

Instant-*es* Magazine

December • 2019 | Vol 1 • Ed7

www.instant-es-magazine.com

Merry Christmas *Feliz Navidad!*

- Visit the Christmas tree Farms in North Carolina
- 3 medidas para combatir la influenza
- Special financial advice for families
- Receta: Pechuga de pavo en salsa de arándano
- Recipe: Stuffed pork loin
- Vino tinto y sus beneficios a la salud

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

ESTE ESPACIO ES PARA TI!

PERMITENOS CONOCER DE
LOS SERVICIOS Y PRODUCTOS
QUE OFRECES

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

ADVERTISE YOUR
BUSINESS WITH US!

CALL TO
336-639-2268

ONE OF OUR REPRESENTATIVES
WILL CONTACT YOU



Carta de la Editora

Estimados lectores,

Un año más finaliza y con ello viene el análisis de ¿qué hicimos?, ¿Qué objetivos alcanzamos?, ¿Cuáles se quedaron a la mitad del camino? y ¿Cuáles definitivamente dejamos en el olvido? Es normal y sano que meditemos sobre ello; pero también debemos evaluar que si en años consecutivos tuvimos las mismas metas que no cumplimos, entonces ¿tal vez debamos reconsiderarlas? Suele suceder que con el entusiasmo de la proximidad del año nuevo hacemos una lista enorme de las cosas que queremos realizar y con el paso de los días vamos perdiendo el interés y hasta llegamos a olvidar muchas de ellas.

Si es el caso, en lugar de eso ¿por qué no nos concentrarmos en las más importantes? Seguramente la lista será muy corta, pero estaremos enfocados, le dedicaremos el esfuerzo que se merece y buscaremos los medios para cumplirlas. Lo importante es concluir las metas que nos dan satisfacción y felicidad; y cuando estemos satisfechos de los logros realizados, tendremos oportunidad de llevar a cabo cosas nuevas.

Aprovecho este espacio para agradecer a todos y cada uno de ustedes por el apoyo que nos han dado al leer nuestros artículos. A nuestros clientes que nos han brindado una mano de confianza y apoyo en este proyecto. A nuestro equipo de trabajo por su colaboración; la dedicación y esfuerzo que han dado día a día. Agradezco a mi familia por su comprensión y soporte y especialmente agradezco a Dios por todas las cosas buenas que nos ha dado este año y por las que están por venir. Deseo de todo corazón que a todos ustedes y sus familias les llene también de infinitas bendiciones.

De los que formamos Instant-es Magazine, nuestros mejores deseos en esta Navidad y un año nuevo lleno de felicidad y éxito.

Patricia Cortes

Dear Readers,

Another year comes to an end and along with it comes the question of, what did we do? What goals did we accomplish? Which ones were left off as halfway done and which were permanently left off as forgotten? It's normal to meditate over this, however me must also evaluate if over the years we've had the same unaccomplished goals, therefore, should we reconsider some of them? It often occurs with all the holiday and end-of-year enthusiasm that we make a long list of things we want to accomplish and over the days we lose interest and even forget many of them.

If this is the case, instead of doing so, why not concentrate on the most important? Surely the list will be very short but we'll be focused, concentrating the necessary efforts it deserves and seeking all means to accomplish it.

The most important thing is achieving the goals that bring us satisfaction and happiness. When we're satisfied with the goals we achieve, we'll have opportunity to carry out new things.

I make the most of this space to thank each and every one of you for the support you've given by reading our articles, to our clients for bringing a hand of trust and confidence in this project and to our work team for their collaboration, dedication and effort they've given day by day. I thank my family for their comprehension and support, but I especially thank God for all the blessings he's provided and the ones soon to come. I truly wish at heart that he brings blessings to all of you and your families.

From all of us at Instant-es Magazine, our best wishes of success and happiness to you on this Christmas and New Year to come.

Patricia Cortes.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

Adriana Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

Maria González

SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

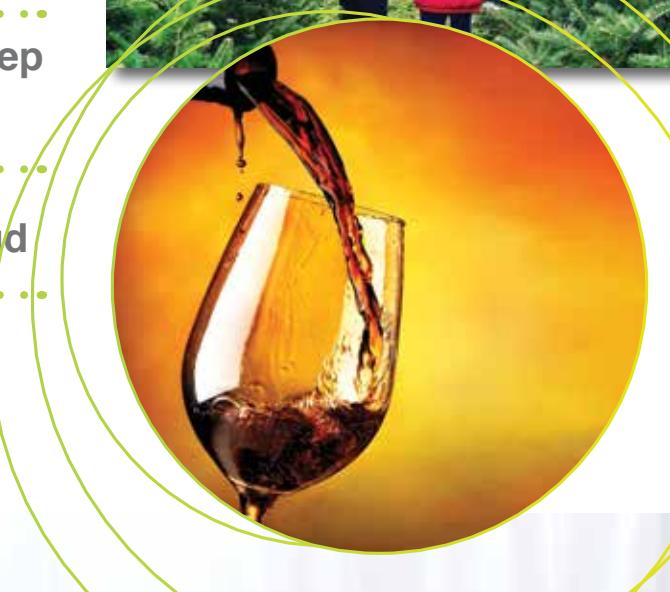
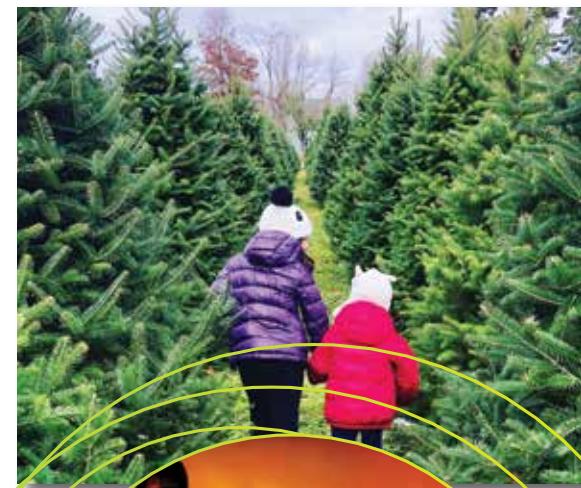
Copyright 2019 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information 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 -** La Celebración de la Navidad / Christmas Celebration
- Pag 7 -** Visit the Christmas tree Farms in North Carolina
- Pag 8 -** 3 Medidas para combatir la influenza
- Pag 11 -** Special financial advice for families
- Pag 18 -** Pechuga de pavo en salas de arándano
- Pag 19 -** Stuffed pork loin
- Pag 12 -** ¿Quién debe renovar su ITIN inmediatamente?
- Pag 23 -** Planning Holidays out of Town? Keep your home secure
- Pag 26 -** Vino tinto y sus beneficios a la salud
- Pag 27 -** Aromatherapy at home



This Month

La Celebración de la Navidad

Editorial Team Instant-es Magazine

La Navidad, a pesar de haber gran controversia sobre sus orígenes. Tal como la conocemos hoy, es una de las celebraciones más importantes en todo el mundo. Es una conmemoración religiosa por el nacimiento de Jesús. Esta tradición se ha ido enriqueciendo culturalmente a través de diversos elementos por ejemplo, la figura de Papá Noel o más popularmente conocido en Estados Unidos como Santa Claus; está inspirada en la vida del obispo de Mira hoy conocido en la actual Turquía como San Nicolás, que fue muy popular por su bondad y generosidad con los menos afortunados. Otro símbolo es el árbol navideño y los adornos, los cuales se dice que cuando los arboles perdían sus hojas, los germanos los vestían con manzanas o piedras pintadas para que los espíritus buenos que los habitaban regresaran pronto. La tradición del pesebre proviene del año 1220, fue San Francisco de Asís quien en un viaje a Belén se quedó asombrado por como celebraban allá la Navidad y de regreso a Italia solicitó autorización al Papa Honorio III para representar el nacimiento de Jesús con un pesebre; de ahí se extendió la tradición a Europa y luego a todo el mundo. De esta forma hoy en día el pesebre, el árbol navideño, Santa Claus y la cena familiar son los símbolos que representan la Navidad.

