, aplicar bloqueador solar en todo el rostro y el cuerpo, y reaplicarlo durante el día si se está expuesto al sol. Por la noche, se debe aplicar retinol.

En el siguiente artículo hablaremos de los productos esenciales según nuestra rutina de maquillaje.

HORÓSCOPO SEMANAL

Aries

Hoy tu energía será el mejor regalo. Tu espontaneidad y amor impulsarán momentos inolvidables. Si eres mamá, ¡prepárate para ser celebrada a lo grande! Y si celebras a una madre, hazlo con pasión, flores y abrazos que enciendan sonrisas.

Tauro

Tu ternura está en su punto más alto. Hoy los mimos, las comidas caseras y los detalles significativos te conectarán con lo que más amas. Recuerda: el amor también se expresa en lo que cocinas, en lo que dices y en cómo abrazas.

Géminis

Tu chispa ilumina corazones. Hoy tus palabras serán poesía y tu risa, medicina. Comparte tu tiempo con mamá o con tus seres queridos, hazles reír, cuéntales una historia... ¡y no olvides decir cuánto los amas!

Cáncer

El amor maternal vibra en ti con fuerza. Si eres mamá, tus cuidados hoy brillan como superpoderes. Si celebras a una madre, hazlo desde el alma, con cartas, caricias y recuerdos compartidos. El corazón es tu brújula.

Leo

Hoy el universo te aplaude. Brillarás con luz propia y atraerás abrazos, palabras bonitas y gestos inolvidables. Sé generoso con tu amor y dale a mamá —o a quien haya sido como una— el lugar en el escenario de tu vida.

Virgo

Los detalles hoy valen oro. Una nota, un desayuno, una mirada amorosa... todo cuenta. Tu forma de amar es práctica, pero también profundamente emocional. Hoy tu orden construye armonía y tu cuidado es puro bálsamo.

Libra

El amor se viste de belleza hoy. Tu sensibilidad y encanto embellecerán este día especial. Si eres madre, te sentirás radiante y amada. Si celebras a una, dedícale tu mejor sonrisa, tu tiempo y algo que despierte emoción.

Escorpio

Tu intensidad es el lazo más fuerte. Hoy el amor te atraviesa como una canción eterna. Honra la profundidad del vínculo con mamá o con tus hijos, celebra lo real, lo que duele y lo que sana. ¡Eres pura pasión maternal!

Sagitario

La aventura del amor celebra una parada especial. Hoy el viaje es al corazón. Si eres madre, tu alma libre será inspiración para todos. Si celebras, hazlo con una carta, una videollamada sorpresa o un paseo lleno de alegría.

Capricornio

Tu amor firme y constante será admirado. Hoy es el momento de bajar el ritmo y dejar que te consientan. Si eres madre, valora todo lo que has construido. Si celebras a una, hazle saber que su fortaleza es inspiración.

Acuario

Tu originalidad hoy da luz a nuevas formas de amar. Sorprende con algo diferente: una playlist especial, un mensaje inesperado, un collage de recuerdos. Si eres madre, tu estilo único hará que tus hijos te celebren con admiración.

Piscis

El amor incondicional vibra contigo. Hoy estás más soñador y romántico que nunca. Regala poesía, cocina con alma, canta con el corazón. Si eres madre, tu dulzura será como un abrazo eterno. Y si celebras, hazlo desde el alma.



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:



En este año, en los artículos publicados de esta sección, hemos tratado el tema de la procrastinación y la gratificación inmediata desde el punto de vista personal. Sin embargo, eso también aplica en el plano de los negocios (tema que retomaremos en esta edición), y que afecta tanto en uno como en el otro.

Revisando hace unos días en el Facebook, me encontré con una imagen publicada por Tres Ejes Consultores que me pareció interesante. Son doce consejos de lo que debes y lo que no debes hacer al organizar y dirigir tu negocio.

¿Qué hacer?

1 Elaborar manuales y guías detalladas para garantizar que

todos sigan los mismos estándares y facilitar la capacitación y formación de nuevos empleados.

2 Revisar los indicadores clave de rendimiento para ajustar a tiempo y asegurar que el negocio se mantenga en el camino correcto.

3 Asignar responsabilidades claras y priorizar tareas. Eso mejorará la eficiencia y la moral del equipo de trabajo.

4 Valorar los comentarios de los clientes y responder sus dudas o inquietudes ayuda a mejorar el servicio o producto que ofreces y fortalece la relación con ellos.

