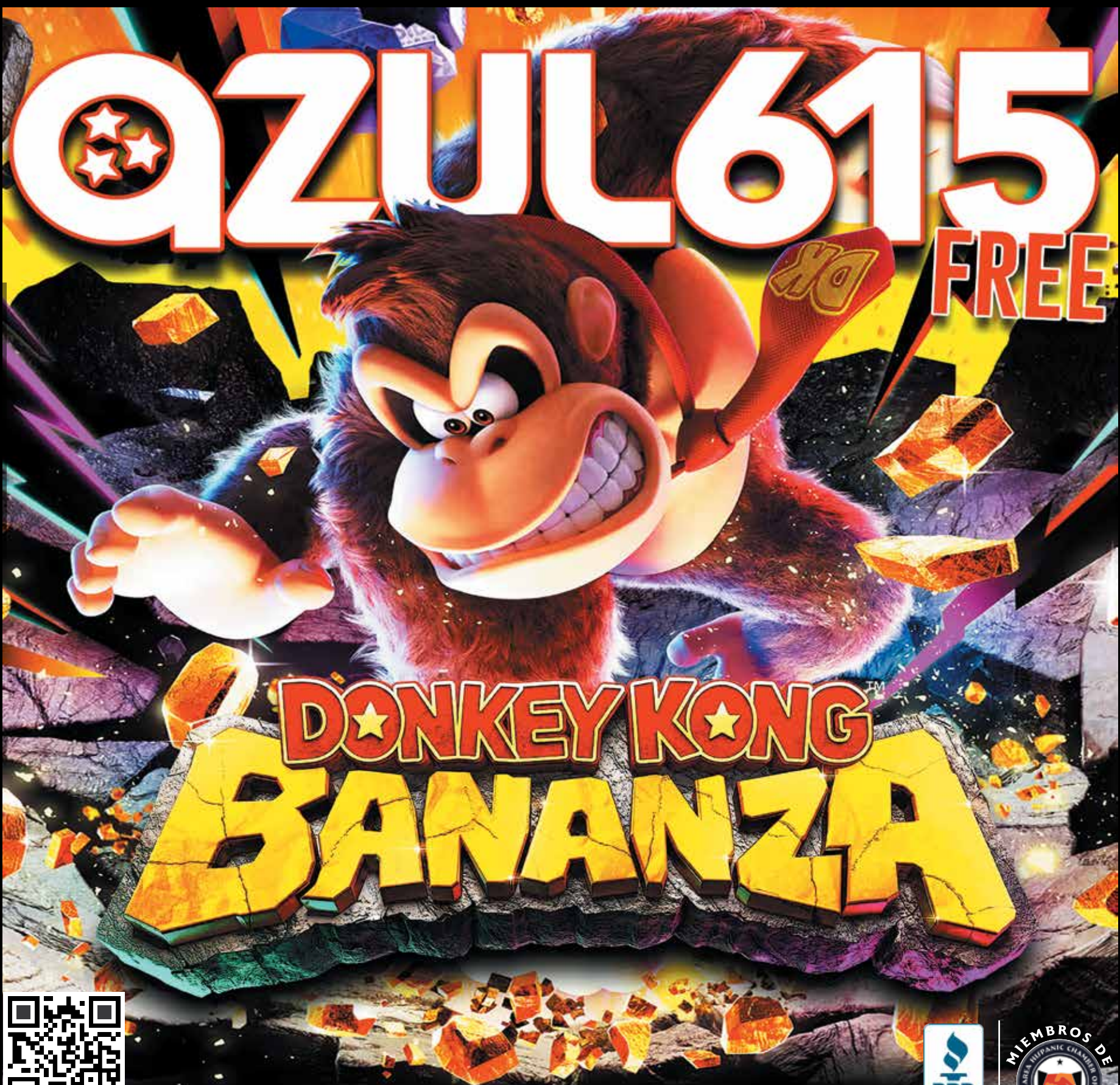


Escanéame | Scan me





Cuidado de la mente

En los artículos anteriores analizamos aspectos de nuestra vida que nos ayudarían a mantenernos más atractivos después de los 40: el cuidado de la piel, el cuidado del cabello y el cuidado del cuerpo.

El último aspecto por analizar es el **cuidado de la mente**, un aspecto que, lamentablemente, solemos descuidar. Nos preocupamos más por cómo nos vemos por fuera, pero, al igual que una buena nutrición nos mantiene saludables, **nutrir nuestra mente también nos hace más atractivos.**

¿Cómo se nutre la mente?

