

Instant-es

f @instant.es.magazine

Magazine

July • 2020 | Vol 2 • Ed7

www.instant-es-magazine.com

Natural
Bridge State Park

N.C. Peach
season kicks off
summer season

Recipes:
Patriotic desserts

¿Qué son los
probióticos y para qué sirven?

Recetas: Alitas de pollo

Como hacer
abono orgánico en casa



Happy
Independence Day!
Be safe

¡Feliz Día de Independencia!
Manténgase seguro

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-@ Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



La Comercial

ENNIE'S TAX SERVICES

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



Affordable Cremations
OF WINSTON-SALEM

PRS
TAX SERVICES

SHED
CENTRAL

DISEÑO GRAFICO

www.smallbusinessloans.loans

Carta de la Editora

Estimados lectores,

Mientras nos adaptamos a un nuevo estilo de vida, aprendiendo a vivir con un virus que nos ha cambiado en gran medida y en todos los aspectos de nuestra rutina cotidiana, nos enfrentamos a una difícil situación de discriminación y diversidad racial. Entonces nos preguntamos ¿hacia dónde vamos? ¿Qué estamos haciendo para mejorar la situación? ¿Estamos ayudando? Acaso ¿no deberíamos estar más unidos? Al parecer nos hemos olvidado de los valores universales, los que se supone son innatos en el ser humano. Estamos pasando por tiempos difíciles y consecuentemente es el momento de brindarnos una mano amiga, de apoyarnos, salir adelante juntos y buscar alternativas con fines comunes. Nos duele mucho y son muy tristes los acontecimientos; por lo que con mayor razón tenemos que luchar todos y por todos. Contribuyamos positivamente en la medida de nuestras posibilidades siendo mejores como seres humanos para crear un mundo mejor por nosotros y por nuestras futuras generaciones.

Sinceramente.

Patricia Cortes

Dear Readers,

While we adapt to a new lifestyle, learning to cope with a virus that has changed us in great measure and in all aspects of our daily life, we face a difficult discrimination and racial diversity situation.

We then ask ourselves, where are we going? What are we doing to improve this situation? Are we helping? Perhaps, shouldn't we be more unified?

It seems like we've forgotten about universal values, ones which are supposed to be inherent in human beings. We're facing difficult times and consequently, it's the moment to bring a helping hand, to support each other, to move forward together and find alternatives with common purposes. It hurts us deeply and the events are very saddening, because of this, we all have to fight together and for each other. Let us contribute positively to the extent possible, being better as human beings to create a better world for ourselves and our future generations.

Sincerely,

Patricia Cortes.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

María González

SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

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

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

Contents

Contenido

- Pag 5 -** Happy Independence Day! Be safe
.....
- Pag 6 -** Natural Bridge State Park
.....
- Pag 8 -** ¿Qué son los probióticos y para qué sirven?
.....
- Pag 12 -** Instale un pizarrón de patio
.....
- Pag 13 -** Outdoor Fireplace or Fire Pit
.....
- Pag 15 -** N.C. Peach season kicks off summer season
.....
- Pag 16 -** Recetas: Alitas de pollo
.....
- Pag 17 -** Recipes: Patriotic desserts
.....
- Pag 20 -** Como hacer abono orgánico en casa
.....
- Pag 24 -** Los trabajadores y las escaleras metálicas cerca de las líneas eléctricas
.....
- Pag 25 -** Driver fatigue and fatigue on the job



This Month

Happy Independence Day! Be safe

Instant-es Magazine Editorial Team

Independence Day is a traditional celebration for everyone, but COVID-19 is the uninvited guest this year. This greatly affects our community and therefore the expected holiday.

Due to COVID-19, many public Fourth of July events have been cancelled or postponed; but as outdoor restrictions were relaxed recently, some cities or towns decided to go ahead with celebrations. If your city or town is one that allows residents to set off fireworks, you may see an increase of people traveling to your locale just like larger-than-usual gatherings as people look to celebrate somewhere.

The best option to reduce or eliminate risks is if you have the opportunity to enjoy Fourth of July firework displays from home. You probably prefer to host a small private celebration with your family. Perhaps a gathering at home with a traditional cook out, food, small fireworks, a bonfire and games is the safest option for now; besides, it's always better enjoy time with family than exposing yourself and your loved ones to uninvited guests at public events.

Whatever decision it is you make to celebrate this 4th of July, be safe and Happy Independence Day!

¡Feliz día de Independencia ! Manténgase seguro

El día de independencia es una celebración tradicional para todos, pero el COVID-19 será la visita no invitada este año. Esto afecta enormemente a nuestra comunidad y por lo tanto el esperado día festivo.

Debido al COVID-19, muchos eventos públicos derivados del Cuatro de Julio han sido cancelados o pospuestos; sin embargo, como recientemente las restricciones al aire libre fueron suavizadas, algunas ciudades decidieron continuar con las celebraciones. Si tu ciudad es una de las que permite a sus residentes hacer uso de pirotecnia, tal vez verás un incremento de gente viajando a tu ubicación, así como reuniones más grandes que lo usual, debido a que la gente busca celebrar en algún lugar.

