

Instant-*es*

 @instant.es.magazine

Magazine

March • 2020 | Vol 2 • Ed3

www.instant-es-magazine.com

Happy St. Patrick's Day

Feliz Día de San Patricio

- Visit Treehouse Vineyard
- Why should we eat salmon?
- Recipes: Michelada
- Las venas varicosas y sus complicaciones
- Recetas: Chiles rellenos de camarón
- Fibroblast: rejuvenecimiento sin cirugías

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

ESTE ESPACIO ES PARA TI!

PERMITENOS CONOCER DE
LOS SERVICIOS Y PRODUCTOS
QUE OFRECES

LLAMANOS AL
336-829-4806
Y UN REPRESENTANTE
TE VISITARA!

ADVERTISE YOUR
BUSINESS WITH US!

CALL TO
336-639-2268

ONE OF OUR REPRESENTATIVES
WILL CONTACT YOU



Carta de la Editora

Estimados lectores,

Finalmente, aunque no fue un periodo de invierno muy frío, es el momento de la llegada de la primavera, que en el hemisferio norte inicia el viernes 20 de marzo. La naturaleza reinicia su ciclo, las horas de sol aumentan, los árboles y plantas empiezan a florecer, los paisajes dan un giro completo tornándose verdes y las temperaturas empiezan a subir. La primavera es una época del año muy alegre y esperada que en muchos países se realiza una fiesta para dar la bienvenida al equinoccio de primavera, un periodo cuando la tierra está en el centro de la órbita del sol y el sol justo cruza hacia el norte del ecuador. Este es un momento astronómico preciso en el que la duración tanto del día como de la noche coinciden en cualquier parte del globo terrestre. Esta fecha no es concurrente todos los años, como ejemplo los años bisiestos que precisamente corresponde a este año, cuando la órbita alrededor del sol cambia.

Si tienes oportunidad, aprovecha para asistir a una celebración del equinoccio de primavera. Una de las más destacadas es en la zona arqueológica de Teotihuacán, en México, donde miles de personas se reúnen vestidas de blanco alrededor de la enorme pirámide. La tradición es subir los escalones de la pirámide para que justo en el instante en que los rayos solares caen perpendicularmente sobre lo alto del templo, se pueda recibir con los brazos abiertos toda la energía que emana el universo, resultando en una experiencia impresionante. Ahora que si no está dentro de las posibilidades, un encuentro cercano con la naturaleza es otra opción. Al llenarnos de esa felicidad de primavera que hasta los pájaros irradian, nos ayudara a sentirnos un poco más relajados del estrés y la rutina.

Patricia Cortes

Dear Readers,

Finally, although it wasn't a very cold winter season, it's time for spring's arrival; which in the northern hemisphere starts Friday march 20th. Nature restarts its cycle, sunlight hours begin to increase, plants and trees start to flourish, landscapes have a complete turnover to a green tonality and temperatures start to rise. Spring is a much-anticipated and happy season of the year which in many countries a festivity is held to give welcoming to spring's equinox, a period when earth is centered in sun's orbit and the sun precisely crosses north of the equator. This is an accurate astronomical moment in which day and night's length coincide in any part of our earth's planet. This isn't an every year concurrent date, as an example is leap year which corresponds this year, when sun's orbit changes.

If you have the opportunity, take advantage of attending a celebration of spring's equinox. One of the most noted ones is in the archaeological zone of Teotihuacán, in Mexico, where millions of people dressed in white gather around the enormous pyramid. The tradition is to go up the pyramid's stairs so just as the sun's rays perpendicularly hit the top of the temple, you're able to receive with open arms all the universe's energy, resulting in an astonishing experience. If this isn't within your possibilities, a closeup with nature is another option. By receiving all of spring's joy that even birds radiate, it will help us feel a bit more relaxed from stress and our routines.

Patricia Cortes.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

Maria 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 -** St. Patrick's Day Celebration
- Pag 6 -** Visit Treehouse Vineyard
- Pag 8 -** Las venas varicosas y sus complicaciones
- Pag 9 -** Why should we eat salmon?
- Pag 13-** Como reciclar llantas usadas
- Pag 16 -** Recetas: Chiles rellenos de camarón
- Pag 17 -** Recipes: Michelada
- Pag 20 -** Es momento de lavar las alfombras
- Pag 23 -** Fibroblast; rejuvenecimiento sin cirugías
- Pag 24 -** When cleaning up a storm safety first



This Month

Celebración de San Patricio

Instant-es Magazine Editorial Team

En el pasado el Día de San Patricio, una celebración religiosa en ese entonces, se realizaba el 17 de marzo para conmemorar la muerte de Patricio Estrella en la República de Irlanda y se convirtió en una fiesta pública en 1903.

El primer Festival de San Patricio tuvo lugar el 17 de marzo de 1996. En 1997 se convirtió en un evento de tres días, para el 2000 ya se había alargado a cuatro días y desde el 2006 el festival dura cinco días.

También es una celebración importante en otras ciudades del mundo como Mánchester, Birmingham, Londres, Cambridge, Montreal, Boston, Filadelfia, Chicago, Kansas, Savannah, Denver, Buenos Aires, Córdoba, Rosario, París, Scranton y Toronto. El desfile más grande del Día de San Patricio tiene lugar en la ciudad de Nueva York y es presenciado por más de dos millones de espectadores.

Hoy en día, San Patricio es una fiesta celebrada por todos sin importar si se tiene o no algún descenso familiar irlandés o si se es o no católico. Es ya una tradición el vestirse de verde o llevar un trébol de la buena suerte que simbolizan los paisajes verdes de Irlanda, también llamada "Isla Esmeralda" (aunque en realidad en un principio el color asociado a San Patricio era azul). Otros símbolos son los duendes Leprechauns zapateros de profesión que van siempre vestidos de verde con un sombrero llamativo y dos monedas de oro fuertemente agarradas en sus manos por considerarse guardianes de los tesoros de las hadas.

Y aunque no es una tradición irlandesa, la costumbre de beber cerveza teñida de verde se ha popularizado cada vez más.



St. Patrick's Day Celebration

In the past St. Patrick's Day, a religious holiday, was celebrated on March 17 to commemorate the death of Patrick Star in the Republic of Ireland and it became a public party in 1903.

The first St. Patrick's Festival took place on March 17, 1996. In 1997 it became a three-day event, by 2000 had already been extended to four days and since 2006 the festival has lasted five days.

It is also an important celebration in other cities around the world like Manchester, Birmingham, London, Cambridge, Montreal, Boston, Philadelphia, Chicago, Kansas, Savannah, Denver, Buenos Aires, Cordoba, Rosario, Paris, Scranton and Toronto. The largest St. Patrick's Day parade takes place in New York City and is witnessed by more than two million spectators.

Present day St. Patrick's Day is a feast celebrated by everyone regardless of whether or not you have some Irish family descendants or whether or not you're Catholic. It is already a tradition to dress in green or wear a good luck clover symbolizing the green landscapes of Ireland; also called "Emerald Island" (although the color associated with St. Patrick was originally blue). Another symbol is the Leprechaun elf shoemakers, by profession, who are always dressed in green with a striking hat and two tightly held gold coins in their hands as being considered guardians of the fairy treasures.

And while it's not an Irish tradition, the habit of drinking green-tinted beer has become increasingly popular.



Explore

Visite Treehouse Vineyard

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

¿Has oido hablar de Treehouse Vineyards? es una finca vinícola familiar de Carolina del Norte y que está abierta al público.

Producen Cabernet Sauvignon, Merlot, Dry White Blend y varios vinos de Muscadina nativos galardonados.

