

Instant-es

f @instant.es.magazine

Magazine

October • 2020 | Vol 2 • Ed 10

www.instant-es-magazine.com

What we should
know about proteins

How emotions
affect us

Halloween
recipes

Un día de bicicleta
en Muddy Creek
Greenway

Gelatina de
piña y crema

¿Debería mi patron
darme una razón para
despedirme?

Halloween and day of the dead

Halloween y día de muertos

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-@ Magazine



Support our advertisers, they
support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos
contribuyen a nuestra comunidad.



La Comercial

ENNIE'S TAX SERVICES



Affordable Cremations
OF WINSTON-SALEM

PRS
TAX SERVICES



DISEÑO GRAFICO

www.smallbusinessloans.loans

Carta de la Editora

Estimados lectores,

Con la llegada de varias festividades, viene a aflorar las tradiciones culturales; y aunque con el paso del tiempo van cambiando, la idea es mantenerlas y compartir a través de ellas valores e historia de una generación a otra.

Las tradiciones culturales, vienen acompañadas de la unión familiar; y junto con otros factores, contribuyen a reforzar y mantener una conexión emocional. Son también una fuente de identidad, a través de ellas podemos enseñarles a los niños el origen de la familia. También sirven como un estímulo para organizar eventos familiares y con amigos. Por ejemplo, el pasar una fecha especial todos juntos; y cuando las familias van creciendo, es una gran oportunidad para el intercambio cultural.

Vivimos en un país tan rico en cultura a nivel mundial. Es común compartir una comida típica con amistades o familiares de distintos países, de conocer y aprender tradiciones y nuevas formas de vida.

En resumen, las tradiciones son muy significativas, nos motivan a nivel sociedad a crear y compartir una identidad colectiva. Pero lo más importante, celebrar las tradiciones nos permite mantenernos unidos y a crear lazos fuertes.

Ahora que dan inicio las celebraciones; démonos la oportunidad de conocer y apreciar de las culturas que nos rodean, seguramente terminaras sorprendido.

Patricia Cortes

Dear Readers,

With the arrival of various festivities, cultural traditions come to the fore; although with the passage of time they change, the idea is to maintain them and share through them values and history from one generation to another.

Cultural traditions are accompanied by family unity; along with other factors, they help to strengthen and maintain an emotional connection. They are also a source of identity; through them we can teach children the origin of the family. They also serve as a stimulus to organize events with family and friends. For example, spending a special date all together; and as families grow, it is a great opportunity for cultural exchange.

We live in a country that's so rich in worldwide culture. It is common to share a typical meal with friends or family from different countries, to meet and learn traditions and new ways of life.

To sum up, traditions are very significant, they motivate us at a social level to create and share a collective identity. But most importantly, celebrating traditions allows us to stick together and create strong ties.

Now that the celebrations begin; let's give ourselves the opportunity to know and appreciate the cultures that surround us, you will surely end up surprised.

Patricia Cortes.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

María González

SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

Copyright 2019 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information and entertainment only, and may not necessarily reflect the views of Instant-es Magazine and we will not be held responsible or liable, directly or indirectly for any damage or loss that is caused or alleged to have been caused in connection with the use of any content or advertised in this magazine.

Derechos de autor 2019 Instant-es Magazine-Todos los derechos son reservados; la reproducción total o parcial sin autorización por escrito esta prohibida. Toda la información en Instant-es Magazine no implica la aprobación de productos o personas en los artículos y anuncios. Las opiniones de los autores se presentan únicamente para información y entretenimiento, y puede no reflejar necesariamente las opiniones de Instant-es Magazine y no nos responsabilizamos directa o indirectamente de cualquier daño o pérdida que sea causada o presuntamente causada en relación con el uso de cualquier contenido o anuncio en esta revista.

Contents

Contenido

- Pag 5 -** Halloween and Dia de Muertos
- Pag 6 -** Un día en bicicleta en Moody Creek Greenway
- Pag 7 -** A bike day in Moody Creek Greenway
- Pag 9 -** What we should know about proteins
- Pag 11 -** How emotions affect us
- Pag 16 -** Gelatina de piña y crema
- Pag 20 -** Aprendizajes
- Pag 21 -** Learnings
- Pag 24 -** ¿Deberia mi patron darme una razón para despedirme?
- Pag 27 -** Halloween recipes



Este mes

Halloween y Día de Muertos

Instant-es Magazine Editorial Team

Para aquellos que no están muy familiarizados con el Día de los Muertos, la similitud con Halloween es muy obvia. El Día de Muertos es una celebración mexicana para honrar a los difuntos y que tiene lugar entre el 1 y el 2 de noviembre, inmediatamente después de Halloween en USA.

Aunque hay similitudes entre estas festividades. Existen diferencias importantes, especialmente culturales. Aunque la muerte es el tema central para ambas celebraciones. Halloween (All Hallows) llama la atención sobre el momento en que los malos espíritus y los demonios vagarían por la tierra antes del festival sagrado. De ahí la idea de los disfraces espantosos y encender velas en calabazas grotescas; con el objetivo de ahuyentar a la espeluznante y aterradora muerte. Mientras que el Día de Muertos pone énfasis en celebrar a las vidas de aquellos que han fallecido y de cómo los recordamos. Se preparan altares adornados con flores de cempasúchil, papel picado y velas. Se colocan fotografías de familiares fallecidos y se les espera con sus comidas y bebidas favoritas, con la idea de que los difuntos disfruten estos viveres antes de regresar al inframundo. La comida asegura que los espíritus tengan suficiente energía para el regreso, mientras que las velas iluminarían su camino.

En la actualidad, Día de Muertos está representado por la Calavera Catrina; un esqueleto vestido de gala. Es común encontrar en las tiendas calaveritas de azúcar o chocolate con los nombres de las personas. También se caracteriza el tradicional Pan de Muertos, que disfrutarán vivos y muertos. Este día se acostumbra también que las familias visitan las tumbas de sus seres queridos y lleven flores; la flor de cempasúchil es lo tradicional. Si tienes la oportunidad de visitar México en esta época. Disfruta de las celebraciones y comidas típicas. Únete a las familias y participa en los festivales del Día de Muertos.

Halloween and Day of the Dead

For those who are not very familiar with "Día de los Muertos", its similarity to Halloween is very obvious. The Day of the Dead is a Mexican celebration to honor the deceased, taking place between November 1 and 2, immediately after Halloween in the USA.