No podemos negar que ya sea como una conmemoración religiosa, tradición o por el simple hecho de que nos invade ese espíritu de felicidad en esta época; la costumbre de desear Feliz Navidad a todos, repartir abrazos y regalos nos hace sentir bien. Los momentos con la familia y amigos nos llenan de una gran alegría y compartir con ellos la cena de navidad es algo que no tiene comparación, ese es el espíritu navideño.

Christmas Celebration.

In spite of the great controversy over the origins of Christmas, it's one of the most important celebrations in the world such as we know it. It's a religious holiday that celebrates the birth of Jesus.

This tradition has become culturally enriched over time with a variety of different Christmas elements. One example is the figure most commonly known as Santa Claus in the US. This person is inspired on the life of the bishop of Myra, known in present Turkey as Saint Nicolas, who was very popular for his generosity and kindness to the less fortunate. Another great symbol is the Christmas tree and its ornaments. It's said that as these trees lost all their leaves, the Germans would cover them with apples or painted rocks so the good spirits that lived within would return soon. The manger tradition dates back to 1220, when Saint Francis of Assisi on a trip to Bethlehem was marveled by how Christmas was celebrated and after returning to Italy requested approval from Pope Honorius III to represent the birth of Jesus with a manger. Since then, the tradition extended to Europe and later throughout the rest of the world. This way the manger, Santa Claus, the traditional Christmas tree and Christmas dinner are a recognized symbol of this holiday.

In the end, we can't deny the fact that whether it's celebrated for religious purposes, tradition or simply the fact that the spirit of joy overcomes us, the tradition of wishing a Merry Christmas to all, giving out hugs and gifts undoubtedly brings us joy. The cherished moments with friends and family that fill our hearts with great joy and sharing Christmas dinner with them is something unrivaled which in the end is the Christmas spirit.



Explore

Visite las fincas de árboles navideños de North Carolina

North Carolina tiene más de 850 productores de árboles de navidad que cultivan aproximadamente 50 millones de árboles en más de 38,000 hectáreas. Los árboles Fraser Fir representan el 94% de todas las especies cultivadas en el estado y más del 25% de todos los árboles de Navidad cultivados en los Estados Unidos.

La industria del árbol de Navidad de Carolina del Norte ocupa el segundo lugar en la nación en número de árboles cosechados.

El abeto Fraser de Carolina del Norte ha sido calificado como el mejor de la nación a través de un concurso patrocinado por la Asociación Nacional de árboles de Navidad y elegido para el árbol de Navidad oficial de la Casa Blanca trece veces.

Esta especie es una de las más populares en América del Norte y se envía a todos los estados de los Estados Unidos, así como a las Islas del Caribe, México, Canadá, Bermudas, Japón y otros puntos de todo el mundo.

Producir el mejor árbol para su familia que la naturaleza y

la crianza pueden proporcionar requiere mucho tiempo y esfuerzo. Puede tomar entre doce y quince años para que un árbol esté listo para cosechar.

Es un proceso difícil y lento; sin embargo, los cultivadores de árboles de Navidad están de acuerdo en que vale la pena cuando sus árboles se convierten en la pieza central decorativa de su casa durante la temporada navideña. Esta navidad visite las granjas del estado para adquirir su árbol y estará apoyando a los productores locales pero también puede pasar un día emocionante con su familia conociendo el proceso y seleccionando su árbol usted mismo. La mayoría de los lugares ofrecen paseos en carreta, música, algún refrigerio, fotos con Santa, bombones asados, fogatas y animales de granja. Los sitios más populares son Boone y Jefferson; pero también podrá encontrar algunas granjas locales en Germanton y Lexington.

Fuente: NCCTA Y Equipo Editorial Instant-es Magazine



Explore

Visit the Christmas tree Farms in North Carolina

Explore

North Carolina has over 850 growers, producing approximately 50 million of Christmas trees on more than 38,000 acres. Fraser Fir trees represent 94% of all species grown in North Carolina and over 25% of all Christmas trees grown in the US.

The North Carolina Christmas Tree Industry is ranked second in the nation in number of trees harvested.

The North Carolina Fraser fir has been judged the Nation's best through a contest sponsored by the National Christmas Tree Association and chosen for the official White House Christmas tree thirteen times.

The North Carolina Fraser fir Christmas tree is one of the most popular Christmas trees in North America and is shipped into every state in the US as well as the Caribbean Islands, Mexico, Canada, Bermuda, Japan and other points all over the world.

Producing the best tree for your family that nature and

nurture can provide takes much time and effort. It can take anywhere from twelve to fifteen years for a tree to be ready to harvest.

It is a difficult and time consuming process, yet Christmas tree growers agree it is worth it when their trees become the decorative centerpiece of your home during the holiday season.

This Christmas visit the state farms to acquire your tree and you will be supporting local producers but you can also spend an exciting day with your family knowing the process and selecting your tree by yourself. Most places offer hay rides, music and some refreshments, pictures with Santa, marshmallow roast, campfire and a petting zoo.

The most popular sites are Boone and Jefferson but you can also find some local farms in Germanton and Lexington.



**PRS
TAX SERVICES**

Preparación de Impuestos
Federales y Estatales

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

Sirviendo al Triad desde el 2002
Nuestros clientes vuelven año tras año para recibir
un servicio confiable, accesible y profesional

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

Vida y Salud

3 medidas para combatir la influenza

La influenza es una enfermedad contagiosa que puede ser grave. Todos los años se enferman millones de personas, cientos de miles son hospitalizadas, y entre miles y decenas de miles mueren a causa de la influenza. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades lo instan a que tome las siguientes medidas para protegerse y proteger a otros de la influenza.

¡Usted y su familia deben vacunarse!

La vacuna anual contra la influenza es el primer y más importante paso en la protección contra los virus de la influenza. Todas las personas a partir de los 6 meses en adelante deberían vacunarse todos los años. Protéjase usted y a su familia. Vacúñese.

Detenga la propagación

¡Tome medidas preventivas diarias para detener la propagación de los virus de la influenza! Evite el contacto cercano con personas enfermas, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar, lávese las manos con frecuencia (con agua y jabón).

Consulte a su médico acerca de los antivirales contra la influenza

¡Tome medicamentos antivirales si su médico se los receta! Los medicamentos antivirales pueden utilizarse para tratar la influenza y aliviar los síntomas y acortar la duración de la enfermedad.

Fuente: CDC



Life & health

3 Measures to fight flu



Influenza (flu) is a contagious disease that can be serious. Every year, millions of people get sick, hundreds of thousands are hospitalized, and thousands to tens of thousands of people die from flu. Centers for Disease Control and Prevention urges you to take the following actions to protect yourself and others from the flu.

Get yourself and your family vaccinated!

A yearly flu vaccine is the first and most important step in protecting against flu viruses. Everyone who is 6 months or older should get an annual flu vaccine. Protect Yourself. Protect Your Family. Get Vaccinated.

