

Instant-*es*

 @instant.es.magazine

Magazine

August • 2020 | Vol 2 • Ed8

www.instant-es-magazine.com

Aprendiendo a
cuidar el hígado

Como
construir una
casa de árbol

Renueva tu
pórtico con poco
presupuesto

A kayak thrill in
the Piedmont Triad

Recipes:
Cocktails for
this summer

Beauty
treatments with
orange

Safe return to school

Regreso seguro a la escuela

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •





**Face mask
+ 6 feet**

No Covid



Carta de la Editora

Estimados lectores,

Me emociona compartir con ustedes un mes más de trabajo; en tiempos difíciles ha sido un reto para nosotros continuar y mantenernos en el proyecto para hacer llegar hasta ustedes Instant-es Magazine.

Si bien la situación no es de lo mas favorecedora; las intenciones y el entusiasmo no han disminuido, al contrario seguimos buscando un impulso que nos mantenga y nos permita seguir adelante. Confiamos en que cada negocio busque también en la medida de sus posibilidades los medios y las formas para continuar. Este es el momento en que mas necesitamos unos de otros; encontraremos esa motivación y saquemos fuerzas para luchar por nuestra salud y bienestar de nuestras familias y por ende nuestros negocios.

Sabemos que grandes empresas han encontrado dificultades y más aun los negocios pequeños; por ello les pido su apoyo para todos y cada uno de los negocios locales. Ellos han creado una fuerza laboral y contribuyen a nuestra comunidad. ¡Apoyémonos! Si todos remamos hacia la misma dirección seguiremos adelante. Recordemos que los cambios son retos que abren puertas a nuevas oportunidades. No les tengamos miedo, luchemos juntos tal vez sea el momento de reinventarnos.

Sinceramente.

Patricia Cortes

Dear Readers,

I am excited to share one more month of work with you; in difficult times it has been a challenge for us to continue and stay on the project to get Instant-es Magazine to you.

Although the situation is not the most flattering; the intentions and enthusiasm have not diminished, on the contrary, we continue to look for an impulse that will keep us going and allow us to continue. We trust that each business also seeks, to the best of its ability, the means and ways to continue. This is the time when we need each other the most; let's find that motivation and gather strength to fight for our health and well-being of our families and therefore our businesses.

We know that large companies have encountered difficulties and even smaller businesses; therefore I ask for your support for each and every local business. They have created a workforce and contribute to our community. Let's lean on each other! If we all row in the same direction we will keep going.

Let us remember that changes are challenges that open doors to new opportunities. Let's not be afraid of them, let's fight together maybe it is time to reinvent ourselves.

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:

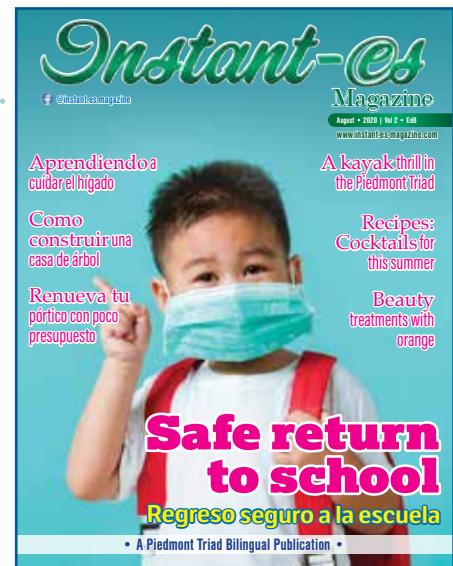
Copyright 2019 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information 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 -** Safe return to school / Regreso seguro a la escuela
- Pag 7 -** A kayak thrill in the Piedmont Triad
- Pag 8 -** Aprendiendo a cuidar el hígado
- Pag 11 -** Children with difficulties making friends
- Pag 12 -** Como construir una casa de árbol
- Pag 15 -** Greensboro Summer Online
- Pag 16 -** Ensalada de mango y frutos seco
- Pag 18 -** Cocktails for this summer
- Pag 19 -** Renueva tu pórtico con poco presupuesto
- Pag 23 -** Beauty treatments with oranges
- Pag 26 -** Comida Mexicana; Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad



Este mes

Regreso seguro a la escuela

Instant-es Magazine Editorial Team

Se acerca el 17 de agosto, el inicio del nuevo ciclo escolar. Mientras que otros años se esperaba con entusiasmo el regreso a clases, ahora atravesamos tiempos desafiantes sin precedente.

Como mencionó el gobernador Roy Cooper anteriormente, “las escuelas se verán muy diferentes este año”, mientras que algunos distritos reabrirán con una capacidad reducida en el aula, otros decidieron por aprendizaje remoto, plan híbrido o la elección de los padres de tener clases completamente en línea.

Los distritos fueron previamente dirigidos a redactar tres planes:

Plan A: Clases totalmente en persona

Plan B: Híbrido de aprendizaje en línea y en persona

Plan C: Instrucción totalmente remota

El gobernador Roy Cooper decidió seguir el Plan B en todo el estado, aunque los distritos podrían optar por implementar el Plan C; resultando en decisiones muy difíciles.

Las nuevas pautas permiten la instrucción en persona si los estudiantes, los maestros y los miembros del personal usan cubre bocas y las personas permanecen a 6 pies de distancia en la escuela.

Los distritos que decidan reabrir tendrán que implementar controles de temperatura, proporcionar desinfectante de manos para todas las aulas, limpiar y desinfectar superficies comunes. También se les prohíbe ofrecer opciones de autoservicio de alimentos y promover actividades que reúnen a grandes grupos. El estado dará a todas las escuelas públicas al menos cinco cubiertas faciales reusables por cada estudiante, maestro y miembro del personal. Entendemos que se toman decisiones para mantener la salud y seguridad de nuestros estudiantes.

Cualquiera sea su caso, les deseamos a nuestros estudiantes y familias nuestros mejores deseos y les pedimos que se cuiden en este regreso a clases.

Safe return to school

August 17, the start of the new school year, is approaching. While other years we eagerly awaited a return to school, we are now going through unprecedented challenging times. As Gov Roy Cooper mentioned previously “schools will

look a lot different this year” while some districts reopen at reduced in-classroom capacity, other opted for remote learning, hybrid plan or parents choice to have classes entirely online.

Districts were previously directed to draft three plans:

Plan A: Entirely in-person classes

Plan B: Hybrid of online and in-person learning

Plan C: Fully remote instruction.

Gov. Roy Cooper decided to go with Plan B statewide, though districts could elect to implement Plan C. Resulting in very difficult decisions. The new guidelines allow in-person instruction if students, teachers and staff members wear face coverings and people remain 6 feet apart at school.

Districts that decide to reopen will need to implement temperature checks, provide hand sanitizer for all classrooms, clean and disinfect common surfaces. Also it will be prohibited to offer self-service food options and hosting activities that bring large groups together. The state will give all public schools at least five reusable face coverings for every student, teacher and staff member. We understand that decisions are made to keep our students health and safety.

Whatever your case, we wish our students and families our best wishes and ask them to take care of themselves on this return to school.



Explore



Una emoción de kayak en el Piedmont Triad

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Persigue la emoción del kayak en las ubicaciones del Piedmont Triad en Carolina del Norte.

A primera vista, el kayak puede parecer un poco aburrido ya que remar alrededor de un lago o río te quita bastante. Tu primera experiencia puede no haber sido la más memorable, ni la expectativa de un intento por primera vez. Sin embargo, encontrar el lugar correcto dentro de los impresionantes ríos y lagos en Carolina del Norte te dará ganas de convertirte en un ansioso kayakista.