Treehouse Vineyards lleva el nombre de sus tres encantadores casas de árbol ubicadas alrededor de los viñedos. La casa de arbol original está a 30 pies del suelo y cuenta con una terraza con vistas al viñedo. Se alquila por horas. La Papa's Dream Treehouse, con vistas a la histórica cantera de rocas, está completamente amueblada y cuenta con cama queen size y una parrilla de gas en la terraza y está disponible para alquileres nocturnos.

Las instalaciones están abiertas los 7 días de la semana y ofrecen catas de vino y visitas a bodegas todos los días a excelentes precios. Puedes disfrutar de un recorrido en un entorno diferente; sus horarios de marzo son:

DOMINGO-JUEVES 12:00-6:00pm (la última cata de vinos es a las 5:00pm)

VIERNES-SÁBADO 12:00-10:00pm

CATAS DIARIAS DE VINO 12-6 PM AL PUNTO DE CADA HORA.

SE OFRECEN RECORRIDOS LOS VIERNES Y DOMINGOS A LAS 2:30

Y 4:30 PM Y LOS SÁBADOS A LAS 2:30, 4:30 A 6:30.

Ademas tienen eventos musicales durante todo el año y solo por mencionar algunos en el mes de marzo:

03/06 Musica en vivo con, Kendall Knight, 7-10pm, Admisión Gratuita
03/07 Musica en vivo con Matt Ablan, 7-10pm, Admisión Gratuita

03/14 Musica en vivo con Boogietyme Band, 7-10pm, Admisión Gratuita

03/20 Noche latina con DJ Mex, 7-10pm, \$5 Cover

03/21 Musica en vivo y Karaoke con Marty Vanderlip, 7-10pm, Admisión Gratuita

03/27 El reto, 7:30-9:30pm, Admisión Gratuita

03/28 Musica con Kendall Knight, 7-10pm, Admisión Gratuita

¡Vive la experiencia! Treehouse Vineyards está localizada en el 301 Bay St, Monroe, NC 28112.

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

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL

- Convenient and affordable dental care
- We accepts 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 Popescu DDS
Dr. Joel Manchego DDS
Dr. Tommy Upchurch DDS

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

Dr. Ellen Zamora
Dr. Joel Manchego

Explore

Visit Trehouse Vineyard

Instant-es Magazine Editorial Team

Have you heard about Treehouse Vineyards? It is a North Carolina family owned Vineyard and Winery opened to the public.

They produce hand crafted Cabernet Sauvignon, Merlot, Dry White Blend, and several award winning Native Muscadine Wines. Treehouse Vineyards is named for their Treehouses charmingly placed around the Vineyards. The original Treehouse is 30 feet off the ground and features a deck overlooking the vineyard. It is rented in hourly time slots. The Papa's Dream Treehouse, overlooking the Historic Rock Quarry, is available for overnight rentals and has a kitchenette, full bath, upstairs bedroom with a queen sized bed and a gas grill on the private deck.

The facility is open 7 days a week year round and they offer daily wine tastings and winery tours at great prices. You can enjoy a different environment at this fabulous place; their March business hours are:

SUNDAY-THURSDAY 12:00-6:00PM (Last wine tasting is at 5:00pm)

FRIDAY-SATURDAY 12:00-10:00PM



DAILY WINE TASTINGS 12-6 PM AT TOP OF EACH HOUR.

Wine Maker's Tours offered on Friday & Sundays at 2:30 & 4:30 pm and Saturdays at 2:30, 4:30 & 6:30.

ALSO "LIVE AT THE VINES" SATURDAY NIGHT MUSIC SERIES YEAR ROUND 7-10 PM JUST TO MENTION SOME:

03/06 Live Music with Kendall Knight, 7-10pm, Free Admission

03/07 Live Music with Matt Ablan, 7-10pm, Free Admission

03/14 Live Music with Boogietyme Band, 7-10pm, Free Admission

03/20 Latin Night with DJ Mex, 7-10pm, \$5 Cover

03/21 Live Music and Karaoke with Marty Vanderlip, 7-10pm, Free Admission

03/27 Wine Tasting and Beer Random Trivia Challenge, 7:30-9:30pm, Free Admission

03/28 Live Music with Kendall Knight, 7-10pm, Free Admission

Treehouse Vineyards is located at 301 Bay St, Monroe, NC 28112.

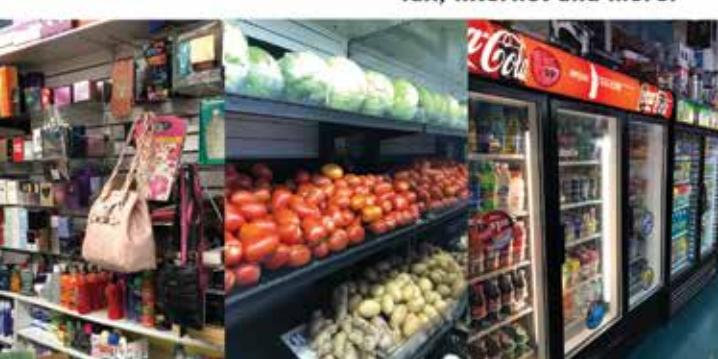
La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

Everything you look in one place

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

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



su tienda favorita

Frutas y verduras frescas, abarrotes, especies, 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

Vida y Salud

Las venas varicosas y sus complicaciones

Las venas varicosas son venas retorcidas y agrandadas, también suelen formarse arañas vasculares que son una variación leve y frecuente y aunque cualquier vena superficial puede volverse varicosa; las más afectadas son las de las piernas. Las causas son debido a que las arterias llevan la sangre desde el corazón hacia el resto de los tejidos y las venas devuelven la sangre del resto del cuerpo al corazón para que la sangre pueda volver a circular. Para regresar la sangre al corazón, las venas de las piernas deben trabajar contra la gravedad. Las contracciones musculares en la parte inferior de las piernas actúan como bombas y las paredes elásticas de las venas ayudan a que la sangre regrese al corazón. Las pequeñas válvulas de las venas se abren a medida que la sangre fluye hacia el corazón y luego se cierran para impedir que la sangre fluya hacia atrás. Si las válvulas son débiles o están dañadas, la sangre puede retroceder y acumularse en la vena, lo que provoca que las venas se estiren o tuerzan. Aunado a esto el estar de pie y caminar con una postura erguida aumenta la presión en las venas de las piernas. Para muchas personas son simplemente

un problema estético pero en muchos casos pueden causar dolor y algunas veces problemas más graves, entre los síntomas están; sensación de dolor o de pesadez en las piernas, ardor, pulsación, calambres musculares, empeoramiento del dolor después de estar sentado o de pie durante mucho tiempo y picazón alrededor de las venas.

No existe una manera de prevenir por completo este problema, pero puede ayudar el hacer ejercicio, controlar el peso, seguir una dieta rica en fibras y con bajo contenido de sal, evitar tacones altos y calcetines ajustados, elevar las piernas y cambiar la posición de sentado o de pie constantemente.

*Fuente: U.S. Department of Health & Human Services
National Heart, Lung and Blood Institute*

ALTERNATIVAS NATURALES

336-813-4295

**¿SABIA QUE SUS
ENFERMEDADES PODRÍAN
TENER SOLUCIÓN?**

**¿SE HA SOMETIDO
A TRATAMIENTOS MÉDICOS
SIN TENER RESULTADOS?**

**SI SE QUIERE A USTED MISMO Y TIENE LA DISPOSICIÓN
DE HACER UN CAMBIO EN SU VIDA Y MEJORAR SU
SALUD, ENTONCES NOSOTROS PODEMOS AYUDARLE.**

**ESTAMOS SEGUROS POR TESTIMONIO PROPIO
QUE HAY SOLUCIONES**

LLÁMENOS Y LE ORIENTAREMOS 336-813-4295

INSTANT-ES MAGAZINE NO SE RESPONSABILIZA POR EL CONTENIDO DE ESTE ANUNCIO.