5 Implementar mejoras o cambios ayuda a mantener el negocio competitivo y alineado con las tendencias del mercado.



¿Qué no hacer?

1 Gestionar el negocio sin un plan definido puede provocar decisiones apresuradas y una falta de rumbo claro.

2 No documentar los procesos generará inconsistencias y dificultad para capacitar a los nuevos empleados.

3 No monitorear constantemente los resultados puede causar problemas imprevistos y dificultar la detección temprana de fallos.

4 Distribuir tareas sin un orden claro o sin establecer prioridades puede generar desorganización y afectar negativamente la productividad del equipo.

5 No tomar en cuenta las opiniones de los clientes puede afectar la fidelidad hacia tu marca y dañar tu imagen.

6 Aferrarse a métodos tradicionales puede impedir que el negocio evolucione y lo deje rezagado frente a la competencia.

No son los únicos consejos pero si son los mejores a destacar.



Honor Thy Mother

Mother's Day: perhaps our most heartfelt holiday of them all.

Celebrated annually in the US on the second Sunday of May, this special day is dedicated to honoring not only moms and motherhood, but the maternal influence in society. Rooted in both historical and cultural significance, Mother's Day is a time for all of us to express gratitude and love for our maternal figures, often through cards, flowers (carnations being a traditional choice), celebratory meals, and quality time.

Here in the States, our modern observance was largely shaped by the efforts of one Anna Jarvis in the early 20th century. Following the death of her own mother, Ann, on May 9th, 1905, who herself had attempted to expand her own organized "Mother's Day Work Clubs" into an annual memorial for moms, Anna proudly picked up her mother's baton and carried it forward, campaigning to esta-

blish a national holiday to honor the sacrifices mothers make for their children. After several years of diligence (and some say with the help of Philadelphia merchant John Wanamaker, though Anna contested this), her efforts finally paid off, leading to then-President Woodrow Wilson officially declaring Mother's Day a national holiday in 1914. Ironically, Jarvis later became disillusioned with the holiday's commercialization, which she felt strayed from its original, sincere purpose.

Today, as is common tradition for the holiday in the United States, many families celebrate by going out to brunch or dinner, while others opt for a more laid back celebration by spending a quiet day together as a family. Children might craft homemade gifts or write expressive notes to their mothers, decorated with endearingly crude drawings. As holidays go, it's one of the busiest days of the year for restaurants and lights up the phone lines like no other, as people reach out

to their mothers and grandmothers across the country.

Comparatively, celebrations of maternity differ significantly in other parts of the world in terms of origin, timing, and customs. In the UK, for instance, "Mothering Sunday" is observed on the fourth Sunday of Lent, a tradition dating back to the 16th century. Originally, it was a day for Christians to return to their "mother church" and evolved into a celebration of mothers over time. Unlike the American version, which emerged from social activism, Mothering Sunday has ecclesiastical roots. In Latin countries like Mexico, as many of you assuredly already know, "Día de las Madres," celebrated always on May 10th, is a major cultural event, marked by music, festivals, and large family gatherings. Children often perform songs or poems, and the holiday is celebrated with more emphasis on public and communal activities compared to the private or commercial tone often found in the US. In Ethiopia, families cele-

brate mothers during the multi-day Antrosht festival, which takes place in the fall, with large family meals and traditional songs that honor motherhood. Meanwhile, in Japan, Mother's Day is characterized by the giving of red or pink carnations and handmade crafts, similar to the US, but tends to be celebrated in a somewhat more subdued and reflective manner.

Ultimately, while the central theme of honoring mothers is universal, the way Mother's Day is celebrated varies widely. The US observance, with its emphasis on personal appreciation, gifts, and family time, is distinct in its modern, often commercial form, yet across the world, the love and respect for mothers remains a deeply shared human sentiment.

What kind of tone are you going for—formal, casual, or something in between? Whichever you choose, try to make it special for our mothers out there. God knows they've earned it.



Tennessee es sinónimo de whisky, y en Nashville tres destinos destacan por combinar historia, sabor y experiencias únicas: Whiskey House Nashville, Nearest Green Distillery y Nashville Barrel Co.

Estas paradas ofrecen rutas de degustación que conectan el rico patrimonio local con el turismo de spirits, atrayendo tanto a aficionados como a viajeros en busca de auténticas experiencias craft.