Afortunadamente dentro del Triad, encontrarás muchos lugares donde debes sumergir tu bote, kayak o canoa en el agua y disfrutar de un día con amigos y familiares. Con suerte tengas la oportunidad de visitar todos y encontrar tu favorito. Ultimadamente, nuestro estado privilegiado por la naturaleza tiene muchas más opciones disponibles para navegar, invitándote a buscar aún más lugares para futuras aventuras.

Tres depósitos y reservas de agua cerca de Greensboro:

El lago Higgins, el lago Brandt y el lago Townsend: Situados en el lado norte de Greensboro, ofrecen 50 millas de senderos de cuenca que se abrazan alrededor de la naturaleza y te brindan un excelente lugar para atracar tu kayak o canoa. El lago Brandt es del tamaño perfecto para una expedición de remo de fin de semana debido a sus 870 acres donde puedes navegar en kayak hasta los extremos del lago, siendo ahí muy poco profundo y tendrás el lago para ti solo.

El lago Higgins, el más occidental con solo 280 acres, es el más pequeño y tranquilo de los tres, mientras que el lago Townsend, al este del lago Brandt, es el más grande y el único lago abierto a embarcaciones de recreo.

Puedes atracar en Lake Brandt Marina, donde encontrarás alquileres disponibles durante la temporada de verano.

Parque del lago Salem: Ubicado a minutos del centro de la ciudad y que ofrece un área de 365 acres con senderos y vistas panorámicas del lago en todo momento, no sorprende que se llame el diamante oculto de la ciudad. Tómate el tiempo para buscar la aventura, ya que puedes remar en canoas, kayaks, tablas de remo de pie, remar tu concha o navegar en un bote. También se permiten kayaks y canoas inflables a reserva de una inspección del personal de Salem Lake. Además, toma en cuenta que todos los barcos deben estar fuera del agua 30 minutos antes del cierre. Los alquileres de kayak por hora están disponibles en el puerto deportivo del 1 de mayo al 15 de octubre cuando la temperatura del agua se mantiene por encima de los 65 grados.

El sendero del río Yadkin: Este conocido río ofrece un flujo amplio y constante pasando bosques y tierras de cultivo a lo largo de su sendero del río Yadkin de 125 millas. Es una ruta ideal para kayakistas principiantes e intermedios, con 17 puntos de acceso para viajes de medio día a varios días. Los niveles de agua son confiables en cualquier estación y el olaje proporciona suficiente emoción para la diversión de un kayak. Visita Yadkin River Adventures para alquileres, trasladados o planificación de viajes.

Parque Oak Hollow Lake: El lago de 800 acres ubicado en un parque de 1500 acres dentro de la ciudad de High Point ofrece una variedad de actividades al aire libre que incluyen acampar, pasear en bote, esquiar, navegar y pescar con 115 sitios, centro de tenis cubierto / al aire libre, áreas de picnic y un mirador al parque. Visita Oak Hollow Marina para alquilar kayak, paddleboard y veleros disponibles desde la primavera hasta el otoño, siempre que la temperatura del agua supere los 65 grados. Sal para una aventura de kayak todo el día ya que los alquileres comienzan a las 7 a.m. y deben devolverse antes de las 6 p.m.

Explore

Pursue the thrill of kayaking in North Carolina's Piedmont Triad locations.

At first glance, kayaking can seem slightly boring as paddling around a lake or river takes quite out of you. Your first experience may not have been the most memorable, nor will the expectation of a first-time attempt. However, finding the right spot within the breathtaking rivers and lakes in North Carolina will give you the hook to becoming an eager kayaker. Luckily within the Triad you'll find many locations where you should put your boat, kayak or canoe out in the water and enjoy a day out with friends and family. Hopefully you'll get the opportunity to visit all and come upon your favorite. Ultimately, our nature-privileged state has many more options available to boat out on, inviting you to seek out even more locations for future adventures.

Three Water reservoirs near Greensboro.

Lake Higgins, Lake Brandt, and Lake Townsend: Which are located on the north side of Greensboro offer 50 miles of watershed trails hug around nature giving you a great spot to dock your kayak or canoe. Lake Brandt is the perfect size for a weekend paddle expedition due to its 870 acres where you can kayak out to the ends of the lake thus being most shallow and you'll have the lake all to yourself.

Lake Higgins, the westernmost at just 280 acres, is the smallest and quietest of the three lakes, whereas Lake Townsend, east of Lake Brandt, is the largest and the only lake open to recreational motorboats.

You can dock off Lake Brandt Marina where you'll find rentals available through out the summer season.

Salem Lake Park: Located within minutes from downtown and offering a 365 acre-area with trails and scenic views of the lake at all times, it's no surprise it's called the hidden diamond of the city. Take the time to seek out the adventure as you may paddle canoes, kayaks, stand-up paddle boards and row your shell or sail a boat. Inflatable kayaks and canoes are also allowed pending an inspection of the Salem Lake staff. Also, be mindful that all boats must be off the water 30 minutes prior to closing. Hourly kayak rentals are available at the marina from May 1 to October 15 when the water temperature remains above 65 degrees.

The Yadkin River Trail: This known river offers a broad and steady flow past forests and farmlands along its 125-mile Yadkin River Trail. It's an ideal route for novice-intermediate kayakers, with 17 access points for half-day to multiple-day

trips. Water levels are reliable in any season and ripples provide enough excitement for a kayak thrill. Visit Yadkin River Adventures for rentals, shuttles or trip-planning.

Oak Hollow Lake Park: The 800-acre lake located in a 1500-acre park within the city of High Point offers a variety of outdoor activities including camping, boating, skiing, sailing and fishing with 115 sites, indoor/outdoor tennis center, picnic areas, and an overlook park. Visit Oak Hollow Marina for kayak, paddleboard and sailboat rentals available from spring through fall seasons, as long as water temperature above 65 degrees. Go out for an all-day kayaking adventure as rentals start at 7 am, and must be returned by 6 p.m.

ALTERNATIVAS NATURALES

336-813-4295

¿SABIA QUE SUS
ENFERMEDADES PODRÍAN
TENER SOLUCIÓN?

¿SE HA SOMETIDO
A TRATAMIENTOS MÉDICOS
SIN TENER RESULTADOS?

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

ESTAMOS SEGUROS POR TESTIMONIO PROPIO
QUE HAY SOLUCIONES

LLÁMENOS Y LE ORIENTAREMOS 336-813-4295

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

Vida y salud

Aprendiendo a cuidar el hígado

Equipo editorial Instant-es Magazine

Nuestro hígado es un órgano tan importante de nuestro organismo por lo que los cuidados son esenciales. Conocer cuáles son los alimentos que dañan o benefician nuestro hígado nos ayudaran para mejorar nuestra alimentación.

La función principal de nuestro hígado es eliminar las toxinas de nuestro cuerpo, también ayuda a conservar la energía para que nuestro cuerpo la use cuando la necesita, extrae también los nutrientes de los alimentos para su digestión.

Es importante conocer y evitar los alimentos que dañan nuestro hígado, entre los cuales se encuentra:

Carnes Rojas: Consumirla con mucha frecuencia puede sobrecargar de trabajo el hígado y hacer difícil que procese bien el exceso de proteína. Esta carne tiene también más contenido de grasa que las carnes blancas.

Alcohol: Probablemente es lo que más afecta el hígado, el consumo excesivo puede inflamarlo provocando que el tejido se cicatrice, destruye las células hepáticas y provoque cirrosis u otras enfermedades hepáticas como hepatitis o hígado graso.

Comidas Rápidas: Su alto contenido en grasas, sodio y calorías afecta considerablemente, el hígado puede no ser capaz de eliminar y termina acumulando grasa hasta provocar daño hepático.

Azúcar y Sal: El exceso de azúcar puede provocar fibrosis y otras enfermedades hepáticas, mientras que el exceso de sal aumenta la presión arterial y también aumenta el riesgo de sufrir hígado graso.



