

# Instant-es

 @instant.es.magazine

Magazine

June • 2020 | Vol 2 • Ed6

[www.instant-es-magazine.com](http://www.instant-es-magazine.com)

Happy  
father's day

Recipes:  
Bumpy fish

Covid-19  
Protégete a ti mismo y a  
los demás

Recetas:  
Manzanas  
acarameladas

Seguridad  
con las pistolas de  
clavos

# Welcome Summer Bienvenido Verano

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

# Instant-CA

Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



**La Comercial**

ENNIE'S TAX SERVICES

**PRS**  
TAX SERVICES

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



**DISEÑO GRAFICO**

**SHED CENTRAL**

[www.smallbusinessloans.loans](http://www.smallbusinessloans.loans)

# Carta de la Editora

## Estimados lectores,

El verano está por llegar, una de las estaciones más bonitas y deseadas, especialmente después de estar inactivo en casa por largo tiempo. Sin embargo, es incierto lo que nos espera este año. Mientras que en otros tiempos nos encontrábamos en plena temporada acampando en los lagos y bosques, nos preparábamos para ir a los parques de diversiones o a la playa a disfrutar del sol y la arena; ahora no lo sabemos.

Estamos viviendo tiempos difíciles; con grandes retos por superar. Se me viene a la mente la frase de F. Scott Fitzgerald que dice; "Y así, con la luz del sol y las grandes ráfagas de hojas creciendo en los árboles, al igual que las cosas crecen en las películas rápidas, tuve la convicción familiar de que la vida comenzaba de nuevo con el verano"

Me parece que debemos también tener esa misma convicción de comenzar de nuevo. No logramos nada con lamentar la situación, al contrario, debemos seguir luchando y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Recordemos que lo que no nos mata nos hace más fuertes. Esperamos que la llegada del verano nos llene de fortaleza y salud para salir adelante.

Sinceramente,

Patricia Cortes

## Dear Readers,

*Summer, one of the prettiest and most expected seasons, especially after being inactive at home for a long time, is soon to arrive. However, what's yet to come is uncertain. While other times, at this time of year, we would find ourselves in the midst of the season camping in the lakes and forests, getting ready to go to theme parks or the beach to enjoy the sand and sun, we now don't know.*

*We're living difficult times; with great challenges to overcome. It comes to my mind a phrase from F. Scott Fitzgerald that says, "And so, with the sunshine and the great bursts of leaves growing on the trees, just as things grow in fast movies, I had that familiar conviction that life was beginning over again with the summer".*

*It seems to me we should have the conviction of starting over. We don't achieve anything from lamenting the situation, instead, we should continue to work hard and take care of ourselves and others. Let us remember, what doesn't kill us, makes us stronger. We hope the arrival of summer fills us with strength and health to move forward.*

Sincerely,

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 -** Welcome summer solstice / Bienvenido solsticio de verano
- Pag 7 -** COVID- 19 Protecting yourself & protecting others / Protégete a ti mismo y a los demás
- Pag 8 -** Happy father's day / Feliz día del padre
- Pag 10 -** Disfruta el verano en tu patio trasero
- Pag 13 -** Recipes: Bumpy fish
- Pag 14 -** Recetas: Manzanas acarameladas
- Pag 17 -** Refresh your kitchen on a budget
- Pag 20 -** Seguridad con las pistolas de clavos



# This Month

## Welcome Summer Solstice

Instant-es Magazine Editorial Team

The first day of summer arrives with the solstice on Saturday June 20, 2020 at 5:44pm

Summer solstice is when the sun reaches its highest position in the sky and is the day with the longest period of daylight.

You may be wondering what solstice means. The term “solstice” comes from the Latin words sol (sun) and sistere (to stand still) at the solstice, the angle between the sun’s rays and the plane of the Earth’s equator appears to stand still.

This phenomenon is most noticeable at the Arctic Circle, do you know why? The sun does not set at the North Pole in this day; the sun hugs the horizon for a continuous 24 hours. It's the longest day of the year. The amount of daylight only goes down from here.... for the next six months.

So, no matter where you are on this date the solstice happens at the same moment for everyone, everywhere on Earth. Something special to celebrate and enjoy, especially in difficult times, don't you think so?

## Bienvenido Solsticio de verano

*El primer día de verano llega con el solsticio el sábado 20 de junio de 2020 a las 5:44 p.m.*

*El solsticio de verano es cuando el sol alcanza su posición más alta en el cielo y es el día con el período de luz más largo.*

*Tal vez te preguntes qué significa solsticio. El término “solsticio” proviene de las palabras latinas sol y sistere (quedarse quieto) en el solsticio, el ángulo entre los rayos del sol y el plano del ecuador de la Tierra parece haberse detenido.*

*Este fenómeno es más notable en el Círculo Polar Ártico, ¿sabes por qué? El sol no se pone en el Polo Norte en este día; el sol abraza el horizonte durante 24 horas continuas. Es el día más largo del año y la cantidad de luz del día disminuye desde aquí y hasta los próximos seis meses.*

*Entonces, no importa dónde te encuentres en esta fecha, el solsticio ocurre en el mismo momento para todos, en todas partes de la Tierra. Algo especial para celebrar y disfrutar, especialmente en tiempos difíciles, ¿no te parece?*



# Vida y Salud

## ¿Te gusta la papaya?

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Esta fruta tropical posee grandes propiedades nutricionales y es tan deliciosa que una vez que la pruebas no podrás resistir incluirla en tu dieta. Entre sus beneficios citamos algunos:

**Excelente antioxidante:** Su gran aporte de vitaminas A, C y E principalmente la hacen una fruta antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de las células de la piel y mejora la apariencia y elasticidad.