La mejor opción para reducir y eliminar riesgos es si tienes la oportunidad de disfrutar la exposición de pirotécnica del Cuatro de Julio desde tu casa. Probablemente prefieras ser anfitrión de una pequeña celebración privada con tu familia. Tal vez una reunión en casa con una carne asada tradicional, comida, pequeños fuegos artificiales, una fogata y juegos sea la opción más segura por ahora, además, siempre es mejor disfrutar tiempo con tu familia que exponerse a visitas inesperadas en eventos públicos. Cualquier decisión que tomes para celebrar este Cuatro de Julio, ¡mantente seguro y Feliz día de Independencia!

Explore

Natural Bridge State Park

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Una vez propiedad de Thomas Jefferson e incluida en el Registro Nacional de Lugares Históricos como Monumento histórico nacional en 1988, el puente natural de 215 pies de altura es un desfiladero de piedra caliza excavado por Cedar Creek. El parque es más que solo el puente; hermosos bosques y praderas onduladas muestran el terreno kárstico de la zona, las vistas de las montañas circundantes y el valle del río James muestran el esplendor de la naturaleza. Acceda a estos a través de 6 millas de senderos para caminatas, incluido el Sendero Cedar Creek que conduce desde el puente a la aldea india de Monacan y Lace Falls con su cascada de 30 pies. Los programas de historia viva lo conectan con el pasado y muestran cómo las personas alguna vez utilizaron los recursos del área para sobrevivir e inspirarse.

Las casi 2 millas de Buck Hill Trail y más de 3 millas de Blue Ridge Trail ofrecen vistas espectaculares

de Blue Ridge y los Montes Apalaches. Prepare un almuerzo para llevar y disfrute de muchas vistas panorámicas.

Ubicación:

6477 South Lee Highway, Natural Bridge, VA 24578

Desde la I-81, tome la salida 175 o 180A a la US 11 y siga las indicaciones hacia el parque.

Durante COVID-19 el parque está operando a capacidad reducida. Las adaptaciones para accesibilidad se pueden hacer a pedido en el Centro de Visitantes del parque.

Fuente informativa: Virginia DCR & Equipo Editorial Instant-es Magazine

Explore

Explore

Natural Bridge State Park

Once owned by Thomas Jefferson and listed on the National Register of Historic Places as a National Historic Landmark in 1988, the 215-foot tall Natural Bridge is a limestone gorge carved out by Cedar Creek. The park is more than just the bridge, beautiful forests and rolling meadows showcase the area's karst terrain and vistas of surrounding mountains and the James River valley display nature's splendor. Access these via 6 miles of hiking trails, including the accessible Cedar Creek Trail that leads from the bridge to the Monacan Indian Village and Lace Falls with its 30-foot cascade. Living history programs connect you to the past and cover how people once used the area's resources for survival and inspiration.

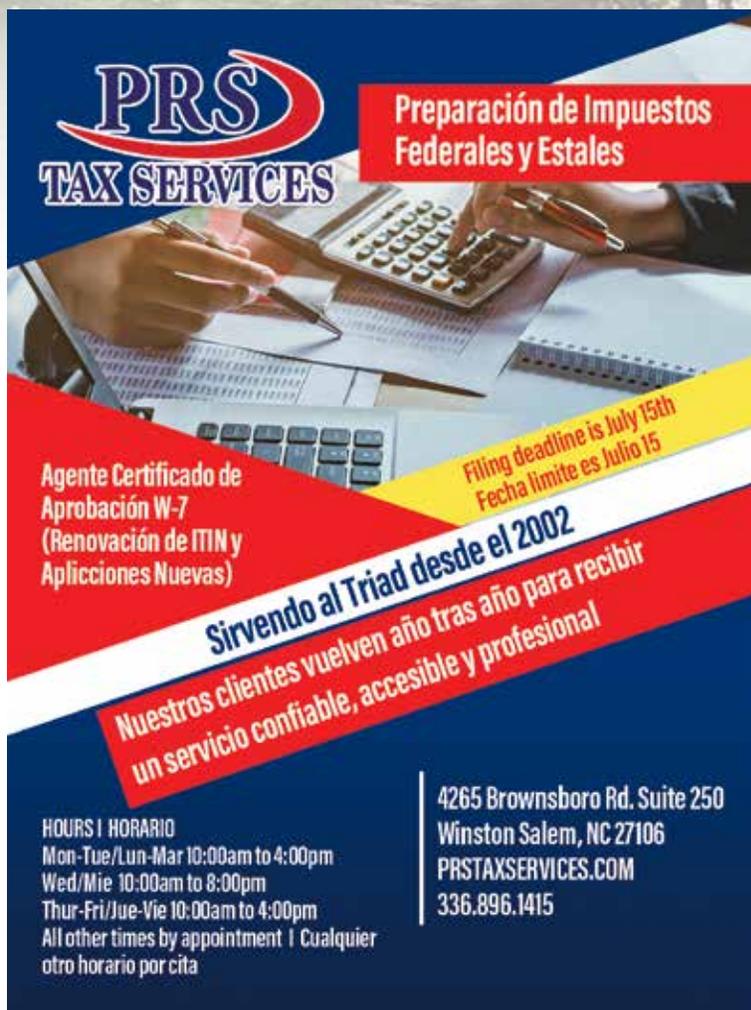
The nearly 2 miles of Buck Hill Trail and more than 3 miles of the Blue Ridge Trail offer spectacular views of the Blue Ridge and Appalachian Mountains. Pack a lunch to take along and enjoy many scenic vistas.