AFTERDARK

Omar García



Whiskey House Nashville

Situado en Wedgewood-Houston, Whiskey House Nashville alberga más de 5,500 botellas abiertas, convirtiéndose en la colección privada de whisky más grande de la ciudad. Su formato de tasting room recaudador apoya a ONGs locales, destinando parte de cada compra a causas benéficas. Las catas incluyen rarezas —desde bourbons olvidados hasta single malts internacionales— y van acompañadas de música en vivo y competiciones de cócteles, creando un ambiente social y solidario.



Nearest Green Distillery

Nearest Green honra la memoria de Nathan “Nearest” Green, el primer master distiller afroamericano de Jack Daniel’s, y es hoy un referente de empresa Black-owned en el sector (Food & Wine). Su tour guiado recorre el proceso de destilación tradicional del Tennessee whisky, rememorando técnicas de mediados del siglo XIX, e incluye degustaciones de su línea premiada de whiskies añejos. Además, el distillery bar sirve cócteles exclusivos que reinterpretan recetas históricas del cookbook de “Miss Nearest”.



Nashville Barrel Co.

Nashville Barrel Co. se especializa en series limitadas y acabados de barril innovadores, como whisky terminado en barricas de vino de Oporto o cerveza artesanal local. Sus instalaciones en Marathon Village ofrecen experiencias privadas de tasting y barrel picks, donde los visitantes seleccionan su propio lote para llevar a casa. El énfasis en lotes pequeños y las colaboraciones con cervecerías y viñedos locales refuerzan el vínculo entre las culturas de spirits y la escena gastronómica de Nashville.

Recorrer estos tres destinos permite vivir el whisky de Tennessee en su máxima expresión: desde colecciones excepcionales y causas sociales hasta homenajes históricos y experimentos en cada barril. Anímate a la aventura y descubre Nashville a través de tu paladar.



TYPO

©Z

Karla Ramón



ARTE, CUERPO Y MEDIO AM

Tamara



Desde Nueva York hasta Nashville, la artista plástica Tamara Kostianovsky presenta una obra poderosa y emotiva que nace del textil reciclado, evocando árboles, cuerpos y memorias que se entrelazan.

En una conversación íntima, Kostianovsky revela el origen de su inspiración, el peso simbólico de los materiales que utiliza y la profunda conexión de su obra con el cuerpo y el medio ambiente.

Actualmente, Kostianovsky exhibe en el Cheekwood Estate & Gardens una instalación que impacta por su escala y simbolismo: esculturas de árboles muertos creadas con ropa usada que se expanden como raíces vivas por el espacio. “Son esculturas referentes a la naturaleza, sobre todo árboles, árboles muertos. Hay una instalación que hice especialmente para Cheekwood, donde vemos un sistema de raíces que se expande a través de toda la galería y algunas esculturas en particular con esta temática de la botánica y el medio ambiente”.

Su camino en el arte comenzó en la infancia. “Desde una edad temprana mostré un interés por las artes visuales, y fue algo que se impulsó en mi casa. Más adelante, tuve la oportunidad de visitar talleres de artistas y me fascinó la idea de trabajar con colores, y de alguna manera casi

llegué a profesionalizarlo. Esa vida bohemia siempre me atrajo mucho”.

Raíces argentinas y cuerpos textiles

Nacida y criada en Buenos Aires, la identidad argentina sigue latiendo en su obra. “El elemento más argentino que, de alguna manera, ancla todo mi trabajo es la imagen de la vaca muerta, la media res, que en Argentina es una imagen de culto. Es un elemento de orgullo nacional, de nacionalismo y un símbolo cultural muy fuerte que reúne a la gente. Así que la vaca muerta, en particular para mí, siempre tuvo un interés visual y conceptual muy importante, sobre todo esos colores rosados y amarillos,

los colores de la carne, que continúo utilizando hasta el día de hoy en mi trabajo textil”.

Su proceso creativo es introspectivo y continuo. Kostianovsky no parte de ideas nuevas todo el tiempo; prefiere regresar a las mismas imágenes desde ángulos distintos. Así surgió su serie de árboles muertos, una idea que renació tras la muerte de su padre. “Había pensado en hacerle un tipo de homenaje utilizando su ropa, porque la ropa había sido el material fundamental con el cual venía trabajando durante muchos años. Cuando mi papá falleció, traté de pensar en algún tipo de escultura en la cual pudiera utilizar su ropa. Como él había estado bastante dedicado a la jardinería en los últimos años de su vida, la idea de los árboles muertos vino muy bien. Ahora, cuando uno dice ‘árbol muerto’, las posibilidades son

BIENTE :

Kostianovsky



SCAN ME



Official Trailer

innumerables: hay árboles muertos parados, troncos, pedazos de árbol, sistemas de raíces como lo que hice aquí para Cheekwood, así que es un tema con bastante amplitud para tomar diferentes puntos de vista”.