Por otra parte ¿Que alimentos son Buenos para nuestro hígado? Tenemos principalmente:

Brócoli y puerros: Son verduras ricas en azufre que también ayuda a limpiar el hígado.

Espárragos: Ricos en azufre y agua, ayudan a eliminar las toxinas de nuestro cuerpo por la orina.

Alcachofa: Posee un antioxidante llamado silimarina que ayudan a limpiar y a desintoxicar el hígado.

Garbanzos: es una gran fuente de aminoácidos, un componente esencial que influye en nuestro metabolismo.



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

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL

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

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

*Dr. Joana Pogacean 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*

Life & health

Diabetes

This is a chronic (long-lasting) health condition that affects how your body turns food into energy. Most of the food you eat is broken down into sugar (also called glucose) and released into your bloodstream. When your blood sugar goes up, it signals your pancreas to release insulin. Insulin acts like a key to let the blood sugar into your body's cells to use as energy.

If you have diabetes, your body either doesn't make enough insulin or can't use the insulin it makes as well as it should. When there isn't enough insulin, too much blood sugar stays in your bloodstream. Over time, that can cause serious health problems, such as heart disease, vision loss, and kidney disease.

There isn't a cure yet for diabetes, but losing weight, eating healthy food, and being active can really help. Taking medicine as needed, getting diabetes self-management education and support, and keeping health care appointments can also reduce the impact of diabetes on your life.

There are three main types of diabetes:

Type 1 diabetes is thought to be caused by an autoimmune reaction (the body attacks itself by mistake) that stops your body from making insulin. 1. Symptoms of type 1 diabetes often develop quickly. It's usually diagnosed in children, teens, and young adults. If you have type 1 diabetes, you'll need to take insulin every day to survive.

Type 2 diabetes, your body doesn't use insulin well and

can't keep blood sugar at normal levels. It develops over many years and is usually diagnosed in adults (but more and more in children, teens, and young adults). You may not notice any symptoms, so it's important to get your blood sugar tested if you're at risk. Type 2 diabetes can be prevented or delayed with healthy lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active. Gestational diabetes develops in pregnant women who have never had diabetes. If you have gestational diabetes, your baby could be at higher risk for health problems. Gestational diabetes usually goes away after your baby is born but increases your risk for type 2 diabetes later in life. Your baby is more likely to have obesity as a child or teen and more likely to develop type 2 diabetes later in life too.

Managing blood sugar is the key to living well with diabetes and eating well is the key to managing blood sugar. But what does it mean to eat well? Simply put, eat healthy foods in the right amounts at the right times so your blood sugar stays in your target range as much as possible.

Work with your dietitian or diabetes educator to create a healthy eating plan.

Source: cdc.gov



Niños con dificultades para hacer amigos

Equipo editorial Instant-es Magazine

Tener amigos es fundamental en el desarrollo de todo niño y adolescente. Sin embargo, muchos niños tienen dificultades para hacer amistades. Para poder ayudarles es necesario conocer los motivos que le impiden establecer relaciones y lazos de amistad. Es importante saber cuándo empezó el problema. Es posible que haya ocurrido algo con algún niño y este deprimido o tal vez sea alguna otra causa como separación o muerte de algún familiar. Presta atención a las situaciones que ha vivido y a los obstáculos que se ha enfrentado para socializar. Quizá sea que el niño nunca haya tenido amigos, si es el caso necesitará ayuda para conocer a niños de su edad; aconséjale sobre los valores de la amistad y motívalo a que conviva con otros niños, apóyalo a descubrir lo divertido que es jugar y pasar tiempo con los amigos.

No permitas que el distanciamiento social que estamos viviendo lo haga sentir en un “estado de comodidad”; al contrario, es buen momento de platicar con el sin que se tenga que exponer o se sienta presionado a convivir con otros niños. Enséñale a entablar conversaciones, a desarrollar habilidades para socializar, guíale paso a paso, puedes utilizar películas o cuentos y hablar sobre las situaciones en otros personajes. Estamos seguros que poco a poco irá adquiriendo confianza en sí mismo y lograra hacer grandes amigos.

La mayoría de las veces podemos encontrar en la familia las soluciones a estas situaciones, pero si no es el caso, la ayuda de un profesional es lo más conveniente.



Family

Familia

Children with difficulties making friends

Instant-es Magazine Editorial Team

Having friends is essential in the development of every child and adolescent. However, many children have difficulty making friends. In order to help, it is necessary to know the reasons that prevent them from establishing relationships and bonds of friendship. It is important to know when the problem started. It is possible that something has happened with a child and the kid is depressed or perhaps it is some other cause such as separation or death of a family member. Pay attention to the situations they have experienced and the obstacles they have faced to socialize.

Perhaps it is that the child has never had friends, if that is the case they need help to meet children of their age. Advise them on the values of friendship and encourage them to get together with other children, support them to



discover how fun it is to play and spend time with friends.

Do not allow the social distancing that we are experiencing to make them feel in a “state of comfort”; on the contrary, it is a good time to talk with them without having to expose themselves or feel pressured to share with others. Teach them to start conversations, develop social skills, guide them step by step. You can use movies or stories and talk about situations in other characters. We are sure that slowly they will gain self-confidence and make great friends.

Most of the time we can find solutions to these situations in the family, but if this is not the case, the help of a professional is most convenient.

 **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

Ideas útiles

Como construir una casa de árbol

Equipo editorial Instant-es Magazine

Enseñar a los niños a amar la naturaleza es un compromiso que debemos tomar en serio y una buena idea es construir con ellos una casa de árbol, donde puedan apreciar las bondades que nos regala la naturaleza de una forma divertida.

Los materiales necesarios son pocos comparado con las muchas horas de diversión y te garantizamos que tus hijos lo apreciaran. ¿Convencido? Empezamos.

MATERIALES NECESARIOS: tablas de madera, vigas de madera, material para el techo, cuerda para la escalera y pintura.

Herramientas a utilizar: sierra de mano, pernos, tornillos, cinta métrica y escuadras, banco de trabajo, taladro, martillo y escalera.

1. Antes de empezar averigua si es necesario contar con un permiso para construir la casa y/o si tienes arboles protegidos en tu jardín. Pregunta también a tu agente de seguros si la casa queda protegida.
2. Lo primero es la seguridad, elige un árbol que este sano, con un tronco robusto, ramas fuertes y raíces profundas; no debe presentar ningún signo de parásitos o enfermedad.

3. Concluido lo anterior es la hora de decidir el tamaño; el estándar es de 3x3 metros de diámetro pero dependerá de tu gusto y espacio.
4. Crea la estructura de soporte con postes suficientemente fuertes, esto ayudara a cimentar la plataforma y evitara dañar el árbol, también es ideal si solo deseas que la casa quede bajo la sombra de algún árbol. Se sugiere que la altura no sea mayor a dos metros y es importante colocar vigas de soporte bajo la plataforma.
5. Decide como va a ser el acceso puede ser una escalera de cuerda con palos, una escalera fija o una escalera de mano; opta por lo que sea mejor para los niños, se trata de evitar caídas.
6. Construya la casa en medio de la plataforma y un barandal en torno a la plataforma de 80 cm de altura aproximadamente con postes verticales de 10 a 15 cm
7. Para la casa puedes elegir diversos diseños desde una tienda de campaña sobre la plataforma, hacer un tejado con láminas de plástico o una casa tipo A, ensamblando las tablas y asegurándolas con tornillos y de preferencia haz ventanas.
8. Por último puedes pintar y/o barnizar la casa para mayor durabilidad que también la hará lucir más bonita.



Useful Ideas

How to build a tree house

Teaching children to love nature is a commitment that we must take seriously and a good idea is to build a tree house with them where they can appreciate the benefits that nature gives us in a fun way.