Life & health

Why should we eat salmon?

Instant-es Magazine Editorial Team

Salmon is a nutritional meal that provides several health benefits. In addition, salmon is tasty, versatile and the fatty fish, as part of a regular diet, may improve our quality of life.

Here are some health benefits of salmon:

Rich in Omega-3; it's one of the best sources of long-chain omega-3 fatty acids, EPA and DHA. Unlike most other fats, omega-3 fats are considered essential, meaning we must get them from our daily diet since our body can't produce them. EPA and DHA have been credited with important health benefits, such as lowering blood pressure, reducing the risk of cancer and improving the function of arteries.

Salmon is rich in high-quality protein as it provides 22-25 grams of protein per 3.5 ounce serving.

Great source of B vitamins. They're important in our body for many reasons, including turning food into energy. Studies have also shown that all B vitamins work together to maintain optimal functioning of our brain and nervous system.

It contains Astaxanthin antioxidant, a compound linked to health benefits such as lowering the risk of heart disease by reducing oxidation of LDL (bad cholesterol) and increasing HDL (good cholesterol).

Additionally, salmon is delicious and you can create versatile recipes like salads, gilled and broiled dishes. Canned salmon is also inexpensive and can be a great substitute of tuna.



**PRS
TAX SERVICES**

Preparación de Impuestos
Federales y Estatales

Agente Certificado de
Aprobación W-7
(Renovación de ITIN y
Aplicaciones Nuevas)

Sirviendo al Triad desde el 2002

Nuestros clientes vuelven año tras año para recibir
un servicio confiable, accesible y profesional

4265 Brownsboro Rd. Suite 250
Winston Salem, NC 27106
PRSTAXSERVICES.COM
336.896.1415

Familia Family

ADHD for children and adults; causes and treatment

ADD stands for attention deficit disorder. It is a disorder of the brain that gets often misunderstood, and it affects parts of the brain that helps a person focus, plan and do tasks. It is also called ADHD or Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. Both terms are used interchangeably but refer to the same disorder. There are different types of ADD. They include inattentive, hyperactive, or combinations of the two. They seem harder to diagnose in girls and adults.

ADD is a serious and complex disorder of the brain, that affects 11% of children and 5% of adults in the United States. ADHD is a significant impairment of the brain's functions, and people with ADHD have substantial impairments and trouble with impulse control, focusing, and organization.

ADHD is not a behavior disorder or mental illness or any type of learning disorder. Neuroscience, brain scanning, and detailed clinical research back up that it is a developmental impairment of the way the brain self-manages.

Common symptoms of ADHD

- Inattention: The brain cannot focus attention.
- Lack of Focus: The mind cannot pin-point or concentrate on specific activities

EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO

¡ATENCIÓN! BAJO LA NUEVA ADMINISTRACIÓN
DE LIZBETH, LIZCETH Y ARGELIA

- Tacos, tortas, burritos, quesadillas, huaraches
- Deliciosos platillos de mariscos: mojarra frita, camarones a la diabla y al mojo de ajo.
- Fines de semana menudo, pozole y caldo de res
- Tamales todos los días
- Aguas frescas naturales

AUTHENTIC MEXICAN FOOD

TACO TUESDAY \$1 TACO

DELICIOUS SEAFOOD DISHES EVERY DAY

625 HYDE ST.
THOMASVILLE, NC 27360
TEL. 336-313-8408

- Poor time management: The person cannot manage their time and activities effectively
- Poor impulse control: They can't control their impulses and do not think before they speak or act
- Hyper focusing: They have trouble in focus and attention
- Hyperactivity: They can't sit still and work on activities.

The causes of ADD are not clear cut, but scientists believe it could be genetic and specific genes play a part in the disorder. People could also be oversensitive to toxins and chemicals and some people are much more susceptible than others. However ADHD is not caused by all external things like too much sugar or too many video games. There still needs to be more ADD research.

Treatment for ADD. There are two types:

- 1) Behavior modification and parent training
- 2) Medications

For children with ADD under six, the American Academy for Pediatrics recommends parental training in behavior modification before medication gets tried. Medication and behavior modification together are recommended for children six to twelve and adults. Medication can help adults and children manage and control their ADHD symptoms. It will manage their behavior that causes problems at home and school but is usually a last resort due to its troubling side effects and in any case medication must be recommended by the specialist.

ADD is a serious and troubling disorder and parents have a right to be concerned. Symptoms can affect and interrupt school and home life in many ways, but there is help for children and adults with ADD to live a full, happy, and successful life. By using the available treatment options people can get control of their minds and their lives.

Sources: cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html
additudemag.com/what-is-adhd-symptoms-causes-treatment/
mayoclinic.org/conditions/adhd/symptoms-causes



Familia

El TDAH en niños y adultos; causas y tratamientos

ADD significa trastorno por déficit de atención. Es un trastorno del cerebro que a menudo se malinterpreta, y afecta partes del cerebro que ayuda a una persona a concentrarse, planificar y hacer tareas. También se llama TDAH o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Ambos términos se utilizan indistintamente, pero se refieren al mismo trastorno. Hay diferentes tipos de ADD.

Incluyen: inatención, hiperactividad o combinación de ambos. Parecen más difíciles de diagnosticar en niñas y adultos.

El TDA es un trastorno grave y complejo del cerebro. Afecta al 11% de los niños y al 5% de los adultos en los Estados Unidos. El TDAH es un deterioro significativo de las funciones del cerebro, y las personas con TDAH tienen impedimentos sustanciales y problemas con el control de impulsos, el enfoque y la organización. El TDAH no es un trastorno de conducta o enfermedad mental o cualquier tipo de trastorno del aprendizaje. Neurociencia, escaneo cerebral, y la investigación clínica detallada respaldan que esto es un deterioro del desarrollo de la forma en que el cerebro se auto gestiona.

Síntomas comunes del TDAH

- Falta de atención: El cerebro no puede enfocar la atención
- Falta de enfoque: La mente no puede fijar punto o concentrarse en actividades específicas.
- Gestión del tiempo deficiente: La persona no puede administrar su tiempo y actividades de manera efectiva
- Control de impulsos deficientes: No pueden controlar sus impulsos y no piensan antes de hablar o actuar
- Hiper enfoque: Tienen problemas en el enfoque y la atención
- Hiperactividad: Ellos no puede quedarse quieto y trabajar en actividades.

Las causas del TDA no son claras. Los científicos creen que podría ser genético y genes específicos juegan un papel en el trastorno. Las personas también podrían ser demasiado sensibles a las toxinas y los productos químicos y algunas personas son mucho más susceptibles que otras. Pero el TDAH no es causado por todas las cosas externas como demasiado azúcar o demasiados videojuegos. Tiene que haber más investigación de ADD.



Tratamiento para ADD; hay dos tipos:

1) Modificación del comportamiento y entrenamiento de los padres
2) Medicamentos para niños con ADD menores de seis años; la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda el entrenamiento de los padres en el manejo del comportamiento antes de tratar con medicamentos. Para los niños de seis a doce años y para adultos el medicamentos y control del comportamiento juntos.

Los medicamentos ADD pueden ayudar a los adultos y niños a manejar y controlar sus síntomas de TDAH pero suele ser un último recurso debido a sus preocupantes efectos secundarios y en cualquier caso deben ser recomendados por el médico especialista.