Primeramente, se comienza con una dieta balanceada, rica en



frutas, vegetales, omegas y fibra. Una buena alimentación ayuda a mantener una función intestinal adecuada, evita el estrés y nos permite mantenernos enfocadas y con buen sentido del humor. Muchas veces, los síntomas de depresión y ansiedad están relacionados con el consumo excesivo de comida chatarra. Es muy importante poder identificar si se presenta

algún problema de depresión o ansiedad y, en ese caso, buscar ayuda profesional.

Manténgase positiva y optimista. Trate de aprender algo nuevo cada día; instrúyase en temas actuales para hacer las conversaciones más amenas. Cuando alguien le hable, mírelo a los ojos, preste atención y evite distraerse con el celular. Procure incorporar palabras nuevas

a su vocabulario y haga de su léxico uno elegante y sofisticado. **Utilizar lenguaje vulgar resta atractivo e incomoda a los demás.**

El Diccionario de la Real Academia Española cuenta con aproximadamente 90,000 a 100,000 palabras, de las cuales una persona promedio utiliza solo unas 1,000 en su vocabulario diario. Nuestro léxico suele ser repetitivo y aburrido, y esto se debe a que cada día leemos menos. **La lectura es la mejor manera de nutrir nuestra mente.**

Con una mente positiva nos llenamos de una energía que nos hace **irresistibles**. Realmente, es más importante cómo nos proyectamos a los demás. Debe existir una armonía entre cómo nos vemos y cómo nos sentimos. **Nutra su mente con lectura productiva todos los días e impacte con su personalidad.**

HORÓSCOPO SEMANAL

Aries

¡Prepárate para escalar a lo más alto como Donkey Kong en sus mejores días! Esta semana tu energía será imparable. En el amor, alguien especial podría aparecer en el lugar menos esperado, ¡como un plátano dorado oculto! Atrévete a tomar riesgos,

Tauro

Como un buen plátano maduro, estás en tu punto exacto. Esta semana te rodea una vibra dulce y romántica. Comparte una tarde de juego con esa persona especial: una partida juntos puede convertirse en una conexión mágica. No te detengas, incluso los niveles lentos tienen sorpresas.

Géminis

Eres la combinación perfecta entre Diddy y Dixie: ágil, encantador y lleno de ideas locas. Aprovecha esta semana para jugar, experimentar y reír. En el amor, alguien puede seguir tu ritmo, ¡incluso en los niveles con muchas lianas! No temas mostrar tu lado más auténtico.

Cáncer

Tu corazón es más grande que el Kong Barrel. Esta semana, tu sensibilidad te dará ventaja para conectar a un nivel profundo. Es momento de invitar a alguien especial a tu “jungla personal” y mostrarle tu mundo interior. Un mensaje, una mirada, una risa compartida... serán mágicos.

Leo

¡Brillas más que un plátano dorado en el sol! Esta semana, todos querrán seguirte, como si fueras el líder del equipo Kong. El romance te busca como los barriles buscan a DK: con fuerza. Muestra tu carisma y comparte tu luz. Juega, ríe, conquista.

Virgo

Organizado como una fila de bananas bien colocadas. Esta semana notarás que todo lo que has trabajado comienza a dar frutos. En el amor, alguien se fija en tu atención al detalle y tu ternura sutil. Atrévete a salir de la rutina y lánzate a un nuevo nivel.

Libra

Tu equilibrio es digno de caminar sobre lianas infinitas. Esta semana, el amor te sonríe con dulzura tropical. Puedes vivir una historia romántica con música de fondo y muchos corazones flotando. Comparte tu juego favorito, regala sonrisas, y deja que la vida te sorprenda.

Escorpio

Pasión, intensidad... y barriles explosivos. Esta semana estás listo para avanzar con fuerza en tu vida personal. En el amor, podrías tener una conexión tan intensa como un nivel secreto desbloqueado. Suelta el control, déjate llevar... y prepárate para vibrar alto.

Sagitario

Tienes alma de explorador, y esta semana el mapa se expande. Lánzate a nuevas aventuras, conoce a nuevas personas, prueba cosas nuevas. Como Donkey Kong en modo turbo, no hay quien te pare. El amor puede estar al otro lado del mapa... ¡así que sal a buscarlo!

Capricornio

Estratega, persistente y con los pies bien puestos en la jungla. Esta semana, tu enfoque y disciplina te ayudarán a alcanzar ese “bonus stage” que tanto anhelas. El amor está cerca, pero requiere que bajes la guardia y muestres tu lado más suave. ¡Vale la pena!

Acuario

Original, rebelde, y siempre con ideas locas como Funky Kong. Esta semana, sorprendes con tu creatividad. En el amor, alguien se sentirá atraído por tu visión única. Es el momento perfecto para compartir tus pasiones, crear algo nuevo y dejar que la diversión sea el lenguaje.

Piscis

Soñador, romántico y profundamente intuitivo. Esta semana, tu corazón está más sensible que nunca... ¡y eso es una fortaleza! Comparte tu magia con el mundo. El amor puede venir en forma de abrazo, mensaje o una buena partida compartida. No tengas miedo de sentir.



Publisher:

Karlha Ramón

Editor:

Omar García

Graphic Design:

Jazz

Corrección de Estilo:

Araceli Susunaga

Fuente informativa:

Prensa Asociada. (AP)

azul615.com



Síguenos en:
@azul615mag



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:

Tips para triunfar en un evento de **NETWORKING**

Asistir a un evento de networking puede ser una excelente oportunidad para hacer crecer tu red profesional, generar alianzas o incluso encontrar nuevas oportunidades laborales o de negocio. Sin embargo, no basta con presentarse y repartir tarjetas; es fundamental prepararse y saber cómo desenvolverse para obtener resultados reales. Aquí te compartimos algunos consejos clave para triunfar.

A photograph of four business professionals in a meeting. On the left, a man with glasses and a beard is looking towards the center. Next to him is another man with a beard, also looking towards the center. In the center is a woman with curly hair and glasses, smiling. On the right is a man with a beard and glasses, looking towards the center. They are all dressed in business attire. The background is a blurred office setting with a window.

1. Investiga antes del evento

Conoce qué tipo de asistentes y empresas participarán. Si es posible, identifica a personas clave con quienes te gustaría conectar. Esto te permitirá enfocar tu tiempo y generar conversaciones más estratégicas.

2. Prepara una presentación breve

Tener un “elevator pitch” claro y conciso puede marcar la diferencia. En 30 segundos, deberías poder explicar quién eres, qué haces y qué estás buscando. Ensáyalo para que suene natural y seguro.

3. Viste acorde a la ocasión

Tu imagen personal es parte de tu presentación. Asegúrate de vestir de manera profesional y adecuada al tipo de evento. Sentirte cómodo y seguro con tu atuendo también te ayudará a proyectar confianza.

4. Escucha con atención y haz preguntas

El networking no se trata solo de hablar de ti. Escuchar activamente y mostrar interés genuino por los demás construye conexiones más fuertes. Haz preguntas abiertas que inviten a una conversación significativa.

5. Lleva tarjetas de presentación (o QR digital)

Asegúrate de tener una forma práctica y profesional de compartir tu información de contacto. Hoy en día, también es útil tener un código QR con tu LinkedIn o portafolio digital listo para escanear.

6. Sé auténtico y amable

Las conexiones verdaderas surgen cuando eres tú mismo. Muestra una actitud positiva, sonríe y evita forzar conversaciones. El objetivo es crear relaciones humanas, no solo acumular contactos.

7. Haz seguimiento después del evento

Una vez que termines el evento, no dejes que el contacto se enfríe. Envía un mensaje breve agradeciendo la conversación, con algún detalle que demuestre que fue auténtica. Es una excelente forma de consolidar la relación.

Conclusión

El networking es una herramienta poderosa si sabes cómo utilizarla. Con preparación, actitud positiva y un enfoque auténtico, puedes convertir cada evento en una puerta a nuevas oportunidades. ¡Atrévete a salir de tu zona de confort y haz que cada conversación cuente!


TYPO

Karla Ramón


Sudando la gota gorda:

guía de supervivencia veraniega

Durante el verano, las temperaturas en Nashville pueden alcanzar niveles peligrosos, especialmente con olas de calor que afectan a niños, personas mayores y trabajadores que laboran al aire libre.

El golpe de calor, la deshidratación y el agotamiento por calor son riesgos reales.

Consejos para mantenerte fresco e hidratado:

Bebe suficiente agua, aunque no tengas sed. Evita bebidas azucaradas o con cafeína, ya que deshidratan más rápido.

Usa ropa ligera, de colores claros y de tela fresca. El algodón y el lino permiten que la piel respire mejor.

Evita salir durante las horas más calurosas (11 a.m. a 4 p.m.).

Si trabajas afuera, toma descansos frecuentes a la sombra y lleva siempre una botella de agua.

Aplica protector solar con SPF 30 o más, incluso en días nublados.

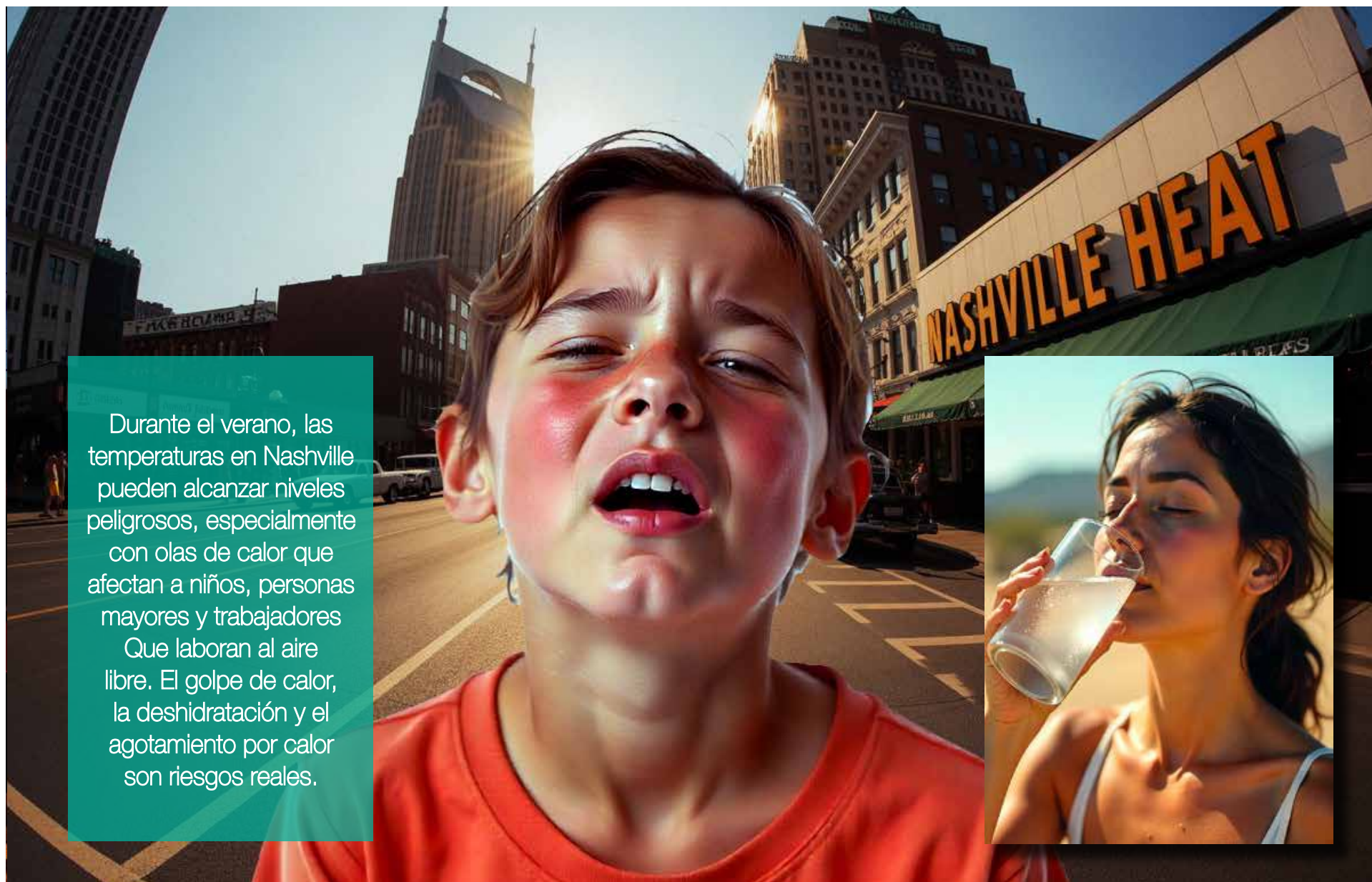
Las quemaduras solares aumentan el riesgo de golpe de calor.

Nunca dejes a niños, personas mayores o mascotas dentro del auto.

La temperatura interior puede subir peligrosamente en minutos.

Es importante reconocer los síntomas comunes de deshidratación leve a moderada:

- Sed intensa y constante
- Boca y labios secos o pegajosos
- Orina de color amarillo oscuro o ir al baño con poca frecuencia
- Dolor de cabeza
- Cansancio o fatiga sin razón aparente
- Mareos o sensación de desmayo
- Piel seca o menos elástica (haz la prueba pellizcando el dorso de tu mano:
- si no vuelve rápidamente a su lugar, puede ser señal de deshidratación)
- Calambres musculares



Durante el verano, las temperaturas en Nashville pueden alcanzar niveles peligrosos, especialmente con olas de calor que afectan a niños, personas mayores y trabajadores que laboran al aire libre. El golpe de calor, la deshidratación y el agotamiento por calor son riesgos reales.



- Falta de concentración o confusión leve.
- Y para los días libres que mejor que ir a la alberca según Metro Parks and Recreation, estas piscinas ofrecen entrada gratuita en horario de natación abierta y natación libre, aunque podrían cobrar por clases o uso de grupo: Piscinas de Metro Parks | Nashville.gov
- Centennial Sportsplex (piscina cubierta, todo el año)
- Piscina olímpica con opción de pases diarios (alrededor de \$9–\$12 según reseñas recientes)

- o membresía Complejo Deportivo Centenario | Nashville.gov
 - Centros regionales con piscinas cubiertas: Coleman, East, Hadley y Hartman Community Centers Piscinas de Metro Parks | Nashville.gov
 - Piscinas al aire libre de temporada en Cleveland, Looby y Rose Community Centers entre mayo y septiembre (muchas veces sin costo) Piscinas de Metro Parks | Nashville.gov
- ¿Qué otros tips crees que faltaron?



Nashville
and Davison County

SCAN ME



**METRO PARKS
SWIMMING POOLS**

SCAN ME



**CENTENNIAL
SPORTSPLEX**



The background image is a vibrant, stylized 3D illustration. On the left, Donkey Kong is shown from the chest up, looking towards the viewer with a slight smirk. He has his signature brown fur, a yellow face, and a red bandana with a yellow 'DK' logo. To his right, Diddy Kong is partially visible, also looking forward. In the upper right corner, a large, yellow, blocky sign with the letters 'DOONBA' is visible, with a red circle containing a yellow star above the 'O'. A young girl with brown hair in pigtails, wearing a red top and blue pants, stands on the right side of the frame. The overall scene is set against a backdrop of red, rocky terrain and a dark blue sky with some purple structures in the distance.

AFTERDARK

Omar García

Donkey Kong's first fully 3D adventure since Donkey Kong 64 lands on Switch 2 (July 17, 2025) and instantly feels like a hardware showcase. It's a fresh, internally developed DK project from much of the Super Mario Odyssey team, and it uses the new system's muscle for playful mayhem.

MONKEY KONG BANANZA

NINTENDO
SWITCH

SCAN ME



Break Everything

The hook: nearly everything breaks. Rock, mud, metal—even gooey “chocolate” lava—DK’s fists chew through strata, and the debris stays gone, turning levels into editable sculptures and improvised shortcuts. What starts as cathartic smashing becomes spatial problem-solving: dig up, down, or sideways to reroute hazards, uncover secrets, or vent frustration.

Pauline Powers the Party

Banza layers that destruction with musical transformations. Pauline sings you into animal forms—Banza/strong, Zebra/speed-over-fragile

ground, Ostrich glide bombs, and more—each governed by an energy meter you can refill and extend. In couch co-op, a second player can trigger Pauline’s voice blasts for light support chaos. Gear upgrades and a modest skill tree let you tune both characters without drowning in menus.

Layered Sandbox Pacing

Worlds are broad “pockets” rather than a seamless open planet: dense, vertical slices of subterranean biomes that alternate puzzle gauntlets, brawl spaces, and collectible detours. Critical-path players can roll credits in well under a workday; explorers will easily triple that time, and the post-

game adds hearty scavenger hunts and challenge rooms.

Performance Check

Performance is largely strong—smooth for most play, with quick hitches only when the screen erupts in particle carnage or during a few late boss fireworks. Given the sheer volume of persistent destruction, the trade-off feels fair.

Banza captures DK’s brute personality and marries it to expressive, player-driven level manipulation. If Odyssey was about inhabiting worlds, Banza is about remaking them with your knuckles—and critics broadly agree it’s a must-play.

PG

fantasy
themes, violence
and online
interactivity

Nintendo®



Cheekwood

ESTATE & GARDENS



Festival de día de muertos: Convocatoria para participar



24 de junio de 2025 - 31 de agosto de 2025

Aplicación gratuita para murales, altares, entretenimiento, vendedores y proveedores



ALTARES

Uno de los aspectos más importantes del Día de Muertos es la creación de un altar conmemorativo para los difuntos, conocido como ofrenda. En todo México y más allá, las familias honran a sus antepasados creando altares decorados con objetos que los difuntos disfrutaron en vida. Conozca más sobre esta tradición mientras recorre las creativas ofrendas diseñadas por grupos y organizaciones locales.

Buscamos colaboradores comunitarios para crear altares que se exhibirán durante el Día de Muertos. Estos altares son una gran oportunidad para que las organizaciones comunitarias se representen a sí mismas y celebren a sus antepasados en la tradición del Día de Muertos.

APLICACIÓN DE ENTRETENIMIENTO

¡Nos entusiasma presentar y promocionar artistas durante nuestro evento del Día de los Muertos! Como siempre, nos esforzaremos por ofrecer un evento de alta calidad que eduque a nuestros visitantes y busque entretenimiento que refleje diversas tradiciones culturales.

SOLICITUD DE VENDEDOR DE ALIMENTOS

¡Presentamos y promocionamos una variedad de puestos de comida en nuestro mercado del Día de los Muertos! Como siempre, nos esforzaremos por ofrecer un evento de alta calidad que eduque a nuestros visitantes y buscaremos vendedores de comida con mercancía de calidad y artículos únicos que complementen y enriquezcan el espíritu del festival.

SOLICITUD DE PROVEEDOR

¡Presentamos y promocionamos una variedad de vendedores en nuestro mercado del Día de los Muertos! Como siempre, nos esforzaremos por ofrecer un evento de alta calidad que eduque a nuestros visitantes y buscaremos vendedores minoristas con mercancía de calidad y artículos únicos que complementen y enriquezcan el espíritu del festival.



Para mayor info.
escanea el Cod. QR.

AZUL 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



Inglés Básico



Formas de Preguntar con 'Who Left?'

Who left the door open?	¿Quién dejó la puerta abierta?
Who left this here?	¿Quién dejó esto aquí?
Who left the lights on?	¿Quién dejó las luces encendidas?
Who left the window open?	¿Quién dejó la ventana abierta?
Who left the meeting early?	¿Quién se fue temprano de la reunión?
Who left their bag behind?	¿Quién dejó su bolso?
Who left without saying goodbye?	¿Quién se fue sin despedirse?
Who left the office last?	¿Quién salió de la oficina por último?
Who left the gate unlocked?	¿Quién dejó la puerta sin cerrar?
Who left their phone on the table?	¿Quién dejó su teléfono en la mesa?
Who left this mess?	¿Quién dejó este desorden?
Who left the TV on?	¿Quién dejó la televisión encendida?
Who left during the presentation?	¿Quién se fue durante la presentación?
Who left the door unlocked?	¿Quién dejó la puerta sin llave?
Who left the keys here?	¿Quién dejó las llaves aquí?
Who left their coat behind?	¿Quién dejó su abrigo?

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 A to Z



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!**





Camarones Agridulces

¡Buenas, buenas, mi gente!

Hoy les traigo una receta combinada entre comida asiática y mi estilo: camarones agridulces. Es una mezcla de sabores entre lo picoso, lo agrio y lo dulce. Como siempre, el picante es opcional. ¡Espero que les guste algo diferente! El mango juega un papel interesante en esta mezcla, pero también se puede sustituir por piña. Cualquiera de las dos opciones da un sabor delicioso. Sin tanto preámbulo... ¡comenzamos!