Stop the spread

Take everyday preventative actions to help stop the spread of flu viruses! Avoid close contact with sick people, avoid touching your eyes, nose, and mouth, cover your coughs and sneezes, wash your hands often (with soap and water).

Ask your doctor about flu antivirals

Take antiviral drugs if your doctor prescribes them! Antiviral drugs can be used to treat flu illness and can make illness milder and shorten the time you are sick.

Source: CDC



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

¡Detente!... No pierdas la paciencia con los hijos

Instant-es Magazine Editorial Team

Todos pasamos por momentos estresantes con los hijos; hay situaciones en que estamos ocupados y los niños lloran, se pelean y avientan cosas. Les pedimos que se detengan y no lo hacen; al contrario gritan más y por más que intentas... la situación no para. Entonces la adrenalina sube y perdemos la paciencia; el estrés nos lleva a una crisis de ira y nos ponemos peor que los niños; damos un portazo, empezamos a gritar y terminamos haciendo eso que no queríamos. Decimos cosas que lastiman la autoestima de los niños y actuamos con violencia física o verbal. Luego viene el arrepentimiento y una carga de conciencia que no podemos con ella.

Ciertamente esos arranques de ira no son buenos ni para nosotros ni mucho menos para los niños. Evidentemente los padres no somos perfectos, llevamos grandes cargas de responsabilidades; el trabajo fuera de la casa y el propio del hogar, la educación de los hijos, las compras, los gastos, problemas del trabajo, etc, etc. Es difícil, y aunque amamos a nuestros hijos con toda el alma, en ocasiones no podemos evitar esos detestables momentos. Por ello, nos dimos a la tarea de analizar e investigar algunas cosas que nos pueden ayudar y compartimos contigo:

Ejercítate: La actividad física nos ayuda a soltar la adrenalina. Reserva un tiempo cada día para hacer ejercicios, pueden ser aeróbicos o de relajamiento.

Rodéate de gente feliz: Nosotros mismos somos víctimas de nuestras preocupaciones; eso nos impide sentirnos felices. Procura rodearte de gente alegre y positiva y contágiate para que transmitas ese entusiasmo y cosas buenas a tus hijos.

Aléjate del momento: Si sientes que estas a punto de estallar, respira hondo y aléjate. Escucha la música que te gusta y cuando la tranquilidad haya llegado regresa y platica con los niños. Ponte a su altura, míralos a los ojos y explícales que están

actuando mal y diles lo que esperas de ellos.

No dramátices: Los padres siempre nos tomamos las cosas demasiado en serio, queremos tener todo controlado y exigimos demasiado a los hijos. Tratemos de tomar las cosas más a la ligera. Nunca olvidemos que también fuimos niños y pongámonos en los zapatos de ellos. Seguramente solo necesiten un abrazo, jugar o disfrutar un momento con nosotros, que también nos caería bien. No queremos convertirnos en ogros. Si la situación se repite, practica una y otra vez.



Family

Special Financial Advice for Families

Family

The days of the husband and father being a sole wage earner and solely in charge of family finances are long gone. A generation or so ago meant paying the bills with paper checks and keeping a registry of checks to balance the checkbook. Today, you can take a picture of a check with your smart phone and deposit checks without leaving home. Despite having more resources than ever on how to handle money, many families need a health check for their finances.

Budgeting- Is It a Lost Art? Budgeting is like staying on a diet. It takes awareness and discipline, but few families actually have a written, balanced budget of cash inflow and cash outflow. If your family finances are tipping towards more debt than you can pay comfortably it can be eye opening to track all expenses for a month or two to see where you're spending more than you'd like and figure out where you can economize.

(Factors for Healthy Family Finances: Ideally, both partners are financially aware of liabilities and assets as well as bill payments being made on time. Usually one partner is fiscally more responsible and can take the lead in the family's finances but the other partner should be involved and understand the financial standing of pooled and/or individual finance. Both partners should build their credit rating and know about all banking accounts, as well as investments.)

Here are some expenses that should be included in joint management:

- Mortgages
- Utilities
- Car Payments
- Childcare Expenses. (Visit <https://money.usnews.com/money/personal-finance/family-finance/articles/what-child-care-costs-and-how-to-save> for more information)
- Grocery Costs
- Prepaid College Contributions

Don't forget to factor in some planned entertainment expenses which can be saved for in advance. These expenses include dining out, hobbies that have an associated cost like golfing or boating, and saving for vacations. Likewise, planning for retirement should be a joint function, with both parties optimizing any company contributions available. Another expense worth investigating is long-term care insurance. With financial awareness as a goal for the family as



a whole, you will want to model responsible money management for your children. Most families give each child an allowance that correlates to the child's age. (You can visit <https://www.thebalance.com/what-is-the-average-allowance-for-kids-4177812> and) you can encourage a habit of savings by letting kids earn additional money from activities like babysitting or cutting lawns.

One way to avoid caustic arguments about spending is to maintain three checking accounts.-his, hers, and ours. This allows each party to make independent expenditures without the scrutiny of the more conservative partner.

Many couples rely on a professional to prepare their taxes but fail to consult professionals for financial advice. Unless you are highly in debt and need help with debt consolidation, it's generally recommended to use a fee-based financial adviser. This gives the adviser a better stance of objectivity about investments, whereas "free advice" can often usher you into accounts and stocks that have higher fees.

With a little imagination, managing finances, being frugal and growing wealth together can be fun.

(You may wish to start with advice from Suze Orman <https://www.suzeorman.com>)

Ideas Utiles

Envolturas de regalo económicas y originales

Equipo Editorial Instant-es Magazine

Los regalos son una parte muy significativa, no solo de navidad sino de cualquier celebración durante todo el año. Si bien es cierto que dedicamos un buen tiempo a seleccionar un bonito regalo, a la hora de envolverlo tomamos la primera caja o bolsa que hay en la tienda.

Ahora, en Navidad cuando la cantidad de regalos es bastante y además toda la familia participa para envolverlos ¿Por qué no hacer algo original? Y que además sea económico; lo único que necesitas es creatividad y un poco de tiempo. Las cosas hechas por uno mismo siempre reciben una apreciación especial. ¿Te gusta la idea? Siendo así, olvídate de comprar envolturas costosas y usa tu creatividad, tenemos algunas ideas:

Utiliza papel blanco y dale tú mismo los detalles, una cinta de color que además sirva de moño y una tarjeta hecha por ti mismo.

Las bolsas de estraza son simples pero con un detalle la convierte en una envoltura perfecta y son súper económicas.

Papel de estraza; se ha convertido en algo original, sirve para hacer sobres, bolsas grandes con agarraderas, para envolver cajas, botellas de vino y hasta para hacer las etiquetas y lo puedes decorar fácilmente con marcadores de colores.

Papel de revista; si dejaste todo a última hora y las tiendas están cerradas y no sabes que hacer; un truco infalible es utilizar el papel de las revistas que ya leíste, es colorido y la textura y brillo son ideales. No tienes que acumular revistas de meses anteriores, dales una segunda utilidad, esta es una buena forma de reciclar.



Useful Ideas

Cheap but original gift wrappings

Instantes Magazine Editorial Team

Gifts are a very meaningful part of not only Christmas but also many other celebrations throughout the year. While it's true, we often dedicate long periods of time choosing a nice present but when it comes to wrapping it, we choose the first box or bag we find at the store. Additionally, during Christmas season, gifts are numerous and all the family takes part in wrapping them so why not get a little original with something economical? All you need is creativity and a little time. Handmade things are always specially appreciated and received. If you like this idea, forget about expensive wrapping paper and bags and use your creativity with the following ideas.