Location:

6477 South Lee Highway, Natural Bridge, VA 24578
From I-81, take exit 175 or 180A to U.S. 11 and follow signs to the park.

During COVID-19 the park is operating at reduced capacity. Accommodations for accessibility can be made upon request at the park's Visitor Center.

Source: Virginia DCR & Instant-es Magazine Editorial Team



PRS TAX SERVICES

Preparación de Impuestos Federales y Estales

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

Filing deadline is July 15th
Fecha límite es Julio 15

Sirviendo 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
336.896.1415

Vida y salud

¿Qué son los Probióticos y para qué sirven?

Equipo editorial Instant-es Magazine

Los probióticos son microorganismos vivos que si son suministrados de forma adecuada pueden generar muchos beneficios para nuestra salud intestinal, además absorben los nutrientes y fortalecen el sistema inmunológico. Los probióticos actúan en nuestro cuerpo produciendo sustancias antibacterianas que defienden nuestro organismo de otros microorganismos producidos por el consumo de ciertos antibióticos o cuando no se lleva una dieta saludable y que pueden alterar nuestra flora intestinal.

Existen dos géneros de probióticos, los del grupo Lactobacillus y los del grupo

Bifidobacterium, éste último es el más estudiado, de ahí sale el Probiótico BB-12, que de acuerdo a estudios clínicos se ha demostrado su eficacia para tratar el estreñimiento ya que mejora los movimientos intestinales, aumentando la frecuencia de las evacuaciones en un 35% en promedio.

Existen muchos alimentos que contienen probióticos, pero entre los de mayor contenido y que deberíamos incluir en nuestra alimentación se encuentra el yogur natural y los productos a base de soya.



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

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL

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

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

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

Dr. Ellen Zamora
Dr. Joel Manchego

July 7th National father-daughter take a walk day

National Father Daughter Take a Walk Day is observed annually on July 7th. This day promotes the benefits of family bonding time between fathers and daughters, although as a personal opinion I consider it should be father and children's day. It also promotes the benefits of physical activity.

The memories made during your time together will stay with you forever. During the summer season, there are many incredible places to walk and enjoy nature as you spend time talking, laughing and bonding. While taking a stroll, cherish the time spent together. Your child will value the gift of time you give no matter how they are.

As you're walking, you will also be setting an excellent example of a healthy lifestyle – another valuable gift. Walking is one of the best exercises and the easiest to incorporate into a child's life at a young age. Set a pace that's comfortable for the both of you. And remember, walking is something the whole family can do together, so don't be surprised when the rest of the family asks to go for walks, too.

Julio 7 Día nacional para una caminata de padre e hija

El Día Nacional de paseo de padre e hija se celebra anualmente el 7 de julio. Este día promueve los beneficios del tiempo de unión familiar entre padres e hijas, aunque como opinión personal considero debería ser día de padre e hijos. También promueve los beneficios de la actividad física. Los recuerdos creados durante el tiempo juntos permanecerán para siempre. Durante la temporada de verano, hay muchos lugares increíbles para caminar y disfrutar de la naturaleza mientras pasas tiempo hablando, riendo y conviviendo. Mientras paseas, aprecia el tiempo que comparten juntos. Tus hijos valorarán el regalo del tiempo que les des, sin importar cómo sea.

Mientras caminan, también les darás un excelente ejemplo de un estilo de vida saludable: otro valioso regalo. Caminar es uno de los mejores ejercicios y el más fácil de incorporar a la vida de un niño a una edad temprana. Establece un ritmo que sea cómodo para los dos. Y recuerda, caminar es algo que toda la familia puede hacer juntos, así que no te sorprenda cuando el resto de la familia también pida salir a caminar.



Fomentar el valor del respeto

Equipo editorial Instant-es Magazine

Los valores son fundamentales en la educación y pudiéramos calificar “el respeto” como uno de los más importantes que tenemos como personas, en él se encierran todos los demás y es básico para convivir en sociedad. El respeto por uno mismo, respeto a los demás y al bien común. De ahí la importancia de fomentar este valor en los niños desde pequeños. Se trata de tener conciencia ante determinadas situaciones, creencias, cosas y sentimientos. No es una tarea fácil y es algo que no se crea de la noche a la mañana, es algo que se enseña con el ejemplo y nadie puede enseñar algo que no

tiene. Recordemos que los niños aprenden por imitación y es nuestra obligación como adultos dar buenos ejemplos. Tengamos presente siempre las palabras mágicas “por favor” y “gracias”. Saludar y despedirse de las personas son conceptos básicos en la convivencia diaria; además pedir disculpas cuando nos equivocamos, es un gesto de respeto hacia los demás.