The necessary materials are few compared to the many hours of fun and we guarantee that your children will appreciate it. Convinced? Let's start.

MATERIALS NEEDED: wooden boards, wooden beams, roofing material, rope ladder and paint.

TOOLS TO USE: handsaw, bolts, screws, tape measure and brackets, workbench, drill, hammer and ladder.

1. Before starting, find out if it is necessary to have a permit to build the house and / or if you have protected trees in your garden. Also ask your insurance agent if the house is protected.
2. The first thing is safety, choose a tree that is healthy, with a robust trunk, strong branches and deep roots; it should not show any signs of parasites or disease.
3. After the above, it is time to decide the size; the standard is 3x3 meters in diameter but it will depend on your preferences and space.
4. Create the support structure with strong enough posts, this will help to cement the platform and avoid damaging the tree, it is also ideal if you only want the house to be under the shade of a tree. It is suggested that the height is not more than two meters and it is important to place support beams under the platform.
5. Decide what the access will be like: a rope ladder with sticks, a fixed ladder or a ladder; choose what is best for

children, it is about avoiding falls.

6. Build the house in the middle of the platform and a railing around the platform approximately 80 cm high with vertical posts of 10 to 15 cm
7. For the house you can choose various designs from a tent on the platform, make a roof with plastic sheets or a type A house, assembling the boards and securing them with screws and preferably making windows.
8. Finally you can paint and / or varnish the house for durability that will also make it look prettier.



Eventos locales

Greensboro Verano en Línea

Se creativo, aprende algo, sal y juega en casa con estas actividades de distanciamiento social y programas virtuales, presentados por Creative Greensboro, Greensboro Public Libraries, Greensboro History Museum y Parks and Recreation. Tienen actividades gratuitas todos los días y son de gran interés para todas las edades, por nombrar algunas:

Hora del cuento en línea

- Fechas: 08/03, 08/04, 08/06, 08/07, 08/10, 08/11, 08/13, 08/14, 08 / 21- 10:30 AM - 11:30 AM

- Gratis

Disfrutar fascinantes historias con bellas ilustraciones. El video se publicará a las 10:30 a.m.

Fabricación de cuentas de papel para adolescentes

Demostración artesanal en línea

- Fecha: 04/08/2020 3:00 PM - 4:00 PM
- Introducción: el reciclaje creativo es fácil.
- Gratis

¿Estás interesado en hacer joyas? Sintoniza a las 3 pm para ver una demostración con la señorita Bárbara y aprenda a hacer cuentas de cualquier tipo de papel para usar en sus proyectos creativos.

Concierto MUSEP - Banda de Concierto Greensboro

- Fecha: 08/09/2020 6:30 PM - 8:00 PM
- Ubicación: Transmisión en vivo en <https://www.facebook.com/creativeGreensboro/>
- Introducción: únete para disfrutar la música de la banda de conciertos de Greensboro y Tony & Katy.
- Gratis

Únete para escuchar música de Tony & Katy (country, rock) y la banda de conciertos de Greensboro (clásica, pop) en vivo en Creative Greensboro's Facebook page. Los conciertos de MUSEP son gratuitos, pero se agradecen las donaciones para ayudar a mantener la serie.

Boxeo 101 - Clases virtuales

- Fecha: 06/08, 13/08, 018/20, 27/08, 5:30 PM - 6:30 PM
- Introducción: Clases de boxeo virtual con Al Lowe Boxing Club.

- Gratis

Únete al personal de Lindley Recreation Al Lowe Boxing mientras dirigen clases de boxeo semanales gratuitas. ¡Aprenderás las posturas básicas del boxeo, el juego de pies básico y cómo lanzar un golpe mientras aumentas gradualmente tu fuerza y resistencia!

La primera oferta de Boxing 101 se llevará a cabo a través de transmisión en vivo en la página de Facebook. Todas las clases siguientes se llevarán a cabo a través de Zoom Meeting.

El costo es gratuito, pero es necesario registrarse para acceder al enlace Zoom.

Este programa es parte de GSO: Greensboro Summer Online, la plataforma virtual de la ciudad de Greensboro para eventos y experiencias de verano. Vea más actividades virtuales en el sitio web GSO: Greensboro Summer Online website. La ciudad de Greensboro es un patrocinador de Triad Stage.

Gracias por visitar Greensboro, NC.

Greensboro Summer Online

Get creative, learn something, get outside, and play along at home with these social distancing activities and virtual programs, brought to you by Creative Greensboro, Greensboro Public Libraries, the Greensboro History Museum, and Parks and Recreation.

It has free activities every day and they are of great interest for all ages, to name a few:

Online Storytime

- Dates: 08/03, 08/04, 08/06, 08/07, 08/10, 08/11, 08/13, 08/14, 08/21- 10:30 AM - 11:30 AM
- Cost Free
- Enjoy fascinating stories with beautiful illustrations. The video will be posted at 10:30 am.

Paper Bead Making for Teens

Online craft demonstration

- Date: 08/04/2020 3:00 PM - 4:00 PM
- Introduction: Creative recycling made easy.
- Cost Free

Local Events

- Are you interested in making jewelry? Tune in at 3 pm to watch a demonstration with Miss Barbara and learn how to make beads from any type of paper to use in your creative projects.

MUSEP Concert - Greensboro Concert Band

- Date: 08/09/2020 6:30 PM - 8:00 PM
- Location: Livestreamed at <https://www.facebook.com/creativeGreensboro/live>.
- Introduction: Join to enjoy music by the Greensboro Concert Band and Tony & Katy.
- Cost Free
- Join for music by Tony & Katy (country, rock) and the Greensboro Concert Band (classical, pops) live-streamed at Creative Greensboro's Facebook page. MUSEP concerts are free but donations are appreciated to help sustain the series.

Boxing 101 - Virtual Classes

- Date: 08/06, 08/13, 08/20, 08/27, 5:30 PM - 6:30 PM
- Introduction: Virtual Boxing Classes with Al Lowe Boxing Club.

- Cost Free
- Join the Lindley Recreation Al Lowe Boxing staff as they lead free weekly boxing classes. You will learn the basic boxing stances, basic footwork, and how to throw a punch while also gradually building up your stamina, strength, and endurance!

The first offering of Boxing 101 will be held via live stream on Facebook page. All classes following will be held via Zoom Meeting.

Cost is free, but registration is required to access the Zoom link.

This program is part of GSO: Greensboro Summer Online, the City of Greensboro's virtual platform for summer events and experiences. See more virtual experiences at the GSO: Greensboro Summer Online website. The City of Greensboro is a Triad Stage sponsor.

Thank you for visiting Greensboro, NC.

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

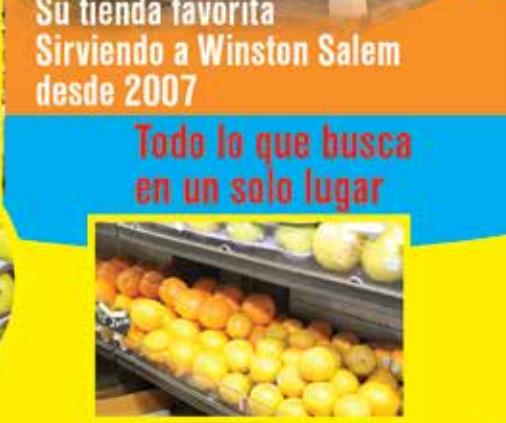
Frutas y verduras frescas, abarrotes, especies, perfumes, velas, medicinas, piñatas, celulares

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 Recetas

Ensalada de mango y frutos secos

Ingredientes:

- 1/2 lechuga
- 1 taza de espinacas
- 1/2 taza de nueces y almendras
- 1 mango
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal

Aderezo:

- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y poner aderezo al gusto.