Textil como lenguaje escultórico

Aunque es conocida por su uso de textiles, la tela es solo la piel de una estructura más compleja. “Siempre están contruidos de otros materiales, en especial madera y alambre tejido, para construir las obras de una forma escultórica. Así que el trabajo en tela viene casi al final, y es la parte más divertida del proceso. En general, trabajo mucho con carpintería”.

El cuerpo, en todas sus formas, es el núcleo de su obra. “El cuerpo humano para mí es fundamental en el trabajo, pero también el cuerpo del animal, el cuerpo del árbol, etcétera, siempre ha sido una fuente de inspiración. Creo que en esta época tan digital en la que vivimos, donde se nos empuja a tener una experiencia de vida acorporal —uno tiene su avatar, se comunica a través de redes sociales, teléfonos o cámaras—, la presencia física está casi en retaguardia. Mi intención es poner al cuerpo en primer plano, entender que somos nuestro cuerpo, que nuestra experiencia del mundo pasa a través de nuestra experiencia corporal”.

Esa intención se refleja también en su deseo de que el público vea su obra con una mirada consciente: “Como casi todo el trabajo está hecho con materiales textiles descartados

—y a eso me refiero a ropa descartada—, me gustaría pensar que puedo inspirar a la gente a trabajar, a pensar en sus desechos textiles como un posible material de reciclaje. Las posibilidades son infinitas, y con un poco de suerte, uno podría salir de aquí casi inspirado con la idea de hacer algo con la ropa en lugar de botarla a la basura”.

Arte, consumo y resistencia

En su obra, la belleza visual no está reñida con el mensaje crítico. “De alguna manera, la intención es acercar o construir un puente de conexión entre el mundo de los árboles y el mundo de la anatomía humana a través de la ropa, para que uno pueda sentirse identificado al ver un árbol. Esa identificación con la naturaleza

creo que es crucial en este momento donde enfrentamos tantos problemas relacionados con el cambio climático”.

A la pregunta obligada sobre el fast fashion, responde con claridad: “Es cierto que el fast fashion podría darme la sensación de más caudal de materiales, pero al mismo tiempo, incluso para mi propia obra —que trabajo con telas descartadas—, las telas sintéticas del fast fashion no tienen el mismo cuerpo, consistencia ni durabilidad que las prendas que no pertenecen a esa industria”.

Antes de despedirse, Tamara Kostianovsky envía un mensaje especial: “Una gran invitación a la comunidad hispana de Nashville. Ha sido un gran placer conocer la ciudad y encontrarme con tantos latinos —no me lo esperaba—, así que están todos invitados a ver la exhibición”.



FREE!

KIDSVILLE AT MUSICIANS CORNER

SPRING SERIES

FRIDAYS AND SATURDAYS
MAY 16 - JUNE 14

CENTENNIAL PARK

Kidsville is the outdoor destination at Musicians Corner where families can enjoy free fun and live music together! Little ones can get active with fitness games, get creative with crafts, and learn something new from our Musical Meet & Greet guests. Kidsville takes place during every Musicians Corner event!

more details at

KidsvilleOnline.org



QZUL615



SOLICITUD DE COMENTARIOS PÚBLICOS Y AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA ACTUALIZACIÓN ANUAL 2025-2026 PARA EL AÑO PROGRAMÁTICO 3 (PLAN DE ACCIÓN 2025) PARA EL PLAN CONSOLIDADO 2023-2028 PARA VIVIENDA Y DESARROLLO COMUNITARIO

La Agencia Metropolitana de Desarrollo y Vivienda (MDHA) celebrará una audiencia pública presencial sobre el Plan de Acción 2025 a las 18:30 h. CDT el 15 de mayo de 2025, en el Centro de Servicios de MDHA, ubicado en 620 Dew Street, Nashville, TN 37206. También se puede asistir virtualmente a la audiencia a través del enlace de Zoom a continuación:

bit.ly/PublicHearingMay15

Periodo de comentarios públicos: El borrador del Plan de Acción 2025 se puso a disposición del público para su análisis y comentarios el 1 de mayo de 2025.