Although there are similarities between these festivities, there are important differences, especially cultural ones. Although death is the central theme for both celebration; Halloween (All Hallows) draws attention to the time when evil spirits and demons would roam the earth before the holy festival. Hence the idea of ghastly costumes and lighting candles in grotesque pumpkins; with the aim of driving away the creepy and terrifying death.

On the other hand, the Day of the Dead places an emphasis on celebrating the lives of those who have passed away and how we remember them. Altars decorated with Mexican marigold flowers, confetti and candles are prepared. Photographs of deceased relatives are placed and they are awaited with their favorite foods and drinks, with the idea that the deceased will enjoy these provisions before returning to the underworld. The food ensures that the spirits have enough energy for the return, while the candles would light their way.

Today, Day of the Dead is represented by the Calavera Catrina; a skeleton in formal clothing. It is common to find sugar or chocolate skulls with people's names in stores. The traditional "Pan de Muertos" (Bread of dead) is also characterized, which will be enjoyed by the living dead. On this day it is also customary for families to visit the graves of their loved ones and bring flowers; "the cempasúchil" or Mexican marigold flower is also traditional.

If you have the opportunity to visit Mexico during this time, enjoy the celebrations and typical foods, join families and participate in the Day of the Dead festivals.



This Month

Explore

Un día de bicicleta en Muddy Creek Greenway

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

¿En busca de un lugar tranquilo para pedalear y ponerte en forma?.

Muddy Creek Greenway es un gran comienzo con un sendero pintoresco y tranquilo; Muddy Creek Greenway sigue su vía fluvial que le da el nombre a través de bosques y prados en las afueras occidentales de Winston-Salem. La mezcla de entornos hace del sendero un paraíso para los observadores de aves. Cardenales, pájaros azules y pájaros carpinteros se pueden encontrar con frecuencia en los árboles. En las áreas abiertas podrías observar pavos salvajes. Desde las orillas del arroyo, puede ver patos e incluso un halcón dando vueltas buscando comida.

En el extremo norte del sendero, hay un área de estacionamiento de grava disponible en la intersección de Jefferson School Lane y Robinhood Road. Otro estacionamiento de grava está disponible en el extremo sur del sendero de Meadowlark Drive al lado de Meadowlark Middle and Elementary School (301 Meadowlark Drive). La

entrada del sendero está marcada con un letrero de madera verde.

Descripción:

Longitud: 4 millas

Puntos finales del sendero: County Club Road y Summerfield community, al sur de Shattalon Drive

Superficie: Asfalto

Actividades: Bicicleta, caminar, patinaje en línea, accesible para sillas de ruedas.

No espere más, andar en bicicleta fortalece los músculos, mejora la postura y previene el dolor de espalda. Es ideal para tener piernas fuertes y tonificadas. Excelentes resultados en tonificación de glúteos y reducción de abdomen.

Andar en bicicleta siempre mejora nuestro aspecto físico.



Explore

Explore

A bike day Muddy Creek Greenway

Looking for a quiet place to pedal and get fit?

Muddy Creek Greenway is a great start with a scenic and peaceful trail. The Muddy Creek Greenway follows its namesake waterway through woodlands and meadows in the western outskirts of Winston-Salem. The mix of environments makes the trail a birdwatchers paradise. Cardinals, bluebirds and woodpeckers can frequently be found in the trees. In the open areas, you may look for wild turkeys.

From the banks of the creek, you may see ducks and even a hawk circling above for a meal.

At the northern end of the trail, a gravel parking area is available at the intersection of Jefferson School Lane and Robinhood Road. Another gravel parking lot is available at the southern end of the trail off Meadowlark Drive beside Meadowlark Middle and Elementary School (301 Meadowlark Drive). The trail entrance is marked by a green

wooden sign.

Facts

Length: 4 miles

Trail end points: County Club Road and Summerfield community, south of Shattalon Drive

Trail surface: Asphalt

Activities: Biking, walking, inline skating and wheelchair accessible.

Do not wait, riding a bicycle strengthens muscles, improves posture and prevents back pain. It is ideal to have strong and toned legs. Excellent results in buttock toning and tummy tuck.

Riding a bicycle always improves our physical appearance.

La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

Fresh fruits and produce, grocery,
spices, perfumes, candles,
OTC medicines, piñatas, cell phones

Other services: Money transfer,
Copies, fax, internet and more!

Everything
you look in
one place



Su tienda favorita
Sirviendo a Winston Salem
desde 2007

Todo lo que busca
en un solo lugar



Frutas y verduras
frescas, abarrotes, especias,
perfumes, velas, medicinas,
piñatas, celulares

Otros servicios: Envíos de
dinero, copias, fax, internet
y más!

336-788-6886

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best
service attended by owners



Lo que debemos saber de las proteínas

Equipo editorial Instant-es Magazine

Las proteínas son de origen animal, son moléculas y están presentes en todas las células del cuerpo y participan en casi todos los procesos biológicos. Las proteínas de origen animal, las encontramos en la carne, leche y huevos. También hay proteínas de origen vegetal y generalmente no son muy completas por lo que es bueno hacer una combinación de varias proteínas de este tipo; como los frijoles, garbanzos, soya y frutos secos.

El consumo de proteínas varía en cada persona, depende del peso, la edad y otros factores, aunque por lo regular es recomendable consumir dos o tres porciones de proteína al día, el equivalente a 0.8 gramos de proteína por cada kilo de nuestro peso. Entonces tendríamos que multiplicar nuestro peso por 0.8 para calcular nuestro consumo diario.

Te presentamos una tabla de equivalencias de proteínas por porciones:

1 vaso de leche = 8 gramos de proteína

1 huevo = 6 gramos de proteína

100 gramos de pollo = 22 gramos de proteína

100 gramos de carne de cerdo = 22 gramos de proteína

100 gramos de pescado blanco = 18 gramos de proteína

100 gramos de pechuga de pavo = 24 gramos de proteína

1 lata de atún en agua = 39 gramos de proteína

1 taza de almendras = 6 gramos de proteína

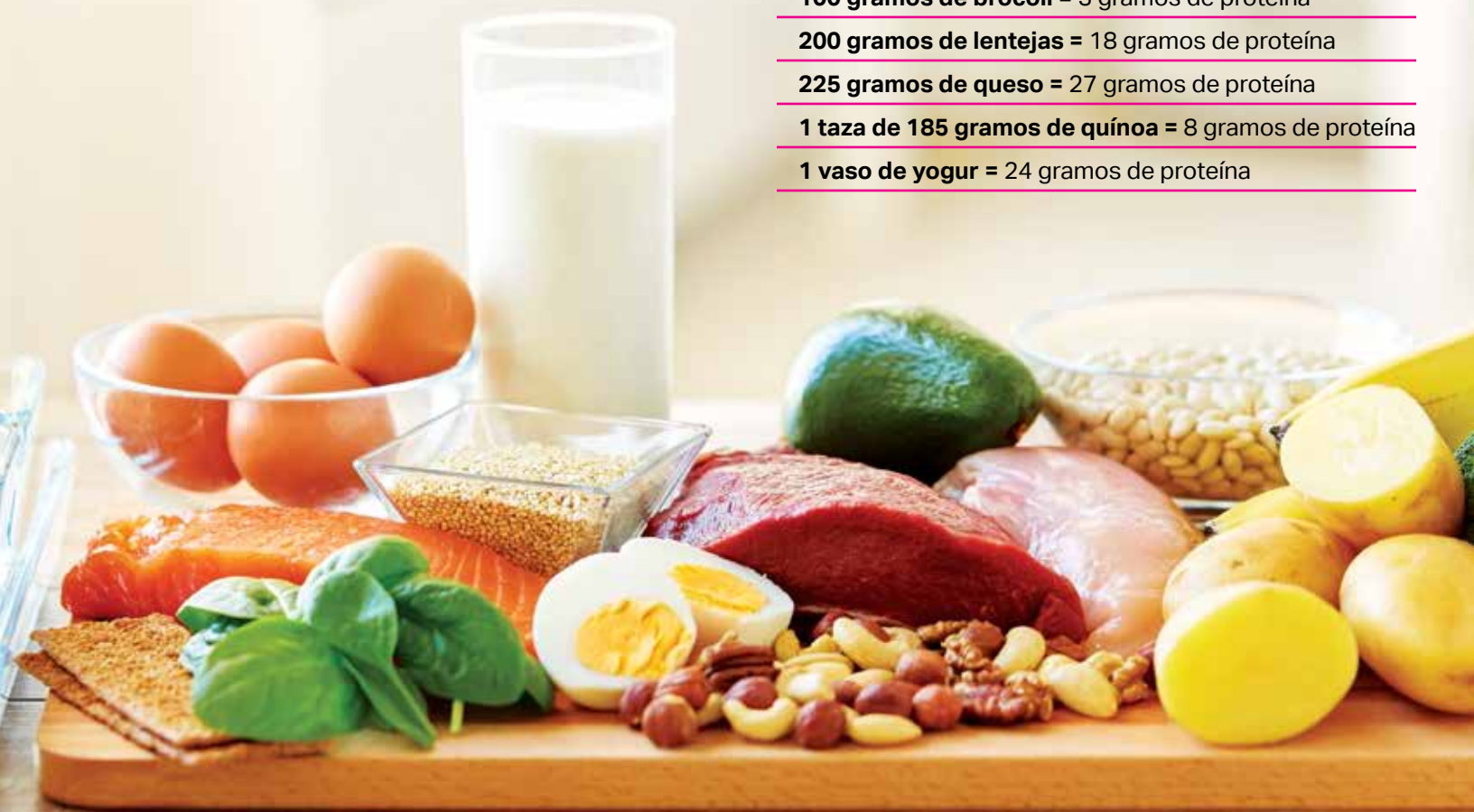
100 gramos de brócoli = 3 gramos de proteína

200 gramos de lentejas = 18 gramos de proteína

225 gramos de queso = 27 gramos de proteína

1 taza de 185 gramos de quínoa = 8 gramos de proteína

1 vaso de yogur = 24 gramos de proteína



Life & health

What we should know about proteins

Proteins are of animal origin, are molecules and are present in all cells of the body and participate in almost all biological processes. Proteins of animal origin are found in meat, milk and eggs. There are also proteins of vegetable origin and are generally not very complete so it's good to make a combination of several proteins of this type like beans, chickpeas, soybeans, and nuts.

Protein consumption varies in each person; it depends on weight, age and other factors, although it is usually advisable to consume two or three servings of protein a day, the equivalent of 0.8 grams of protein for every kilo of our weight. Then we would have to multiply our weight by 0.8 grams to calculate our daily consumption.

We present a table of protein equivalents by portions:

1 glass of milk	= 8 grams of protein
1 egg	= 6 grams of protein
100 grams of chicken	= 22 grams of protein
100 grams of pork	= 22 grams of protein
100 grams of white fish	= 18 grams of protein
100 grams of turkey breast	= 24 grams of protein
1 can of tuna in water	= 39 grams of protein
1 cup of almonds	= 6 grams of protein
100 grams of broccoli	= 3 grams of protein
200 grams of lentils	= 18 grams of protein
225 grams of cheese	= 27 grams of protein
1 185-gram cup of quinoa	= 8 grams of protein
1 glass of yogurt	= 24 grams of protein



UDA DENTAL
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES
SCOTT F. TUCKER DDS, MS, PA

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL



- Convenient and affordable dental care
- We accept most insurance plans, payment options and financing plans
- Cuidado dental conveniente y accesible
- Acepta la mayoría de los planes de seguro, opciones de pago y planes de financiamiento

UDA HIGH POINT
2021 Eastchester Dr.
High Point, NC 27265
Ph: 336-885-6511
General Dentistry

Dr. Ioana Pogorean DDS
Dr. Joel Manchego DDS
Dr. Tammy Upchurch DDS

UDA GREENSBORO
3712 Lawndale Dr. Suite D
Greensboro, NC 27455.
Ph: 336-419-1099
General Dentistry

Dr. Ellen Zamora
Dr. Joel Manchego

Como nos afectan las emociones

Equipo editorial Instant-es Magazine

Las emociones, son interpretaciones de eventos y lo que sentimos, en respuesta a una situación vivida. Han sido definidas como un estado mental, que surge espontáneamente y está acompañado de cambios fisiológicos. Estas son una reacción ante ciertos eventos; constan principalmente de tres elementos:

a) Origen: Brota desde nuestro interior, como rabia o tristeza.

b) Respuesta original: Por ejemplo opresión en el estomago.

c) Expresión: Como gritar o llorar.

Las emociones controlan nuestros pensamientos y por consiguiente nuestro comportamiento. También afectan nuestro cuerpo y para ser más preciso, nuestra salud.

Por ejemplo; si pasamos por un mal momento, inmediatamente surgen emociones como frustración, rabia o ansiedad y esto desencadena un comportamiento; gritamos, lloramos e incluso golpeamos o aventamos cosas. Entonces nuestro cuerpo reacciona con tensión, acides, dolor de cabeza, etc.

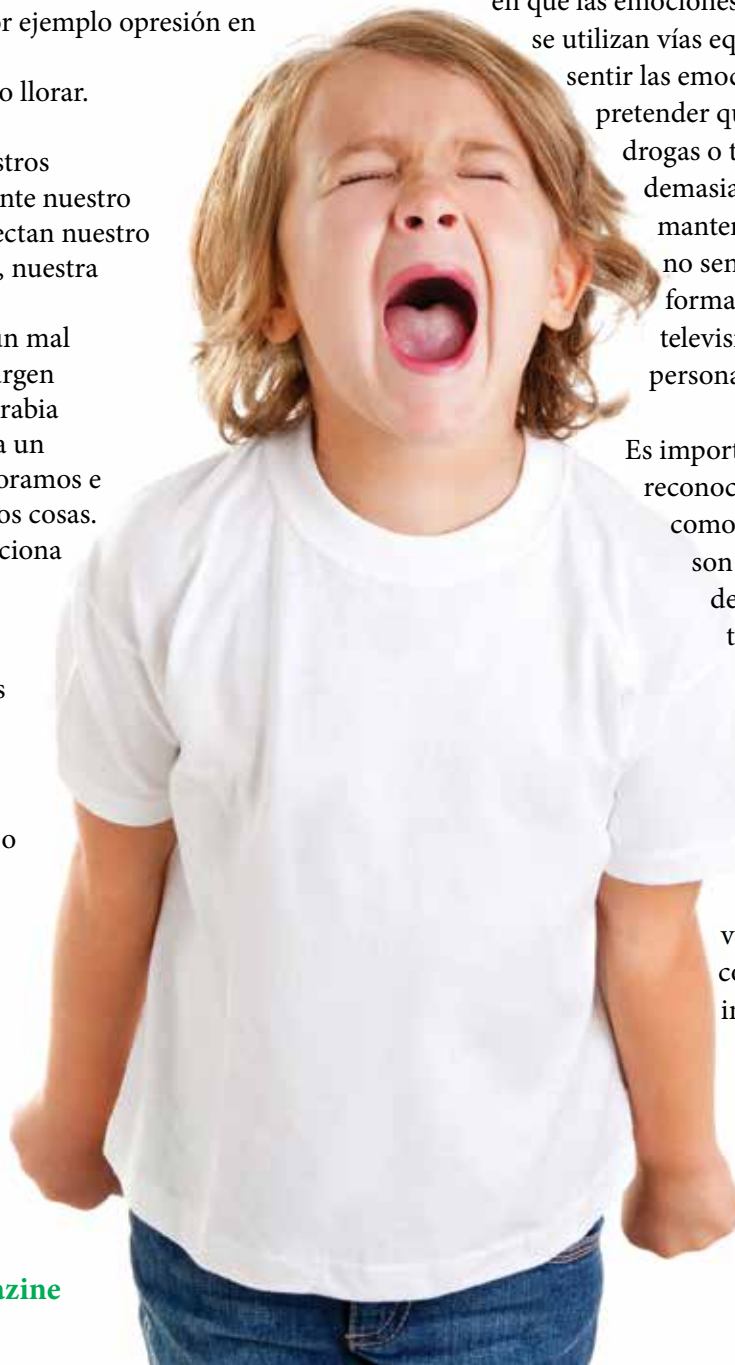
Por otro lado; desde pequeños hemos sido educados para reprimir las emociones. Las emociones reprimidas permanecen en nuestro cuerpo y se manifiestan como fatiga y hasta depresión. Como consecuencia de ello nuestras relaciones

con las demás personas se ven afectadas. Pero no solo eso, también nuestra salud; hasta desencadenar serias enfermedades.

Es importante aprender a liberarnos de las emociones, especialmente las del pasado, si no lo hacemos; es posible que las manifestemos con comportamientos negativos, repitiendo escenas pasadas. Dependiendo de la magnitud

en que las emociones nos afectan, muchas veces se utilizan vías equivocadas para evitar sentir las emociones. Como por ejemplo, pretender que nada sucedió, utilizar drogas o tranquilizantes, comer demasiado, beber alcohol en exceso, mantenerse siempre ocupado para no sentir, hacer ejercicio físico en forma compulsiva, ver demasiada televisión o aislarse de las demás personas.

Es importante comprender y reconocer las emociones, así como aprender a sentirlas. No son buenas ni malas, pero debemos liberar ese dolor o trauma negativo, que nos afecto en algún momento determinado. No nos ayuda en nada reprimirlas y amargarnos la vida por un pasado que ya quedo atrás y que no volverá. La vida es tan corta que no vale la pena desperdiciarla, al contrario, hay que vivir con intensidad cada instante de



Family

How emotions affect us

Instant-es Magazine Editorial Team

Emotions are interpretations of events and what we feel, in response to a lived situation. They have been defined as a mental state, which arises spontaneously and is accompanied by physiological changes. These are a reaction to certain events; mainly consisting of three elements:

a) Origin: *Sprouting from within us, as anger or sadness.*

b) Original answer: *For example, tightness in the stomach.*

c) Expression: *Such as screaming or crying.*

Emotions control our thoughts and therefore our behavior. They also affect our body and to be more precise, our health. For example; if we go through a bad time, emotions such as frustration, anger or anxiety immediately arise and trigger a behavior. We yell, cry, and even hit or throw things and our body reacts with tension, heartburn, headache, etc.

On the other hand, since we were little, we have been educated to repress emotions. Repressed emotions remain in our body and manifest as fatigue and even depression. As a consequence, our relationships with other people are affected. Not only that but our health may additionally even trigger serious diseases.

It is important to learn to free ourselves from emotions, especially those of the past. If we do not, it is possible that we manifest them with negative behaviors, repeating past scenes. Depending on the extent to which emotions affect us, many times wrong ways are used to avoid feeling emotions. As examples of these is pretending nothing happened, using drugs or tranquilizers, eating too much, drinking excess alcohol, always keeping busy so as not to feel, compulsive physical exercise, watching too much television or isolating yourself from other people.

It is important to understand and recognize emotions as well as learn to feel them. They are neither good nor bad, but we must release that negative pain or trauma that affected us at some point. It does not help us at all to repress them and make our lives bitter for the past that is already behind us and that will not return.

Life is so short that it isn't worth wasting it, however, we must live every moment of our life with intensity.





Affordable Cremations
OF WINSTON-SALEM
2901 Lyndhurst Avenue
Winston-Salem, NC 27103

We're Different

We are committed to providing quality service at the lowest possible price.

\$995 Direct Cremations
acwsnc@gmail.com
www.AffordableCremationsWSNC.com



Simple/Affordable/Professional
By Appointment Only

\$995 Cremaciones directas
• Simple • Razonable • Profesional

Atendemos por cita

Somos diferentes
Estamos comprometidos a proveer servicio de calidad al precio mas bajo posible.



ACCOMMODATES BUSINESS



Telephone: (336) 831-0058
Fax: (336) 831-0059

Usetul Ideas Ideas utiles

Como hacer un Altar del día de muertos

Equipo editorial Instant-es Magazine

Los altares del día de muertos tienen un lugar especial. El altar es formado por mesas o repisas de diferentes tamaños, acomodadas de manera horizontal, una arriba de la otra, como si fueran escalones. Van de mayor a menor tamaño hacia arriba.

Las repisas se cubren con manteles o papeles picados en forma de calaveras y esqueletos, hechos de colores llamativos para que el alma del difunto no se pierda. En la antigüedad, el amarillo era el color de la muerte, usado para atraer a los difuntos.

El altar es normalmente de tres pisos o repisas:

En representación del infierno, purgatorio y cielo. En él se distribuyen velas que ayudan para iluminar el camino, junto con las famosas y tradicionales flores de cempasúchil del emblemático color amarillo. Todo ellos complementándose con ofrendas, así como la comida y bebida.

Otro elemento que no podía faltar en un altar son las fotos de los familiares a quien se le dedica el altar. Finalmente, debajo del altar se deja sal en forma de cruz para purificar las almas.



Useful Ideas

How to make a Day of the Dead Altar

The day of the dead altars have a special place. The altar is made up of tables or shelves of different sizes, arranged horizontally, one above the other, as if they were steps. They go from largest to smallest size upwards.

The shelves are covered with tablecloths or chopped papers in the shape of skulls and skeletons, made in bright colors so that the soul of the deceased is not lost. In ancient times, yellow was the color of death used to attract the deceased.

The altar is normally made up of three floors or ledges: representing hell, purgatory and heaven. In it, candles are distributed to help to light the way, along with the famous and traditional marigold flowers of emblematic yellow color. All of them are complemented with offerings, as well as food and drink.

Another element that can not be left out of an altar are photos of the relatives to whom the altar is dedicated to. Finally, under the altar, salt is left in the shape of a cross to purify the souls.



¡BOO! en el parque Bethabara

Evento gratuito

Fecha y hora

Sáb, 31 de octubre de 2020
2:00 PM - 5:00 PM EDT

Ubicación

Parque histórico de Bethabara
2147 Bethabara Road
Winston-Salem, NC 27106

Empieza con un truco o trato en Bethabara este año.

Habrás dulces, paseos en carretas, linternas iluminadas, recorridos encantados y más.

¡Ponte tu disfraz y únete a la diversión!

Local Events

BOO! at Bethabara Park

Free Event

Date and Time

Sat, October 31, 2020
2:00 PM – 5:00 PM EDT

Location

Historic Bethabara Park
2147 Bethabara Road
Winston-Salem, NC 27106

Start your trick-or-treating at Bethabara this year. There will be candy, hay wagon rides, lighted jack-o-lanterns, haunted tours, and more. Wear your costume and join in on the fun!

Gelatina de piña y crema

Ingredientes:

- 24 oz de crema
- 1 lata de piña en almíbar
- 1 gelatina D'Gari sabor piña para agua
- 1 lata de leche condensada

Preparación:

- Calentamos el jugo del almíbar, cuando empiece a hervir retiramos del fuego, agregamos la gelatina y disolvemos perfectamente. Dejamos enfriar por 5 minutos
- En la licuadora colocamos la crema, la leche condensada y la mezcla de la gelatina. Licuamos por 1 minuto y agregamos 2 rebanadas de piña; volvemos a licuar por 15 segundos.
- Para desmoldar fácilmente engrasa un poco el molde con aceite de coco.
- Cortamos el resto de la piña en trozos y lo agregamos al molde. Opcional agregar mitades de nuez pelada.
- Vierte la mezcla de la licuadora al molde y refrigera hasta que haya cuajado.
- Adorna con unas cerezas, hojas de menta, y/o coco rallado

Encuentra todos los ingredientes en La Comercial, tu tienda favorita.

Pineapple and cream jelly

Ingredients:

- 24 oz of sour cream
- 1 can of pineapple in heavy syrup
- 1 D'Gari pineapple flavored jelly for water
- A can of condensed milk

Preparation:

- Heat the heavy syrup juice; when it starts to boil, remove from the heat, add the gelatin and dissolve perfectly. Let cool for 5 minutes.
- Blend the sour cream, condensed milk and gelatin mixture for 1 minute. Add 2 slices of pineapple; liquefy again for 15 seconds.
- To easily remove from the mold, grease it a little with coconut oil.
- Cut the rest of the pineapple into pieces and add it to the mold. Add peeled walnut halves, optionally.
- Pour the mixture from the blender into the mold and refrigerate until set.
- Garnish with some cherries, mint leaves, and/or coconut flakes.

Find all the ingredients in La Comercial, your favorite store.



Recetas

Capuchino Frío con Licor

¿Eres amante del café? ¿Qué te parece si además del aromático e incomparable sabor le agregamos un toque de licor?... Estamos seguros que te encantará, es una bebida perfecta para cualquier ocasión y la preparación es muy fácil.

Ingredientes: 4 porciones

- 2 tazas de café
- 1 taza de leche
- 8 cucharadas de crema de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- Canela en polvo
- Ron oscuro

Preparación:

- Prepara el café como de costumbre y agrega 2 cucharadas de azúcar, la leche y el ron al gusto, revuelve muy bien para mezclar los

sabores, sirve y reserva hasta que enfríe.

- Aparte, en la batidora mezcla la crema de leche y 2 cucharadas de azúcar y bate hasta obtener crema batida.
- Sobre cada copa, agrega una cucharada de crema batida y espolvorea canela en polvo.... Te encantará.

Cold Cappuccino with Liqueur

Are you a coffee lover? What do you think of adding a touch of liquor in addition to its aromatic and incomparable flavor? ... we are sure you will love it. It is a perfect drink for any occasion and the preparation is very easy.

Ingredients: 4 servings

- 2 cups of coffee
- 1 cup of milk
- 8 tablespoons of heavy whipping cream
- 4 tablespoons of sugar
- Cinnamon powder
- Dark rum

Preparation:

- Prepare the coffee as usual and add 2 tablespoons of sugar, milk and rum to taste, stir very well to mix the flavors, serve and set aside until cool.
- Separately, mix the heavy whipping cream and 2 tablespoons of sugar, beat until you get whipped cream.
- On each glass, add a tablespoon of whipped cream and sprinkle cinnamon powder.... You'll love it.





Remueve el cochambre fácilmente

¿Qué es el cochambre? Es una capa de grasa y suciedad que se forma en la superficie de la estufa, las puertas de los gabinetes y los sartenes. En ocasiones es solo una textura pegajosa, pero cuando ya lleva mucho tiempo se hace cada vez más dura y difícil de remover.

Para que no pases un mal rato a la hora de limpiar, te damos unos pequeños trucos que te harán mantener tu cocina limpia y reluciente y de una manera fácil.

Empecemos por la estufa: Si la suciedad es poca, bastara un poco de agua, jabón de trastes y una esponja; pero si ya se acumulo por mucho tiempo será necesario usar productos más fuertes.

Vinagre y bicarbonato de sodio: Es una mezcla muy efectiva. Forma una pasta con estos dos ingredientes y con ayuda de un trapo espárcela

sobre la superficie que quieras limpiar. Espera unos 15 minutos y después talla con un estropajo y agua caliente.

Estropajo de metal: Procura usar este método solo cuando el cochambre esté muy pegado en materiales que no puedan rayarse. Pon a remojar la superficie sucia con agua caliente, detergente o bicarbonato de sodio, y después talla con el estropajo.

Ojo: no uses este remedio en acero inoxidable o en sartenes de porcelana o antiadherentes.

Una vez que has dejado limpio, evita que se acumule nuevamente el cochambre. La limpieza diaria e inmediata será tu mejor aliada. Utiliza un producto desengrasante y no te olvides de las puertas y muebles de cocina. En esos lugares tiende a acumularse la grasa.

Easily remove grime

What is filth? It is a layer of grease and dirt that forms on the surface of your stove, cabinet doors, and pans. Sometimes it is just a sticky texture, but after a long time it becomes harder and harder to remove.

So you don't have a hard time cleaning, we give you some small tricks that will make you keep your kitchen clean and shiny in an easy way.

Let's start with the stove: If the dirt is little, a little water, dish soap and a sponge will suffice; but if it has accumulated for a long time, stronger products will be necessary to use.

Vinegar and baking soda: It is a very effective mixture. Form a paste with these two ingredients and with the help of a cloth; spread it on the surface you want to clean. Wait about 15 minutes and then scrub with a scouring pad and hot water.

Metal scourer: Try to use this method only when the filth is very stuck on materials that cannot be scratched. Soak the dirty surface with hot water, detergent, or baking soda, and then scrub with the scouring pad.

Be careful: do not use this remedy on stainless steel or in porcelain or non-stick pans.

Once you have cleaned it, prevent the dirt from accumulating again. Daily and immediate cleaning will be your best ally. Use a degreasing product and don't forget about kitchen doors and furniture. Grease tends to accumulate in these places.



Share a story Comparte una historia

Aprendizajes

He aprendido que, cuando estas enamorado, se nota.

He aprendido que una persona que me dice: "Me alegraste el día", alegra el mío.

He aprendido que, siempre puedo orar por alguien, cuando no tengo otro modo de ayudarlo.

He aprendido que, no importa que tan serio requiera la vida que seas, todos necesitamos un amigo con el que podamos reír a carcajadas.

He aprendido que, algunas veces, todo lo que una persona necesita es una mano que sostener y un corazón que entender.

He aprendido que, la vida es como un espiral: mientras más se acerca el final, mas rápido camina.

He aprendido que, esas pequeñas cosas que pasan diariamente, son las que hacen la vida espectacular.

He aprendido que, debajo del duro escudo de las personas, hay alguien que quiere ser apreciado y amado.

He aprendido que, Dios no hizo todo en un día. ¿Qué me hace pensar que yo puedo?

He aprendido que, es el amor, no el tiempo, el que cura todas las heridas.

He aprendido que, cada persona a las que conoces, merece ser obsequiada con una sonrisa.

He aprendido que, las oportunidades nunca se pierden. Alguien más tomara aquella que dejamos pasar.

He aprendido que, siempre debes decir lo que sientes, porque no sabes cuándo dejaras de ver a esa persona.

He aprendido que, no puedo elegir como

me siento, pero puedo elegir que hago con respecto a eso.

He aprendido que, todos quieren estar en la cima de la montaña, pero que toda la felicidad y experiencias agradables suceden mientras se escala hacia ella.

Autor desconocido.



Share a story

Learnings

I've learned that, when you're in love, it shows.

I have learned that, a person who says to me: "You made my day" makes mine.

I have learned that, I can always pray for someone when I have no other way to help them.

I've learned that, no matter how serious life requires you to be, we all need a friend that we can laugh out loud with.

I've learned that, sometimes all a person needs is a hand to hold and a heart to understand.

I have learned that, life is like a spiral: as it approaches the end, it goes faster.

I have learned that, those little things that happen daily are what make life spectacular.

I have learned that, under the hard shield of people, there is someone who

wants to be appreciated and loved.

I have learned that, God did not do everything in one day. What makes me think that I can?

I have learned that, it is love, not time, that heals all wounds.

I have learned that, every person you meet deserves to be presented with a smile.

I have learned that, opportunities are never lost. Someone else will take the one that we let pass.

I have learned that, you should always say what you feel, because you do not know when you will stop seeing that person.

I've learned that, I can't choose how I feel, but I can choose what I do about it.

I have learned that, everyone wants to be on top of the mountain, but that all happiness and pleasant experiences happen while climbing towards it.

Unknown author.

Graphic Design Services

Affordable & Reliable for your business



LOGO Design
FLYERS Design
BUSINESS CARDS
Stationery
BANNER Design
MENU Design
Web Design Service



Servicio de Diseño Gráfico para su negocio

Servicio confiable y precios razonables para su negocio

☎ 336 448 3762



Belleza y estilo

Adiós a las callosidades en los pies

Los callos son una llamada de atención de nuestros pies ante un exceso de fricción o malestar en alguna zona, provocando engrosamiento y endurecimiento de la piel. Las causas más comunes incluyen:

Pisar incorrectamente: A veces, al caminar hacemos más presión en cierta parte del pie, esto tiende a generar durezas y callosidades en los puntos donde ejercemos más presión.

Falta de hidratación: El talón es una de las partes más afectadas por la deshidratación de la piel, provocando células muertas y descamaciones.

Usar zapatos incómodos: Los zapatos estrechos oprimen los dedos y en cada paso la fricción constante y repetitiva favorece la aparición de callos.

Calcetines: Estos deberían actuar como barrera entre la piel y el calzado, pero si están mal colocados formando arrugas o pliegues, también pueden generar callosidades.

Otras patologías: La más común son los juanetes, por la presión que ejerce esta deformación contra el zapato, es muy común que la piel tienda a endurecerse.

Tratamientos:

Lo fundamental es acudir a un especialista. Un podólogo puede determinar el origen de esta lesión y realizar el tratamiento más adecuado según sea el caso. También ayudara a elegir el calzado correcto y dará algunas recomendaciones al caminar.

Nunca intentes tratar el problema con callicidas. Estos productos no eliminan la causa del problema, más bien generan una herida y quemadura en la piel que empeora la situación.

Prevención:

Ante todo, lo mejor es prevenir; hay algunos consejos que podemos seguir para evitar futuras callosidades:

Hidratación: Aplica todas las noches crema para los pies, especialmente en los talones y masajea hasta que la piel haya absorbido la crema.

Cambiar calzado: Opta por un calzado cómodo y amplio que brinde comodidad a tus pies, intercala diferentes tipos de zapatos, para evitar fricción siempre en la misma zona.

No abusos de los tacones: Son muy lindos y te hacen lucir muy bien, pero el uso diario puede oprimir ciertas partes del pie e incluso provocar deformaciones.

Higiene:

Una correcta higiene es fundamental, e igual de importante secarlos muy bien después de la ducha. Esto te protegerá de infecciones tanto en la piel como en las uñas.

Exfoliación: Selecciona una lima especial para los pies para remover superficialmente la piel muerta. Selecciona unas buenas plantillas: Te ayudara a disminuir la presión y carga al caminar. Los pies son tan importantes, soportan nuestro peso todos los días.... Cuidarlos es lo menos que podemos hacer por ellos ¿no lo crees?

Elecciones presidenciales de Estados Unidos 2020



Las elecciones presidenciales de Estados Unidos se realizan cada cuatro años. Las próximas elecciones serán el martes 3 de noviembre de 2020. La inscripción para las elecciones presidenciales está abierta. Prepárese para votar.

Requisitos para votar en Estados Unidos

Usted debe ser ciudadano estadounidense para poder votar en elecciones federales, estatales o locales.

Quién sí puede votar

Usted puede votar en las elecciones estadounidenses si:

- Es un ciudadano estadounidense.
- Cumple los requisitos de residencia de su estado.
- Aun si no tiene hogar puede cumplir con los requisitos para votar.
- Tiene 18 años el día de las elecciones.
- En la mayoría de los estados puede inscribirse para votar antes de cumplir los 18, si tendrá 18 cumplidos el día de las elecciones. Consulte una tabla con la edad mínima para registrarse para votar por estado.
- Está inscrito para votar antes de la fecha límite para registrarse para votar de su estado. Dakota del Norte no requiere inscripción para votar.

Quién no puede votar

- Los no ciudadanos, incluidos los residentes permanentes con tarjeta verde o “Green card”.
- Si usted no es ciudadano estadounidense, inscribirse para votar o votar en las elecciones federales es considerado un crimen.
- El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS, sigla en inglés) puede negarle la ciudadanía (naturalización) o deportar a las personas que no son ciudadanos que hayan votado o se hayan registrado para votar.
- Algunas personas con condenas por delitos graves. Las reglas varían según el estado. Consulte con su oficina electoral estatal, las leyes de su estado.
- Algunas personas con discapacidad mental. Las reglas varían según el estado.
- Los ciudadanos estadounidenses que residen en Puerto Rico y otros territorios de Estados Unidos no pueden votar por presidente en la elección general. Consulte con su oficina electoral local o estatal sobre preguntas acerca de quién puede y quién no puede votar.

Fuente informativa: USAGov en español

Very Interesting **Muy Interesante**

¿Deberá mi patrón darme una razón para despedirme?

La respuesta rápida es no. Carolina del Norte es un estado de libertad de empleo. Eso significa que a menos que el empleado tenga un contrato firmado por un periodo de tiempo, el patrón podrá terminar la relación de empleo en cualquier momento con o sin razón alguna. Un empleado también podrá renunciar en cualquier momento por cualquier razón. Existen excepciones a la regla de libertad de empleo, tal como despido por discriminación y violación a las políticas públicas. Discriminación es típicamente basado en edad, raza, género, religión, origen nacional, color, incapacidad o embarazo. Si usted siente que ha sido discriminado, deberá comunicarse con la Comisión de Igualdad de Oportunidad de Empleo (EEOC) 1-800-669-4000.

Will my employer have to give me a reason to fire me?

The short answer is no; North Carolina is a free employment state. This means that unless the employee has a signed contract for a period of time, the employer may terminate the employment relationship at any time with or without any reason. An employee may also resign at any time for any reason. There are exceptions to the freedom of employment rule, such as dismissal for discrimination and violation of public policies. Discrimination is typically based on age, race, gender, religion, national origin, color, disability, or pregnancy. If you feel you have been discriminated against, you should contact the Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) 1-800-669-4000.





¡MÉXICO MÁGICO!

SUS PUEBLOS QUE ENCANTAN

Si se habla de diversidad cultural, gastronómica y natural, México sin lugar duda, cuenta con una incalculable variedad de asombrosos pueblos que te enamorarán con su belleza. Como la palabra lo dice, un pueblo mágico resulta exactamente eso, impresionantemente mágico. El nombramiento que fue elaborado por la Secretaría de Turismo de México (SECTUR) surge como programa para impulsar al turismo, haciendo una merecida exaltación a pueblos que cuenten con atributos específicos de turismo y herencia que transforman la visita a estos en una experiencia inigualable.

Se les otorga el título de Pueblo Mágico a aquellos que a través del tiempo y la modernidad preservan, valoran y defienden sus atributos simbólicos de historia, cultura, gastronomía y naturaleza espléndida. Son pueblos que además expresan a través de su patrimonio tangible e intangible su riqueza simbólica de historias o leyendas, que cuentan con escenarios de hechos trascendentes y demuestran la identidad nacional en cada uno de sus rincones. Algunos de estos pueblos han sido cuna y cede de numerosos iconos y símbolos de la cultura mexicana como el tequila y a su vez resultan como alternativas frescas, variadas y divertidas para el turismo nacional y extranjero. Por ende, visitarlos es la oportunidad perfecta e imperdible para recorrerlos y descubrir la magia que emana de sus atractivos y da vida al encanto único de México.

No existe mejor forma o lugar para excluirse de la globalización y conocer realmente la cultura mexicana que a través de los Pueblos Mágicos. A continuación algunos de los ejemplos más recomendados, así que conoce un poco de los más de 120 pueblos, ubicados en todos los estados del país.

Tequisquiapan, Querétaro.

Antiguamente nombrado el centro geográfico del país este colorido pueblo te encantará con sus atractivos aptos para todo turista en búsqueda de la autenticidad. En él podrás recorrer su bella Plaza de Armas situada en su centro, con icónica arquitectura

de su iglesia principal y callejones y edificios pintorescos. Además, podrás caminar y comprar por sus extensos mercados de artesanías de mimbre y materiales locales.

Situado en el país con mayor consumo de vino en América Latina y uno de los estados más productores de vino, recorrer sus cavas y degustar un buen vino mexicano resulta imprescindible. Además de estar situado en la cabeza de la ruta estatal del queso y el vino, es cede de la Feria Nacional del Queso y el Vino por lo que visitarlo será una experiencia inigualable.

Gracias a su clima cálido, se convierte en una región adecuada para realizar vuelos en globos aerostáticos, donde realizarlo podrá ser la experiencia perfecta acompañada de su región de aguas cálidas provenientes de manantiales naturales o un recorrido en sus museos simbólicos.

Tequila, Jalisco.

Descubre su magia con una caminata por su iglesia principal la Parroquia de Santiago Apóstol, del siglo XVII, revestida de cantera y tezontle, ubicada en el corazón del pueblo Plaza de Armas. De ahí parte por sus distintivas casas y fabricas tequileras donde encontrarás recorridos informativos de sus procesos de elaboración y destilado de agave. Agrega un poco de naturaleza en una caminata hacia el Volcán de Tequila donde podrás admirar la belleza de sus campos de agave azul, materia prima para la elaboración del tequila. Si aún resta tiempo tras las numerosas opciones tequileras, echa un vistazo al Museo Nacional del Tequila donde aprenderás de sus historia, procesos y herramientas de su elaboración.

Si la naturaleza es tu sitio, busca tu recorrido por la cascada del pueblo, una cabalgata a caballo o un largo recorrido en tren para admirar los campos agaveros de la región. No olvides que la sazón de la cocina local la puedes disfrutar desde su mercado del pueblo donde encontrarás icónicos platillos como la birria, y que el tema del viaje será convertirte en un experto conocedor del tequila.

Recetas para Halloween

Teniendo presente toda la crisis de COVID, no estaría mal organizar una cena terrorífica en casa. Deja que la creatividad de la gastronomía adorne tu mesa. Todos quedaran aterrorizados al deleitar tus recetas, mientras que te diviertes preparando todo.

Calabaza enferma

Ingredientes

- 1 Calabaza pequeña o mediana para decorar
- 1 Bolsa de nachos o tortilla chips

Para el guacamole:

- 4 Aguacates grandes maduros
- 2 Tomates pequeños
- 1 Cebolla mediana
- 2 Limones
- 3 Cucharadas de cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación:

- Con la ayuda de un cuchillo corta muy bien la calabaza para darle ese toque de calabaza enferma. Extrae la pulpa completamente y coloca una vela dentro. (Aunque si prefieres algo más fácil, solo corta la boca y con un marcador permanente pinta los ojos y nariz.
- Prepara el guacamole: Lava, pela y en un recipiente coloca finamente picado los aguacates, jitomates, la

cebolla y agrega el jugo de limón, cilantro y sal al gusto. Aplasta con un tenedor y revuelve muy bien. Si lo deseas dale el toque picante con un chile serrano.

- Colocamos el guacamole en un plato largo extendido junto a la boca de la calabaza, poniendo un poco simulando que lo está expulsando por la boca.
- A lado colocamos los nachos y unas cucharas para servir.

Deliciosos fantasmas

Ingredientes:

- 32 Fresas grandes
- 3 tazas de chocolate blanco para fundir
- 1/2 tazas Chocolate oscuro para fundir

Preparación:

- Funde el chocolate blanco a baño María.
- Inserta un palillo en el tallo de cada fresa.
- Sumerge cada fresa en el chocolate blanco hasta el tallo.
- Coloca en una charola con papel encerado y retira los palillos.
- Refrigerera hasta que se endurezca el chocolate.
- Pinta los ojos y boca en las fresas con el chocolate oscuro.
- Refrigerera y sirve.



Recetas para Halloween

Having COVID crisis still present, it would not be bad to organize a terrifying dinner at home. Let the creativity of gastronomy grace your table. Every one will be terrified to try your recipes, while having fun preparing them.

Sick pumpkin

Ingredients:

- 1 Small or medium pumpkin to decorate
- 1 Bag of nachos or tortilla chips

For guacamole:

- 4 Large ripe avocados
- 2 Small tomatoes
- 1 Medium onion
- 2 Limes
- 3 Tablespoons of chopped cilantro
- Salt to taste

Preparation:

- With the help of a knife, cut the pumpkin very well to give it that sick pumpkin touch. Remove the pulp completely and place a candle inside. (Although if you prefer something easier, just cut the mouth and with a permanent marker paint the eyes and nose.
- Prepare the guacamole; wash, peel and in a container place the finely chopped avocados, tomatoes, onion and add the lemon juice, cilantro and salt to taste.

Mash with a fork and mix very well. If you wish, give it a spicy touch with a serrano pepper.

- Place the guacamole on a long plate and spread it out next to the mouth of the pumpkin, placing a little bit of it in the mouth to simulate that it is expelling it through the mouth.
- On the side, place the nachos and some spoons to serve.

Delicious ghosts

Ingredients:

- 32 large strawberries
- 3 cups of melted white chocolate
- 1/2 cup of melted dark chocolate

Preparation:

- Melt the white chocolate in a double boiler.
- Insert a toothpick into the stem of each strawberry.
- Dip each strawberry in the white chocolate up to the stem.
- Place on a tray with waxed paper and remove the toothpicks.
- Refrigerate until the chocolate is hard.
- Paint the eyes and mouth on the strawberries with the dark chocolate.
- Refrigerate and serve.

**Creatividad que te diferencia
de la competencia...**

SE VISIBLE

**¡Este espacio está reservado
para tu negocio!**

Llámanos 336-829-4806



**Creativity that sets you apart
from the competition...**

BE VISIBLE

**This space is reserved for your business!
Give us a call 336-639-2268**