Mango salad with dried fruits

Ingredients

- 1/2 lettuce
- 1 cup of spinach
- 1/2 cup of nuts and almonds
- 1 mango
- 1 tablespoon of extra virgin olive oil
- 1 tablespoon of salt

Dressing

- 1 teaspoon of mustard
- 2 teaspoons of extra virgin olive oil
- 1 teaspoon of apple vinegar
- 1 teaspoon of honey
- 1 teaspoon of salt

Preparation

Mix all the ingredients and add dressing at your preference



Recetas

Cocteles para este verano

¿Eres uno de los amantes de un coctel dulce y bien frío? Entonces disfruta de un exquisito coco loco o un huracán, ideales para este calor de verano.

Coco Loco

Ingredientes: 1 porción

- 1 coco fresco
- 1 taza de hielo
- 1 onza de tequila blanco
- 1 onza de vodka
- 1 onza de ron de coco
- 1 onza de jugo de piña
- 1 onza de crema de coco
- ½ limón fresco

Preparación:

- Haz un vaso de coco cortando cuidadosamente alrededor de 2 pulgadas de la parte superior del coco y retira el agua.
- Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y sirve inmediatamente.
- Decora con una rebanada de piña, naranja u hojas de menta.

Huracán

Ingredientes: 1 porción

- 2 onzas de ron blanco
- 2 onzas de ron oscuro
- 1 onza de jugo de lima
- 1 onza de jugo de naranja
- 2 onzas de jugo de maracuyá
- 1/2 onza de jarabe simple
- 1/2 onza de granadina

Preparación:

- Mezcle todos los ingredientes en una coctelera con hielo molido
- Sirva en un vaso de huracán.
- Decora con rebanada de naranja y cereza.



Recipes

Cocktails for this summer

Are you one of the lovers of a sweet and very cold cocktail? Then enjoy an exquisite crazy coconut or a hurricane, ideal for this heat summer.

Coco loco

Ingredients: 1 serving

- 1 fresh coconut
- 1 cup of ice
- 1 ounce white tequila
- 1 ounce vodka
- 1 ounce coconut rum
- 1 ounce pineapple juice
- 1 ounce coconut cream



CASA DE EMPENO

214 WEST MOUNTAIN STREET
KERNERSVILLE, NC 27284

COMPRA - VENTA -INTERCAMBIO

PRECIOS BAJOS EN
HERRAMIENTAS

ELECTRÓNICOS Y
COMPUTADORAS

EQUIPOS DE
CONSTRUCCION

JOYERIA

ANTIGÜEDADES Y
COLECCIONABLES

ORO Y PLATA

INSTRUMENTOS
MUSICALES

¡Y MUCHO MÁS!

336-996-7296



¡Visítanos en Facebook e Instagram!

- ½ fresh lime

Directions:

- Make a tumbler out of the coconut by carefully slicing about 2 inches off the top of the coconut, remove the water.
- Mix all the ingredients in the blender and serve immediately.
- Garnish with a slice of pineapple, orange or mint leaves.

Hurricane

Ingredients: 1 serving

- 2 Ounces White Rum
- 2 Ounces Dark Rum
- 1 Ounce Lime Juice
- 1 Ounce Orange Juice
- 2 Ounces Passion Fruit Juice
- 1/2 Ounce Simple Syrup
- 1/2 Ounce Grenadine

Preparation:

- Mix all ingredients in a shaker with ice
- Serve in a hurricane glass
- Garnish with a slice of orange and cherry.



Renueva tu pórtico con poco presupuesto

Con el paso del tiempo es evidente el desgaste del pórtico, la apariencia es madera vieja y sin color y algunas tablas rotas. Siempre creemos que la reparación es costosa o que tenemos que reemplazarlo por completo y lo vamos posponiendo. La verdad es que no es así, reparar el pórtico es de lo más sencillo y económico. Puedes hacerlo en una tarde libre y el cambio es increíble. Manos a la obra:

- Lo primero es revisar el clima y escoger un día sin lluvia.
- Un día antes lava a presión para que este seco y libre de suciedad.
- Prepara los materiales: si hay alguna tabla rota reemplázala o si alguna tiene agujeros hay que resanar. Necesitarás charolas para pintar, brochas y rodillos.
- Escoge el color del barniz o pintura, debes escoger bien de acuerdo a las condiciones de tu pórtico, si está poco desgastado con un barniz será suficiente por el contrario si el desgaste es mayor, opta por una pintura especial para mayor recubrimiento.
- Empieza por pintar los barrotes por dentro y por fuera y por último el piso empezando de adentro hacia afuera, o por los costados, toma en cuenta el área por dónde vas a salir será la última en pintar.
- Si es necesario deja secar y da una segunda pintada.
- Por último deja secar al menos 24 horas antes de colocar los muebles.



Renew your deck with little budget

As time passes, your deck's wear is evident, its appearance is old with colorless wood and some broken boards. We always believe that repair is expensive or that we have to replace it completely and we are postponing it. The truth is that, repairing the porch is very simple and economical. You can do it in an afternoon and the change is incredible. Let's do it:

- The first thing is to check the weather and choose a day without rain.
- A day before pressure washing to make it dry and free of dirt.
- Prepare the materials: if there is a broken board, replace it or if one has holes, it must be fixed. You will need paint pans, brushes and rollers.
- Choose the color of the varnish or paint, you must choose well according to the conditions of your porch, if it is slightly worn, it will be enough with a varnish. On the contrary, if the wear is greater, opt for a special paint for a greater coverage.
- Start by painting the bars and finally the floor, starting from the inside out, or on the sides. Take into account the area where you are going to go out, it will be the last to paint.
- If necessary, let dry and give a second coat.
- Finally, let it dry at least 24 hours before placing the furniture.

Comparte una historia

Pequeñas cambios en la rutina para una vida más exitosa y feliz

Seguramente alguna vez te has preguntado ¿Qué puedo hacer para mejorar mi vida? La respuesta es tan fácil que solo es necesario tener convicción y decisión. Listamos algunos simples cambios de rutina:

UN BUEN DESAYUNO: Se considera la comida más importante del día, es lo primero que tu cuerpo recibe después del descanso. Debe ser bajo en grasa y rico en proteínas e hidratos, incluye también cereales acompañados con leche descremada o yogur, o si prefieres un buen café o fruta.

DORMIR SUFICIENTE: Dormir es lo mejor para relajar nuestro cuerpo. No dormir suficiente baja las defensas y estamos más propensos a enfermarnos. Si tienes oportunidad toma una siesta durante el día.

DISFRUTA TIEMPO CON AMIGOS Y FAMILIARES: Compartir tiempo con la familia y los amigos son la clave para una vida feliz.

EXPRESAR GRATITUD: Ser agradecidos además de que

demuestras tener buenos modales; también te hace sentir bien como ser humano.

REÍR MÁS: Reír es una de las mejores terapias para combatir el estrés, la risa debería ser considerada un suplemento vitamínico diario. El humor tiene grandes beneficios en las relaciones interpersonales y probablemente nos ayude a vivir más felices.

PERDONAR: Cuando decidimos cambiar el odio por el perdón y olvidar lo negativo que nos han hecho, nos sentimos mejor

ABRAZAR A ALGUIEN: ¿A quién no le gustan los abrazos? Especialmente si nos sentimos tristes o estresados. No hay mejor remedio que ser abrazado, especialmente por un familiar o amigo.

EJERCICIO: Generalmente no damos el valor y la importancia que debería; hacer ejercicios diariamente nos ayuda a mejorar nuestra salud y nos hace sentir mejor de nuestro cuerpo.

LEER: Es un hábito que debemos considerar a diario al igual que el ejercicio. Leer nos ayuda a mejorar nuestra educación integral, mejora nuestro lenguaje y ortografía y conocemos más temas nuevos e interesantes para compartir.