- Use white paper and give it the details yourself with a colored ribbon that also serves as a bow

and make the card yourself.

- Brown paper bags are simple but with a little detailing they turn into the perfect inexpensive wrapping.
- Brown kraft paper has also become something very original as it serves to make envelopes, large bags with handles, to wrap boxes, bottles of wine and even to make stickers which you can easily decorate with colored markers.
- Magazine paper. If you've left all the wrapping for last minute, all the stores are closed and you don't know what to do; a useful trick is using the old magazine you've read which is colorful and the texture and brightness are ideal for wrapping. You don't have to stock up on old magazines for months, give them a second use as this serves as a great way to recycle.



To reflect upon

Eres una maravilla

Pablo Casals/Libro Sopa de pollo para el alma - Victor Hansen

Cada segundo que vivimos es un momento nuevo y único del universo, un momento que jamás volverá... Y ¿qué es lo que enseñamos a nuestros hijos? Pues, les enseñamos que dos y dos son cuatro, que París es la capital de Francia.

¿Cuándo les enseñaremos, además, lo que son? A cada uno de ellos deberíamos decirle: ¿Sabes lo que eres? Eres una maravilla. Eres único. Nunca antes ha habido ningún otro niño como tú. Con tus piernas, con tus brazos, con la habilidad de tus dedos, con tu manera de moverte. Quizá llegues a ser un Shakespeare, un Miguel Ángel, un Beethoven. Tienes todas las capacidades. Sí, eres una maravilla. Y cuando crezcas, ¿serás capaz de hacer daño a otro que sea, como tú, una maravilla?

Debes esforzarte —todos debemos esforzarnos— por hacer el mundo digno de nuestros hijos.



You Are a Marvel

Pau Casals/Book Chicken Soup for the Soul -Victor Hansen

Each second we live is a new and unique moment of the universe, a moment that will never be again... And what do we teach our children? We teach them that two and two make four, and that Paris is the capital of France.

When will we also teach them what they are? We should say to each of them: Do you know what you are? You are a marvel. You are unique. In all the years that have passed, there has never been another child like you. Your legs, your arms, your clever fingers and the way you move. You may become a Shakespeare, a Michelangelo, a Beethoven. You have the capacity for anything. Yes, you are a marvel. And when you grow up, can you then harm another who is, like you, a marvel?

You must work – We must all work – to make the world worthy of our children.

Local Events

Winston Salem Jaycees Downtown Holiday Parade

December 7, 2019 / 5:00pm / Free

The parade route starts at the intersection of Fourth Street and Poplar and continues down Fourth Street to the intersection with Liberty. The parade will then turn right onto Liberty and continue all the way down to Corpeneing Plaza at the intersection of Liberty and First Street.

Once again the Winston-Salem Jaycees will be partnering with the Downtown Winston-Salem Partnership to bring you the annual Christmas Tree Lighting ceremony directly following the parade.

La ruta del desfile da inicio en la intersección de Fourth Street y Poplar y continúa por Fourth Street hasta la intersección con Liberty. El desfile entonces girará a la derecha en Liberty y continuará hasta Corpeneing Plaza en la intersección de Liberty y First Street. Una vez más, la organización Winston-Salem Jaycees se unió con el Downtown Winston-Salem para ofrecerte la ceremonia anual de Iluminación del Árbol de Navidad inmediatamente después del desfile.



Greensboro Festival of Lights

December 6, 2019 / 6:00pm-10:00pm

Free

Kick off the Holiday Season with the Annual Festival of Lights in downtown Greensboro. Featuring musical performances, tree lighting at City Center Park, sing-a-long, photo booth, holiday crafts and more!

La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

Everything you
look in one place
Todo lo que busca
en un solo lugar

su tienda favorita

Que la Paz y Felicidad
reinen en sus hogares en esta Navidad.
Son los mejores deseos de la Familia
Guzmán y todo el staff de
Tienda La Comercial.

336-788-6886

Visit La Comercial, the best
service attended by owners

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Finish your holiday shopping at the downtown merchants who will be celebrating First Friday.

Inicia la temporada navideña con el Festival Anual de Luces en el centro de Greensboro. ¡Con presentaciones musicales, iluminación de árboles en City Center Park, canticos, cabina de fotos, manualidades navideñas y más! Termine sus compras navideñas en los comercios del centro que celebrarán el primer viernes.

Greensboro Christmas Parade

December 7, 2019 / Noon

Free

Greensboro Premiere Holiday Parade features bands, floats, balloons, dance teams, and more! The Greensboro Holiday Parade has been a downtown tradition for almost 40 years. The Parade features huge Macy's style balloons and is the only Parade in North Carolina to feature these great attractions which have been featured in countries such as Belgium, Israel, Mexico and many other locations. The parade averages over 60,000 spectators who also enjoy professional floats, dance and drill teams and the area's best middle school, high school and college bands as they march along the streets of downtown Greensboro.

Greensboro Premiere Holiday Parade con bandas, carrozas, globos, grupos de baile y mucho más. El desfile ha sido una tradición durante casi 40 años. El desfile presenta enormes globos de estilo Macy's



y es el único desfile en Carolina del Norte con grandes atracciones que se han presentado en países como Bélgica, Israel, México y muchos otros lugares. El desfile tiene un promedio de más de 60,000 espectadores que también disfrutan de carritos alegóricos profesionales, grupos de baile, entrenamiento y las mejores bandas de middle school, high school y college del área mientras marchan por las calles del centro de Greensboro.

Kernersville Christmas Parade

December 8m 2019 / 2:30pm-4:30pm / Free

Come and see the area's largest Christmas parade. Downtown Kernersville will come alive with the sounds of Christmas as over two thousand parade participants celebrate the coming of Christmas. The annual parade features marching bands, fire trucks, dance groups, antique cars, professionally decorated floats and of course, an appearance from Santa.

CULICHI
Mexican Seafood
Bar & Grill

"El Rey de los Mariscos estilo Sinaloa"
"The Seafood King Sinaloa Style"

Mariachi en vivo Viernes de 7pm a 10pm
y Domingo de 4pm a 7pm

Deleite su paladar con la Mariscada en todas sus
versiones: 1/4, 1/2, Full y el exquisito Barco

3025 W. Gate City Blvd. Greensboro, NC 27403
Tel. 336-370-6893
f culichi2

*El Culichi Agradece
su preferencia y les
desea una muy*

*¡Feliz
Navidad!*

Ven a ver el desfile navideño más grande de la zona. El centro de Kernersville cobrará vida con los sonidos de la Navidad cuando más de dos mil participantes del desfile celebran la llegada de la Navidad. El desfile anual presenta bandas de música, camiones de bomberos, grupos de baile, autos antiguos, carrozas decoradas profesionalmente y, por supuesto, la presencia de Santa.

Christmas in Davidson

December 5, 6 & 7, 2019 / 6:00pm-9:00pm

Free

An annual tradition since 1988, Christmas in Davidson kicks off the holiday season offering the young and young-at-heart three magical nights of holiday family fun! As the largest and most popular Davidson event, Christmas in Davidson will immediately put you into the holiday spirit. Take a ride on the trolley, stroll down Main Street, start your holiday shopping at the unique specialty shops, take a journey through the Holiday Village and enjoy a wide variety of entertainment! Downtown Davidson is transformed into a magical Christmas Wonderland as businesses area and the Town of Davidson present three evenings of entertainment, refreshments and special events sure to entertain everyone of all ages.

