

National Women's Health week

Semana nacional de la salud de la mujer

May 10th - 16th

- Happy Mother's Day
- Feliz Día de las Madres
- Memorial Day Commemoration
- Pequeños proyectos con materiales reciclables
- Jabón de arroz para aclarar las manchas de la piel

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-EA Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



PRS
TAX SERVICES



UDI DENTAL
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES
DENTAL GROUP INC.



Affordable Cremations
WE OFFER CREMATION



ENNIE'S TAX SERVICES

DISEÑO GRAFICO

www.smallbusinessloans.loans

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

Todo lo que busca
en un solo lugar

336-788-6886



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

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

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best
service attended by owners

Carta de la Editora

Estimados lectores,

A pesar de la situación sin precedente por la que estamos viviendo, no podemos dejar a un lado la ocasión para desear un feliz día de las madres a todas las mujeres que de una u otra forma han tenido la gran oportunidad de ser madres.

Ser madre no es un rol fácil, al contrario es una tarea por demás compleja y la escuela para ser madre no existe, no hay manuales, no hay instrucciones ni tampoco una varita mágica.

Entendemos que la tarea de ser madre puede resultar muy agotadora, es un trabajo de 24 horas y 365 días al año y pese al gran esfuerzo que se hace, una madre siempre tendrá la inquietud de saber si está haciendo lo correcto.

La madre juega un papel muy importante en la vida de los hijos, es esa guía que les transmite amor y respeto, por ellos mismos y por los demás, pero que también les ayuda a ser independientes.

Por eso y muchas razones les deseamos a todas las madres lo mejor en su día. Y para aquellas que se nos adelantaron en el camino y en donde se encuentren, todo nuestro amor, respeto y agradecimiento infinito por el tiempo que las tuvimos a nuestro lado.

Feliz día de las madres.

Patricia Cortes

Dear Readers,

Despite the unprecedented situation in which we are living, we cannot leave aside the occasion to wish a happy Mother's Day to all the women who in one way or another have had the great opportunity to be mothers.

Being a mother is not an easy role, instead, it is a very complex task and the school to be a mother does not exist, there are no manuals, there are no instructions, nor is there a magic wand.

We understand that the task of being a mother can be very exhausting, it is a 24/7 job and despite the great effort she makes, a mother will always have the concern of knowing if she is doing the right thing.

Mothers play a very important role in children's lives, it is that guide that transmits love and respect, for themselves and for others, but also helps them to be independent.

For this and many reasons, we wish all mothers the best in their day. And for those who departed before us, wherever they are, all our love, respect and infinite gratitude for the time we had them by our side.

Happy mother's day.

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:

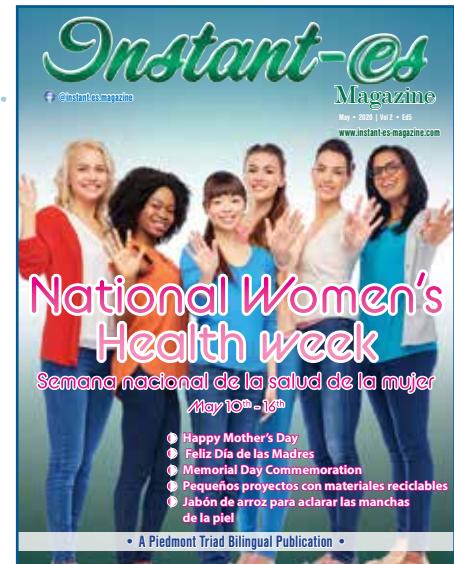
Copyright 2019 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information 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 -** National Women's Health Week
Semana Nacional de la Salud de la Mujer
- Pag 7 -** Feliz Día de las Madres
Happy Mother's Day
- Pag 8 -** Pequeños proyectos con materiales reciclables
- Pag 12 -** Why grow succulent plants?
- Pag 13 -** Jabón de arroz para aclarar las manchas de la piel
Rice soap to lighten skin blemishes
- Pag 14 -** Memorial Day Commemoration



This Month

National Women's Health Week

The 21st annual National Women's Health Week kicks off on Mother's Day, May 10, and is celebrated through May 16, 2020. The U.S. Department of Health and Human Services' Office on Women's Health leads National Women's Health Week to encourage all women to be as healthy as possible.