El público puede obtener copias de las siguientes maneras:

- Descargando copias del sitio web de MDHA: bit.ly/ConPlan2023

- Solicitando copias llamando al Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA al 615-252-8505 o al Dispositivo Telefónico para Sordos (TDD) al 615-252-8599

- Recogiendo copias en la recepción del Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA, ubicado en 712 S. Sixth St., Nashville, TN 37206, entre las 7:30 p. m. De lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.

La MDHA recibirá comentarios por escrito hasta las 4:00 p. m. CDT del viernes 30 de mayo de 2025. Los comentarios pueden:

- Enviarse electrónicamente por correo electrónico a la dirección: incorporatedplan@nashville-mdha.org

- Enviarse por fax al 615-252-8533 (Atención: Plan Consolidado)

- Enviarse por correo postal al Departamento de Desarrollo Comunitario de la MDHA, Atención: Plan Consolidado, Apartado Postal 846, Nashville, TN 37202

- Entregarse en mano al Departamento de Desarrollo Comunitario de la MDHA, Atención: Plan Consolidado, 712 S. Sixth St., Nashville, TN 37206

Propósito y resumen: La MDHA ha preparado para su presentación al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD) un borrador de la Actualización Anual 2025-2026 para el Año del Programa (AP) 3 (Plan de Acción 2025).

El Plan de Acción 2025 describe las necesidades de la comunidad y las prioridades de financiamiento para el año programático 2025-2026 (del 1 de

junio de 2025 al 31 de mayo de 2026) y constituye la solicitud del Gobierno Metropolitano de Nashville y del Condado de Davidson para recibir fondos para los siguientes programas: Subvención Global para el Desarrollo Comunitario (CDBG), Programa de Asociaciones de Inversión HOME (HOME), Subvenciones para Soluciones de Emergencia (ESG) y Oportunidades de Vivienda para Personas con SIDA (HOPWA). Las asignaciones de fondos propuestas tienen como objetivo abordar las necesidades prioritarias identificadas en el Plan Consolidado 2023-2028, con sus modificaciones, y beneficiar a los hogares y zonas de ingresos bajos y moderados (LMI). Los detalles sobre las actividades específicas que se financiarán se detallan en el Plan de Acción 2025.

Prioridades de Financiamiento:

- Aumentar el número de viviendas dignas, seguras y asequibles, y ayudar a los hogares de ingresos bajos y moderados (LMI) a acceder a viviendas asequibles;

- Preservar el parque de viviendas asequibles existente para propietarios e inquilinos de LMI;

- Apoyar instalaciones y servicios para personas sin hogar y personas con VIH/SIDA;

- Brindar servicios esenciales a LMI y poblaciones vulnerables;

- Revitalizar barrios desfavorecidos y zonas marginadas mediante mejoras en las instalaciones públicas y la infraestructura;

- Llevar a cabo la gestión de subvenciones, la planificación y otras tareas administrativas elegibles autorizadas por CDBG, HOME, ESG y HOPWA.

Recursos Previstos: Estimados con base en las Asignaciones de 2024, que se ajustarán proporcionalmente al alza o a la baja cuando se reciban los Montos de Asignación de 2025 del HUD, lo que se prevé para el 13 de mayo de 2025 o alrededor de esa fecha.

	CDBG	HOME	ESG	HOPWA
2024 Allocation	\$5,074,394.00	\$ 2,295,090.00	\$432,661.00	\$2,422,025.00
Estimated Program Income	\$2,290,610.00	\$ 83,498.00	\$	\$
TOTAL	\$7,365,004.00	\$ 2,378,588.00	\$432,661.00	\$2,422,025.00

2025-2026 Proposed Allocations:

CDBG		INICIO	
Tipo de proyecto:	Presupuesto propuesto	Tipo de proyecto:	Presupuesto propuesto
Administración y planificación:	\$ 1,473,002.00	Administración:	\$ 237,858.00
Servicios públicos:	\$ 1,104,750.00	Programas de propiedad para nuevas construcciones:	\$500,000.00
Vivienda:	\$ 3,291,120.00	Programas de alquiler para nuevas construcciones	\$ 1,640,730.00
Instalaciones e infraestructura pública:	\$ 1,496,132.00	TOTAL	\$ 2,378,588.00
TOTAL	\$ 7,365,004.00		