¡Una tradición anual desde 1988, la Navidad en Davidson da

inicio a las festividades y ofrece a los jóvenes y jóvenes de corazón tres noches mágicas de diversión familiar. Como el evento más grande y popular de Davidson, la Navidad en Davidson lo contagiará inmediatamente del espíritu navideño. Tome un paseo en el tranvía, pasee por la calle principal, comience sus compras navideñas en las tiendas únicas, recorra el Holiday Village y disfrute de una amplia variedad de entretenimiento. El centro de Davidson se transforma en un mágico país de las maravillas navideñas a medida que las empresas del área y la ciudad de Davidson presentan tres noches de entretenimiento, refrigerios y eventos especiales que seguramente mantendrá ocupados a todos y de todas las edades.

59th Annual Graham Christmas Parade

December 7, 2019 / 10:00 am

Free

Annual Downtown Graham Chrismas Parade. Enjoy Santa and his friends, music, candy and be sure to stick around after for lunch and shop specials at the local merchants.



Desfile anual de Navidad en el centro de Graham. Disfruta de Santa y sus amigos, música, dulces y asegúrate de quedarte después para almorzar y comprar especiales en los comercios locales.

SELECT Insurance Group

5321-B W Market St. Greensboro, NC 27409
Tel 336-541-2922 • 336-790-5419

Te ofrecemos los precios mas bajos en seguros para autos y casa

- Aceptamos pasaporte o licencia de cualquier país o estado y consideraremos la experiencia de tu país
- Seguros para adolescentes sin experiencia o poco historial de manejo al mejor precio
- Servicio de notario y traducciones

Llamanos hoy al 336-541-2922 para una cotización y verás la diferencia

We offer you the lowest car and home insurance

- We can insure non-license drivers
- Best car insurance rates for teens with little or no driving experience
- Notary service and translations

Call us today for a quote and you'll see the difference 336-541-2922



CAROL MARRUFO AGENT
"We Work Harder To Earn Your Business"
E: cmarrufo@selectinsgrp.com W: selectinsgrp.com

Delicious Christmas Recipes

Pechuga de pavo en salsa de arándanos

Ingredientes:

- 1 pechuga de pavo entera
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de tomillo
- Pimienta molida al gusto
- Condimento para aves
- 3 tazas de cidra de manzana
- 1/3 taza de miel de maple
- 2 tazas de arándanos

Preparación:

- En la licuadora muele 1/2 cebolla, 3 ajos, el aceite de oliva, el tomillo, pimienta al gusto, condimento para aves y unte la pechuga completamente.
- Coloca la pechuga en una charola para hornear, agrega dos tazas de cidra, tapa con papel aluminio y hornea a 350°F por 90

minutos o hasta que el termómetro registre 165°F en el interior. Cada 20 minutos vierta el jugo de la charola sobre la pechuga. Destapa y hornea por 20 minutos más o hasta que tome un color dorado.

- Mientras se hornea la pechuga; en la estufa pon a hervir la cidra restante con los arándanos hasta que estén suaves y machácalos un poco, deja hervir por unos minutos y retira del fuego.
- Aparte, en la mantequilla fríe el resto de la cebolla con los dos ajos restantes, ambos finamente picados. Agrega la harina y deja unos minutos; incorpora la mezcla que preparaste con la cidra y los arándanos, agrega la miel maple, sal y pimienta al gusto, deja que espese un poco y retira del fuego.
- Corta la pechuga en rebanadas delgadas y sirve con la salsa de arándanos.



Recipes

Stuffed Pork Loin

Serves – 8

Ingredients:

- 4 pounds of boneless pork loin ready for stuffing

For the stuffing:

- 1/3 cup of raisins
- 1/2 cup of dry white wine
- 1 tablespoon of vegetable oil
- 1 diced onion
- 2 crushed garlic cloves
- 1/2 teaspoon of ground cloves
- 1 teaspoon of ground cinnamon
- 1 1/4 pounds of ground pork
- 2/3 cup of vegetable stock
- 2 tomatoes
- 1/2 cup of chopped almonds
- 1/2 teaspoon of salt and ground black pepper each

Process:

1. Make the stuffing. Put the raisins and wine in a bowl. Set aside. Heat the oil in a large pan, add the onion and garlic and cook for 5 minutes over low heat.
2. Add the cloves and cinnamon, then the pork. Cook while the

stirring until
pork has
browned.

3. Add the vegetables stock.
4. While the pork is simmering, peel the tomatoes. Cut a "X" in the bottom of each and then put them both in a heatproof bowl. Pour in boiling water to cover. Leave the tomatoes in the water for 3 minutes, then lift them out on a slotted spoon and plunge them into a bowl of cold water.
5. Drain. The skin will have begun to peel back from the "Xs". Remove the skins completely and then chop the flesh.
6. Stir the tomatoes and almonds into the pork mixture, add the raisins and wine. Cook until the mixture is reduced to a thick sauce. Let cool.
7. Preheat the oven to 350°F. Open out the pork loin and trim in neatly. Season the pork stuffing with salt and pepper to taste. Spread on the surface of the meat in a neat layer. Taking it right to the edges and keeping it as even as possible.
8. Roll up the pork loin carefully and tie it at intervals with kitchen string. Weight the pork and calculate the cooking time at 30 minutes per pound, plus another 30 minutes.
9. Put the stuffed pork joint in a roasting pan, season with salt and pepper and roast for the calculated time. When the joint is cooked, transfer it to a meat platter, place a tent of aluminum foil over it, and let it stand for 10 minutes before carving and serving with the roast vegetables of your choice.



Recetas

Ensalada de Manzana

Es una receta tradicional de Navidad ideal para acompañar tus platillos. Deliciosa y fácil de preparar.

Ingredientes:

12 porciones

- 7 manzanas gala
- 4 zanahorias ralladas
- 5 rebanadas de piña en almíbar
- 10 cerezas en almíbar
- 1 1/2 taza de nuez en mitades
- 1 1/2 taza de pasas
- 1 taza de crema acida
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de coco rayado
- 1/4 taza de mayonesa

Preparación:

- Pela y corta las manzanas en cubos (sin el corazón)
- Pela y ralla las zanahorias
- Corta la piña en cubos
- Mezcla con el resto de los ingredientes excepto las cerezas que utilizarás al final para decorar.

Natural Fruit Punch

Ingredients:

- 16 cups of water (1 gallon)
- 3 cinnamon sticks
- 4 sugar cane sticks, peeled and diced (find them in a Mexican store as caña)
- 4 diced apples
- 8 diced guavas
- 8 whole tejocotes (find them in a Mexican store)
- 1/2 cup pitted prunes
- 1 1/2 brown sugar
- Tequila Optional (1 ounce per cup of fruit punch)

Instructions:

- In a large pot place the water, cinnamon sticks and sugar cane sticks, boil for ten minutes over high heat.
- Reduce the heat and add apples, guavas, tejocotes, prunes and brown sugar. Simmer for 20 minutes, stirring occasionally.
 - To serve, ladle the punch into cups, making sure each cup gets some chunks of fruit. If desired, add 1 ounce of tequila to each cup.



Share a story

La roca en el camino

En un reino distante, un rey una vez colocó una gran roca en medio de la carretera principal que conducía al reino, bloqueando el camino. Luego se escondió para ver lo que hacían sus súbditos cuando pasaban.