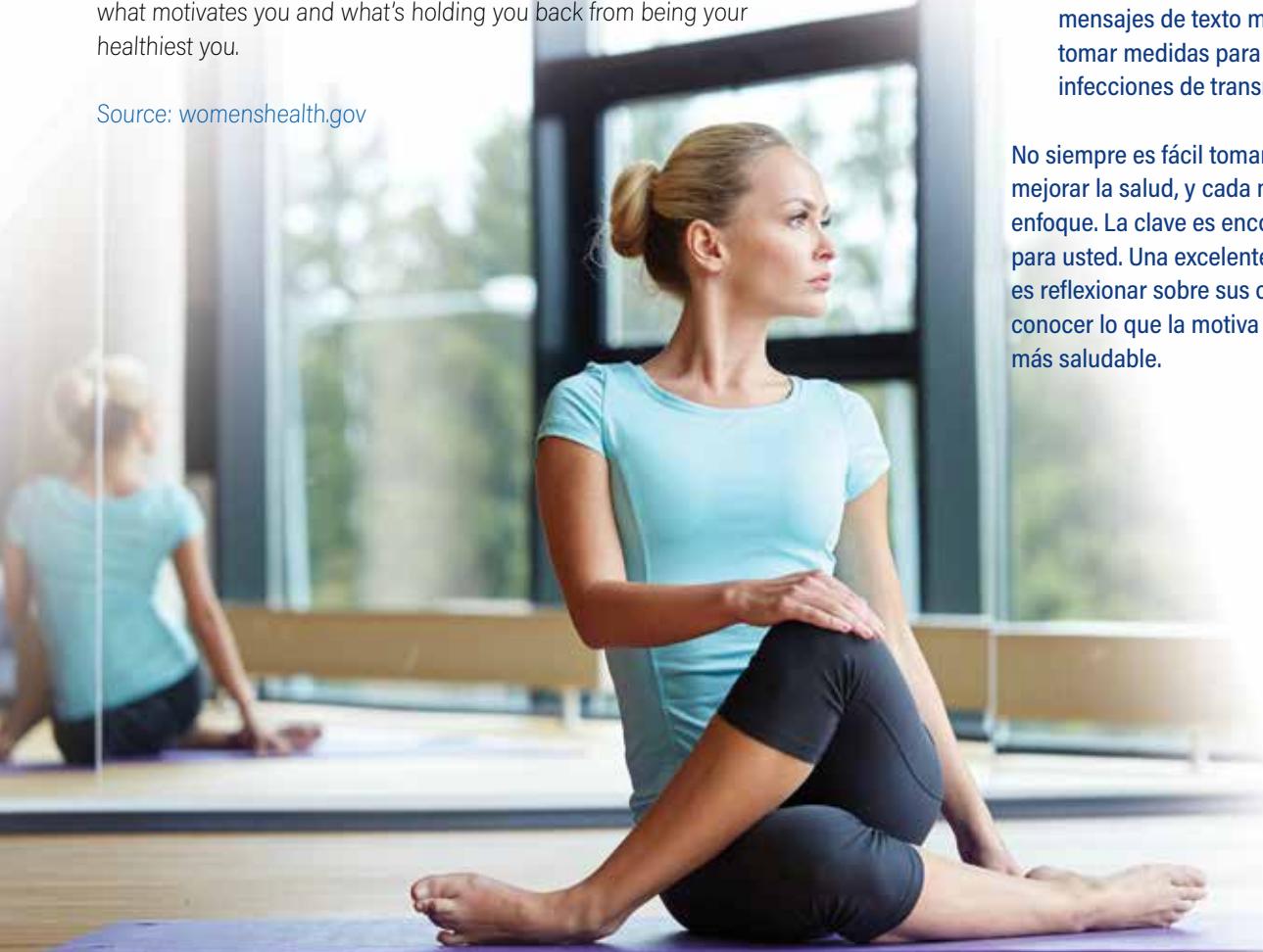
During this week each year, millions of women take steps to improve their health. The event serves as a reminder for women to make their health a priority and build positive health habits for life.