El ADD es un trastorno serio e inquietante y los padres tienen derecho a preocuparse; Los síntomas pueden afectar e interrumpir la vida escolar y en el hogar de muchas maneras. Pero hay ayuda para que los niños y adultos con TDA vivan una vida plena, feliz y exitosa. Mediante el uso de las opciones de tratamiento disponibles, las personas pueden tener el control de sus mentes y sus vidas.

SHED CENTRAL

LET'S CREATE YOUR DREAM GARAGE!
WE CAN CUSTOMIZE TO FIT YOUR NEEDS.
PERMITANOS CREAR EL GARAJE DE SUS SUEÑOS!
PODEMOS PERSONALIZAR PARA ADAPTAR A SUS NECESIDADES

20x20x9 \$4,700

EVERY BUILDING IS CERTIFIED TO MEET AND EXCEED LOCAL CODES. CUSTOMER SATISFACTION GUARANTEED!
CADA ESTRUCTURA ESTÁ CERTIFICADA PARA CUMPLIR Y SUPERAR LOS CÓDIGOS LOCALES.
¡GARANTIZAMOS LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!

CARPORTS
METAL GARAGES
STORE SHEDS
COMMERCIAL BUILDINGS
BARNs

4156 PATTERSON AVENUE, WINSTON SALEM NC 27106 • TEL. 336-755-7740
ASK FOR FERNANDO • PREGUNTE POR FERNANDO

Firma Contable y de Impuestos.

Todo lo que usted y su negocio necesitan:

- Registración de negocios (Inc, LLC)
- Contabilidad
- Impuestos
- Nómina
- Ayuda en auditorias y enmiendas en errores de taxes
- Impuestos Personales
- Tramites de ITIN

PRECIOS MUY RAZONABLES

Accounting and Tax Firm

Everything you and your business needs:

- Business Registration (Inc, LLC)
- Accounting
- Taxes
- Payroll
- Audit support and amendments in tax errors
- Personal Taxes

AFFORDABLE PRICES

TEL.
1(855) 5776123

Descuento del
10%
para clientes
nuevos

10%
of discount for
new customers

Oficinas en / Offices
in: Winston Salem,
Greensboro, Charlotte
y Durham

Ideas Utiles

Cómo reciclar llantas usadas

Equipo Editorial Instant-es Magazin

Si quieras pasar más tiempo al aire libre en tu jardín con tu familia esta primavera; entonces considera hacer un poco más divertido. Tenemos algunas ideas para reciclar sus llantas usadas:

Hermosas macetas: Hay muchas maneras de convertir sus llantas usadas en hermosas jardineras. Utiliza tus propias ideas creativas, se pueden cortar o pintar en diferentes formas.

Asiento de llanta y cuerda: Crea el asiento rústico perfecto, todo lo que necesitas: llanta usada, madera cortada en círculo, cuerda, tornillos, un tarro de sellador y herramientas básicas. Limpia el neumático y utiliza los tornillos para fijar la madera a la llanta; empieza el proceso para forrar, asegurando un extremo de la cuerda al centro de la madera con la pistola de pegamento y continuar enrollando la cuerda alrededor aplicando pegamento en cada vuelta y presionando hacia abajo para asegurar la cuerda hasta que la madera y todo el neumático estén cubiertos. Usa una brocha para pintar una capa de sellador sobre la cuerda, deja que

se seque y luego aplica una segunda capa.

Columpio de llanta: Colgar un columpio de llanta usada es una idea fantástica mientras se hace algo divertido y que los hijos disfrutarán durante años. Se necesita una llanta usada; cerciórate de que todavía está en buenas condiciones, es lo más importante cuando se piensa en la seguridad de los hijos. Encuentra una rama adecuada donde se pueda colgar el columpio; asegúrate de que el árbol sea grande, saludable y sin signos de debilidades. Compra una cuerda de calidad y colócala sobre la rama, es posible que desees dar varias vueltas a la cuerda alrededor de la rama para verificar que se mantenga en su lugar, ata el otro extremo de la cuerda alrededor de la parte superior del neumático, utiliza un nudo confiable para fijar la cuerda y perfora algunos agujeros de drenaje en la llanta ya que se dejará en la lluvia.

Si deseas puedes compartir tus fotos enviándolas a office@instant-es-magazine.com



Useful Ideas

How to recycle old tires

If you want spend more time outside with your family this spring; consider making the outdoors a little more fun. We have some ideas using your old tires:

Beautiful Planters: There are many ways to turn your old tires into beautiful planters for gardening. Use your own creative ideas, they can be cut or painted into different shapes.

Rope Tire Ottoman: Create the perfect rustic ottoman, all you will need it an old tire, wood cut into a circle, rope, screws, a jar of sealant and basic tools. Just clean the tire and use the screws to secure the wood to the tire; begin the gluing process by securing one end of the rope to the very center of the wood with the glue gun and begin to coil the rope around the center applying glue each round and pressing it down to secure the rope until the wood and the whole tire are covered. Use your brush to paint a layer of sealant over the rope, allow it to dry and then apply a second coat.

Tire Swing: Hanging up an old unwanted tire swing is a fantastic idea while making something fun that your kids will enjoy for years. All you need is a suitable old tire; make sure it's still in good condition, most importantly when thinking about your kids' safety. Find a suitable branch where you can hang your tire swing; make sure the tree is large and healthy with no signs of weaknesses. Purchase a quality rope and place it over the tree branch, you may want to wrap the rope around the branch a few times to make sure it stays in place, tie the other end of the rope around the top part of the tire, use a square knot to secure the rope and drill some drainage holes into the tire since this will be left in the rain.

If you wish, share your pictures with us by sending them to office@instant-es-magazine.com



 **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.

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

Local Events

St. Patrick's Parade

**604 West King St.
Boone, nc. 28607
March 14, 2020 2:00 pm-5:00 pm**

Bagpipers, leprechauns and a sea of green will travel through downtown for Boone's third annual St. Patrick's Parade. Local businesses, organizations and marching bands will show off their Irish and mountain pride in one of the High Country's premier events. Everyone is invited to stop by the Jones House lawn, where a free family-friendly Kids Zone will include inflatable bounce houses, balloon animals, magic shows, face painting, games and treats. Parade-goers are encouraged to hang around throughout the day for specials from businesses, restaurants and breweries.

Desfile del Día de San PAtirio

Gaiteros, duendes y un mar de verde viajarán por el centro de la ciudad para el tercer desfile anual de San Patricio de Boone. Las empresas locales, organizaciones y las bandas de marcha mostrarán su orgullo irlandés y de montaña en uno de los eventos más importantes del País Alto. Todo el mundo está invitado a pasar por el césped de la casa Jones, una zona infantil gratuita para toda la familia incluirá casas de rebote inflables, animales inflables, espectáculos de magia, pintura de caritas, juegos y golosinas. Se anima a los asistentes a disfrutar de un sensacional día, habrá ofertas especiales, restaurantes y cervecerías.



Local Events

Inauguración de Best 4 you Nutrition Club

El 14 de Febrero tuvimos la oportunidad de disfrutar un momento muy agradable con las chicas del “Club Best 4 you” zumba y nutrición. En la inauguración conversamos con Betty Jiménez dueña y entrenadora; ella se certificó hace 4 años como instructora de zumba y desde entonces ha estado trabajando en el desarrollo de esta técnica. Nos explicó sobre como el cuidarse y hacer un tiempo para ejercitarse nos hace sentir más felices, mejoramos nuestra salud y nos sentimos bien emocionalmente. Por ende si estamos bien, nuestro entorno también estará bien.

Es muy motivante ver el entusiasmo de estas chicas; se apasionan y realizan sus rutinas con tanta energía que uno se contagia de esa buena vibra.