ESG		HOPWA	
Tipo de proyecto:	Presupuesto propuesto	Tipo de proyecto:	Presupuesto propuesto
Administración	\$ 32,449.00	Administración	\$ 242,201.00
Refugio de emergencia y vivienda de transición; Reajuste rápido; Asistencia en la calle; Prevención; Sistema de Información de Gestión de la Salud (HMIS)	\$ 400,212.00	Asistencia para vivienda en instalaciones; Alquiler a corto plazo, hipoteca y servicios públicos; TBRA; Servicios de apoyo; Vivienda de emergencia/transicional a corto plazo	\$2,179,824.00
TOTAL	\$ 432,661.00	TOTAL	\$2,422,025.00

Solicitud de Adaptaciones: La MDHA hace todo lo posible por proporcionar adaptaciones razonables para ayudar a las personas con discapacidad. Cualquier persona que necesite ayuda para acceder a esta información o tenga otras necesidades que requieran adaptaciones especiales puede comunicarse al 615-252-8562 o al 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

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

Haddii aad rabto qoraalkaan oo af-Soomaali lagu tarjumay haddii aad

doonayso fadlan naga soo wac: 615-252-8505

Statement of Non-Discrimination: MDHA does not discriminate on the basis of age, race, sex, sexual orientation, gender identity, genetic information, color, national origin, religion, disability or any other legally protected status in admission to, access to, or operations of its programs, services, or activities.



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!**





H vs. KITCHEN

Hector S.



Caldo de Pollo

¡Buenas, buenas mi gente!

Aprovechando las temporadas frías, les traigo una receta rica y sencilla de hacer: el famoso caldo de pollo. Hay muchas maneras de prepararlo y varias recetas, pero en este caso haremos una versión simple. ¡Comenzamos!

Proteína:

- 5 piernas de pollo

Verduras:

- 2 papas russet
- 2 zanahorias
- 1 chile habanero (opcional)
- 2 tomates
- 2 elotes
- 1 calabaza
- 1/8 de repollo
- 1 pedazo de apio
- 1/8 de cebolla blanca
- 1 chayote
- 1/8 de manojo de cilantro

Otros:

- 1/2 taza de arroz
- 2 oz de sal
- 1 oz de pimienta negra
- 2 oz de consomé de pollo

Preparación:

Lo primero que haremos antes de empezar es **sellar las piernas de pollo**. ¿Cómo se hace eso?

Pondremos aceite en un sartén, sazonamos las piernas con sal y pimienta negra, y las cocinamos por todos lados, aproximadamente durante 15 minutos. Con eso terminamos el sellado.

Después, ponemos agua en una olla y agregamos la papa y la zanahoria.

Cuando empiece a hervir, añadimos el pollo. Luego de 15 minutos, retiramos las impurezas que suben a la superficie. Una vez hecho esto, incorporamos el resto de las verduras.

Cocinamos por 15 minutos más y añadimos **media taza de arroz**.

Después agregamos 1 oz de sal, 1 oz de pimienta negra y, por último, 1 oz de consomé de pollo.

Sin embargo, ¡hay que probarlo! Ajusta la sazón si lo consideras necesario, eso ya es al gusto.

Espero que les guste esta receta. ¡Abríguense bien en estas fechas!

Gracias por leer, les deseo un día productivo y eficiente.

¡Bendiciones!



Juego del
Momento

Juega en línea



Escanea tu
Código QR
y Disfruta

CADA 15 DÍAS
UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE letras

TEMA:

Roma antigua

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

NERÓN
PERTINAX
TÁCITO
TIBERIO
TITO
TRAJANO

ADRIANO
AUGUSTO
CALÍGULA
CLAUDIO
CÓMODO
MACRINO

6 Diferencias



VIERNES 02 DE MAYO DE 2025

SUDOKU

MINI:

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

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



Felice

Dia della Madre

BS

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 



Siganos en:
@azul615mag



#TUVOZESAZUL

UN Verano

**DE MÁS DE 100
DESTINOS SIN ESCALAS**

BNA

Un verano de más de 100 destinos sin escalas. Nashville International Airport® ahora ofrece más de 100 destinos con vuelos directos, así que el mundo es tuyo para que lo explores. ¿Buscas una escapada de fin de semana? ¿El viaje de tus sueños? ¿O una aventura espontánea?

Deja que BNA® te lleve.

BNASUMMER.COM