En resumen, debemos tratar a las personas como esperamos que ellas nos traten a nosotros. El respeto es un valor no solo como individuos sino también para construir una sociedad muy valiosa.





Promoting the value of respect

Instant-es Magazine Editorial Team

Values are fundamental in education and we could classify “respect” as one of the most important that we have as people, in which all the others are enclosed and is basic to coexist in society. Respect for oneself, respect for others and for the common good. Hence the importance of promoting this value in children from an early age. It is about being aware of certain situations, beliefs, things and feelings.

It is not an easy task and it is something that is not created overnight. It is something that is taught by example and nobody can teach

something that they do not have. Remember that children learn by imitation and it is our obligation as adults to set good examples. Let us always keep in mind that the magic words “please”, “thank you”, greeting and saying goodbye to people are basic concepts in daily coexistence. Also, apologizing when we are wrong is a gesture of respect towards others.

In summary, we must treat people as we expect them to treat us. Respect is a value not only as individuals but also to build a very valuable society.

Useful Ideas Ideas utiles

Instala un pizarrón de patio

Equipo editorial Instant-es Magazine

Ahora que los hijos pasan más tiempo en casa y buscamos opciones para mantenerlos con actividades divertidas, ¿qué te parece la idea de colocar un pizarrón de patio? Es muy práctico y a tus hijos les agradara la idea de tener un lugar especial para desarrollar su creatividad y hasta para organizar algunos juegos. Te presentamos algunas sugerencias:

Si cuentas con alguna pared para colgar el pizarrón esta perfecto, de lo contrario puedes colocar dos soportes de madera para sujetar el pizarrón.

Puedes comprar el pizarrón del tamaño y estilo que te guste o puedes hacerlo tú, pero en cualquier caso asegúrate que sea para exterior.

Instala en un costado una caja de plástico para los gises y cerciórate de que siempre este llena y comprar de todos los colores.

Install a patio blackboard

Now that kids are spending more time at home and we are looking for options to keep them doing fun activities, how about the idea of putting up a patio blackboard? It is very practical and your children will like the idea of having a special place to develop their creativity and even to organize some games. We present you some suggestions:

If you have a wall to hang the blackboard it is perfect, otherwise you can place two wooden supports to hold the blackboard.

You can buy the board in the size and style you like or you can do it yourself but in any case make sure it is for outdoor use

Install a plastic box for the chalk on one side and make sure it is always full and buy all the colors.



Useful Ideas

Outdoor Fireplace or Fire Pit

Are you looking for the experience of spending some time around the fire and you are not sure what is the best option? When we think of a fire we are also thinking about roasting s'mores, gathering around it and having a pleasant experience.

While both outdoor fireplaces and fire pits add the fire feature to your patio, there are some things to keep in mind, how do you plan to use it? This will help you decide:

Outdoor fireplace:

- It makes your property more sophisticated with an architectural elegance and takes up less space of your patio.
- It can also be part of a pavilion and can even be used in rainy weather
- The smoke is directed up and out of a chimney

- You sit primarily in front of it as opposed to around it

Fire Pit

- You can create seating on all sides
- You can move around most fire pits like a campfire
- It's often thought of as being more interactive
- It tends to be a good fit for families with children because they enjoy spending time around the fire

Any option that you decide, make sure to set parameters for children to reduce the risk of burn injuries.



ENNIE'S TAX SERVICES



Ennie's Tax Services te ofrece:

- Preparación de impuestos
- Ahora Agente Certificada por el IRS de Aceptación de Documentos para proceso de Itins o renovaciones
- Traducciones, Notarizaciones, Cartas Poder, Tramite 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



Eventos locales

La temporada de duraznos en Carolina del Norte comienza con la temporada de verano

Carolina del Norte cultiva más de dos docenas de variedades de duraznos; los productores están cosechando melocotones de clingstone ahora y comenzarán a cosechar variedades de freestone. No importa cuál sea de tu preferencia, los amantes del durazno podrán encontrar muchos duraznos este verano.

La mayoría de los duraznos cultivados en Carolina del Norte se venden directamente a los consumidores en huertos de duraznos, puestos de carretera y mercados de agricultores. Los duraznos de Carolina del Norte maduran en los árboles cuando se cosechan, lo que les da un sabor más fresco y dulce que los duraznos

comprados en la tienda. Si bien la mayoría de los duraznos se cultivan en Sandhills, los consumidores pueden encontrar huertos de duraznos en aproximadamente dos tercios de los condados del estado.

Este año, los productores están tomando precauciones especiales en respuesta al brote de COVID-19. Los puestos de carretera han requerido que los empleados usen equipo de protección como mascarillas y guantes. Además, muchos productores han instalado escudos protectores de plástico en sus registros para proteger a los consumidores.

¡Apoya a los productores locales y consume duraznos frescos este verano!

 **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.

ACCREDITED BUSINESS
MasterCard VISA DISCOVER

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

Local Events

N.C. peach season kicks off summer season

North Carolina grows more than two dozen varieties of peaches; growers are harvesting clingstone peaches now and will begin harvesting freestone varieties. No matter which you prefer, peach lovers should be able to find plenty of peaches this summer.”

Most of the peaches grown in North Carolina are sold directly to consumers at peach orchards, roadside stands and farmers markets. N.C. peaches are tree-ripened when harvested giving them a fresher and sweeter taste than store-bought peaches. While the majority of peaches are grown in the Sandhills, consumers can find peach orchards in about two-thirds of the state’s counties.

This year, growers are taking special precautions in response to the COVID-19 outbreak. Roadside stands have required employees to wear protective gear such as masks and gloves. In addition, many growers have installed protective plastic shields at their registers to protect consumers.

Support our local growers and eat fresh peaches this summer!

Capulco 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 diablo 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!

Recetas

Alitas de pollo al horno

Estarás de acuerdo en que nadie se resiste la tentación de unas alitas de pollo, su sabor, el doradito y lo jugosas por dentro acompañadas de la salsa búfalo y/o aderezo ranchero las hacen simplemente exquisitas. Entonces a cocinar y para la ocasión disfrútalas con una michelada bien fría (busca la receta en nuestra edición del mes de marzo en www.instant-es-magazine.com)

Ingredientes:

- 3 libras de alitas de pollo
- 3 dientes de ajo
- 6 onzas de salsa de soya
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada sopera de miel
- ½ cucharada cafetera de orégano
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Salsa búfalo
- Aderezo ranchero

Preparación:

- Lava las alitas, separa el muslito y colócalas en una bolsa ziploc con la sal y pimienta.
 - Licua el ajo, la salsa de soya, jugo de limón, miel, orégano y aceite de oliva y agrega la salsa a las alitas.
 - Mezcla muy bien, cierra la bolsa y deja marinar por 2 a 3 horas.
 - Coloca las alitas en una charola para hornear y precalienta el horno a 350°F, hornea por 25 minutos o hasta que estén doraditas. Retíralas del horno y voltéalas, vuelve a hornear por otros 25 minutos o hasta que hayan dorado.
- Acompáñalas con trozos de apio y disfruta con salsa búfalo y/o aderezo ranchero.



Recipes

Berries Cream Pie

Ingredients:

- 1 pie crust
- 1 14-oz can condensed milk
- 1 8-oz package cream cheese, softened
- 1/2 cup lemon juice
- 1-2 tablespoons lemon zest
- 2-3 tablespoons strawberry jelly
- Fresh berries

Instructions:

- In a bowl, beat the condensed milk, cream cheese, lemon juice and lemon zest until fluffy. Add strawberry jelly.
- Pour filling into the pie pan and smooth the top with a spatula. Freeze for 20-30 minutes, until firm.

- 1 paquete de gelatina de leche sabor coco
- Leche para la gelatina de coco

Ingredientes:

- Prepara la gelatina de fresa y de mora individuales de acuerdo a las indicaciones del paquete y deja enfriar
- Una vez cuajados corta en cuadritos pequeños y coloca ambos colores en un recipiente de vidrio
- Prepara la gelatina de coco según las indicaciones del paquete y deja enfriar
- Una vez fría pero aun líquida, agrega al recipiente la gelatina de coco
- Mantén en el refrigerador hasta servir, puedes cortar en porciones individuales o si prefieres prepara moldes individuales
- Adorna con fruta (fresas y moras azules)

Gelatina de mosaico

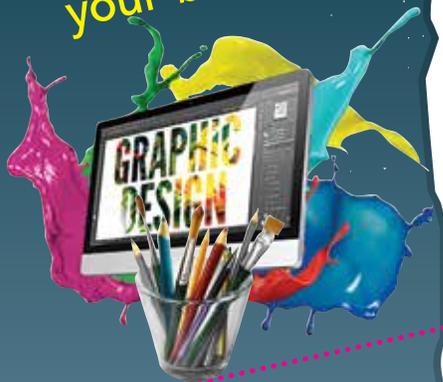
Ingredientes:

- 1 caja 6 oz de gelatina de fresa o cereza(roja)
- 1 caja de gelatina de mora (azul)



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

Comparte una historia

Arriésgate

Dos semillas estaban juntas en el suelo primaveral y fértil.

La primera semilla dijo:

-¡Yo quiero crecer! Quiero hundir mis raíces en la profundidad del suelo que me sostiene y hacer que mis brotes empujen y rompan la capa de la tierra que me cubre... Quiero desplegar mis tiernos brotes como estandartes que anuncien la llegada de la primavera... ¡Quiero sentir el calor del sol sobre mi rostro y la bendición del rocío de la mañana sobre mis pétalos!

Y así creció.

La segunda semilla dijo:

-Tengo miedo. Si envío mis raíces a que se hundan en el suelo, no se con que puedo tropezar en la oscuridad. Si me abro paso a través del duro suelo puedo dañar mis delicados brotes... Si dejo que mis capullos se abran, quizá un

caracol intente comérselos... Si abriera mis flores, tal vez algún chiquillo me arrancara del suelo. No, es mucho mejor esperar hasta un momento seguro. Y así espero.

Una gallina que, a comienzos de la primavera, escarbaba en el suelo en busca de comida, encontró la semilla que esperaba y sin pérdida de tiempo se la comió.

Moraleja: A los que se niegan a arriesgarse y a crecer los devora la vida

Patty Hansen / Libro: Sopa de pollo para el alma.



Share a story

Risking

Two seeds lay side by side in the fertile spring soil.

The first seed said:

-I want to grow! I want to send my roots deep into the soil beneath me, and thrust my sprouts through the earth's crust above me. I want to unfurl my tender buds like banners to announce the arrival of spring. I want to feel the warmth of the sun on my face and the blessing of the morning dew on my petals!

And so she grew.

The second seed said:

-I am afraid. If I send my roots into the bound below, I don't know what I will encounter in the dark. If I push my way through the hard soil above me I may damage my delicate sprouts. What

if I let my buds open and a snail tries to eat them? And if I were to open my blossoms, a small child may pull me from the ground. No, it is much better for me to wait until it is safe. And so she waited.

A yard hen scratching around in the early spring ground for food found the waiting seed and promptly ate it.

Moral: Those who refuse to take risks and grow are devoured by life.

Patty Hansen / Book Chicken soup of the soul.



Comparte una historia

La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

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

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

Everything
you look in
one place



Su tienda favorita
Sirviendo a Winston Salem
desde 2007

Todo lo que busca
en un solo lugar



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

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

336-788-6886

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best
service attended by owners



Hogar

Como hacer abono orgánico en casa

El abono casero o composta tiene la capacidad de aumentar nutrientes al suelo, por ende incrementa su fertilidad y viabilidad. Una forma económica y fácil para hacer abono es utilizar los desechos orgánicos que generamos todos los días en casa; con esto obtenemos un triple beneficio: reducimos la utilización de fertilizantes sintéticos, ahorramos en abonos y generamos menor cantidad de basura. Dentro de los desechos orgánicos más comunes que podemos utilizar para fabricar nuestro abono para las plantas tenemos los siguientes: cascara de plátano y de huevo, residuos de café, cascara de frutas y verduras, o frutas y verduras que no consumiste y se echaron a perder. Todos estos tienen nutrientes con grandes beneficios para nuestras flores y hortalizas.

Hay varios procesos para fabricar abono orgánico; en esta ocasión presentamos el más simple:

- Realiza unos agujeros pequeños en un área de tu patio; coloca ahí los desechos orgánicos y cubre con un poco de tierra.
- Cada dos o tres semanas, remueve bien con una pala para traer a la superficie los residuos que están abajo y viceversa. Este paso es muy importante.
- Después de algunas semanas observarás que aparecen gusanos, lombrices, moscas de fruta y otros insectos en los desechos. Esto es una señal de que se está produciendo el proceso de descomposición.
- Ahora en verano el calor favorece la descomposición así que pasados 2 o 3 meses cuando la tierra adquiere un aspecto oscuro y grumoso significa que la materia orgánica está totalmente descompuesta y lista para ser aplicada al huerto o jardín. Durante el invierno el proceso puede tardar entre 5 y 6 meses.

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



Cooking oils

You probably heard that you can't cook over high heat using extra virgin olive oil because it has a low smoke point; so what does mean "smoke point"? Smoke point refers to the temperature at which an oil starts to burn and smoke and beneficial nutrients and phytochemicals found in many unrefined oils are destroyed when the oil is overheated. The smoke point of cooking oils varies widely. In general, the more refined oil, the higher its smoke point, because refining removes impurities and free fatty acids that can cause the oil to smoke. Refined oils have a neutral taste and clear appearance. Light olive oil, (light in color) for example,

has been refined and has a higher smoke point 486°F than extra virgin olive oil 410°F which has not been refined. Even so, extra virgin olive oil makes it suitable for many types of cooking such as roasting in the oven and sautéing, pan-frying and stir frying over medium-high heat, typically done between 250 and 400°F. Other refined oils like avocado oil, safflower oil, almond oil, sesame oil, corn oil, sunflower oil, canola oil, grape seed oil and peanut oil; these oils are better suited for cooking at higher temperatures.

Unrefined oils such as wheat germ oil, walnut oil and flaxseed oil have a low smoke point and should not be heated.



Belleza y estilo

Piel bronceada al natural

¡El verano está aquí, lo que significa piel bronceada! Si buscas un bronceado fácil y natural en casa, entonces el café puede agregar un poco de color a tu piel. Aquí un método simple para una loción bronceadora de café:

- Vierte 8 onzas de agua en una cafetera estándar y agrega 8 cucharadas de café con cafeína y enciende la cafetera. Deja que el café se enfríe.
- Elige una loción natural blanca y espesa; vierte 8 onzas en un frasco y mezcla con 8 onzas de café y revuelve. Continúa revolviendo hasta que el color de la loción tome una consistencia uniforme. Debe alcanzar un color marrón claro.
- Usa la loción como se hace con una loción autobronceadora o corporal. Permite que se seque por completo antes de vestirte y lávate las manos rápidamente para evitar que puedan absorber más color.
- El bronceado puede desaparecer en la próxima ducha o al nadar. Para mantener el bronceado, usa la loción todos los días después de bañarte.
- Si no te agrada el tono del color, ajústalo con más café o loción.

¿Labios resecos?

Tritura unas rebanadas de pepino y mezcla con una cucharadita de aceite de oliva, coco o almendra hasta formar una pasta. Aplica en tus labios por algunos minutos, retira con agua tibia y luce unos labios radiantes.

Beauty & Style

Natural tanning skin

Summer is here, which means tanning skin! If you are looking for an easy and natural tanning at home, then coffee may add a little color to your skin. Here's a simple method for a coffee tanning lotion:

- Pour 8 ounces of water into a standard coffee maker, add 8 tablespoons of caffeinated coffee and turn on your coffee maker. Allow the coffee to cool.
- Choose a heavy and natural white lotion; pour 8 ounces into a jar and mix 8 ounces coffee into the lotion and stir. Continue stirring until the color of the lotion reaches an even consistency. It should reach a light brown color.
- Use the lotion as you would a self-tanned or body lotion. Allow it to completely dry before getting dressed and wash your hands quickly to avoid they may absorb more color.
- Your tan may wash off in your next shower or when swimming. To maintain your tan use the lotion every day after your shower.
- If you're unhappy with the color, adjust with more coffee or lotion.

Dry lips?

Crush a few cucumber slices and mix with a teaspoon of olive, coconut or almond oil to form a paste. Apply to your lips for a few minutes; remove with warm water and to get radiant lips.



Belleza y estilo



Permanent Makeup Salon & Spa
116-A South Cherry St.
Kernersville, NC
f SilvanaLealmaquillajepermanente • f Feathertouch

Permanent Makeup Microblading Microneedling facial BB Glow Meso-therapy Fibroblast	 	Maquillaje permanente Microblading Faciales de microaguja 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

f Lash Extensions Angy

We offer Certified Feather touch training
Ofrecemos Cursos certificados de Micropigmentacion

Muy Interesante

Los trabajadores y las escaleras metálicas cerca de las líneas de alto voltaje

Las escaleras metálicas portátiles se usan extensamente en muchas industrias y las personas que las usan cerca de líneas de alto voltaje corren el riesgo de resultar electrocutadas.

Existen disposiciones específicas de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacionales (OSHA, por sus siglas en inglés) que rigen el uso de escaleras metálicas portátiles. Se deben poner en práctica estas disposiciones y hacerse cumplir por parte de todos los empleadores, supervisores y trabajadores en operaciones en las que se usen escaleras metálicas portátiles a fin de evitar muertes y lesiones. Entre las recomendaciones destacan las siguientes:

- Se recomienda que los empleadores y trabajadores cumplan con la disposición de OSHA de prohibir el uso de escaleras metálicas o conductoras portátiles

para realizar trabajo eléctrico o en lugares donde pudieran hacer contacto con conductores eléctricos. Se debería usar en su lugar escaleras no conductoras como las que se hacen de madera o de fibra de vidrio.

- Los empleadores deberían informar por completo a los trabajadores sobre los peligros de usar escaleras metálicas portátiles (incluso las de aluminio) cerca de cables de tendido eléctrico.
- Si se usan escaleras metálicas en la proximidad de cables de tendido electrificados, se urge proveer equilibrio y asegurar las escaleras de la manera adecuada y para mantener distancias de trabajo seguras para evitar el contacto con conductores de electricidad.
- A fin de asegurar la protección apropiada de cualquiera que trabaje cerca de cables de tendido eléctrico, se deben hacer arreglos con la compañía de electricidad para desconectar las líneas o cubrirlas con cobertores o mangueras aislantes de línea.
- Los empleadores deben adiestrar a los trabajadores en procedimientos médicos de emergencia como la resucitación cardiopulmonar. Se pueden prevenir las muertes por medio del cuidado médico de emergencia.

Fuente informativa: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)

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

- CARPORTS
- METAL GARAGES
- STORE SHEDS
- COMMERCIAL BUILDINGS
- BARNs

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!

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



Very interesting

Driver fatigue and fatigue on the job

Fatigue can result when you do not get enough sleep or do not get quality sleep. It can impair your driving, similar to alcohol impairment. A survey of the U.S population found that 37% of workers got less than the recommended minimum of 7 hours of sleep. Maintaining good sleep habits is important to your health and safety, on and off the job. If your job involves long hours of work or driving, shiftwork, or a long commute, you may be at increased risk of fatigue at work, including driver fatigue.

What are the effects of driver fatigue?

- Nodding off
- Reacting more slowly to changing road conditions, other drivers, or pedestrians
- Making poor decisions
- Drifting from your lane
- Experiencing “tunnel vision” (when you lose sense of what’s going on in the periphery)
- Experiencing “microsleeps” (brief sleep episodes lasting from a fraction of a second up to 30 seconds)
- Forgetting the last few miles you drove

What can do to prevent driver fatigue on the job?

- Get enough sleep (7-9 hours each day). If fatigue persists after adequate sleep, get screened for health problems that may be affecting your sleep.
- Plan your activities outside work to allow enough

time for adequate sleep.