DISFRUTA UN MOMENTO CON LA NATURALEZA: Aunque no es una prioridad, sal de la rutina y disfrutar de un contacto con las plantas y los animales.

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



Share a story

Small changes in routine for a more successful and happy life

Surely you have ever wondered what can I do to improve my life? The answer is so easy that it only takes conviction and decision. Convince yourself. Here we list some simple routine changes:

A GOOD BREAKFAST: It is considered the most important meal of the day as it is the first thing your body receives after rest. It should be low in fat and rich in protein and carbohydrates. Also high in fiber which you can find in whole wheat bread in some cereals accompanied by skim milk or yogurt. Have a good coffee or fruit, but don't eat this on an empty stomach.

GET ENOUGH SLEEP: Sleeping is the best way to relax our body. Not getting enough sleep lowers our defenses and we are more likely to get sick. Take a nap during the day if you have a

chance.

ENJOY TIME WITH FRIENDS AND FAMILY:

Spending time with family and friends is the key to a happy life.

EXPRESS GRATITUDE: Being grateful as well as showing good manners also makes you feel good as a human being.

LAUGH MORE: Laughing is one of the best therapies to combat stress, laughter should be considered a daily vitamin supplement.

FORGIVE: When we decide to change the hate for forgiveness and forget negative things done to us, we feel better

HUG SOMEONE: Who doesn't like hugs?

Especially if we feel sad or stressed. There is no better remedy than to be hugged, especially by a family member or dear friend.

EXERCISE: Generally we don't give it the value and importance that it should. Exercising daily helps us improve our health and makes us feel better about our body.

READ: It is a habit that we must consider daily as well as exercise.

Reading helps us improve our comprehensive education, improve our language and spelling and we know new and interesting topics to share.

ENJOY A MOMENT WITH NATURE:

Although it is not a priority, get out of your routine and enjoy a contact with plants, animals and wildlife.



Graphic Design Services

Affordable & Reliable for your business



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



Servicio de
Diseño Gráfico
para su
negocio

Servicio confiable y
precios razonables
para su negocio

336
448
3762

Belleza y estilo

Tratamientos de belleza con naranja

La naranja es excelente antioxidante por la gran cantidad de Vitamina C y otros componentes que contiene. Sus propiedades favorecen la cicatrización pero también es utilizada en tratamientos de belleza que ayudan a mejorar el aspecto de la piel. A continuación compartimos algunos consejos simples, esperamos que te sean de ayuda.

Revitalizador para nuestra piel:

Ayuda a controlar los poros abiertos de la piel, la aparición de acné e ilumina la piel.

Ingredientes:

- El jugo de una naranja grande
- 1/4 de taza de agua mineral
- Molde para hielos

Preparación:

- Exprime el jugo de la naranja.
- Lo mezclamos con el agua mineral.
- Colocamos la mezcla en los moldes para hielos.
- Finalmente, lo meteremos en el congelador.

Modo de empleo: Por la noche, pasa por tu rostro y piel los cubitos congelados, especialmente por la zona T (Frente y nariz); lo dejaremos reposar unos 10 minutos y enjuagamos con agua fría.

Mascarilla de cáscara de naranja, yogur y avena: Controla la grasa y ayuda con la hidratación de la piel.

Ingredientes:

- Cáscola de una naranja
- 3 cucharadas de yogur
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharada de jugo de naranja

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora. Si queda muy espesa agrega un poco mas de jugo de naranja.

Modo de empleo:

Primero lava tu rostro o cuerpo con jabón neutro. Aplica por 15 minutos, enjuaga y aplica una crema humectante.



Beauty & Style

Beauty treatments with orange

Orange is an excellent antioxidant due to the large amount of Vitamin C and other components it contains. Its properties promote healing but it is also used in beauty treatments that help improve the appearance of the skin. Here are some simple tips, we hope they help you.

Revitalizer for our skin:

Helps control the open pores of the skin, the appearance of acne and brightens the skin.

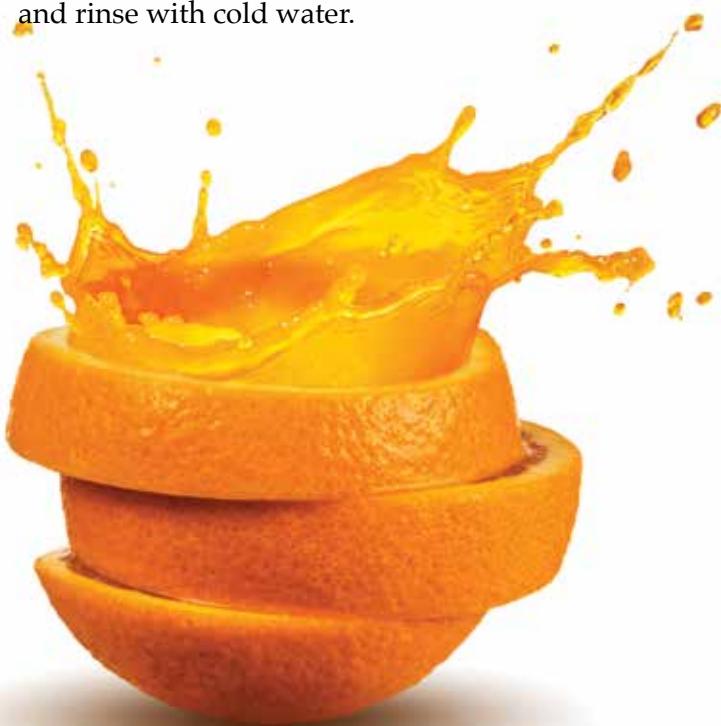
Ingredients:

- The juice of a large orange
- 1/4 cup of mineral water
- Ice mold

Preparation:

- Squeeze the juice out of the orange.
- Mix it with mineral water.
- Place the mixture in the ice molds.
- Finally, we will put it in the freezer.

How to use: At night, rub the frozen ice cubes over your face and skin, especially in the T zone (Forehead and nose); let it rest for about 10 minutes and rinse with cold water.



Orange Peel, Yogurt and Oatmeal Mask:

Controls fat and helps with skin hydration.

Ingredients:

- Peel of an orange
- 3 tablespoons of yogurt
- 2 tablespoons of oatmeal
- 1 tablespoon of orange juice

Preparation:

- Mix all the ingredients in the blender
- If it is too thick, add a little more orange juice.

How to use:

First wash your face or body with neutral soap. Apply for 15 minutes, rinse and apply a moisturizing cream.

Acapulco Taquería
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!

Muy Interesante

Las herramientas en el trabajo

Con frecuencia ignoramos el uso adecuado de las herramientas o utilizamos herramientas para otras actividades distintas para lo que fueron creadas. Una herramienta que no se adapta para la tarea que fue creada puede ocasionar lesiones.

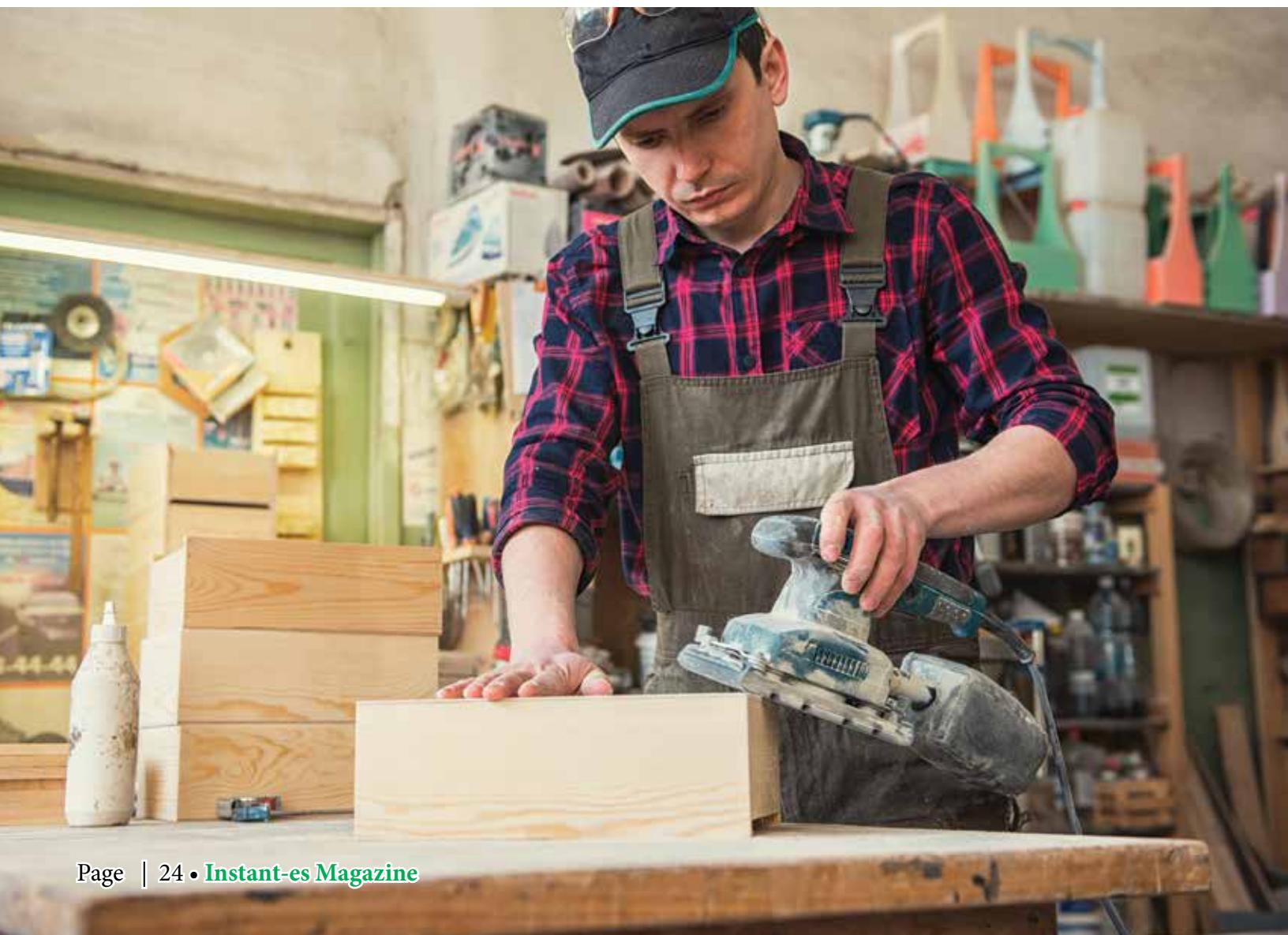
Generalmente oímos que las herramientas tienen un "diseño ergonómico" ¿A qué se refiere? Es cuando una herramienta se adapta a la tarea que se realiza y a la mano del usuario sin causar posturas forzadas, presiones de contacto perjudiciales que signifiquen un riesgo para la seguridad.

Las lesiones son el resultado de movimientos repetitivos que se ejecutan durante un periodo largo de tiempo que pueden causar daños en músculos, tendones, nervios, ligamentos, articulaciones, discos intervertebrales o vasos sanguíneos; los más comunes son el síndrome del túnel

carpiano, tendinitis o tensión muscular.

El costo de una lesión puede ser alto, especialmente si la lesión incapacita para la realización del trabajo.

¿Cómo saber si existe algún problema? Pueden existir problemas cuando se da alguno de los siguientes síntomas: Cosquilleos, hormigueos, fatiga muscular continua, inflamación de las articulaciones, músculos doloridos, disminución de la agilidad, insensibilidad, disminución de la fuerza de agarre, cambio del color de la piel de las manos o de la yema de los dedos, dolores causados por determinados movimientos, presión o exposición al frío o vibraciones. Estos síntomas no suelen aparecer de forma inmediata, sino que se desarrollan a lo largo del tiempo y cuando aparecen, el daño causado puede ser importante por lo que lo mejor es evitar y utilizar las herramientas adecuadamente.



Very interesting

¿Por qué tenemos cosquillas?

Las cosquillas nos producen una agradable y a la vez desesperante sensación.

Esta curiosa reacción de nuestro cuerpo normalmente la asociamos con algo divertido; sin embargo, las cosquillas son realmente una reacción de nuestro cuerpo para protegerse ante un estímulo externo. Por ejemplo cuando un insecto camina por nuestra piel o cuando una partícula que nos causa alergias o molestias se acerca a nosotros; los receptores de la piel mandan la señal a nuestro cerebro que se convierte en un cosquilleo y nos hace saber que algo pasa. En la mayoría de los casos las cosquillas vienen gracias al estímulo dado por una persona cercana, por lo que se convierten en un juego y en algo agradable, dado que no representan un peligro para nuestra seguridad.

Las cosquillas requieren de una proximidad tan importante que cuando vienen de manos de alguien a quien queremos, inmediatamente nuestro cerebro las asume como algo positivo.

¿Y por qué nos hacen reír y agitarnos? Con las cosquillas los receptores de la piel mandan señales a dos regiones del cerebro que son las encargadas de procesar el tacto y las sensaciones agradables. La respuesta a ello son los movimientos agitados y a veces bruscos, la risa o los gritos de emoción y alegría.

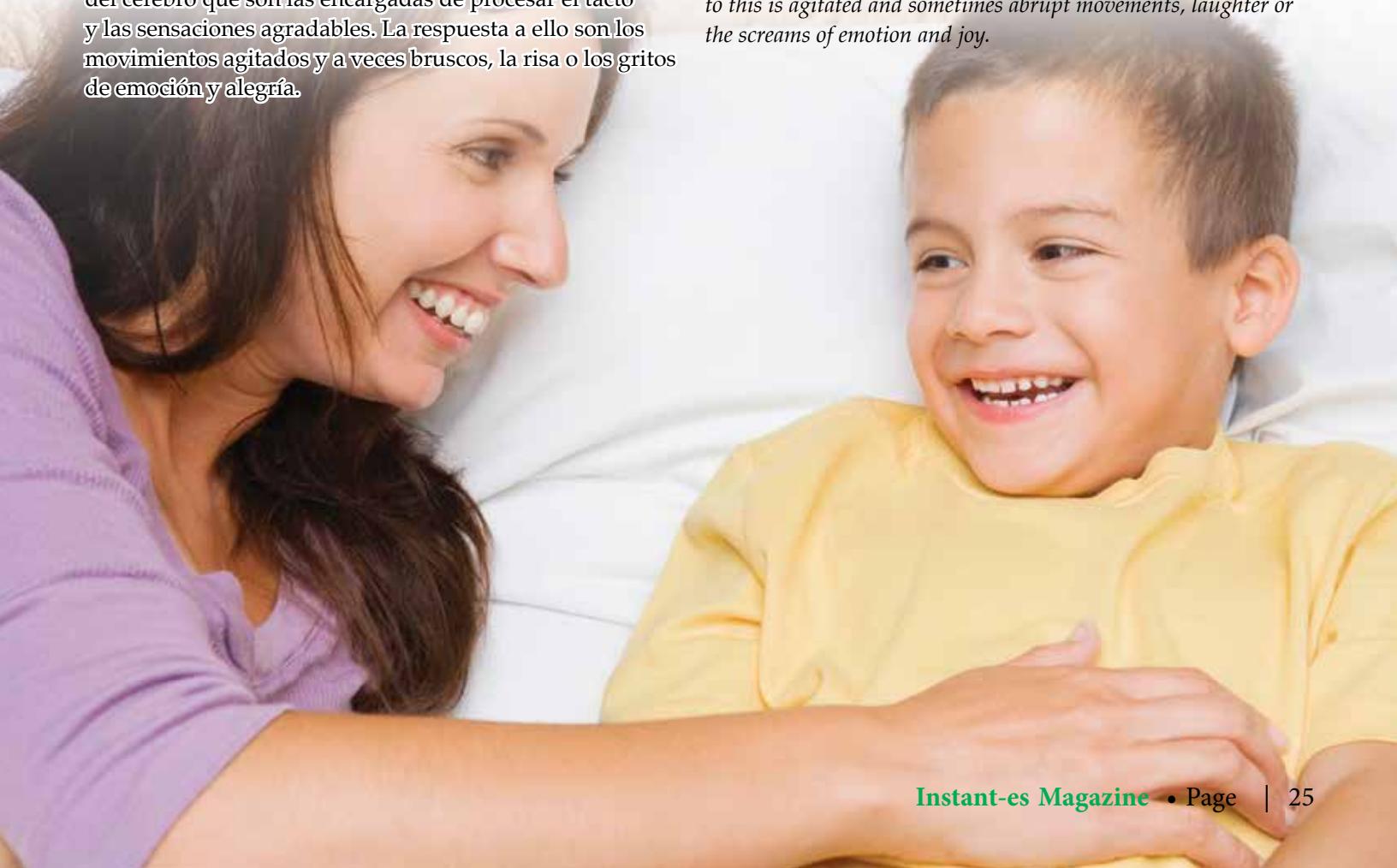
Why do we tickle?