El club ofrece clases de zumba pero también orientación sobre nutrición y hacen extensiva la invitación para las personas que deseen integrarse al club. Betty agregó “La idea es pasar un buen momento para ejercitarse, bajar el estrés y conocer más personas; es muy satisfactorio apoyarnos entre latinos para crecer emocional, laboral e intelectualmente”. Ella es originaria de la ciudad de México y hace 20 años que llegó a este país con la misma meta de todos los inmigrantes “Progresar y buscar una vida mejor para nuestras familias”



[En hora buena por estos logros!]

Best 4 you Nutrition Club está localizado en el 3900 Suite B de la calle S. Main St. Winston Salem, NC misma ubicación de Tienda Mexicana Crystal. Información al 336-999-8055.

Tienda Mexicana CRYSTAL

¡Amable servicio bajo la nueva administración!

- Aquí encuentra todo lo necesario para cocinar y para su hogar, verduras frescas, buenos productos y precios competitivos con especiales cada semana
- Cerveza de todas las marcas
- Envíos de dinero
- Aquí puede pagar sus facturas de luz y otros servicios, recargas telefónicas Boss Revolution

Aceptamos estampillas - EBT

Friendly service under new management!

TIENDA CRYSTAL
Monday - Sunday
8:00 AM to 9:00 PM

We accept EBT

Here you will find everything you need to cook and your home, fresh vegetables, good products and competitive prices and weekly specials

All brands of beer

Money transfers

EBT accepted here

Pay your bills here, mobile prepaid and Boss Revolution

3900 S. Main St. Winston Salem, NC 27127
Tel. 336-999-8055

Lunes a Domingo
8:00 AM a 9:00 PM

HERBALIFE NUTRITION

Parada oficial de Autobuses Tornado y El Expreso
Con destino a diversas ciudades de Mexico y Estados Unidos
Información y boletos en Tienda Crystal

Recipes Recetas

Chiles rellenos de camarón

Deliciosa receta para disfrutar ahora en la temporada de cuaresma.

Ingredientes:

- 4 chiles poblanos
- 1 lb de camarón
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 chiles chipotles
- Queso crema
- Queso manchego

Preparación

- Asa y remueve la piel de los chiles, ábrelos por un lado y retira las semillas
- Por a cocer los camarones por 6 minutos, remueve la piel y la cabeza y córtalos en partes pequeñas
- Pica los chiles chipotles sin las semillas
- Mezcla los camarones con la mayonesa y el chipotle y rellena los chiles
- Coloca encima queso manchego deshebrado y queso crema
- Hornea por 5 minutos o hasta que se derrita el queso
- Sirve caliente
- Puedes acompañarlos con arroz



Recipes

Michelada

Depending on the region of Mexico or restaurant where you order it's made differently but the michelada includes an exciting mix of flavors. Like a Bloody Mary, this drink is considered a hangover remedy.

Ingredientes

- Mexican large beer (Modelo is typical)
- Clamato (tomato juice)
- 3 splashes Tapatio hot sauce (more or less to taste)
- 2 splashes of worcestershire sauce
- 2 splashes of Maggy sauce (or soy sauce)
- Juice of one lime
- Lime slices
- Tajin seasoning (or salt) for the rim

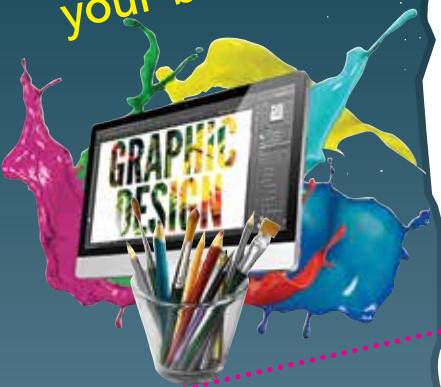
Instructions

- Take about a tablespoon of Tajin or salt and sprinkle it on a small plate. Rub a slice of lime around the rim of the glass and then press the rim in the plate.
- Fill the glass about $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ with Clamato juice, add the hot sauce, lime juice, the Worcestershire sauce, Maggy sauce and Tajin.
- Fill the rest with cold beer
- Garnish with a slice of lime and enjoy... **Salud!**



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

Share a story

La rana sorda

Había una vez un montón de ranas diminutas que organizaron una competencia para escalar. El objetivo era llegar a la cima de una torre muy alta. Una gran multitud se había reunido alrededor de la torre para ver la carrera y animar a los concursantes. Y la carrera comenzó....

Honestamente, nadie en la multitud realmente creía que las pequeñas ranas llegarían a la cima de la torre. A lo largo de la carrera se escucharon exclamaciones como:

“Oh, demasiado difícil”, “Nunca llegarán a la cima”, “No es casualidad que tengan éxito”, “La torre es demasiado alta”, “Todos se caerán”, “¡Es imposible!”, y así sucesivamente... Por supuesto, las diminutas ranas comenzaron a colapsarse, una por una, excepto algunas que estaban subiendo cada vez más alto.

La multitud continuó gritando: “¡Es demasiado difícil! ¡Nadie lo logrará!” Más ranas diminutas se cansaron y se dieron por vencidas, la mayoría creía que la multitud probablemente tenía razón...” ¡Es imposible!”

Pero UNA continuó subiendo cada vez más alto. ¡Esta se negó a rendirse! La multitud continuó desalentándola. ¡Pero esta rana no se rendía!

Al final de la carrera, todas habían renunciado a subir la torre, excepto la única rana diminuta que, después de un gran esfuerzo, fue la única que llegó a la cima! Emocionados, todas las otras pequeñas ranas querían saber cómo lo había logrado. Le preguntaron

cómo había encontrado la fuerza para tener éxito y alcanzar la meta.

Resultó..... que la rana ganadora era ¡SORDA!

La sabiduría de esta historia es: Nunca escuches las tendencias de otras personas a ser negativas o pesimistas porque te quitarán tus sueños y deseos más maravillosos que tienes en tu corazón!

SIEMPRE ¡Se positivo! Mantén una perspectiva positiva porque todo lo que escuches y leas afectará tus acciones!

Y sobre todo, ¡Se SORDO cuando la gente te dice que tu no puede cumplir tus sueños!

Sé la pequeña rana que desafía los pensamientos negativo siendo sorda a ellos y sé una influencia positivo para los demás.

Lo más importante, ¡TU no debes ser el que se diga a sí mismo que no puede hacerlo! Ya es bastante malo que la gente a tu alrededor te dé pensamientos negativos, ¡no deberías unirte a su club! Siempre recuerda eso. No te sabotees a ti mismo, a tu vida, a tu sueño... Ya sabes dentro de tu corazón... ¡Puedes hacerlo!



Instant-*es*

Si se agotaron nuestras revistas en los lugares de distribución o está de viaje.

No se pierda la edición del mes

Visite nuestro sitio web

<https://instant-es-magazine.com>

Aquí encontrará nuestros artículos más recientes y promociones. Guárdenos como su favorito en su navegador para que nos pueda encontrar rápidamente

Para seguirnos en Facebook denos Like

<https://www.facebook.com/instant.es.magazine/>

 @Instant.es.magazine

Tiene un negocio y desea recibir nuestra publicación, comuníquese con nosotros.

Did our magazines run out where we distribute, or you're out on a trip. Don't miss out on our monthly magazine

Visit our website

<https://instant-es-magazine.com>

There you will find our more recent articles and promotions. Save us as your favorite in your preferred browser, so you can find us quickly

Follow us on Facebook by Liking us
<https://www.facebook.com/instant.es.magazine/>

 @Instant.es.magazine

If you have a business and you would like to receive our publications, please contact us.