To improve your physical and mental health, you can:

- Visit a health care provider for a well-woman visit (checkup), preventive screenings and vaccines.
- Get active.
- Eat healthy.
- Pay attention to mental health, including getting enough sleep and managing stress.
- Practice safe behaviors, such as quitting smoking, not texting while driving, and taking steps to protect yourself from sexually transmitted infections.

It's not always easy to take steps for better health, and every woman has her own approach. The key is to find what works for you. A great way to do that is to reflect on your health goals, what motivates you and what's holding you back from being your healthiest you.

Source: [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov)



Semana Nacional de la Salud de la Mujer

La 21^a Semana Nacional Anual de Salud de la Mujer comienza el Día de las Madres; el 10 de mayo y es celebrado hasta el 16 de mayo de 2020. La Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Lidera la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para alentar a todas las mujeres a ser lo más saludable posible.

Durante esta semana, cada año millones de mujeres toman medidas para mejorar su salud. El evento sirve como un recordatorio para que las mujeres hagan de su salud una prioridad y desarrollen hábitos de salud positivos para la vida.

Para mejorar su salud física y mental:

- Visite a un proveedor de atención médica para una consulta de rutina (chequeo), exámenes preventivos y vacunas.
- Manténgase activa.
- Coma sano.
- Preste atención a la salud mental, que incluye dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Practique buenos hábitos, como dejar de fumar, no enviar mensajes de texto mientras conduce y tomar medidas para protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

No siempre es fácil tomar medidas para mejorar la salud, y cada mujer tiene su propio enfoque. La clave es encontrar lo que funciona para usted. Una excelente manera de hacerlo es reflexionar sobre sus objetivos de salud, conocer lo que la motiva y lo que le impide ser más saludable.

Life & health

Pilates at home

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Pilates is a form of exercise that uses controlled movements designed to improve physical strength, flexibility and posture. The movements focus primarily on your core to condition your body and build stronger and more sculpted muscles without any excess bulk. Pilates can be done by anyone it improve balance, coordination, it increases energy and can also be an effective way to manage low back pain, improve posture and movement control. As the coronavirus outbreak continues, exercise is an escape from stress and a way to strengthen your body and immune system. Pilates can easily be done at home; all you need is an exercise mat and a routine to follow. Below you will find some studios that are offering free Pilates classes:

CLUB PILATES: The studio is airing free live workouts on its Facebook page.

TRIFECTA PILATES YOU TUBE: A site with free Pilates workouts.

FITON: Create an account on the app to stream workouts, unlimited access.

POPSUGAR FITNESS: Active the app just log in for free to get access of do anywhere workouts.

PLANET FITNESS: Offering free daily live-streamed at-home workouts at 7pm ET on its Facebook Live page.

Pilates en casa

Pilates es una forma de ejercicio que utiliza movimientos controlados diseñados para mejorar la fuerza física, la flexibilidad y la postura. Los movimientos se centran principalmente en su núcleo para acondicionar su cuerpo y desarrollar músculos más fuertes y esculpidos sin exceso de volumen. Cualquiera puede hacer Pilates, mejora el equilibrio y la coordinación, aumenta la energía, también puede ser una forma efectiva de controlar el dolor lumbar, mejorar la postura y el control del movimiento.

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

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

Dr. Joana Pogacean DDS
Dr. Joel Manchego DDS
Dr. Tommy Upchurch DDS

A medida que continúa el brote de coronavirus, el ejercicio es un escape del estrés y una forma de fortalecer su cuerpo y sistema inmunológico. Pilates se pueden hacer fácilmente en casa; todo lo que necesitas es una colchoneta de ejercicios y una rutina a seguir. A continuación encontrará algunos estudios que ofrecen clases gratuitas de Pilates:

CLUB PILATES: El estudio está transmitiendo entrenamientos en vivo gratis en su página de Facebook.

TRIFECTA PILATES YOU TUBE: un sitio con entrenamientos gratuitos de Pilates.

FITON: Crea una cuenta en la aplicación y obtén acceso ilimitado a los entrenamientos.

POPSUGAR FITNESS: Activa la aplicación e inicia sesión de forma gratuita para obtener acceso a entrenamientos en cualquier lugar.

PLANET FITNESS: Ofrece entrenamientos diarios gratuitos en vivo a las 7pm en su página de Facebook Live.

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

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

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

We accept EBT

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

Family

Family

Happy Mother's Day

El nombre del ángel

Cuenta una antigua leyenda que un niño que estaba por nacer le dijo a DIOS:

- Me dicen que me van a enviar mañana a la tierra ¿Pero como viviré tan pequeño e indefenso como soy?
 - Entre muchos ángeles, escogí a uno para tí, que te estará esperando. Y él te cuidará.
 - Pero dime, aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír. ¿No basta para ser feliz?
 - Tu ángel te cantará, te sonreirá todos los días y tú sentirás sus manos y serás feliz.
 - ¿Cómo entenderé lo que la gente me habla, no conozco el extraño idioma que hablan los hombres?
 - Tu ángel te dirá las palabras más dulces y más tiernas que puedas escuchar y con mucha paciencia y cariño te enseñará a hablar.
 - ¿Y qué haré cuando quiera hablar contigo?
 - Tu ángel juntará tus manitas y te enseñará a hablarme.
 - He oído que en la tierra hay hombres malos, ¿Quién me defenderá?
 - Tu ángel te defenderá aún a costa de su propia vida.
 - Pero estaré siempre triste porque no te veré más Señor.
 - Tu ángel te hablará de mí y te enseñará el camino para que regreses a mi presencia, aunque yo siempre estaré a tu lado.
- En ese instante, una gran paz reinaba en el cielo, pero se oían voces terrestres, y el niño, presuroso repetía suave:
- Dios mío, si ya me voy, dime su nombre, ¿cómo se llamará mi ángel?
 - Su nombre no importa, tú le dirás: MAMÁ.

The name of the angel

An ancient legend tells that a child who was about to be born told GOD:

- I've been told that I'm going to be sent to earth tomorrow. But how will I live as small and defenseless as I am?
- Among many angels, I chose one for you, who will be waiting for you. And he will take care of you.
- But tell me, here in heaven I do nothing but sing and smile. Isn't it enough to be happy?
- Your angel will sing to you, smile at you every day and you will feel his hands and you will be happy.
- How to understand what people speak to me, if I don't know the strange language men speak?
- Your angel will tell you the sweetest and most tender words you can hear and with much patience and affection will teach you to speak.
- And what will I do when I want to talk to you?

-Your angel will gather your little hands and teach you to speak to me.

- I have heard that on earth there are bad men, who will defend me?

- Your angel will defend you even at the cost of his own life ...

- But I will always be sad because I will not see you anymore Lord.

- Your angel will tell you about me and show you the way to return to my presence, although I will always be by your side.

At that moment, a great peace reigned in the sky, but terrestrial voices were heard, and the boy, hastily repeated softly:

- My God, if I'm leaving, tell me his/her name, what will my angel be called?

- The name does not matter, you will call her: MOTHER.

Capulico Taqueria
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

¡CONTAMOS CON SERVICIO PARA LLEVAR!

Ideas Utiles

Pequeños proyectos con materiales reciclables

Con la llegada de los días cálidos y aprovechando que tenemos más oportunidad de convivir con los hijos en casa, que mejor momento para pasar un tiempo en familia construyendo fantásticos y útiles proyectos para nuestro hogar y jardín con materiales reciclables. Es un material que no cuesta ya lo tenemos en casa, utiliza las botellas de refresco, detergente, leche y hasta latas de comida. Los pequeñitos disfrutarán decorando con acuarelas y/o marcadores permanentes o también pinturas en aerosol con tu ayuda y supervisión. Encuentra aquí algunas ideas:

Casitas para pájaros con botellas de refresco

- Corta por la mitad las botellas de dos litros y haz un corte cuadrado o redondo en la parte superior para la puerta de la casita, píntala como más te guste.
- Corta la parte superior de la botella para el techo (no deseches la tapa) y colorea también de otro color o simula un techo.
- Una vez secas, une ambas partes con silicona (de preferencia industrial), apoyándote de la tapa coloca un listón o cuerda para colgar.
- También puedes usar cajitas de jugo, estas solo tienes que hacer la puerta, decorar y colgar.



Comederos para pájaros

- Utiliza una botella de agua y/o refresco, haz un orificio donde puedas insertar cucharas para que baje la comida.
- Llena con comida para pájaros y cuelga de algún árbol. Verás la variedad de aves que visitaran tu jardín.



Macetas

- Aprovecha las latas de frutas y/o alimentos y botellas de leche o jugos y ábrelos por completo de la parte superior.
- Haz un orificio en la parte inferior para evitar la acumulación de agua al momento del riego.
- Decora a tu gusto y cultiva flores y/o alguna planta aromática.



CASA DE EMPÉNO

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!



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

Recipes

Easy pasta

Now that the little ones are at home, what better opportunity than to share moments in the kitchen with them, preparing simple and delicious dishes and appetizers that they like. We present you some recipes that they will love.

Ingredients:

- 8 oz of pasta (spaghetti, macaroni or any other)
- One slice of onion
- Garlic clove
- 2 spoons of olive oil or vegetable oil
- Salt
- 2 spoons of mayonnaise
- 2 hot dogs (sliced)

Preparation:

- Boil water in a large pot with a little salt, onion, garlic clove and oil.
- Add pasta, stir frequently and let it cook for five minutes, then add sliced hot dogs and let cook for three more minutes
- Drain the pasta and remove the garlic clove and onion, put the pasta in a bowl and add mayonnaise.
- You can serve it cold or hot.

Pasta fácil

Ahora que los pequeñitos se encuentran en casa, que mejor oportunidad para compartir con ellos momentos en la cocina preparando simples y deliciosos platillos y aperitivos como a ellos les gustan. Te presentamos algunas recetas que les encantaran.

Ingredientes:

- 8 onzas de pasta (espagueti, macarrones o cualquier otra)
- Una rodaja de cebolla
- Un diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
- Sal
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 salchichas (en rodajas)



Preparación:

- Hervir agua en una olla grande con un poco de sal, cebolla, diente de ajo y aceite.
- Agregue la pasta, revuelva con frecuencia y deje cocinar por cinco minutos, luego agregue las salchichas en rodajas y deje cocinar por tres minutos más.
- Escurra la pasta y retire el diente de ajo y la cebolla, ponga en un tazón y agregue la mayonesa.
- Puede servir frío o caliente.

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 Vest Mill Rd. Winston Salem, NC 27103

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

Recetas Recipes

Frozen chocolate bananas

Ingredients

- 4 ripe but firm bananas
- 12 ounces of dark chocolate, chopped, or semisweet chocolate chips
- 3 tablespoons of vegetable oil
- 1 cup of your favorite topping; coconut flakes, sprinkles, chopped walnuts or granola, etc.

Preparation

- Line a baking sheet with nonstick foil or parchment paper.
- Cut the bananas in half and insert a popsicle stick into each half.
- Place them on the baking sheet and freeze for 15 minutes.
- Meanwhile, melt the chocolate with the oil in a half-full pan of simmering water (about 2 minutes). Stir until smooth.
- Roll each banana half in the chocolate, then quickly sprinkle with your topping.
- Freeze until the chocolate sets, 30 minutes and serve.

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

Plátanos cubiertos de chocolate

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros pero firmes
- 12 onzas de chispas de chocolate negro, trozos o semidulce
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de la cobertura de su preferencia; hojuelas de coco, chispas, nueces picadas, granola, etc.

Preparación:

- Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio antiadherente o papel para hornear.
- Corte los plátanos por la mitad e inserte un palito de paleta en cada mitad.
- Colóquelos en la bandeja para hornear y congele por 15 minutos.
- Mientras tanto, derrita el chocolate con el aceite en una sartén a baño María (aproximadamente 2 minutos). Revuelva hasta que esté suave.
- Cubra cada mitad de plátano en el chocolate y espolvoree rápidamente con la cobertura.
- Congele hasta que el chocolate se endurezca, 30 minutos y sirva.



To reflect upon

Struggle of the butterfly

A man found a cocoon of a butterfly. One day, a small opening appeared. He sat and watched the butterfly for several hours as it struggled to force its body through that little hole, until it suddenly stopped making any progress and looked like it was stuck. So the man decided to help the butterfly. He took a pair of scissors and snipped off the remaining bit of the cocoon. The butterfly then emerged easily, although it had a swollen body and small, shriveled wings. The man didn't think anything of it and sat there waiting for the wings to enlarge to support the butterfly. But that didn't happen. The butterfly spent the rest of its life unable to fly, crawling around with tiny wings and a swollen body. Despite the kind heart of the man, he didn't understand that the restricting cocoon and the struggle needed by the butterfly to get itself through the small opening; were God's way of forcing fluid from the body of the butterfly into its wings. To prepare itself for flying once it was out of the cocoon.

Moral of the story:

Our struggles in life develop our strengths. Without struggles, we never grow and never get stronger, so it's important for us to tackle challenges on our own, and not be relying on help from others.



La lucha de la mariposa

Un hombre encontró un capullo de una mariposa.

Un día apareció una pequeña abertura. Se sentó y observó a la mariposa durante varias horas mientras luchaba por forzar su cuerpo a través de ese pequeño agujero, hasta que de repente dejó de avanzar y parecía que estaba atascada.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa. Tomó unas tijeras y cortó el resto del capullo. La mariposa emergió fácilmente, aunque tenía un cuerpo hinchado y alas pequeñas y arrugadas.

El hombre no pensó en nada y se sentó allí esperando a que las alas se agrandaran para sostener la mariposa. Pero eso no sucedió. La mariposa pasó el resto de su vida incapaz de volar, arrastrándose con pequeñas alas y un cuerpo hinchado.

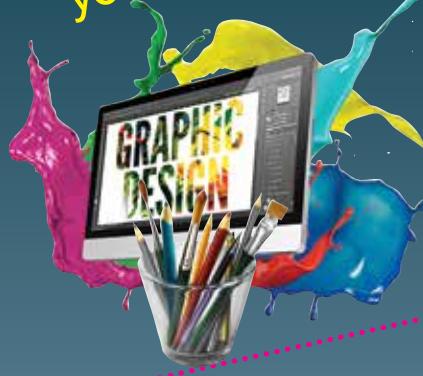
A pesar del corazón amable del hombre, no entendía que el capullo restrictivo y la lucha que necesitaba la mariposa para atravesar la pequeña abertura; era la forma en que Dios forzó el fluido del cuerpo de la mariposa a sus alas para prepararse para volar una vez que estuviera fuera del capullo.

Moraleja de la historia:

Nuestras luchas en la vida desarrollan nuestras fortalezas. Sin luchas, nunca crecemos y nunca nos fortalecemos, por lo que es importante para nosotros enfrentar los desafíos por nuestra propia cuenta y no depender de la ayuda de otros.

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

Hogar Home

Why grow succulent plants?

Succulent plants, are also known as succulents. The word "succulent" comes from the Latin word "sucus", meaning juice or sap. Succulents are often grown as ornamental plants because of their striking and unusual appearance, as well as their ability to thrive with relatively minimal care.

Succulents come in many different and unique shapes, textures and features. Their exquisite beauty is featured in their amazing range of colors. You see them being used as wedding flower arrangements, party favors, in wreaths and in any other places.

As you get to know these plants, you find out that



they transform in color under different lighting conditions. Some plants turn from dark green in the shade to bright red or orange in full sun. You can find just about any color range from white to dark purple or black.

Succulents can be grown as indoor as well as outdoor plants. Most succulents require a bright surrounding but not completely in full sun. A lightly shaded patio outside, or a bright sunny location indoor would be enough for them to grow. They do require low maintenance; some watering and the right potting mix to thrive. But once you figure out the basics, these plants are among the easiest plants to care for.

 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



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

Belleza y estilo

Jabón de arroz para aclarar las manchas de la piel

Frecuentemente nos sentimos frustrados por las manchas especialmente en la cara, estas son causadas por la exposición al sol sin usar protector solar, desequilibrios hormonales, edad, entre otros factores. Compartimos en esta ocasión una receta sencilla y de bajo costo para ayudar a disminuir las terribles manchas.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de arroz en polvo o triturado
- 2 jabones de glicerina
- 2 cucharadas de aceite de almendras
- Molde para jabón

Preparación:

- Rallar las 2 barras de jabón de glicerina, verter en un molde y poner unos minutos al baño maría
- Agregar las 4 cucharadas de arroz en polvo, 2 cucharadas de aceite de almendras y dejar al fuego.
- Revuelva con una cuchara hasta que todos los ingredientes se derritan y no queden grumos. Retirar del fuego y verter la mezcla en el molde para hacer jabón, dejar reposar durante la noche y la mañana siguiente estará listo.

Lave las manchas en su cuerpo con el jabón de arroz en su baño habitual. Le ayudara también a aclarar las zonas de los codos, axilas y rodillas.

Rice soap to lighten skin blemishes

Frequently we are frustrated by spots especially on the face; these are caused by exposure to the sun without using sunscreen, hormonal imbalances, age, among other factors. This time we share a simple and inexpensive recipe to help reduce terrible stains.



Ingredients:

- 4 tablespoons of rice powder or minced
- 2 glycerin soaps
- 2 tablespoons of almond oil
- Soap mold

Preparation:

- Grate the 2 bars of glycerin soap, pour it into a mold and put it in a bain-marie for a few minutes.
- Add 4 tablespoons of powder rice, 2 tablespoons of almond oil and leave it on the fire.
- Stir with a spoon until all the ingredients are melted and there are no lumps. Remove from the heat and pour the mixture into the mold to make soap, let it rest overnight and the next morning it will be ready.

Wash the stains on your body with the soap in your regular bath. In addition, it will help to lighten elbows, armpits and knees areas.

FEATHER TOUCH
BY SILVANA LEAL

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

[SilvanaLealmaquillajepermanente](#) • [Feathertouch](#)

Permanent Makeup Microblading Microneedling facial BB Glow Mesotherapy Fibroblast	Maquillaje permanente Microblading Faciales de micronegadas Tratamientos BB Glow Mesoterapia Fibroblast
Call for appointment 336-602-9581	Llama para cita 336-602-9581
Full eyelashes Lash extension Lash lift Facials	Pestañas completas Extensiones de pestañas Levantamiento de pestañas Faciales
Call for appointment 336-926-9564 Ask for Angie	Llama para cita 336-926-9564 Pregunta por Angelica
Lash Extensions Angy	We offer Certified Feather touch training Ofrecemos Cursos certificados de Micropigmentacion

Very interesting

Memorial Day Commemoration

This U.S. federal holiday is observed on the last Monday of May to honor and commemorate the men and women who have died while serving in the military service of our country. This year, it will be observed on Monday, May 25.

In other words, the purpose of Memorial Day is to commemorate the veterans who made the ultimate sacrifice for their country. We spend time remembering those who lost their lives and could not come home, reflecting on their service and why we have the luxury and freedom that we enjoy today. Memorial Day is a different honoring than Veterans Day. On both Memorial Day and Veterans Day, it's customary to spend time remembering and honoring the countless veterans who have served the United States throughout the country's history. However, there is a distinction between the two holidays. While Memorial Day commemorates the veterans who died while in the military service; Veterans Day is the day set aside to thank and honor ALL who served—in wartime or peacetime—regardless of whether they died or survived. Veterans Day is always observed officially on November 11, regardless of the day of the week on which it falls.

Día para Conmemorar.

Esta celebración federal de los Estados Unidos se lleva a cabo el último lunes del mes de mayo, para honrar y conmemorar a los hombres y mujeres que han muerto mientras realizaban su servicio militar en el país. Este año se observará el lunes 25 de mayo.

En otras palabras, el propósito de Memorial Day es conmemorar a los veteranos que hicieron el último sacrificio por nuestro país. Tomamos un momento recordando a aquellos que perdieron la vida y no pudieron volver a casa, reflexionamos sobre su servicio y por qué tenemos el lujo y la libertad que disfrutamos hoy.

Memorial Day es un homenaje diferente al Día de los Veteranos. Tanto en el Día de los Caídos como en el Día de los Veteranos, es costumbre pasar tiempo recordando y honrando a los innumerables veteranos que han servido a los Estados Unidos a lo largo de la historia del país. Sin embargo, hay una distinción entre las dos celebraciones. Mientras Memorial Day conmemora a los veteranos que murieron mientras estaban en el servicio militar; el Día de los Veteranos es el día reservado para agradecer y honrar a TODOS los que sirvieron, en tiempos de guerra o de paz, independientemente de si murieron o sobrevivieron. El Día de los Veteranos siempre se observa oficialmente el 11 de noviembre, independientemente del día de la semana en que caiga.



Entertainment

The best apps for renting and buying movies online

While we stay at home, it's easy to rent movies directly from your cable TV provider. But what if you want to watch the new releases or if you cancel your cable? Make the right choice for your needs, here are some suggestions.

Redbox: The Redbox app has many features that make entertainment simple, affordable, convenient and personal. Also Redbox Free Live TV is now available nationally and features nearly 30 channels of movies and episodic content.

FandangoNOW: Not to be confused with the regular Fandango app where you purchase movie tickets, FandangoNOW is its other app built around streaming rentals and purchases. Watch movies & TV shows anytime, anywhere. Rent or buy as you go with no monthly subscription fees.

Vudu: With Vudu app, pay only for what you choose to rent or buy, it also offers a variety of older movies for free (supported by ads) and rotating sample of free episodes of popular TV shows without a subscription.

Las mejores aplicaciones para rentar y comprar películas en línea

Mientras nos quedamos en casa, es fácil rentar películas directamente del proveedor de televisión por cable. Pero, ¿qué pasa si quieras ver los nuevos lanzamientos o si cancelas tu cable? Haz la elección correcta para tus necesidades, aquí hay algunas sugerencias.

Redbox: La aplicación Redbox tiene muchas características que hacen que el entretenimiento sea simple, accesible, conveniente y personal. También Redbox Free Live TV ahora está disponible a nivel nacional y presenta casi 30 canales de películas y series.

FandangoNOW: No debe confundirse con la aplicación habitual de Fandango donde compras entradas para el cine; FandangoNOW es su otra aplicación basada en la compra y alquiler de transmisiones. Ve películas y programas de televisión en cualquier momento y en cualquier lugar. Renta o compra sobre lo que quieras ver sin tarifa de suscripción mensual.

Vudu: Con la aplicación Vudu, paga solo por lo que elijas rentar o comprar, también ofrece una variedad de películas antiguas y series gratis (con el apoyo de anuncios) y sin necesidad de una suscripción.



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

SE VISIBLE

**¡Este espacio está reservado
para tu negocio!
Llámanos 336-829-4806**

A photograph of a young girl with curly hair, wearing a green tank top, looking through a magnifying glass. The background is blurred green foliage.

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

BE VISIBLE

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