Tickling produces a pleasant and at the same time exasperating sensation.

We usually associate this curious reaction of our body with something amusing; however, tickling is really a reaction of our body to protect itself against an external stimulus. For example, when an insect walks on our skin or when a particle that causes allergies or discomfort approaches us; skin receptors send the signal to our brain, which tickles and lets us know that something is up. In most cases, the tickling comes thanks to the stimulation given by a close person, so they become a game and something pleasant, since they do not represent a danger to our safety.

Tickling requires proximity that when it comes from the hands of someone we love, immediately our brain assumes them as something positive.

So why do they make us laugh and shake? With tickling, the skin receptors send signals to two regions of the brain that are in charge of processing touch and pleasant sensations; The response to this is agitated and sometimes abrupt movements, laughter or the screams of emotion and joy.



Muy interesante

Comida Mexicana; Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

Sin duda alguna, la comida mexicana es reconocida internacionalmente por su distintivo sabor, aroma y elegancia de sabores, más difícilmente nos apegamos a una degustación típica y tradicional que envuelva el conjunto de enigmas de los sabores típicos y regionales de la tierra mexicana. Existe la inmensa tendencia de sitios y establecimientos culinarios que ofrecen una cercanía al sabor mexicano, ofreciendo una variedad de platillos y bebidas en algunas ocasiones mezclados con sabores atípicos pero agradables al paladar como el caso de la comida tex-mex. A todo esto, nos emociona el mexicanismo y su tradición gastronómica ofrecida a lo largo del país, sin embargo, hay un misterio mucho más enriquecedor y seductor que envuelve a la comida tradicional mexicana.

En el año 2010 la comida mexicana fue nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la cultura; por sus siglas en inglés), un título merecedor de reconocimiento al ser la única comida nacional en el mundo con este nombramiento. Este distinguido elogio surge de su naturaleza que apela a criterios únicos como lo son la su cultura, elaboración colectiva, apoyo en productos originarios de la tierra, creatividad e identidad de sus cocineros, su historia, carácter ceremonial y ritual del alimento. Por estas razones los mexicanos son capaces de reconocer a la principal triada de insumos; el maíz, frijol y chile como agentes fundamentales y exquisitos en la comida pues estos se desarrollan en infinitas formas y elaboraciones para la creación de platillos distintos y desiguales entre sí. Gracias a estos tres, se desenvuelven platillos desde los más sencillos hasta los más elaborados involucrando numerosos ingredientes de origen único mexicano como el huitlacoche (hongo proveniente del maíz), la flor de calabaza, cacao y aguacate entre otros. Este conjunto de ingredientes se debe a una agricultura ancestral que prevalece y aporta autenticidad. Este es el caso del maíz, donde México cuenta con la mayor cantidad de variedades en el mundo. Es decir, su

procedimiento de cocción y elaboración de platillos origina desde la milpa, terreno donde se cultivan los alimentos, y conlleva diversos pasos desde la recolección hasta la preparación del nixtamal, la mezcla de maíz para elaborar tortillas, gorditas, tamales y demás platillos. Otro el caso del mole, donde su conjunto de ingredientes de acuerdo a regiones y recetas ancestrales pasadas de generación en generación lo hacen un verdadero ritual de elaboración, ocupando múltiples pasos, personas y diversidad de chiles de distintos orígenes para dar como resultado un manjar exquisito e inigualable. Además de surgir de procedimientos ceremoniales, ocupa utensilios históricos como el molcajete (del náhuatl molcaxitl), comal, metate, mortero, molinillo y demás de origen natural como la piedra volcánica. Todos estos para la elaboración de exquisitas salsas, el nixtamal de diversos tipos de maíz, chocolate utilizando el molinillo y cacao de origen mexicano.

Sumando los diversos factores y características de la gastronomía mexicana resulta una mezcla perfecta de sabores y aromas inigualables por su origen y elaboración de un pueblo cálido, amoroso y entusiasta por el amor a la vida que se desenvuelve en un platillo típico. Por esto es “La comida más emocionante, vibrante, cautivadora y seductora que existe sobre la Tierra”, así se refiere Parker Bowles, escritor, crítico y entusiasta gastronómico inglés durante Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, referente a la comida en México. “Es la comida que ha conquistado al mundo, no solo con sus platillos, sino con la pasión, creatividad, calor y amor a la vida que imprimen en éstos sus creadores”.

Así mismo, se invita que la próxima vez que deleites un platillo mexicano reconozcas porque lleva dentro de sí un enigma, sello de autenticidad, sabor y dulzura en cada bocado que adicionalmente te invita a conocer más a profundidad desde el mismo país. Es decir, recuerda que su título de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad no es solo por su vasta cantidad sino por su origen, ingredientes y platillos que enamoran.

Leisure



Find the words

TUBES
FLASK
BURNER
GLASSES
GLOVES
FUNNEL
CYLINDER
DROPPER
MICROSCOPE
THERMOMETER



¿Sabías que?

¿SABÍAS QUE? Los tendones del corazón, bajo mucha tristeza pueden llegar a romperse; y el romperse sería fatal. Así que, si es posible que una persona muera de “corazón roto”

¿SABÍAS QUE? Sonreír libera endorfinas y nos hace sentir mejor, incluso cuando finges una sonrisa puede hacerte sentir mejor.

¿SABÍAS QUE BAILAR?:

- Mejora tu confianza y autoestima
- Tonifica los músculos y aumenta la elasticidad de las articulaciones
- Quema el exceso de grasa corporal
- Reduce la ansiedad y el estrés
- Te hace muy feliz

Did you know?

DID YOU KNOW? Spaghetto, confetto, and graffito are the singular forms of spaghetti, confetti, and graffiti.

DID YOU KNOW? Lobsters have clear blood. Lobster blood is initially clear and turns blue when it hits oxygen.

DID YOU KNOW? “Strengths” is the longest word in the English language with one vowel.

Trivia Questions:

1. How many planets are in our solar system?
2. How many legs does a spider have?
3. How many days are in a year?
4. Which is the fastest land animal?
5. How many colors are in a rainbow?

Answers: 1)Eight 2)Eight 3)365 4)The cheetah 5)Seven

**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**