Ingredientes

Proteína:
1 libra de camarones

Verduras:

3 dientes de ajo
3 chiles frescos (rojos)
2 chiles serranos
1 mango
½ cebolla blanca
⅛ de manojo de cilantro
3 naranjas
2 limones

Otros:

2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de agua

1 taza de arroz
2 oz de consomé de pollo
2 oz de sal
2 oz de pimienta negra
6 oz de harina
2 oz de vinagre blanco
2 oz de salsa de soya
2 oz de miel de abeja

Preparación

1. Arroz:

En una olla, colocamos la mantequilla. Picamos finamente un diente de ajo y lo agregamos. Añadimos el arroz y dejamos que se sofría durante 2 minutos, moviéndolo para evitar que se queme.

Luego, agregamos el agua, una pizca de sal, pimienta negra y consomé de pollo. Tapamos y cocinamos a fuego medio, moviendo de vez en cuando. Pasados 10 minutos, bajamos el fuego al mínimo por 5 minutos más. Luego apagamos el fuego y dejamos tapado. ¡Y listo! El arroz queda en su punto.

2. Camarones:

En un tazón, mezclamos la harina, la sal, la pimienta y el consomé de pollo. Añadimos los camarones y los empanizamos bien con esta mezcla.

En un sartén, colocamos suficiente aceite y un diente de ajo picado finamente.

Cuando el aceite esté caliente, freímos los camarones durante aproximadamente 5 minutos por cada lado.

Los colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

3. Salsa:

En la licuadora, colocamos el jugo de las naranjas y los limones, el vinagre blanco, la salsa de soya, una pizca de sal, una de pimienta negra, un diente de ajo y la miel de abeja. Licuamos todo y ya tenemos nuestra salsa lista.

4. Toque final (picor y dulce):

Cortamos en rodajas pequeñas los chiles serrano y fresco, el cilantro finamente picado, el mango en cuadritos y la cebolla en rodajas.

Pasamos todo a una sartén y cocinamos por aproximadamente 3 minutos. Agregamos los camarones fritos y, por último, incorporamos la salsa. Dejamos que se reduzca durante 3 minutos más. ¡Y listo! Nuestro platillo de camarones agridulces está terminado.

¡Espero que les haya gustado esta receta!

Está para chuparse los dedos. Que tengan un día activo y productivo. **¡Bendiciones y nos vemos a la próxima!**



Juego Del Momento

Juega en línea



Escanéa tu Código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS De letras

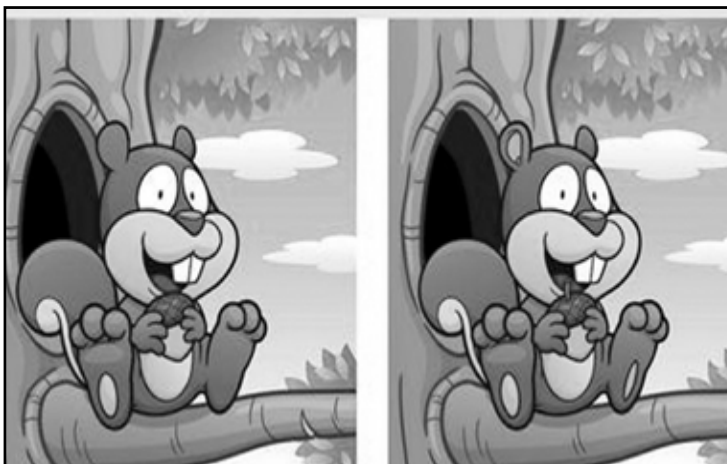
TEMA:

ADivina el actor

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

- ACCIÓN
- ACTOR
- CIENCIALOGÍA
- CINE
- DISLEXIA
- ÉXITO
- GALÁN
- HOLLYWOOD
- MAGNOLIA
- PRODUCTOR
- THOMAS
- TOP GUN

7 Diferencias



SUDOKU

MINI:

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

MEDIO:

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

EXPERTO:

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



Ocúpate de organizar
tu evento
y nosotros nos
encargaremos de
invitarlos a...

TODOS!

RSVP
by July 15th

Ahora contamos con un nuevo portal
disponible para que puedas publicar tus
próximos eventos

GRATIS

Tu evento será visible
para miles de lectores locales.

El proceso de envío es sencillo: ¡solo llena el formulario y listo!



Síguenos en:
@azul615mag



QZUL615

QZUL615

CONECTADOS AL **NUEVO MUNDO**

ENCUÉNTRANOS
EN IMPRESO



VÍVENOS
EN DIGITAL

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



Síguenos en:
@azul615mag



#TUVOZESAZUL