Home Hogar

Es momento de lavar las alfombras

Instant-es Magazine Editorial Team

Indudablemente en las alfombras es donde se acumula más suciedad y polvo; por ello es necesario limpiarlas para mantener la higiene en nuestro hogar.

La mejor época para hacer esta tarea es cuando llega la primavera así que estamos justo a tiempo. Lo primero es pasar la aspiradora; si tu alfombra es alta, pasa la aspiradora a potencia media para evitar el desgaste y conservarla en buen estado. Ahora que si es de pelo corto, lo mejor es aspirar siempre en dirección contraria al pelo para que la suciedad salga con mayor facilidad.

Si observas manchas, prepara una mezcla con agua jabonosa y amoniaco y aplica con un paño de algodón sobre las manchas, deja actuar por algunos minutos y finalmente limpia con una tela seca y abre las ventanas para que seque completamente.

Si tienes alfombras removibles, realiza el mismo procedimiento de limpieza pero además puedes optar por



guardarlas.

Si son pequeñas ponlas estiradas y envueltas en papel, esto las protegerá del polvo. Si son muy grandes, enróllalas con el pelo hacia adentro y sujetalas con cinta adhesiva, guárdalas en posición horizontal para evitar que se deformen y en un lugar libre de humedad y bien ventilado. También puedes colocar en el interior saquitos de hojas de lavanda y romero ayudara para prevenir malos olores y las protegerá de las polillas.

Por último pero no menos importante; reorganiza tu hogar, dale un toque diferente a los muebles y decoraciones para que se revitalice y luzca sensacional esta primavera.

ENNIE'S TAX SERVICES

Ennie's Tax Services te ofrece:

- Preparación de impuestos
- Ahora Agente Certificado por el IRS de Aceptación de Documentos para proceso de Itins o renovaciones
- Traducciones, Notarizaciones, Cartas Poder, Trámite de Apostillados etc.

Abierto TODOS los días de 10am a 7pm

3516 Vestal Mill Rd. Winston Salem, NC 27103

Si necesita otro horario llámenos para una cita al 336-830-2905



Home

Things that your microwave could do

Instant-es Magazine Editorial Team

Heating pad for sore muscles: Cut the foot off an old tube sock and sew the end together. Fill it with rice and then sew the top closed. Now you've got an inexpensive heating pad you can use over and over. Take your pad to the next level by adding a few drops of lavender to the rice.

Disinfect Sponges: Microwaving a sponge can kill 99.9% of most household germs (and around 99.8% of E. coli and salmonella). Try it yourself: Saturate your sponges with water and zap them in the microwave for 60 seconds

Dried herbs: Microwave fresh herbs for two minutes to get the dried variety.

Unstick Your Brown Sugar Clumps: The paper towel trick can work in reverse when your brown sugar has gotten all stuck together. Moisten a paper towel, wad it up, and put it in the box with your sugar. Close everything up and microwave it for 25 seconds. The moisture from the towel will transfer into the sugar.



CASA DE EMPENÓ
214 WEST MOUNTAIN STREET
KERNERSVILLE, NC 27284

COMPRA - VENTA -INTERCAMBIO

PRECIOS BAJOS EN
HERRAMIENTAS

ELECTRÓNICOS Y
COMPUTADORAS

EQUIPOS DE
CONSTRUCCIÓN

JOYERÍA

ANTIGÜEDADES Y
COLECCIONABLES

ORO Y PLATA

INSTRUMENTOS
MUSICALES

¡Y MUCHO MÁS!

336-996-7296



¡Visítanos en Facebook e Instagram!

Belleza y estilo

Tendencias de moda primavera 2020

¿Estás lista para la nueva temporada de la moda? Si aun no tienes listo tu armario, pues (ahora) es el momento. Aprovecha el fin de temporada para dar una limpieza y reorganizar porque no te querrás perder lo nuevo para esta primavera. Las gabardinas que nos vienen tan bien en los días templados y de lluvia ahora se presentan con nuevos estilos en siluetas y mangas. En cuanto a colores, el morado pálido o lila será uno de los más deseados y sobre todo porque favorece



cualquier tono de piel. Entre otros colores para esta temporada tenemos el verde pistacho, rosa, azul turquesa y los colores neón en amarillo fosforecente y naranja reflectante. La mezclilla no se quedara atrás con estilos sofisticados, colores claros, oscuros o combinados; podrás usarlos a tu antojo. Regresan también las rayas de marinero, un clásico de primavera.

Otro clásico que lucirá en colores muy atrevidos son los trajes tipo sastre que brindan un atuendo formal pero te harán lucir muy alegre.

Ahora que si te gusta lo más atrevido y novedoso, los diseñadores han reinventado el cuero en colores versátiles desde tonos pastel hasta tonalidades más fuertes. ¿Te atreves? Todo suena muy bien pero como ya sabemos... de la moda lo que nos acomoda.

2020 spring's fashion trends.

Are you ready for the new season's fashion? If you still don't have your closet ready, now is the time. Make the most of the end of season to clean out and reorganize your closet as you don't want to miss out on the latest fashion for this spring. Those gabardine trench coats that suit us well on mild and rainy days now appear with new styles in silhouettes and sleeves.

In terms of colors, a pale purple or lilac will be one of the most desired especially because it favors any skin tone. Amongst other colors for this season are green pistachio, pink, turquoise blue and neon colors in bright yellow and fluorescent orange. Denim won't be left out with sophisticated styles, light, dark or combined colors as you can use them however you please. Sailor stripes, a classical spring, are also back.

Another classic that will be worn in very bold and daring colors are tailored suits that give off a formal outfit but will make you look very cheerful.

However, if you like daring and original fashions, designers have reinvented leather garments in versatile colors from pastels to even stronger tones. Do you dare? Everything sounds great but as we know it, in fashion it's about what suits us.



Beauty & Style

Fibroblast; rejuvenecimiento sin cirugías

Equipo editorial Instant-es Magazine y Silvana Leal- Feather Touch

La fibroblast es un tratamiento cosmético de ionización que se realiza mediante un plasma con pequeñas incisiones dérmicas en la primera capa de la piel. Se crea una descarga diminuta y/o quemadura controlada que encoge instantáneamente la piel seleccionada, los tejidos se retraen y quedan más ajustados y la estimulación de la producción del colágeno da un aspecto más joven.

Este procedimiento se compara con la cirugía de levantamiento de párpados pero es mucho más conveniente ya que; es de bajo nivel de riesgo, se utiliza anestesia local en crema, el paciente está consciente en todo momento, la mayoría de los procedimientos se realizan en un promedio de una hora, los efectos secundarios son muy pocos y el tiempo de recuperación es mínimo.

Hay varias técnicas de esta alternativa estética; desde levantamiento de párpados, disminución de estrías, cicatrices, manchas de acné, lunares y para endurecer zonas de flacidez facial-corporal. Dependiendo el área afectada, es posible que algunos casos requieran más de una sesión la cual podrá hacerse después de 6 u 8 semanas.

Los resultados del fibroblast son increíbles; se notan inmediatamente acentuándose más cuando se caen las diminutas costras, la duración es por años y comparado con la cirugía estética es muchísimo muy barato.

Generalmente este procedimiento es recomendable para foto tipos de piel hasta # 4 ya que las personas con piel un poco más oscura foto tipos 5 o 6 no es recomendada por el riesgo de exceso de pigmentación. Tampoco es recomendado para personas con cáncer de piel, o quienes toman ciertos medicamentos o padecen diabetes o problemas de tiroides pero sobre todo no se debe realizar si el paciente no tiene el compromiso de cuidarse; en todo caso deberá consultar a un especialista certificado para asegurarse que califica.