No tuvo que esperar mucho tiempo. Pronto pasaron algunos de los comerciantes y cortesanos más ricos del reino, que simplemente rodearon la roca. Muchos permanecieron un tiempo frente a la roca quejándose y culpando al rey por no mantener los caminos despejados, pero ninguno hizo nada para quitar el obstáculo. Despues de un tiempo, un campesino llegó con una carga de verduras. Se puso de pie por un momento observándolo y luego colocó su carga en el suelo en el borde de la carretera. Trató de mover la roca con sólo sus manos, pero no pudo, por lo que utilizó un tronco.

Después de un gran esfuerzo, finalmente logró hacer a un lado la roca.

Mientras se inclinaba para recoger su carga, encontró una bolsa, justo donde la roca había estado. La bolsa contenía una buena cantidad de monedas de oro y una nota del rey, que indicaba que era la recompensa para quien despejara el camino.

Moraleja: Este cuento psicológico nos recuerda que superar los obstáculos representa una oportunidad para crecer como personas y mejorar nuestra condición. Muchas veces los problemas son oportunidades para cambiar, para reflexionar sobre nuestras formas de hacer o incluso llamar la atención. El resultado final dependerá de la forma en que los abordemos.



The rock on the road

In a distant kingdom, a king once placed a large rock in the middle of the main road that led to the kingdom, blocking the way. Then he hid to see what his subjects did when they passed by.

He did not have to wait a long time. Soon some of the wealthiest merchants and courtiers of the kingdom passed, who simply surrounded the rock. Many stayed a while in front of the rock complaining and blaming the king for not keeping the roads clear, but none did anything to remove the obstacle.

After a while a peasant arrived carrying a load of vegetables. He stood for a moment, observing it and then placed his burden on the ground at the edge of the road. He tried to move the rock with only his hands but could not, so he used a trunk to leverage. After a great effort, he finally managed to push aside the rock.

As he bent to pick up his load, he found a bag, just where the rock had been. The bag contained a good amount of gold coins and a note from the king, indicating that it was the reward for who cleared the way.

Moral: This psychological short story reminds us that overcoming obstacles represent an opportunity to grow as people and improve our condition.

Many times problems are opportunities to change, to reflect on our ways of doing or even calls for attention. The final result will depend on the way we approach them.

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



Firma Contable y de Impuestos.

Todo lo que usted y su negocio necesitan:

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

PRECIOS MUY RAZONABLES

Accounting and Tax Firm

Everything you and your business needs:

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

AFFORDABLE PRICES

TEL.

1(855) 5776123

Descuento del
10%
para clientes
nuevos

10%
of discount for
new customers

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

¿Quién debe renovar su ITIN inmediatamente?

Cerca de 2 millones de Números de Identificación de Personal del Contribuyente (ITIN, por sus siglas en inglés) expirarán a fines del 2019, mientras el Servicio de Impuestos Internos continúa instando a los contribuyentes afectados a presentar sus solicitudes de renovación lo antes posible para evitar retrasos en los reembolsos el próximo año.

Bajo la Ley de Protección de los Americanos de Aumentos de Impuestos (PATH, por sus siglas en inglés), los ITINs que no se hayan usado en una declaración de impuestos federales al menos una vez en los últimos tres años consecutivos vencerán el 31 de diciembre de 2019. Además, los ITINs con dígitos medios 83, 84, 85, 86 u 87 que aún no se han renovado también expirarán al final del año. Estos contribuyentes afectados que esperan presentar una declaración de impuestos en 2020 deben enviar una solicitud de renovación lo antes posible.

Los ITINs son utilizados por personas que tienen obligaciones de presentación o pago de impuestos conforme a la ley de

EE. UU. pero que no son elegibles para un número de seguro social. Los titulares de ITINs que tengan preguntas deben llamar al 1 (855) 5776123 lo antes posible

¿Entonces, debo renovar ahora o no?

Los contribuyentes cuyos ITINs expirarán y quienes esperan tener un requisito de presentación en 2020 deben presentar una solicitud de renovación. Otros no necesitan tomar ninguna acción. Los ITINs con los dígitos medios 83, 84, 85, 86 u 87 (por ejemplo: 9NN-83-NNNN) deben renovarse incluso si el contribuyente lo usó en los últimos tres años. El IRS comenzó a enviar avisos a los contribuyentes con estos números centrales, sin embargo si usted no ha recibido este aviso, es su deber renovar su ITIN lo antes posible.

Los ITINs con dígitos medios de 70 a 82 ya expiraron. Los contribuyentes con estos ITINs aún pueden renovar en cualquier momento, si aún no lo han hecho llame al 1 (855) 5776123 para comenzar el proceso.



Home

Planning Holidays out of town? Keep your home secure

Holidays are a time to enjoy with family and relax, but there's so much more than traveling out of town. If you're traveling out of town, you need to make sure your house and belongings are safe and secure until you return. There are some things to organize ahead of time to spend your trip worry-free. So here are some recommendations:

- Ask a reliable friend or neighbor to pick up your mail and water your plants and Christmas tree, pick up the newspaper, take care of your pets if you're not traveling with them and keep an eye on your home.
- Lower the thermostat and unplug unnecessary appliances and replace smoke detector batteries.
- You can invest in a home security camera to keep an eye on things while you're gone.
- Turn on pre-programmed or motion-sensor based lights to ward off any potential intruders.
- Open the blinds, you want to make sure folks outside can see the lights turned on, open the blinds but not too much because you don't want passerbys scoping out your stuff either.
- Clear out the Fridge if you don't want to waste food, do the dishes, take out the trash and do the laundry. It is a good idea to have the house clean when you return.
- In case a snowstorm, make sure there's someone on hand to shovel your sidewalk
- Pay bills in advance; no one looks forward to paying bills, but you'll feel relieved knowing everything is covered while you're away; you don't want to miss a payment, specially utilities.
- Stop online shipping, you don't want all those packages piling at your door while you're gone.
- Don't post it on social media! You might feel compelled to share happy family memories with your circle of friends, but you don't want to advertise that your home is alone.
- If you can; leave a car in the driveway to make it look like someone's still home.
- Hide noticeable valuables, TVs may be hard to hide but you can put away jewelry, laptops or other small electronic devices.



- Lock everything; don't forget back doors and windows.
- Enjoy your Holidays!

Tienda Mexicana CRYSTAL

¡Amable servicio bajo la nueva administración!

Aquí encuentra todo lo necesario para cocinar y para su hogar, verduras frescas, buenos productos y precios competitivos con especiales cada semana

- Cerveza de todas las marcas
- Envíos de dinero
- Aquí puede pagar sus facturas de luz y otros servicios, recargas telefónicas Boss Revolution

Aceptamos estampillas - EBT

Friendly service under new management!

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

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

HERBALIFE NUTRITION

We accept EBT

3900 S. Main St. Winston Salem, NC 27127

Tel. 336-999-8055



Beauty & Style Belleza y estilo

¿Ojeras? Disminúyelas de forma natural

Equipo Editorial Instant-es Magazine

Las ojeras a menudo son una condición hereditaria, pero muchas veces la causa pueden ser factores como fumar en exceso, consumo excesivo de alcohol, alergias, la falta de sueño o una dieta inadecuada o desequilibrios hormonales.

En el mercado hay muchos productos cosméticos que ayudan a minimizar o disminuir la aparición de círculos oscuros o bolsas debajo de los ojos, pero también hay varias formas naturales; te compartimos algunas:

Pepino: ¡En mi opinión el mejor! Manténlos en el refrigerador para que siempre estén frescos. Tienen propiedades astringentes ayudan a aclarar los círculos negros, aumentan el flujo de la sangre y reducen la hinchazón. Solo parte rebanadas gruesas y colócalas en cada ojo durante 10 a 15 minutos dos veces al día, en pocos días e incluso inmediato notaras la diferencia.