- Create a sleeping environment that helps you sleep well: a dark, quiet, cool room with no electronics.
- If you feel fatigued while driving: pull over, drink a cup of coffee, and take a 15-30 minute nap before continuing. The effects are only temporary – the only “cure” for fatigue is sleep.
- Watch yourself and your co-workers for signs of fatigue.
- Report instances of fatigue in yourself and others to your direct supervisor, who can help to determine the safest course of action.
- Speak honestly if you are questioned about a fatigue-related incident. Fatigue is a normal biological response – it is not a reflection of how well you do your job.

Source: CDC/NIOSH



CASA DE EMPENO

214 WEST MOUNTAIN STREET
KERNERSVILLE, NC 27284

COMPRA - VENTA - INTERCAMBIO

**PRECIOS BAJOS EN
HERRAMIENTAS**

**ANTIGÜEDADES Y
COLECCIONABLES**

**ELECTRÓNICOS Y
COMPUTADORAS**

ORO Y PLATA

**EQUIPOS DE
CONSTRUCCIÓN**

**INSTRUMENTOS
MUSICALES**

JOYERÍA

¡Y MUCHO MÁS!

336-996-7296

  **¡Visítanos en Facebook e Instagram!**

Leisure



Find 7 differences



4th of July trivia questions:

- 1-Do you know who wrote the Declaration of Independence?
- 2-When was the Declaration of Independence signed?
- 3-Who was the first person to sign the Declaration of Independence?
- 4-How many Stars and Stripes are on the American Flag?
- 5-What city was the Declaration of Independence signed in?

¿Sabías qué?

¿Sabías que La ballena azul es el animal más grande del planeta? Su peso, en casos excepcionales, de hasta 200 toneladas y una longitud de 33 metros. Está en peligro de extinción. Se calcula que su número ronda los 1000 ejemplares en todo el planeta y su reproducción es muy lenta.

¿Sabías que cuando alguien se enoja estimula la región cerebral responsable de la honestidad? Alguien enojado es más probable que diga la verdad.

¿Sabías que el cerebro ignora las cosas inútiles aquellas que no necesita? Por ejemplo el primer el de esta frase.



Answers:
 1) The Second Continental Congress adopted the Declaration of Independence on July 4, 1776. We now credit Thomas Jefferson with the Declaration's authorship, but that was not the case on that momentous day, or for a significant time afterwards.
 2) 1776
 3) John Hancock
 4) 50 Stars and 13 Stripes
 5) Signed in Philadelphia

Didáctico

Spanish politeness

No matter the person whom you're speaking to or the language being spoken, politeness and courtesy go a long way. Whether you need to make an apology, want to be thankful or simply want to express yourself with etiquette, consider that Spanish has two versions when speaking to you. This means that you, when directed at elderly, superiors or in a formal conversation, "Usted" is to be used. This is most commonly used to show respect or used with strangers. However, if you're speaking to friends or people not regarded strangers, "tú" is your better option.

As language is inclusive of a culture, it becomes apparent that it's common to add gestures and expressions while greeting with a Spanish speaking person for the first time or even after developing a friendly tie. It's a cultural expectation that most Speaking cultures always shake hands when meeting or saying good bye. More often than not there is physical contact, so alongside your greeting,

add a handshake, an air kiss or a kiss on the cheek, as a sign of familiarity and friendship.

Within formal etiquette rules and tendencies comes another common word, Señor ,Señora or señorita (young unmarried woman), often substituted with a person's first name. Therefore, for anyone who you would normally call usted, it wouldn't be polite to address them by their first name. Instead use señor(a) until a friendly invitation to use their first name strikes.

If this comes off as too polite or overwhelming, pay no attention as being a Spanish learner always demonstrates a very friendly way to come close no matter the level of fluency.

Make use of the following expressions with Usted and Tú in your future Spanish conversations, notice they are very similar in grammar context but express both formal and informal usages. Don't forget to give it a Spanish flavor!

ENGLISH	USTED	TÚ
Excuse me/ Sorry	¡Disculpe! (Dis-cool-peh)	¡Disculpa! (Dis-cool-peh)
How 's it going?	¿Cómo le va?	¿Cómo te va?
How are you?	¿Cómo está?	¿Cómo estas?
Very well and you?	Muy bien, ¿y usted?	Muy bien, ¿y tú?
Have a nice day!	¡Que le vaya bien!	¡Que te vaya bien!
Nice to meet you	Gusto conocerlo (to a man) /Gusto conocerla (to a woman)	Gusto en conocerte.
Nice to meet you	Encantado (if you 're a man) / Encantada (if you 're a woman)	-
Take care	¡Cuidese!	¡Cuidate!
What 's your name?	¿Cómo se llama?	¿Cómo te llamas?
Could you help me?	¿Puede ayudarme?	¿Puedes ayudarme?
Thank you!	¡Gracias!	-
I'm thankful!	Le agradezco.	Te agradezco
Sir or Misses (when speaking with respect to a stranger)	Señor	Señora / señorita (young unmarried woman)

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

SE VISIBLE

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

Llámanos 336-829-4806



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

BE VISIBLE

This space is reserved for your business!

Give us a call 336-639-2268