Fibroblast; rejuvenation without surgeries

Fibroblast is a cosmetic ionization treatment that is performed by plasma with small dermal incisions in the first layer of the skin. A tiny discharge and/or controlled burn is created that instantly shrinks the selected skin, the tissues retract and become tighter and the stimulation of collagen production gives a younger appearance.

This procedure is compared to grating lift surgery but is much more convenient since; it is low risk, local anesthesia is used in cream, the patient is conscious at all times, most procedures are performed in an average of one hour, side effects are very few and recovery time is minimal.

There are several techniques of this aesthetic alternative; from lifting

grooming, decreasing stretch marks, scars, acne spots, moles and to hardening areas of facial-body sagging. Depending on the affected area, some cases may require more than one session which may be done after 6 or 8 weeks.

The results of fibroblast are amazing; they are immediately noticed becoming more accentuated when the tiny scabs fall, the duration is for years and compared to cosmetic surgery it's very cheap.

Usually this procedure is recommended for photo skin types up to 4 as it's not recommended for people with slightly darker skin photo types 5 or 6 because of the risk of excess pigmentation.

It is also not recommended for people with skin cancer, or those who take certain medications or have diabetes or thyroid problems but above all should not be done if the patient is not committed to taking care of themselves. In any case you should consult a certified specialist to make sure you qualify.



FEATHER TOUCH
BY SILVANA LEAL

Permanent Makeup Salon & Spa
116-A South Cherry St.
Kernersville, NC

Call for appointment
336-602-9581

Call for appointment
336-926-9564 Ask for Angie

Lash Extensions
Angy

We offer Certified Feather touch training
Ofrecemos Cursos certificados de Micropigmentacion



Very Interesting

When cleaning up a storm debris safety first

The N.C. Forest Service is encouraging homeowners and anyone looking to clean up after a storm to exercise caution and think safety first. Everyone should be extra cautious when assessing storm damage, downed trees, threat of wind and flooding. Unless a damaged tree is a safety risk, tree removal decisions can come later, hasty or emotional decisions about damaged trees can result in unnecessary removals or drastic pruning decisions.

The following are some basic guidelines:

Debris cleanup

- Cleaning up fallen debris presents many safety risks, including a debris field making for poor footing and potentially fallen electric lines. If electrical wires are an issue, do not attempt tree work. Contact your utility company and let them remove the electrical wires. If you use a chainsaw, do so in accordance with the manufacturer's instructions. Work only on the ground and always wear personal protective equipment such as a hard hat and hearing and eye protection. Be aware of cutting any branches under tension or pressure.
- Perform a general safety inspection of your trees
- Is the soil around the base of the tree lifting or cracking? This may be an indication the tree may be falling over. Saturated soils and high winds can lead to uprooted trees. Long periods of standing water can cause additional stress and mortality.

- Look up into the canopy of the tree. Are there any cracked, split, broken or hanging branches?

- These problems will need to be inspected and addressed by a qualified arborist.

Tree Pruning vs. Tree Removal

- Trees that have lost branches and are not an immediate hazard may be preserved with corrective pruning. This decision does not need to be made immediately and should wait until after the cleanup. Again, a qualified arborist should inspect the tree to assist you in making your decision.
- Choose a qualified and insured tree service or consulting arborist.

La seguridad es primero al limpiar los restos de tormenta

El Servicio Forestal de N.C. está alejando a los propietarios y a cualquier persona que necesite limpiar después de una tormenta, tener cuidado y pensar primero en la seguridad. Todo el mundo debe ser muy cauteloso a la hora de evaluar los daños causados por las tormentas, los árboles caídos, la amenaza del viento y las inundaciones. A menos que un árbol dañado sea un riesgo para la seguridad, la decisión de removerlo puede hacerse más tarde, decisiones apresuradas o emocionales sobre árboles dañados pueden resultar innecesarias o drásticas.

Las siguientes son algunas pautas básicas:

Limpieza de escombros

- La limpieza de los escombros caídos presenta muchos riesgos de seguridad, incluyendo líneas eléctricas potencialmente derribadas. Si los cables eléctricos son un problema, no intente trabajar en el árbol. Póngase en contacto con su compañía de servicios públicos y déjelos quitar los cables eléctricos. Si utiliza una moto sierra, hágalo de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Trabaje sólo en el suelo y use siempre equipo de protección personal, como un casco y protección auditiva y ocular. Tenga en cuenta el corte de cualquier rama bajo tensión o presión.

- Realice una inspección general de seguridad de sus árboles
- ¿El suelo alrededor de la base del árbol está levantando o agrietando? Esto puede ser una indicación de que el árbol se puede estar cayendo. Los suelos saturados y los fuertes vientos pueden conducir a árboles desarrraigados. Los largos períodos de agua estancada pueden causar estrés y mortalidad adicionales.
- Mire hacia arriba del árbol. ¿Hay ramas agrietadas, partidas, rotas o colgantes?
- Estos problemas tendrán que ser inspeccionados y abordados por un especialista de árboles calificado.

• Poda de árboles frente a remoción de árboles

- Los árboles que han perdido ramas y no son un peligro inmediato pueden ser preservados con poda correctiva. Esta decisión no necesita ser tomada inmediatamente y debe esperar hasta después de la limpieza. Una vez más, un especialista de árboles calificado debe inspeccionar el árbol para ayudarle a tomar su decisión.
- Elija un servicio de árbol calificado y asegurado o un consultor de la especialidad.

How much money do you need?

Interest Free Business Loans*

\$0

Please enter how much you'd like to borrow

CONTINUE

¿Cuanto dinero necesita?

Préstamos para negocios libres de intereses*

\$0

Por favor introduzca cuanto necesita

CONTINUE

www.smallbusinessloans.loans

VOTERS WILL **NOT** BE REQUIRED TO SHOW PHOTO ID FOR THE MARCH 2020 PRIMARY ELECTION.

NO SE LES EXIGIRÁ A LOS VOTANTES QUE MUESTREN UNA IDENTIFICACIÓN CON FOTO DURANTE LAS ELECCIONES PRIMARIAS DE MARZO DE 2020.



In a December 31 order, a federal district court blocked North Carolina's voter photo ID requirement from taking effect.

The injunction will remain in place until further order of the court.

En una orden del 31 de diciembre, un tribunal federal de distrito bloqueó que el requisito de identificación con foto para votación en Carolina del Norte entrara en vigor.

El mandamiento permanecerá en vigencia hasta nueva orden del tribunal.

4.7 million copies of this public document were printed at a cost of \$96,240, or 2.05 cents per copy.

ANY REGISTERED VOTER CAN VOTE ONE OF THREE WAYS:

1 ON ELECTION DAY

- Vote in-person at your assigned polling place.
- For locations, go to vt.ncsbe.gov/PPLkup

IMPORTANT DATES FOR THE MARCH 3, 2020 PRIMARY ELECTION:

FEBRUARY 7, 5 PM:
Regular Voter Registration Deadline

MARCH 3:
Election Day
Polls open 6:30 am to 7:30 pm

FEBRUARY 13 - FEBRUARY 29:
One-Stop Early Voting Available.
Early voting sites and schedules vary by county.

FEBRUARY 25, 5 PM:
Deadline to request an absentee ballot by mail

MARCH 3, 5 PM:
Deadline to return absentee ballot to county board

2 ONE-STOP EARLY VOTING

- Vote at any one-stop site in your county during the early voting period.
- **Eligible individuals may register to vote at the same time.**
- For sites and hours, go to vt.ncsbe.gov/ossite

3 ABSENTEE BY-MAIL

- Submit a signed request form to the county board of elections by mail or in person.
- **The form may not be emailed or faxed.**
- Download the form at ncsbe.gov/voting-options

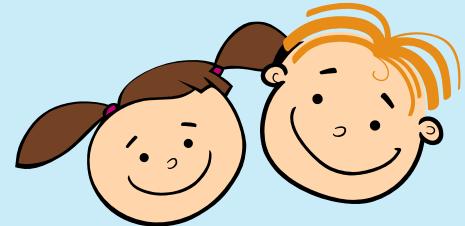
NORTH CAROLINA
STATE BOARD OF ELECTIONS

P.O. Box 27255
Raleigh, NC 27611-7255

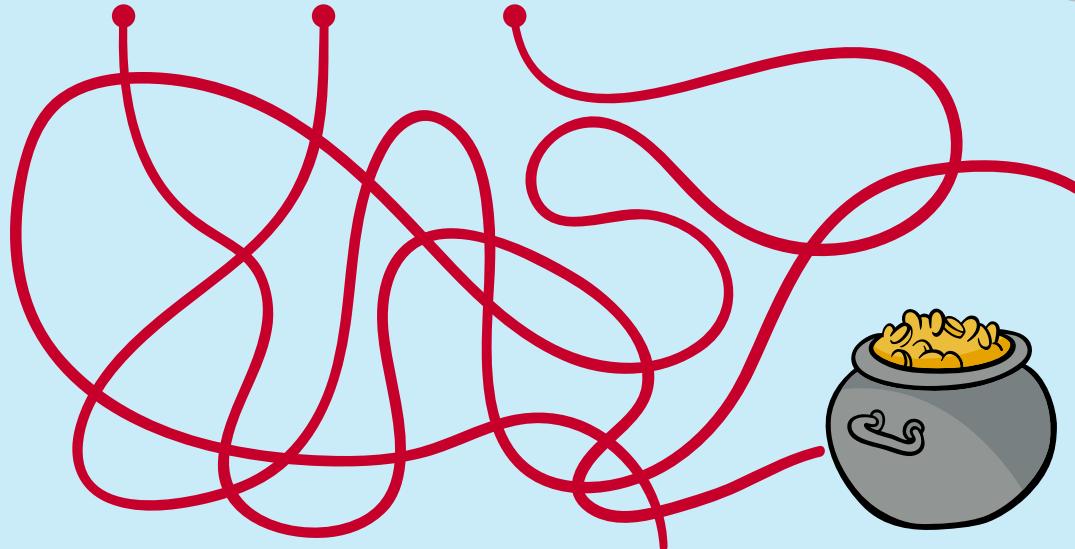
QUESTIONS?
Call (919) 814-0744
VoterID.NCSBE.gov

Ocio

Find the correct line to the gold



Answer



Talking about St. Patrick's Day

1 -St. Patrick's Day is celebrated on?

- a) March 1st
- b) March 17th
- c) March 21th

2 -What is the color used on St. Patrick's Day?

- a) White
- b) Blue
- c) Green

3 - What thing keeps the Leprechauns at the end of a rainbow?

- a) A fancy hat
- b) Their gold
- c) A Shamrock



ANSWERS: 1 - b) March 17th, 2 - c) Green, 3 - b) Their gold

Entertainment

The most awaited in theaters this March 2020

Onward - TBC

Release Date: March 6th, 2020

Director: Dan Scanlon

Cast: Chris Pratt, Julia Louis-Dreyfus, Octavia Spencer, Tom Holland

Genres: Adventure, Animation, Comedy, Drama, Family, Fantasy

Plot Summary: Set in a suburban fantasy world, Disney and Pixar's Onward introduces two teenage elf brothers (voices of Chris Pratt and Tom Holland) who embark on an extraordinary quest to discover if there is still a little magic left out there. Pixar Animation Studios' all-new original feature film is directed by Dan Scanlon and produced by Kori Rae, the team behind Monsters University.

Production Co: Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures

Distributors: Walt Disney Studios Motion Pictures



Sometimes Always Never - PG13

Release Date: March 6th, 2020

Director: Carl Hunter

Cast: Sam Riley, Bill Nighy, Tim McInnerny, Alice Lowe, Jenny Agutter

Genres: Comedy, Drama, Mystery

Plot Summary: Alan is a stylish tailor with moves as sharp as his suits. But he's spent years searching tirelessly for his missing son, Michael, who stormed out over a game of Scrabble. With a body to identify and his family torn apart, Alan must repair the relationship with his youngest son and identify an online player who he thinks could be Michael, so he can finally move on and reunite his family. A quirky mystery/comedy starring the BAFTA winner Bill Nighy (PIRATES OF THE CARIBBEAN, LOVE ACTUALLY, SHAUN OF THE DEAD), SOMETIMES ALWAYS NEVER is a story about redemption, family, and finding the right words.

Production Co: Hurricane Films, Goldfinch Studios, Bondit

Distributors: Blue Fox Entertainment



Godzilla vs Kong - NYR

Release Date: March 13th, 2020\

Director: Adam Wingard

Cast: Alexander Skarsgård, Kyle Chandler, Millie Bobby

Brown, Brian

Tyree Henry, Julian Dennison, Rebecca Hall, Demián Bichir, Lance Reddick

Genres: Science Fiction, Action, Adventure

Plot Summary: Fearsome monsters Godzilla and King Kong square off in an epic battle for the ages; while humanity looks to wipe out both creatures and take back the planet.

Distributors: Warner Bros. Pictures

I Still Believe - TBC

Release Date: March 20th, 2020

Director: Andrew Erwin, Jon Erwin

Cast: Britt Robertson, K.J. Apa, Melissa Roxburgh

Genres: Drama

Plot Summary: I Still Believe centers on the uplifting and inspiring true-life story of Camp and his remarkable journey of love and loss that proves there is always hope and that faith tested is faith worth sharing.

Production Co: Kevin Downes Productions

Distributors: Lionsgate

Mulan - NYR

Release Date: March 27th, 2020

Director: Niki Caro

Cast: Donnie Yen, Jet Li, Jason Scott Lee, Yoson An, Gong Li, Yifei Liu

Genres: Action, Adventure, Family, Drama

Plot Summary: Acclaimed filmmaker Niki

Caro brings the epic tale of China's legendary warrior to life in Disney's Mulan, in which a fearless young woman risks everything out of love for her family and her country to become one of the greatest warriors China has ever known. When the Emperor of China issues a decree that one man per family must serve in the Imperial Army to defend the country from Northern invaders, Hua Mulan, the eldest daughter of an honored warrior, steps in to take the place of her ailing father. Masquerading as a man, Hua Jun, she is tested every step of the way and must harness her inner-strength and embrace her true potential. It is an epic journey that will transform her into an honored warrior and earn her the respect of a grateful nation and a proud father.

Production Co: Walt Disney Studios Motion Pictures

Distributors: Walt Disney Studios Motion

Pictures



Progresa®

Accounting, Payroll & Tax Services

Contabilidad, Nomina e Impuestos

**Prepare sus taxes con Progresa Inc. y reciba
hasta \$6000 en 24 horas de anticipo de
impuestos o \$100 de descuento en su nuevo
servicio de contabilidad o payroll**



CONTABILIDAD (BOOKKEEPING)

NOMINA (PAYROLL)

Llame hoy al **1-855-577-6123**
para programar su cita de taxes
en la oficina de su preferencia



IMPUESTOS (TAXES) ITIN

CONTACT
US
NOW!

Durham: (919) 408-7844

WWW.PROGRESAINC.COM

Greensboro: (336) 987-0515

IRS Authorized E-FILE Provider

Winston Salem: (336) 727-3259

ITIN Certified Acceptance Agent

Charlotte: (704) 940-6776

Siguenos en la redes