Papas: Tienen propiedades blanqueadoras que ayudan a aclarar las ojeras y disminuyen la hinchazón. De preferencia ponlas en el refrigerador por una hora y al igual que los pepinos parte rebajadas gruesas y ponlas en tus ojos, también puedes extraer el jugo y aplicarlo con un algodón alrededor de los ojos antes de dormir y deja actuar toda la noche.

Bolsa de té verde: Rico en antioxidantes y también reducen la inflamación. Hierva dos bolsas de té en una taza de agua por 10 minutos, retire las bolsas y ponga en el refrigerador por media hora y colóquelas sobre los ojos por 15 minutos.

Beauty & Style

Easy and natural make up

It's the Holiday season; that means celebrations at work, visits from family and friends and of course you want to look radiant. You can use some makeup tricks to be the star of the party.

Avoid Dark Circles: Put fresh cucumber slices in your eyes for 10 minutes.

A mask for radiant skin: First cleanse your skin well and then to make an easy face mask; prepare half of an avocado, a tablespoon of olive oil, and half of a very ripe banana; mix until you create a pasta then apply on your face and neck. Leave it on for 10 minutes, wash your face and apply a moisturizing cream.

Makeup:

- **Start by using concealer** under eye circles if you need it.
- **Base:** Use a foundation stick to make your skin look flawless. It's easy and a precise application, and it blends with your fingers. If a pesky zit or mark is still poking through, go back and hide it with an extra layer of concealer.
- **Infuse your cheeks with color:** Smile to find the apples of your cheeks then blend the color up toward your temples with your fingers.
- **Shimmery eye base:** A natural makeup apply a wash of sheer, shimmery cream shadow from lash lines to brow bones using your finger and then make your eyes pop, a bronze and gold shadow to give eyes more depth. Gold color under eyes looks luminous while darker shades can draw attention to under eye circles.
- **Add some definition:** Rim your upper lash lines with a brown liner pencil and smudge it upward with your shadow brush.
- **Touch up your brows:** Use multiple small strokes rather than thick lines to create a full, natural brow. Always use your natural eye brow shape as a guide.
- **Soften and color lips:** Use lip balm and then apply color lipstick, add a layer of gloss for extra shine.

*Super easy and natural
style to look like a
Hollywood star!*



Muy Interesante

Vino Tinto y sus beneficios a la salud

Disfrutar de una copa de vino tinto es una gran idea para el estrés; pero también viene con algunos otros beneficios para la salud y belleza. El vino tinto se ha distinguido de muchas otras bebidas alcohólicas por su alto contenido en antioxidantes.

Estudios han demostrado que el consumo moderado puede reducir el riesgo de varias enfermedades, incluidas las del corazón, pero hay que considerar que hay una línea entre moderado y excesivo; las personas que beben aproximadamente 5 onzas al día pueden tener entre un 30-32% menos riesgo que los que no beben. Sin embargo, una mayor ingesta aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas dramáticamente.

Aquí algunos de los beneficios del vino tinto:

Disminuye el colesterol y los problemas cardíacos: Estudios identificaron que tiene la capacidad de reducir el colesterol. Además, puede ayudar a mantener los vasos sanguíneos flexibles y reducir el riesgo de coagulación; esto a su vez reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y mantiene su corazón saludable.

Disminuye la presión arterial alta: El rico contenido antioxidante, es bueno para reducir el estrés oxidativo vascular que contribuye a la presión arterial alta.

Controla el azúcar en la sangre: El compuesto natural resveratrol, puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre mediante la estimulación de la secreción de insulina.

Reduce el riesgo de cáncer: Es una fuente rica de compuestos fenólicos como el resveratrol que actúan como antioxidantes y según el Instituto Nacional del Cáncer, se cree que son útiles en la lucha contra el cáncer.

Reduce el riesgo de demencia: El resveratrol también puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria relacionada con la edad y reducir el riesgo de demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Mejora la salud de la piel: Los antioxidantes combaten también el envejecimiento de la piel restaurando el colágeno y las fibras elásticas.

Advertencia: Una cantidad moderada de vino tinto tiene muchos beneficios para la salud, pero es aconsejable no exceder una bebida al día y consultar a su médico si tiene una condición especial. No se recomienda beber vino tinto para las personas que toman aspirina y otros medicamentos.



Very Interesting

Aromatherapy at home

Smells not only say a lot about people, but as with colors they influence our health and our mood. Aromatherapy is a fascinating alternative practice that can be used at home, using natural oils extracted from flower, leaves, herbs, bark, roots or other parts of a plant, there is more to it than simply using essential oils. You will bring these spaces to life and create the perfect environment to study, work or relax.

Aromatherapy can be quite complex, it is important to always do your consultation with trained aroma therapists, as some essential oils can trigger allergies, and can actually be toxic if mixed improperly. Furthermore, most aromatherapy treatments with essential oils are diluted in a carrier oil of some kind, to make the effect slightly less potent. If you use too

strong of a concentration of essential oils in aromatherapy, it can result in a wide range of negative side effects.

While there is an infinite numbers of combinations that have been tested and used around the world, not all of them would be approved or recommended by doctors. However, this doesn't mean that they aren't legitimate or effective. That being said, you should pay close attention to your body and its reaction whenever you use aromatherapy as a therapeutic solution for a medical condition.

Health benefits of aromatherapy uses:

Relieves Stress, Regulates sleep, Increases Energy Levels, Relieves Pain and help relief breathing problems.



**Un Sistema infalible
“Científicamente
Probado”**

Que garantiza eliminar de 5 a 7 kg de la grasa más rebelde en Solo 14 Días...

www.fixyourbellyfat.online

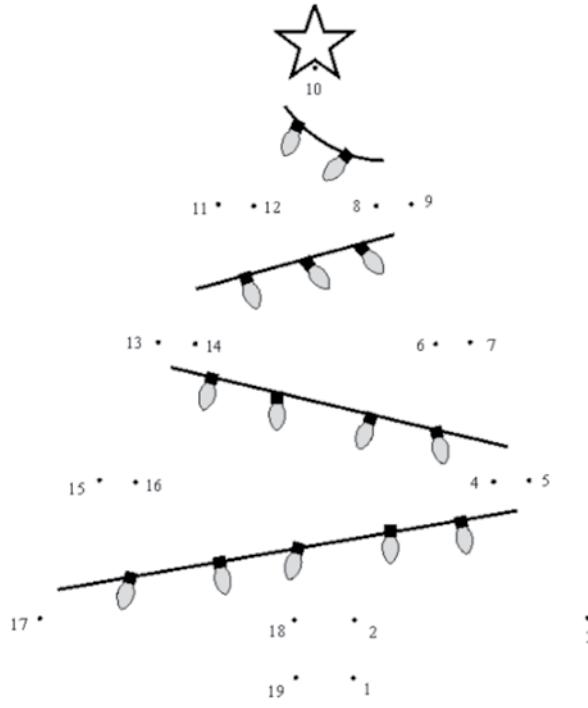
Ocio

Find The Christmas Words

T	H	S	U	A	L	C	A	T	N	A	S	E	P	W
H	B	S	T	N	E	M	A	N	R	O	I	G	R	I
T	G	E	S	R	E	I	N	D	E	E	R	A	E	N
F	T	G	N	I	V	I	G	S	N	E	P	L	S	T
I	L	I	N	B	R	G	C	H	N	P	R	I	E	E
F	S	Y	T	B	L	E	S	N	I	T	E	M	N	R
Y	A	A	S	O	W	S	B	N	D	I	T	N	T	S
T	G	D	L	N	R	E	G	M	Y	O	A	F	S	G
N	A	I	L	S	E	P	L	T	E	I	R	M	S	N
E	Y	L	I	M	A	F	E	I	K	C	B	S	T	I
W	B	O	I	P	T	N	G	C	R	R	E	O	H	K
T	S	H	E	B	Y	S	S	U	O	L	D	G	C	
C	H	R	I	S	T	M	A	S	T	R	E	E	I	O
N	G	W	H	I	T	E	C	H	R	I	C	S	L	T
T	M	A	S	D	E	C	O	R	A	T	I	O	N	S