**Protege el sistema digestivo:** Gracias a la papaina que contiene limpia el colon, descompone las proteínas, ayuda en la disolución de las grasas. Su

fibra dietética agiliza la eliminación de toxinas y la depuración del organismo.

### Posee propiedades antiinflamatorias.

Ayuda con la retención de líquidos lo que la hace una fruta favorita en las dietas para bajar de peso.

**Contraindicaciones:** Pese a sus grandes beneficios, no es recomendable para personas con problemas digestivos, cálculos renales o para quienes están bajo tratamientos diuréticos y anticoagulantes.

Durante el embarazo y lactancia debe consumirse con moderación.

**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



# Life & health

## Covid-19 Protecting yourself & protecting others

Frequently we hear the question “why should we wear a mask? If surgical masks offer far less protection than the N95 respirator mask and this last one is not available”.

Sure, no mask will be like the tight-fitting NIOSH approved N95 respirator mask, but imperfect protection does not mean it's “completely useless”. The initial recommendation that the public should not wear a face mask was motivated by the need to save respirator masks for health care workers. However partial reduction of transmission is welcome even by the simple surgical mask or home-made (DIY) masks, in addition the recommended social distancing of more than 6 feet from each other, then it could double the impact. In other words the new recommendation is “you should wear a cotton cloth face covering to protect yourself and protect others”.

Coughing or sneezing can shoot saliva droplets at high velocity and can reach distances of more than 20 feet away. If so, then the mentioned “safe distance” may not enough unless we wear a simple face mask. Do it for you and your family.

With the new stages to revive the economy, the public masks should have an important role and could facilitate the situation.



### Protegerse a ti mismo y a los demás

Con frecuencia escuchamos la pregunta “¿por qué debemos usar una mascarilla? Si las mascarillas quirúrgicas ofrecen mucho menos protección que la mascarilla respiratoria N95 y esta última no está disponible”.

Claro, ninguna mascarilla será como la máscara de respiración N95 ajustada y aprobada por NIOSH. Pero eso no significa que sea “completamente inútil”. La recomendación inicial de que el público no tenía que usar una máscara facial fue motivada por la necesidad de guardarlas para los trabajadores de la salud. Sin embargo, la reducción parcial de transmisiones es bienvenida incluso con la mascarilla quirúrgica simple o la hecha en casa, además la recomendación de guardar más de 6 pies de distancia entre si; entonces podría duplicar el impacto.

En otras palabras, la nueva recomendación es “debe usar una cubierta facial de algodón para protegerse usted y proteger a los demás”.

Tosir o estornudar puede disparar gotas de saliva a alta velocidad y puede alcanzar distancias de mas de 6 metros. Si es así, entonces la “distancia segura” mencionada puede no ser suficiente, excepto si usamos una mascarilla facial simple. Hágalo por usted y por su familia.

Con las nuevas etapas para revivir la economía, las mascarillas públicas deberían tener un papel importante y podrían facilitar la situación.

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



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

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

**Dr. Ioana Pogoreac 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**

# Happy Father's Day

## What can you say?

What can you say to someone who has always been  
 One of the most essential parts of your world,  
 Someone who took you by the hand when you were little  
 And helped to show the way?

What do you say to someone who stood by to help you grow  
 Providing love, strength and support  
 So you could become the person you are today?

What can you say to let him know that he's the best there is  
 And that you hope you've inherited some of his wisdom and  
 his strength?

What words would you say if you ever got the chance?  
 Maybe you just say... "I love you Dad"  
 And hope he understands.

**Happy Father's Day**

*Unknown author*

## ¿Qué puedes decir?

*¿Qué le puedes decir a alguien que siempre ha sido  
 Una de las partes más esenciales de tu mundo,  
 Alguien que te tomó de la mano cuando eras pequeño  
 Y te ayudó a mostrar el camino?*

*¿Qué le dices a alguien que estuvo a tu lado para ayudarte a  
 crecer  
 Te brindo amor, fuerza y apoyo.  
 Para convertirte en la persona que eres hoy?*

*¿Qué puedes decir para hacerle saber que él es el mejor que hay  
 Y que esperas haber heredado algo de su sabiduría y su fuerza?*

*¿Qué palabras dirías si alguna vez tuvieras la oportunidad?  
 Tal vez solo digas ... "Te amo papá"  
 Y espero que él entienda.*

**Feliz Día del Padre**

*Autor desconocido*



**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!



# Family

## How emotions affect our health

We always heard that smiling is good for our health; but what about when we have negative attitudes and feelings of hopelessness? Negative feelings can create stress on our body's hormonal balance and damages the immune system even though we might not realize it.

Many things that happen in our life can disrupt our emotional health; even good changes can also stress as unwanted changes. Our bodies react in a way that might tell us that something isn't right; for example; headaches, decreased productivity at work, high blood pressure or sleep problems.

Taking steps to manage our stress can have many health benefits, such as:

- Maintaining a sense of humor
- Spending time with family and friends
- Setting aside time for personal activities; such as regular exercise, practicing relaxation techniques or listening to music.

Sometimes all we need is a smile or a hug from the right person and all the stress will melt away.



# Ideas Útiles

## Disfruta el verano en tu patio trasero

Equipo editorial Instant-es Magazine

Si tus hijos están ansiosos en casa y no tienes una piscina para disfrutar del hermoso clima. ¿Por qué no colocar una piscina portátil? O ¿un arenero?

**Comencemos con la piscina.** La ubicación es muy importante, considera muchos factores como terreno plano, luz solar, visibilidad, acceso a un toma corriente y agua.

Mucho cuidado si no tienes una cerca; la piscina debe tener una buena visibilidad especialmente si tienes niños muy pequeños.

**Arenero.** Determina el tamaño deseado de la caja. Corta los cuatro lados con tablas de 2"x10" de preferencia y únelas. Haz dos piezas de

madera resistente y tratada que coincidan con las dimensiones exteriores, fija una de las piezas a la parte inferior y reserva la otra para usarla como cubierta del arenero. Coloca soportes inferiores en cada extremo y en medio para evitar que la caja descance directamente en el suelo. Luego, coloca triángulos de 90 grados en cada esquina para proporcionar soporte adicional, que también serán muy convenientes para sentarse.

Puedes considerar también una carpa para usar como casa de juegos de verano o instala tu casa de campaña y pasa una noche de campamento.

Tus hijos disfrutarán de muchas horas de diversión en casa.



# Useful Ideas

## Enjoy the summer in your backyard

Instant-es Magazine Editorial Team

If your kids are anxious at home and you don't have a pool to enjoy the beautiful weather. How about setting up a portable pool, or a sandbox?

**Let's start with the pool.** The location is very important, consider many factors like flat level ground, sunlight, visibility, proximity to a power outlet and water.

Be careful if you don't have a fence; the pool must have a good visibility especially if you have very young children.

**Sandbox:** Determine the desired size of the

sandbox. Cut the four sides from 2"x10" boards and fasten. Then, make two pieces of treated plywood that match the outside dimensions, attach one of the pieces to the bottom and reserve the other to be used as a sandbox cover. Attach bottom braces at each end and in the middle to prevent the sandbox from resting directly on the ground. Then attach 90-degree triangles at every corner to provide additional support as well as convenient places to sit.

Also you can set up a tent to use as summer playhouse or install your camping tent and enjoy a night outdoor. Your kids will enjoy many hours of fun at home.



**PRS  
TAX SERVICES**

Preparación de Impuestos Federales y Estatales

Filing deadline is July 15th  
Fecha límite es Julio 15

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

Sirvendo al Triad desde el 2002

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

HOURS | HORARIO

Mon-Tue/Lun-Mar 10:00am to 4:00pm  
Wed/Mie 10:00am to 8:00pm  
Thur-Fri/Jue-Vie 10:00am to 4:00pm  
All other times by appointment | Cualquier otro horario por cita

4265 Brownsboro Rd. Suite 250  
Winston Salem, NC 27106  
[PRSTAXSERVICES.COM](http://PRSTAXSERVICES.COM)  
336.896.1415

# Pescado Farandeado

## Ingredientes:

- 4 pescados huachinangos abiertos
- 4 limones
- 1 barra de mantequilla
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 cebolla en rodajas
- 1/4 de pimiento morrón en rodajas
- 1 cucharada de mayonesa
- 1/2 cucharada sopera de mostaza
- 1/2 cucharada sopera de cátsup
- Salsa inglesa al gusto
- Salsa de soya al gusto
- Sal y pimienta

## Preparación

- Lava y seca muy bien el pescado
- Unta el pescado con mantequilla, agrega jugo de limón, ajo, sal, pimienta y deja macerar por unos minutos.
- Prepara una mezcla con el ajo triturado, la mayonesa, mostaza, cátsup, salsa inglesa y de soya.
- Forra la parrilla para asar con papel aluminio y coloca el pescado.
- Esparsa la mezcla sobre el pescado y coloca encima las rodajas del pimiento morrón y la cebolla.
- Cierra la parrilla y dora sobre las brasas, da vueltas constantemente hasta que se cocine por completo.
- Sirve acompañado con unas rodajas de limón, arroz y ensalada.



# Recipes

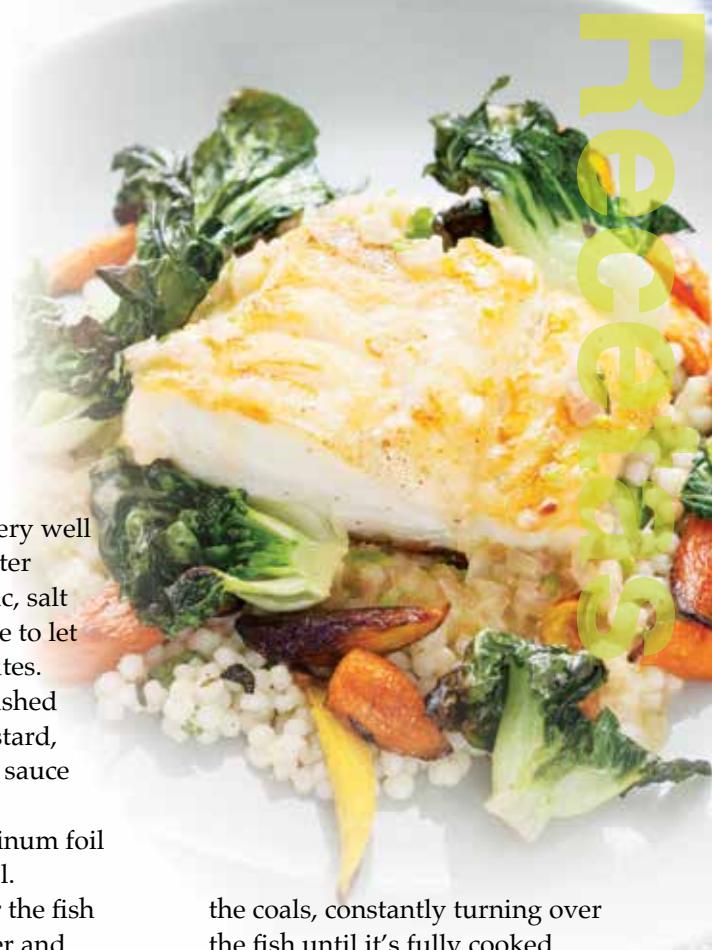
## Bumpy fish

### Ingredients:

- 4 open red snapper fish
- 4 limes
- 1 bar of butter
- 1 garlic head
- 1/2 sliced onion
- 1/4 sliced bell pepper
- 1 tablespoon of mayonnaise
- 1/2 tablespoon of mustard
- 1/2 tablespoon of ketchup
- Worcestershire sauce, to your taste
- Soy sauce, to your taste
- Salt and pepper

### Preparation:

- Wash and dry the fish very well
- Spread the fish with butter and add lime juice, garlic, salt and pepper and set aside to let marinate for a few minutes.
- Prepare a mixture of crushed garlic, mayonnaise, mustard, ketchup, worcestershire sauce and soy sauce.
- Line the grill with aluminum foil and place the fish to grill.
- Spread the mixture over the fish and place the bell pepper and onion slices on top.
- Close the grill and brown over the coals, constantly turning over the fish until it's fully cooked.
- Serve with a few slices of lemon, rice and salad.



# La Comercial

1218 Waughtown St.  
Winston Salem, NC 27107

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

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

Everything  
you look in  
one place



Su tienda favorita  
Sirviendo a Winston Salem  
desde 2007

Todo lo que busca  
en un solo lugar



Frutas y verduras  
frescas, abarrotes, 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

# Recipes

## Caramel Apples

*You will need:*

- 8 apples
- 5 oz of soft caramels
- 3 Tablespoons heavy cream
- Assorted toppings, such as chopped nuts, sprinkles, coconut flakes or melted chocolate for drizzling
- 8 lollipop sticks

*Instructions:*

- Wash and thoroughly dry the apples then press a lollipop stick firmly into the top of each apple. Line a baking sheet with wax paper.
- Unwrap the caramels then place them in a medium saucepan set over medium-low heat. Add the heavy cream and cook the caramels, stirring occasionally, until they melt and the mixture is a smooth consistency. Reduce the heat to low.
- Dip each of the apples into the caramel mixture, shaking off any excess and scraping any caramel off the bottoms of the apples. Roll the apples in your preferred toppings then place them on the lined baking sheet. Refrigerate the apples for 15 minutes or until the caramel has firmed up. Serve the apples immediately or store them in the fridge until ready to serve.
- If you're opting for a second layer of deliciousness in the form of melted chocolate, always allow the first layer of caramel to cool completely before plunging your apple into a hot bath of

cacerola mediana a fuego medio-bajo. Agregue la crema espesa y cocine revolviendo ocasionalmente, hasta que se derritan y la mezcla tenga una consistencia suave. Reduzca el calor a mínimo.

- Sumerja cada una de las manzanas en la mezcla de caramelo, sacudiendo el exceso y raspando el caramelo del fondo de las manzanas. Cubra las manzanas en sus ingredientes favoritos y colóquelas en la bandeja.
- Refrigera las manzanas durante 15 minutos o hasta que el caramelo se haya endurecido. Sirva las manzanas de inmediato o guárdelas en el refrigerador hasta que estén listas para servir.
- Si opta por una segunda capa de chocolate derretido, siempre deje que la primera capa de caramelo se enfrie por completo antes de sumergir la manzana en un baño caliente de chocolate.



### Manzanas acarameladas

*Necesitará:*

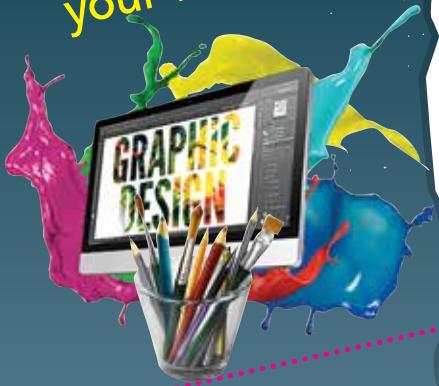
- 8 manzanas
- 5 onzas de caramelos blandos
- 3 cucharadas de crema espesa
- Ingredientes variados para cubierta, como nueces picadas, chispas, hojuelas de coco, chocolate derretido para rociar.
- 8 palos de paleta

*Instrucciones:*

- Lave y seque bien las manzanas e inserte el palo de paleta en la parte superior de cada manzana.
- Forre una bandeja para hornear con papel encerado.
- Desenvuelva los caramelos y colóquelos en una

# 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

## To reflect upon

### Why wasting your time complaining?

A wise man was visited by people complaining about the same problems over and over again. One day, he decided to tell them a joke and they all roared with laughter. After a few minutes, he told them the same joke and only a few of them smiled. Then he told the same joke for a third time, but no one laughed or smiled anymore. The wise man smiled and said: 'You can't laugh at the same joke over and over. So why are you always crying about the same problem?'

¿Por qué perder tu tiempo quejándote?

Un sabio era visitado por gente que se quejaba de los mismos problemas una y otra vez.

Un día, decidió contárselos un chiste y todos rieron a carcajadas.

Después de unos minutos, les contó la misma broma y solo unos pocos sonrieron.

Luego contó el mismo chiste por tercera vez, pero ya nadie se rió ni sonrió.

El hombre sabio sonrió y dijo: "No puedes reírte de la misma broma una y otra vez.

Entonces, ¿por qué siempre lloras por el mismo problema?"



## Renueve su cocina con poco presupuesto

La cocina es un espacio de la casa donde pasamos mucho tiempo, desde cocinar, trabajar y hasta tener charlas muy amenas con los miembros de la familia. Entonces ¿por qué no hacer algunos cambios? No hay necesidad de gastar tanto presupuesto, atrévete a desarrollar tus habilidades y pon manos a la obra. No tienes que hacer una renovación completa, con algunas modificaciones y/o agregando accesorios notaras y sentirás el cambio. Considera alguna de las siguientes ideas:

### Colores nuevos:

Inspírate y escoge los colores que te hacen sentir bien. Ahora decide donde te gustarían esos colores ¿en las paredes o los gabinetes? Una vez que hayas decidido; compra los materiales y a trabajar. Tan simple como cuando tomabas tu clase de arte e incluso puedes hacer combinaciones.

**Menos es más:** Aunque lo evitamos, siempre terminamos acumulado objetos innecesarios, haz una limpieza de las cosas que no utilizas o que ya no te gustan y ahorra esos espacios.

**Accesorios:** Las lámparas siempre dan un toque especial a la cocina, invierte en un par de bonitas lámparas, no tienen que ser muy costosas.

**Agarraderas de las puertas:** La renovación

de este pequeño detalle le dará un gran cambio estético.

**Azulejos:** Estas áreas generalmente son pequeñas, puedes optar por un diseño más moderno.

**¡Suerte con tu proyecto!**



# Home

## Refresh your kitchen on a budget

The kitchen is a space in the house where we spend a lot of time, from cooking, working and even having very pleasant conversations with family members. So why not make some changes? There is no need to spend so much budget, dare to develop your skills and get to work. A complete renovation is not necessary, making some changes and / or adding accessories you will notice and you will feel the difference. Consider any of the following ideas:

**New Colors:** Get inspired and choose the colors that make you feel good. Now decide where you would like those colors on the walls or cabinets? Once you have decided; buy the materials and get to work. As simple as when you took your art class and you can even make combinations.

**Less is more:** Although we avoid it, we always end up accumulating unnecessary objects, do a cleaning of the things that you do not use or that you no longer like and save those spaces.

**Accessories:** The lamps always give a special touch to the kitchen, invest in a couple of beautiful lamps, they do not have to be very expensive.

**Door handles:** The renovation of this small detail will give you a great aesthetic change.

**Tiles:** These areas are generally small; you can opt for a new modern design.

**Good luck with your project!**



# Belleza y estilo

## El plátano y sus beneficios en la belleza

Además de ser delicioso y una fruta muy económica, tanto el plátano como su cascara poseen excelentes nutrientes y vitaminas que los hacen ser grandes aliados en algunas rutinas de belleza, por ejemplo:

*Auxilia en la producción del colágeno:* Puedes comerlo o machacarlo y aplicar una mascarilla directamente en la piel, enjuaga y aplica una crema humectante. Notarás una mejora en las líneas finas y arrugas.

*Ayuda en los problemas de acné e irritación de la piel:* Aplica una mascarilla diariamente, es excelente para combatir el acné y los problemas de irritación por alergias y piel sensible.

*Aliado para suavizar los pies:* Con un plátano muy maduro prepara un puré y aplícalo en tus pies, especialmente los talones, deja actuar por 10 minutos y enjuaga. Si prefieres, puedes frotar la cascara del plátano, es igual de efectiva.

*Mejora la apariencia del pelo:* Muele el plátano y aplica en el pelo una vez por semana, el resultado es una melena más fuerte, radiante y con volumen.



The advertisement for Capulco Taqueria features a blue header with the restaurant's logo, which includes a palm tree and the word "capulco" in red. Below the logo, the text "EL AUTÉNTICO SABOR MEXICANO" is displayed. A red banner below it says "¡ATENCIÓN! BAJO LA NUEVA ADMINISTRACIÓN DE LIZBETH, LIZCETH Y ARGELIA". To the right of the banner are two images of Mexican dishes: a plate of rice and beans with meat, and a plate of chicken and vegetables. The main body of the ad is blue and contains text in Spanish and English. It lists various Mexican dishes like tacos, tortas, burritos, quesadillas, and various seafood options. It also mentions "TACO TUESDAY \$1 TACO DELICIOUS SEAFOOD DISHES EVERY DAY". At the bottom, there is contact information: "625 HYDE ST. THOMASVILLE, NC 27360 TEL. 336-313-8408" and a pink banner on the right that says "¡CONTAMOS CON SERVICIO PARA LLEVAR!".

# Belleza y estilo

## Banana and its beauty benefits

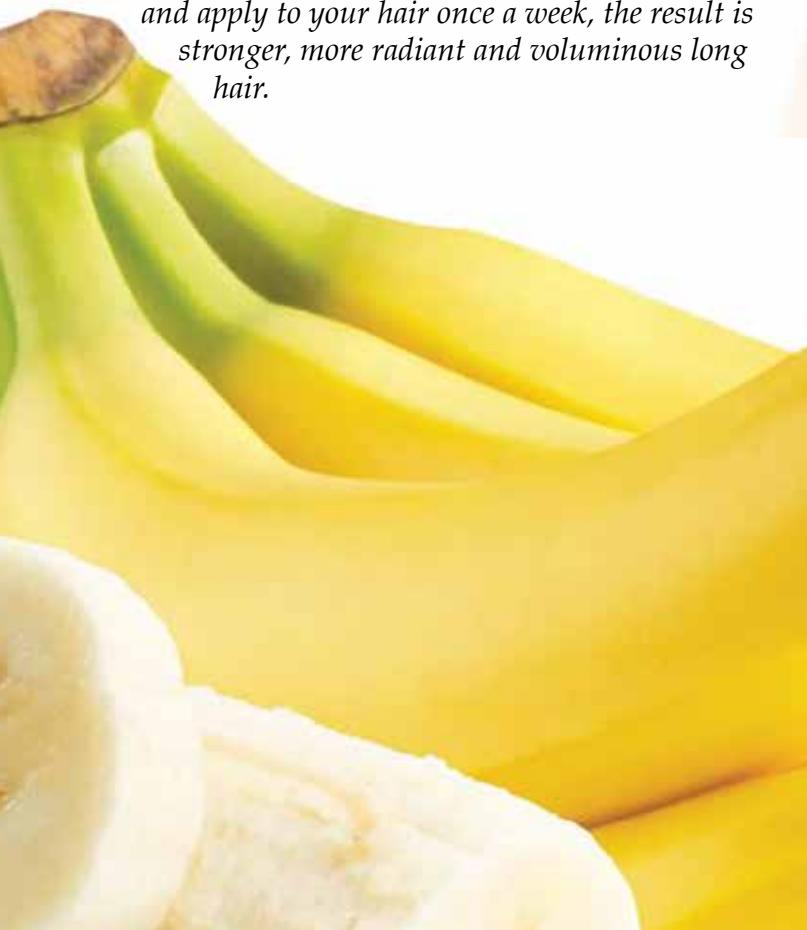
In addition to being delicious and a very economical fruit, both the banana and its peel have excellent nutrients and vitamins that make them great allies in some beauty routines, for example:

**It assists in the production of collagen:** You can eat or crush it and apply a mask directly to your skin, rinse and apply a moisturizing cream. You will notice an improvement in fine lines and wrinkles.

**It helps with skin irritation and acne problems:** Apply a daily mask, it's excellent to combat acne and problems due to allergies and sensitive skin.

**It's an ally with feet softening:** Using a very ripe banana, prepare a puree and apply it to your feet, especially the heels, let it act for 10 minutes and rinse. If you prefer, you can rub the banana peel, it is just as effective.

**It improves hair appearance:** Grind the banana and apply to your hair once a week, the result is stronger, more radiant and voluminous long hair.



## 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

# Muy Interesante

## Seguridad con las pistolas de clavos



Las pistolas de clavos se utilizan ampliamente en muchos trabajos de construcción, especialmente en la construcción residencial. Aunque aumentan la productividad, también pueden causar decenas de miles de lesiones. Estas lesiones ocurren muy a menudo y no son reportadas o no se da tratamiento médico adecuado.

Para prevenir estos accidentes los contratistas deben tomar medidas prácticas que incluyan:

- Proporcionar capacitación
- Establecer procedimientos para el trabajo con pistolas de clavos
- Proveer equipo de protección personal (EPI)
- Promover que se informe y se hable de las lesiones y de las que estuvieron a punto de ocurrir
- Proporcionar primeros auxilios y tratamiento médico.

La NIOSH Y OSHA crearon una publicación para brindarle a los empleadores de la construcción la información necesaria para prevenir lesiones por pistolas de clavos. La guía incluye casos reales y una sección breve sobre los peligros de las pistolas de clavos y recursos de información adicional. Para solicitar copia de esta publicación comuníquese con OSHA llamando al 1-800-321-OSHA (6742)

Fuente informativa: NIOSH/CDC

**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 CODIGOS LOCALES.  
¡GARANTIZAMOS LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!

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

# Educational

## Family, friends and Spanish with love

When family members communicate, they enact their relationships. So it's important to learn family words in Spanish so it can easily get to know others. Learn the family member's words below:

Spanish, being Latin based and spoken in most Latin-American countries, uses a wide range of family related vocabulary and colloquial expressions to interact, enhance and portray the closeness amongst families due to a cultural ties and traditions. The language also creates, due to its rhythmic flow, a family oriented tone where love, friendliness and endearing comments often take place. More than likely most people have heard expressions like amigo or compadre and this derives from the same cultural closeness found in Spanish speaking friendships and families.

Be mindful that while some words can be used to strictly express one idea in English, Spanish can contain several forms, degrees or even meanings of it. Such is the case for love, where Spanish uses the main verbs or definitions being amar and querer. Amar, which ultimately means love, is mostly used for stronger, more serious and intimate

feelings. It can be used with family, your spouse, loved one and the ones you hold deeply dearest. In the other hand, querer is more subtle, has a slightly smaller degree of intimacy and is a verb to express love more commonly used with friends, family or people you're becoming fond of. Although English uses the same verb for both, at last, it's an opportunity to make use of the following words and express Spanish with love amongst your close ones.

Dive into this comforting and hospitable Spanish environment and make use of new vocabulary and expressions to show gratitude and love, after all, friends are the people we chose to have as family. Eventually you could tell your father this Father's Day, "Te amo" meaning I love you or tell your grandfather or friends "Te quiero", having the a very close meaning.

Family members and friends – Miembros de la familia y amigos

ENGLISH	SPANISH	PRONUNCIATION
Mother	Madre	ma-dre
Father	Padre	pa-dre
Brother/ Sister	Hermano/ Hermana	er-ma-no/ er-ma-na
Granmother/ Granfather	Abuela/ Abuelo	a-bwe-la/ a-bwe-lo
Aunt/ Uncle	Tía/ tío	ti-a/ ti-o
Cousin	Prima (female)/ Primo (male)	pri-ma/ pri-mo
Husband	Esposo	es-po-so
Wife	Esposa	es-po-sa
Friend	Amigo	a-me-go
Honey or sweetie	Cariño	car-inyo
Dear	Querido (male)/ Querida (female)	ker-ido Ker-ida
I love you	Te amo	teh-ahmo
I love you	Te quiero	teh ki-eh-ro

**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

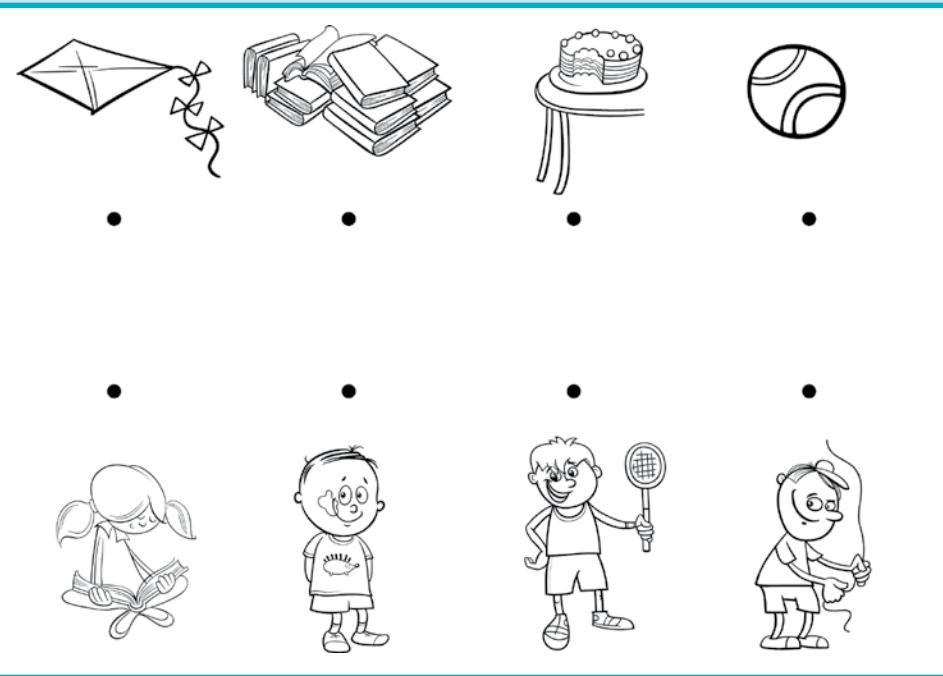
Por favor introduzca cuanto necesita

CONTINUE

[www.smallbusinessloans.loans](http://www.smallbusinessloans.loans)

# Ocio

Colorea y une como corresponda:



## Trivia

1-¿Qué es un siglo?

- a) Un periodo de tiempo de 100 años
- b) Un periodo de tiempo de 1000 años
- c) Un periodo de tiempo de 50 años

2-¿Qué planeta es el más cercano al Sol?

- a) Marte
- b) Mercurio
- c) Tierra

3-¿Cuál es la montaña más alta de la Tierra sobre el nivel del mar?

- a) Monte Everest
- b) Mauna Kea
- c) Monte Gongga

4-¿Qué es un sinónimo?

- a) Que dos palabras se escriben igual
- b) Que dos palabras tienen el mismo significado
- c) Que dos palabras se escriben diferente pero tienen el mismo significado

5-¿Cuántos kilos son una tonelada?

- a) 100 kilos
- b) 500 kilos
- c) 1000 kilos



Respuéſas:  
1-(a) Un periodo de tiempo de 100 años, 2-(b) Mercurio, 3-(c) Monte Everest (aunque si se tiene en cuenta la altura por debajo del nivel del mar se tiene Mauna Kea), 4-(b) Que dos palabras tienen el mismo significado, 5-(c) 1000 kilos

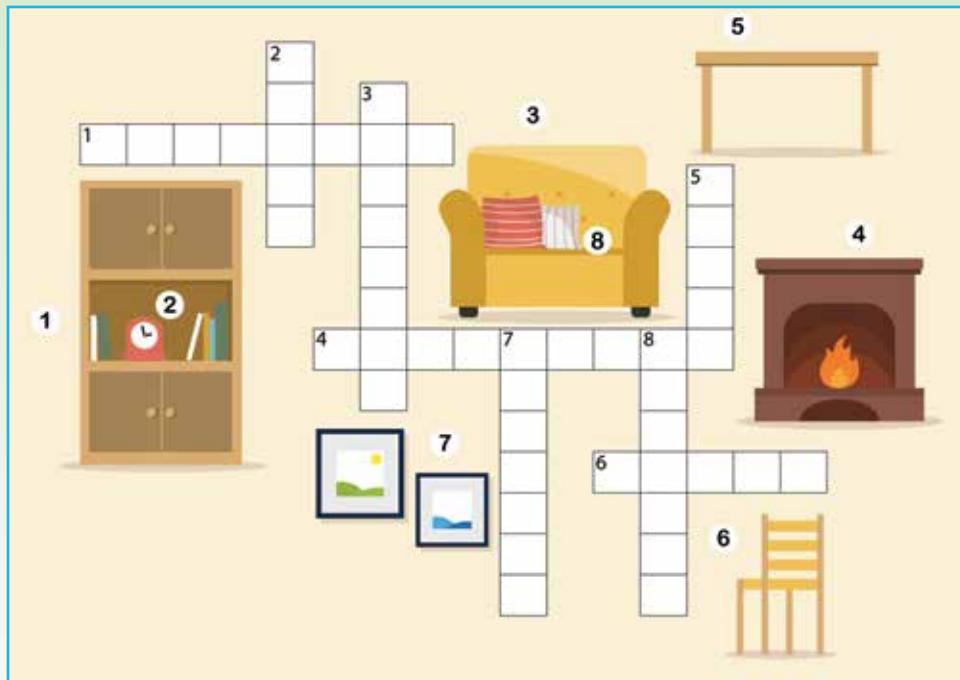
# Leisure

## Tricky quiz questions

- 1-What is always coming, but never arrives?      6-What do snowmen eat for breakfast?
- 2-What goes up and down, but always remains in the same place?      7-What do you always see at the beginning of a parade?
- 3- What is it that goes up, but never comes down?      8-Which room has no walls?
- 4-What is bigger, Mr. Bigger, Mrs. Bigger, or their baby?      9-How can a woman go eight days without sleep?
- 5-Why did Superman cross the road?      10-If you imagine you are in a sinking rowboat surrounded by sharks, how would you survive?

Answers:  
1-Tomorrow, 2-Stairs, 3-Age, 4-The baby, since he is a little Bigger, 5-He wanted to get to the supermarket, 6-Frosted flakes, 7-The letter p, 8-A mushroom, 9-She sleeps at night, 10-Stop imagining.

## Crossword puzzle



1. cupboard 2. clock 3. armchair 4. fireplace 5. table 6. chair 7. picture 8. cushion

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

# **SE VISIBLE**

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

A close-up photograph of a young girl with curly, light brown hair. She is holding a magnifying glass up to her eye, looking directly at the viewer. 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**