CELEBRATE	LIGHTS
CHRISTMAS TREE	ORNAMENTS
DECEMBER	PRESENTS
REINDEER	STOCKINGS
RIBBONS	TINSEL
SANTA CLAUS	TURKEY DINNER
DECORATIONS	TWENTY-FIFTH
FAMILY	WINTER
GIVING	WRAPPING PAPER
HOLIDAY	WREATH

Join the Dots



29th Annual Winston Salem Jaycees Holiday Parade

Saturday December 7, 2019
at 5:00pm

Intersection of Fourth Street and
Poplar St. Downtown Winston Salem

Come and join us!
The Christmas Tree Lighting ceremony
directly following the parade.



Desfile de Navidad

Sábado Diciembre 7, 2019
a las 5:00pm

Intersección de la calle Cuarta y
Polar St. Downtown Winston Salem

¡Ven y únete a nosotros!
La Ceremonia de Iluminación del Árbol
de Navidad se realiza después del desfile.

Main Sponsor

Goodwill
Northwest North Carolina

Media Sponsors

Instant-e
Magazine

FOX
8
THE PIEDMONT
NEWS STATION

WINSTON-SALEM
JOURNAL

105.7
MRN UP!

100.3
KISSFM

99.5
WMAG

88.5
WFDD

89.3
WBFI

WXII
12

104.
NEW COUNTRY

Entertainment

The most awaited in theaters this December 2019

Star Wars: The Rise of Skywalker -TBC

Release Date: December 20th, 2019

Director: J.J. Abrams

Cast: Domhnall Gleeson, Carrie Fisher, Mark Hamill, Oscar Isaac, Adam Driver, Daisy Ridley, John Boyega, Lupita Nyong'o

Genres: Action, Adventure, Fantasy, Sci-Fi

Plot Summary: The surviving Resistance faces the First Order once more in the final chapter of the Skywalker saga.



Uncut Gems -R

Release Date: December 13th, 2019

Director: Benny Safdie, Josh Safdie

Cast: Adam Sandler, Idina Menzel, Lakeith Stanfield, Eric Bogosian, Judd Hirsch, The Weeknd

Genres: Comedy, Crime, Drama, Mystery, Thriller

Plot Summary: From Acclaimed

filmmakers Josh and Benny Safdie comes an electrifying crime thriller about Howard Ratner (Adam Sandler), a charismatic New York City jeweler always on the lookout for the next big score. When he makes a series of high-stakes bets that could lead to the windfall of a lifetime, Howard must perform a precarious high-wire act, balancing business, family, and encroaching adversaries on all sides, in his relentless pursuit of the ultimate win.



En Brazos de un Asesino -TBC

Release Date: December 6th, 2019

Director: Matías Moltrasio

Cast: William Levy, Jean Jean, Roberto Sosa, Alicia Sanz, Adrián Lastra, Ettore D'Alessandro

Genres: Drama

Plot Summary: Sarai was only fourteen when her mother uprooted her to live in Mexico with a notorious drug lord. Over time she forgot what it was like to live a



normal life, but she never let go of her hope to escape the compound where she has been held for the past nine years. Victor is a cold-blooded assassin who, like Sarai, has known only death and violence since he was a young boy. When Victor arrives at the compound to collect details and payment for a hit, Sarai sees him as her only opportunity for escape.

Shaun the Sheep Movie: Farmageddon

-TBC

Release Date: December 13th, 2019

Director: Will Becher, Richard Phelan

Cast: Justin Fletcher, John Sparkes, Kate Harbour

Genres: Adventure, Animation, Comedy, Family, Fantasy, Sci-Fi

Plot Summary: Strange lights over the quiet town of Mossingham herald the arrival of a mystery visitor from far across the galaxy. When the intergalactic visitor an impish and adorable alien called LU-LA crash-lands near Mossy Bottom Farm, Shaun soon sees an opportunity for alien-powered fun and adventure and sets off on a mission to shepherd LU-LA home. Her magical alien powers, irrepressible mischief and galactic sized burps soon have the flock enchanted. Shaun takes his new extra-terrestrial friend on the road to Mossingham Forest to find her lost spaceship, unaware that a sinister alien-hunting agency is on their

trail. Can Shaun and the flock avert Farmageddon on Mossy Bottom Farm before its too late?



Jumanji 3 - NYR

Release Date: December 13th, 2019

Director: Jake Kasdan

Cast: Dwayne Johnson, Kevin Hart, Jack Black, Karen Gillan, Danny DeVito, Danny Glover, Awkwafina, Nick Jonas

Genres: Action, Comedy, Fantasy, Adventure

Plot Summary: The next installment in the franchise.

Instant-*es*

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

No se pierda la edición del mes

Visite nuestro sitio web

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

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

Para seguirnos en Facebook denos Like

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

 @Instant.es.magazine

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

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

Visit our website

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

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

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

 @Instant.es.magazine

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





Progresa®



PARA USTED:

IMPUESTOS PERSONALES
APLICACIÓN ITIN/W-7
AYUDA CON AUDITORIAS
ANTICIPOS DE IMPUESTOS
SERVICIO DE NOTARIO
ENMIENDAS DE AÑOS ANTERIORES
PODERES Y AFFIDAVITS

PARA SU NEGOCIO:

REGISTRO DE COMPAÑIAS
INCORPORACIONES (INC & LLC)
NÓMINAS (PAYROLL)
CONTABILIDAD
CONSULTORIAS
IMPUESTOS CORPORATIVOS
IMPUESTOS DE NEGOCIOS
REDACCIÓN DE CONTRATOS

FOR YOU:

INCOME TAX RETURNS
ITIN/W7 REQUEST
AUDIT ASSISTANCE
TAX LOANS
NOTARY SERVICES
TAX AMENDMENTS
POWER OF ATTORNEY & AFFIDAVITS

FOR YOUR BUSINESS:

REGISTRATION OF COMPANIES
CORPORATE FILINGS (INC & LLC)
PAYROLL
ACCOUNTING & BOOKKEEPING
BUSINESS ADVISORY
BUSINESS TAXATION
SALES & USE TAX
BUSINESS FORMS & HR POSTERS



DURHAM
(919) 408-7844



GREENSBORO
(336) 553-6383



CHARLOTTE
(704) 940-6776



WINSTON SALEM
(336) 727-3259

CALL NOW AT **1(855) 5776123**
LLAME AHORA **1(855) 5Pro123**

10%
DE DESCUENTO

CON LA PRESENTACION DE ESTE ANUNCIO
EN SU SERVICIO COMO NUEVO CLIENTE

Progresa, Inc. firma contable y de impuestos al servicio de nuestra comunidad desde el 2012

WWW.PROGRESAINC.COM

SIGANOS EN: