

Instant-*es*

A photograph of a man and a woman hugging from behind. The man is wearing a baseball cap and a plaid shirt, and the woman has her hair in a bun. They are standing in front of a backdrop of trees with golden autumn leaves.

 @instant.es.magazine

Magazine

November • 2020 | Vol 2 • Ed 11

www.instant-es-magazine.com

Mount Mitchell
State Park

Thanksgiving
cocktails

Pecan season
in North Carolina

Homemade
Vitamin C treatment

Riesgo de
propagación del
COVID en el Día de
Acción de Gracias

Educando hijos
independientes

Tratamiento
casero de vitamina C

Pastel de zanahoria

**WE HONOR
OUR VETERANS**
Honramos a nuestros veteranos

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-Ed Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



La Comercial

ENNIE'S TAX SERVICES

PRS
TAX SERVICES

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



DISEÑO GRAFICO

SHED CENTRAL

www.smallbusinessloans.loans

Carta de la Editora

Estimados lectores,

¿Habías imaginado una celebración del Día de Acción de Gracias virtual? Seguramente no; e incluso estoy segura que tampoco había pasado por tu mente vivir en carne propia una pandemia. Desafortunadamente esa es nuestra realidad. Mientras que el año anterior estábamos planeando la cena de Acción de Gracias e ir de compras durante el viernes negro. Ahora es algo que no podemos considerar. Han sido tiempos difíciles; y nos duele saber de personas que han pasado por grandes dificultades o perdido a seres queridos.

Sin embargo; no podemos dejar a un lado esta oportunidad de agradecer por las cosas buenas que tenemos. Especialmente si gozamos de salud y no nos ha faltado nada. A pesar de los acontecimientos, no podemos negar que también hemos tenido bonitos momentos; tuvimos más tiempo para estar en casa con la familia inmediata. Le hemos dado más valor a la vida y apreciado la salud.

Estos son solo algunos de los muchos motivos por los que deberíamos agradecer a Dios. No podemos olvidarnos de las cosas maravillosas que hemos recibido. Somos afortunados de estar con vida, y eso es más que suficiente.

Les invito a transmitir a todos sus seres queridos y amigos, el deseo de dar gracias. En lugar de pasar lamentando la mala situación; seamos agradecidos y que este día, sea un motivo especial para valorar y agradecer por todas las bendiciones que nuestra familia ha recibido.

Patricia Cortes

Dear Readers,

Have you imagined a virtual Thanksgiving celebration? Probably not, and I'm even sure that experiencing a pandemic had not crossed your mind either. Unfortunately, that's our reality. While the year before we were planning Thanksgiving dinner and shopping on Black Friday, now it is something that we cannot consider. They have been difficult times; and it hurts us to hear of people who have gone through great difficulties or lost loved ones.

But nevertheless; we cannot put aside this opportunity to give thanks for the good things we have. Especially if we are healthy and we have not lacked anything. Despite the events, we cannot deny that we also had beautiful moments; we had more time to be home with our immediate family, we have valued life and appreciated health.

These are just some of the many reasons why we should thank God. We cannot forget the wonderful things we have received. We are lucky to be alive, and that is more than enough.

I invite you to convey to all your loved ones and friends, the desire to give thanks. Instead of going by regretting the bad situation; let us be grateful and may this day be a special reason to value and give thanks for all the blessings that our family has received.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

Maria Gonzalez

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 - We honor our veterans**
- Pag 7 - Mount Mitchell State Park**
- Pag 8 - Riesgo de propagación del COVID en el Día de Acción de Gracias**
- Pag 10 - Educando hijos independientes**
- Pag 12 - Pecan season in North Carolina**
- Pag 15 - Thanksgiving cocktails**
- Pag 16 - Pastel de zanahoria**
- Pag 18 - Consejos para el cuidado de la ropa**
- Pag 23 - Homemade Vitamin C treatment**



Este mes

Honramos a nuestros veteranos

Instant-es Magazine Editorial Team

El Día de los Veteranos, que se celebra anualmente el 11 de noviembre, es un homenaje a los veteranos militares que han prestado servicio en las Fuerzas Armadas de EE. UU. No debe confundirse con el Día de los Caídos, que honra a aquellos que murieron mientras estaban en servicio, el Día de los Veteranos honra a todos los veteranos militares, incluyendo los que todavía están con nosotros.

El Día de los Veteranos, originalmente celebrado como el Día del Armisticio, fue emitido por primera vez el 11 de noviembre de 1919 por el presidente Woodrow Wilson, un año después del final de la Primera Guerra Mundial. El propósito del Día del Armisticio era honrar a los soldados caídos de la Gran Guerra por su sacrificio y valentía. Siete años después, en 1926, el Congreso adoptó una resolución solicitando al presidente Coolidge que emitiera proclamaciones anuales el 11 de noviembre, convirtiendo el Día del Armisticio en un feriado legal.

En 1945, el veterano de la Segunda Guerra Mundial Raymond Weeks tuvo la idea de expandir el Día del Armisticio para celebrar a todos los veteranos en lugar de solo a los que murieron en la Primera Guerra Mundial. Encabezó una delegación ante el general Dwight Eisenhower, quien estaba totalmente a favor de la idea. Weeks luego llevó a cabo la primera celebración del Día de los Veteranos en 1945 en Alabama y cada año hasta su muerte en 1985. En 1982, fue honrado por el presidente Reagan con la Medalla de Ciudadanía Presidencial. Weeks también fue nombrado el "Padre del Día de los Veteranos" por Elizabeth Dole. Ed Rees, el Representante de Estados Unidos de Emporia, Kansas, presentó un proyecto de ley que establece por el congreso el día feriado. Eisenhower, quien ahora era presidente y también de Kansas, firmó el proyecto de ley el 26 de mayo de 1954, ocho años y medio después de que Raymond Weeks celebrara el primer Día de los Veteranos. Unas semanas después, el 1 de junio, el Congreso enmendó el proyecto de ley reemplazando "Armisticio" por "Veteranos". El Premio Nacional creado en 1954, recibido por congresista Rees por su apoyo Día de los Veteranos un día feriado federal. Aunque el día festivo es actualmente y se celebró originalmente el 11 de noviembre, el día se trasladó al cuarto lunes de octubre de 1971 debido a la Ley Uniforme de Días Feriados de los Lunes. Sin embargo, solo 7 años después, en 1978, se trasladó al 11 de noviembre.



We honor our Veterans

Veterans Day, observed annually on November 11, is a tribute to military veterans who have served in the U.S. Armed Forces. Not to be confused with Memorial Day, which honors those who died while in service, Veterans Day honors all military veterans, including those still with us.

Veterans Day, originally celebrated as Armistice Day, was first issued on November 11, 1919 by President Woodrow Wilson, a year after the end of World War I. The purpose of Armistice Day was to honor the fallen soldiers of The Great War for their sacrifice and bravery. Seven years later in 1926, Congress adopted a resolution requesting President Coolidge issue annual proclamations on November 11, making Armistice Day a legal holiday.

In 1945, World War II veteran Raymond Weeks had the idea to expand Armistice Day to celebrate all veterans rather than just the ones who died in World War I. He led a delegation to General Dwight Eisenhower, who was all for the idea. Weeks then conducted the first Veterans Day celebration in 1945 in Alabama and every year until his death in 1985. In 1982, he was honored by President Reagan with the Presidential Citizenship Medal. Weeks was also named the "Father of Veterans Day" by Elizabeth Dole. Ed Rees, the U.S. Representative from Emporia, Kansas, presented a bill establishing the holiday through to congress. Eisenhower, who was now President and also from Kansas, signed the bill into law on May 26, 1954, eight and a half years after Raymond Weeks held the first Veteran's Day. A few weeks later on June 1, Congress amended the bill replacing "Armistice" with "Veterans." The National Veterans Award was also created in 1954, first received by Congressman Rees for his support in making Veterans Day a federal holiday. Though the holiday is currently and was originally celebrated on November 11, the day was moved to the fourth Monday of October in 1971 due to the Uniform Monday Holiday Act. However, only seven years later in 1978, it was moved back to November 11.

Explore

Mount Mitchell State Park

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

Monte Mitchell con una elevación de 6,684 pies; el punto más alto del este del Rio Mississippi, es uno de esos magníficos lugares que se distingue de lo común. Es una sugerencia para disfrutar y vivir un momento en plena armonía con la naturaleza. Desde su plataforma de fácil acceso, sentirás el arrebato de una magnifica vista e inigualable.

No te resistirás a explorar de cerca la montaña. Sus senderos ofrecen caminatas cortas y otras desafiantes que conducen a áreas llenas de vegetación. Es posible que un día no sea suficiente; pero no hay problema, el parque ofrece sitios de campamento para disfrutar de la naturaleza sin límites.

Hay muchas opciones para mochileros o para quienes les gusta conocer de la historia, la naturaleza y cultura de la montaña.

¡No te pierdas la oportunidad de visitar el Parque Estatal Mount Mitchell!

Estamos seguros que disfrutaras al igual que nosotros.

Park office
2388 N.C. 128
Burnsville, NC 28714
GPS: 35.7528, -82.2737
Tel. 828-675-4611

Explore

Mount Mitchell State Park

Mount Mitchell with an elevation of 6,684 feet; the highest point east of the Mississippi River, is one of those magnificent places that stands out from the ordinary. It's a suggestion to enjoy and living a moment in full harmony with nature.

From its easily accessible platform, you will feel the amazement of a magnificent and incomparable view.

You won't resist exploring the mountain up close. Its trails offer short hikes and other challenging ones that lead to areas full of vegetation.

One day may not be enough; but there's no problem, the park offers camping sites to enjoy nature without limits.

There are many options for backpackers or for those who like to learn about the history, nature and culture of the mountain.

Don't miss your chance to visit Mount Mitchell State Park!

We are sure you will enjoy it just like us.

Park office
2388 N.C. 128
Burnsville, NC 28714
GPS: 35.7528, -82.2737
Tel. 828-675-4611

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

336-788-6886

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

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

Visit La Comercial, the best
service attended by owners



Vida y salud

Riesgo de propagación del COVID-19 durante la celebración del Día de Acción de Gracias

Equipo editorial Instant-es Magazine

El Día de Acción de Gracias es un momento en el que muchas familias viajan largas distancias para reunirse y celebrar. Los viajes aumentan las probabilidades de infectarse y propagar el virus que causa el COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a otras personas. Si debe viajar, conozca los riesgos que implica.

Actividades de menor riesgo:

- Organizar una cena íntima, solo con las personas que viven en su hogar.
- Preparar recetas familiares tradicionales para vecinos y familiares, especialmente los que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, y hacerles llegar las comidas de manera segura para evitar el contacto con otras personas.
- Organizar una cena virtual y compartir recetas con amigos y familiares.
- Hacer compras en línea y no personalmente el día después del Día de Acción de Gracias o el lunes siguiente.
- Ver eventos deportivos, desfiles y películas desde casa.

Actividades de riesgo moderado:

- Organizar una cena al aire libre, con pocos familiares y amigos que vivan en su comunidad .
- Baje el riesgo siguiendo las recomendaciones de los

CDC para organizar encuentros o comidas al aire libre.

- Visitar granjas de calabazas y manzanas, en las que personas usan desinfectante de manos antes de tocarlas o recogerlas y, donde se recomienda o impone el uso de mascarillas y las personas pueden mantener el distanciamiento social.
- Asistir a eventos deportivos al aire libre con poca concurrencia y precauciones de seguridad vigentes

Actividades de mayor riesgo:

Evite estas actividades de mayor riesgo para ayudar a prevenir la propagación del virus:

- Ir de compras a tiendas con grandes aglomeraciones justo antes, durante o después del Día de Acción de Gracias.
- Participar o asistir como espectador a una carrera con mucha concurrencia.
- Asistir a desfiles con grandes aglomeraciones de público.
- Consumir alcohol o drogas que pueden nublar su criterio y aumentar la posibilidad de comportamientos arriesgados.
- Asistir a reuniones grandes en lugares cerrados, con personas que no viven en su hogar.

Fuente informativa: CDC



Life & health

COVID-19 spread risk at Thanksgiving Day celebrations

Thanksgiving is a time when many families travel long distances to celebrate together. Travel increases the chance of getting and spreading the virus that causes COVID-19. Staying home is the best way to protect yourself and others. If you must travel, be informed of the risks involved.

Lower risk activities:

- Having a small dinner with only people who live in your household.
- Preparing traditional family recipes for family and neighbors, especially those at higher risk of severe illness from COVID-19, and delivering them in a way that doesn't involve contact with others.
- Having a virtual dinner and sharing recipes with friends and family.
- Shopping online rather than in person on the day after Thanksgiving or cyber Monday.
- Watching sports events, parades, and movies from home.

Moderate risk activities:

- Having a small outdoor dinner with family and friends who live in your community.

- Lower your risk by following CDC's recommendations on hosting gatherings or cookouts.
- Visiting pumpkin patches or orchards where people use hand sanitizer before touching pumpkins or picking apples, wearing masks is encouraged or enforced, and people are able to maintain social distancing.
- Attending small outdoor sports events with safety precautions in place.

High risk activities: Avoid these high risk activities to help prevent the spread of the virus that causes COVID-19:

- Going shopping in crowded stores just before, on, or after Thanksgiving.
- Participating or being a spectator at a crowded race.
- Attending crowded parades.
- Using alcohol or drugs, this can cloud judgement and increase risky behaviors.
- Attending large indoor gatherings with people from outside of your household.

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

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL

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

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

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

Dr. Ellen Zamora
Dr. Joel Manchego

- 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

Educando hijos independientes

Equipo editorial Instant-es Magazine

Seguramente el consuelo de ser padres se refuerza cuando nuestro hijo se dirige a nosotros en busca de orientación, afecto y apoyo. Sin embargo, debemos recordarnos constantemente a nosotros mismos que el objetivo más importante como padres es criar hijos que, en última instancia, se conviertan en pensadores y hacedores independientes como adultos.

No obstante, esta no es una tarea ordinaria y hacerlo requiere lecciones diarias y momentos de enseñanza. Criar hijos independientes, en lugar de dependientes, ayuda a pasar de los malos tomadores de decisiones a capaces y competentes que no requieren motivación extrínseca.

Si ansía ver que su hijo tenga éxito independiente en tareas, veamos formas de adoptar la independencia en hijos.

- Fomente el esfuerzo en lugar de los resultados perfeccionistas, ya que esto a menudo induce erróneamente a la ansiedad y el miedo. Más bien, motive a su hijo a salir de su zona de confort, a probar cosas nuevas y a explorar su propia creatividad sin la presión de la perfección.
- Promueva soluciones en lugar de necesitar ayuda y apoyo en los problemas. Permítales hacer más preguntas sobre cómo hacerlo en lugar de proporcionarles todas las respuestas.
- Dele que tareas domésticas diarias que sean apropiadas para la edad ya que ayudará a desarrollar confianza y los alentará a querer hacer más en el futuro. Recuerde; cada miembro de nuestro hogar juega un papel importante.
- Aprender cosas nuevas de una manera divertida y atractiva aumentará su curiosidad por probar métodos distintos y, de ahí en adelante, los conducirá a ser personas de aprendizaje y proactivas.
- Se puede introducir la toma de decisiones al permitir pequeñas elecciones, como elegir el tipo de ropa, alimentos y actividades, en lugar de insistir en que los padres siempre toman las decisiones correctas para ellos. Hacer esto les dará a los niños control y dominio sobre sí mismos y conducirá a los niños al pensamiento independiente.



Family

Raising independent children

Instant-es Magazine Editorial Team

Surely the comfort of being parents is reinforced when our child turns to us for guidance, affection and support; however, we should constantly remind ourselves that the most important goal as parents is raising kids who ultimately become independent thinkers and doers as adults.

Nonetheless, this is no ordinary task and doing so requires day-to-day lessons and teaching moments. Raising independent children, rather than contingent ones, helps transfer from poor decision makers to capable and competent ones that don't require extrinsic motivation. If you're eager to see your child independently succeed at tasks, let's look at ways to embrace child's independence.

- *Encourage effort rather than perfectionist results, as this often misleads to anxiety and fear. Rather, motivate your child to step out of their comfort zone, to try new things and explore their own creativity without the pressure of perfection.*
- *Promote solutions rather than needing aid and support on problems. Allow them the opportunity to ask more how-questions instead of providing all the answers for them.*
 - *Delegating daily household tasks that are age-appropriate*



will help build confidence and encourage them to want to do more in the future. Every member of our household plays an important role.

- *Learning new things in a fun engaging way will build up their curiosity to try out new things and will hereafter lead to proactive learners.*
- *Taking ownership of their choices can be introduced by allowing small choice makings such as choosing type of clothing, food and activities rather than insisting on parents always making the right choices for them. Doing this will give children control and dominion over themselves and lead to independent thinking kids.*

**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

Temporada de nueces en Carolina del Norte

Equipo editorial Instant-es Magazine

La temporada de nueces de Carolina del Norte aumentará a principios de noviembre y se extenderá hasta fin de año. Los productores informan de una buena y abundante cosecha.

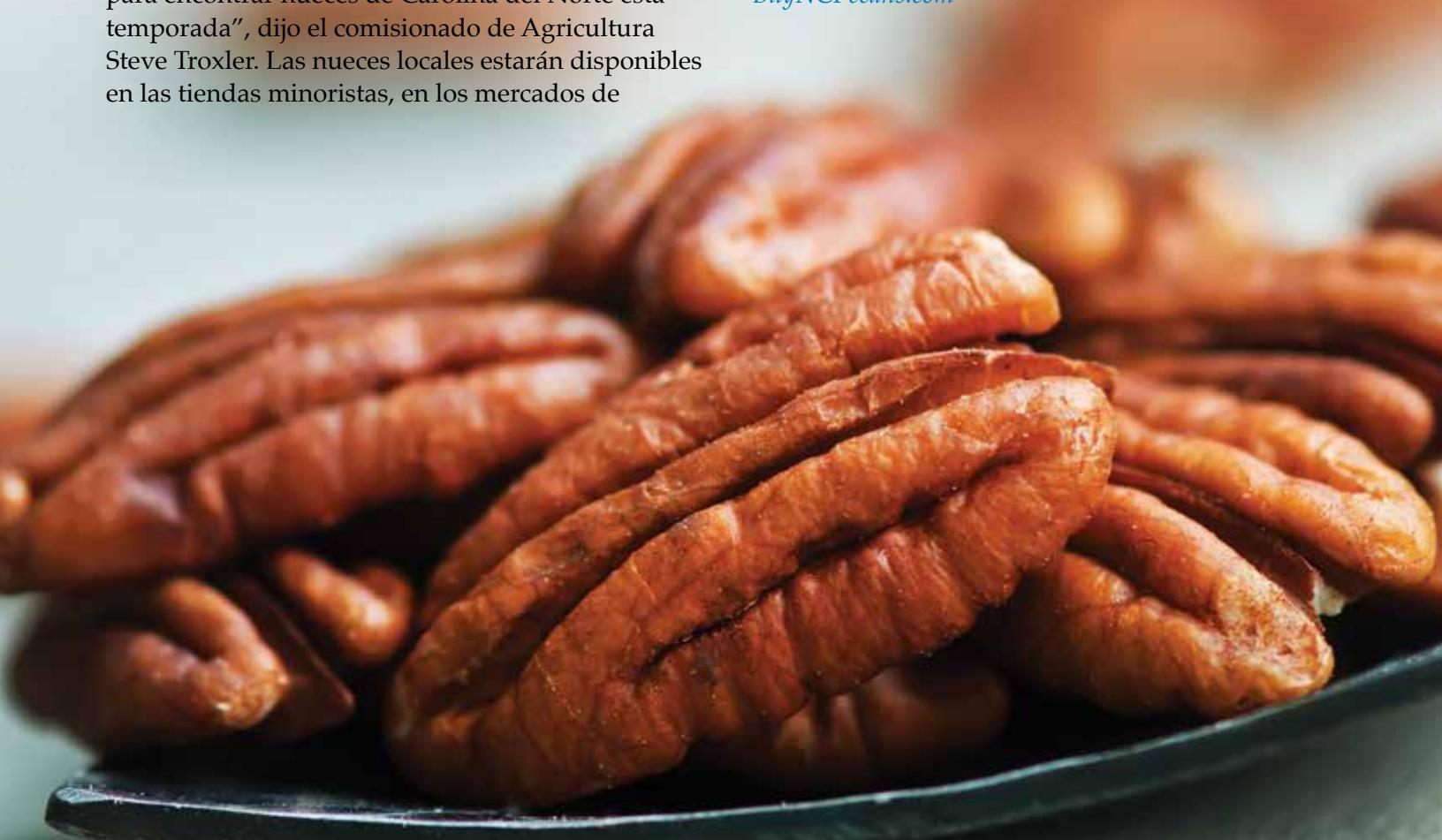
Carolina del Norte es uno de los 10 principales estados productores de nueces de la nación. Los agricultores locales cultivan anualmente entre 4 y 5 millones de libras de nueces con cáscara. Si bien se pueden encontrar árboles de nuez en todo el estado; la mayoría de los huertos comerciales se encuentran en el este y sureste de Carolina del Norte.

“Los consumidores no deberían tener problemas para encontrar nueces de Carolina del Norte esta temporada”, dijo el comisionado de Agricultura Steve Troxler. Las nueces locales estarán disponibles en las tiendas minoristas, en los mercados de

agricultores de la zona y directamente en las granjas. Dondequiero que compre, asegúrese de buscar el logotipo de Got To Be NC para saber que está obteniendo un producto de calidad de los agricultores de Carolina del Norte.

¡Adquiera algunas nueces cultivadas localmente; recién cortadas del árbol y listas para usted!
Visite BuyNCPecans.com para encontrar un productor local de nueces deliciosas y saludables y cómprelas frescas.

Fuente informativa:
NCDA&CS Marketing Division
BuyNCPecans.com



Useful Ideas

Pecan season in North Carolina

North Carolina's pecan season will ramp up in early November and run through the end of the year. Growers are reporting a strong and plentiful crop.

North Carolina is one of the top 10 pecan-producing states in the nation. Local farmers grow between 4-5 million pounds of in-shell pecans annually. While pecan trees can be found across the state; most commercial orchards are in eastern and southeastern North Carolina. "Consumers should have no trouble finding North Carolina pecans this season," said Agriculture Commissioner Steve Troxler. Local pecans will be available in retail stores, at area farmers markets and

directly on the farm. Wherever you shop, be sure to look for the Got To Be NC logo to know you're getting a quality product from North Carolina farmers.

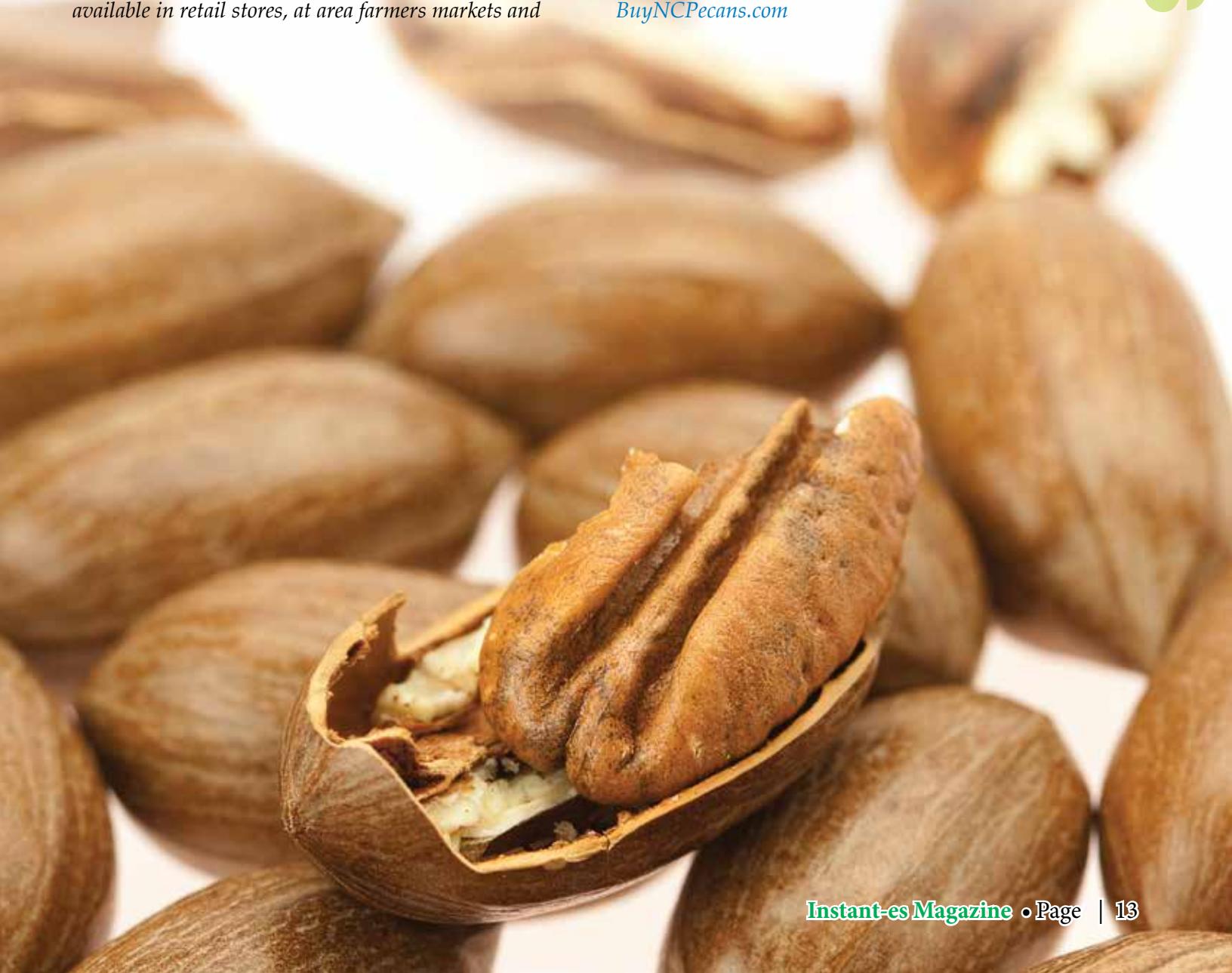
Grab some locally grown pecans; fresh off the tree - ready for you!

Visit BuyNCPecans.com to find local producer of healthy delicious pecans, and buy fresh from the grower.

Source:

NCDA&CS Marketing Division

BuyNCPecans.com



Recetas

Cocteles para Acción de Gracias

La comida de Acción de gracias es sin duda una de las más importantes. ¿Porqué no acompañarla con unas bebidas que además de deliciosas, luzcan muy bien tu mesa? Te presentamos dos recetas de cocteles fáciles que te encantarán:

Kir Royal Coctel

Ingredientes:

- Champán o vino espumoso bien helado
- Licor de grosellas aproximadamente 10 ml de licor por cada 100 ml de champán
- Moras o frambuesas para adornar

Preparación:

- Poner 10 ml (poco menos de $\frac{1}{2}$ onza) del licor de grosellas en cada copa de champán.
- Vierta el champán o el vino espumoso en cada copa.
- Decore con las moras o frambuesas y sirva inmediatamente.

Sangría con frutos rojos

Ingredientes:

- 750 ml de vino tinto
- 500 ml de zumo de arándanos
- 125 ml de brandy o cognac
- 330 ml de soda de lima-limón o 4 limones exprimidos
- 1 taza de fresas
- 3/4 de taza de arándanos
- 1/2 taza de frambuesas

Preparación:

- Lavar bien las fresas y cortar en trozos pequeños.
- En una jarra incorpora los líquidos; el vino, el jugo de arándano natural, el brandy y la soda de lima-limón con gas y/o los 4 limones exprimidos.
- Incorpora las frutas y revuelve la mezcla suavemente con una cuchara de madera.
- Espera unos minutos antes de consumirla para que las frutas y líquidos se absorban entre sí.



Recipes

Thanksgiving cocktails

Thanksgiving dinner is without a doubt one of the most important. Why not accompany it with drinks that, in addition to being delicious, make your table look great. We present two easy cocktail recipes that you will love.

Kir Royal Cocktail

Ingredients:

- Well chilled champagne or sparkling wine.
- Gooseberry liqueur; approximately 10 ml of liqueur per 100 ml of champagne.
- Blackberries or raspberries to garnish.

Preparation:

- Place 10 ml (just under 1/2 an ounce) of the currant liqueur in each glass of champagne.
- Pour the champagne or sparkling wine into each glass.
- Garnish with blackberries or raspberries and serve immediately.

Sangria with red berries

Ingredients:

- 750 ml of red wine
- 500 ml of blueberry juice
- 125 ml of brandy or cognac
- 330 ml lemon-lime soda or 4 squeezed limes
- 1 cup of strawberries
- 3/4 cup of blueberries
- 1/2 cup of raspberries

Preparation:

- Wash the fruit thoroughly and dice it into small pieces.
- In a jug, add the liquids; wine, natural cranberry juice, brandy and sparkling lemon-lime soda and / or the 4 squeezed lemons.
- Stir in the fruits and stir the mixture gently with a wooden spoon.
- Wait a few minutes before consuming it so that the fruits and liquids absorb each other.



Recipes

Recetas

Pastel de zanahoria

Ingredientes:

- 1/4 de taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina cernida
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de nueces
- 1 taza de pasas

Para la cubierta:

- 3 paquetes de 190 g de queso crema
- 1 taza de azúcar blanca
- 1/4 de taza de nueces para decorar
- Betún color naranja para decorar
- 1/2 barra de mantequilla a temperatura ambiente

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate el aceite con el azúcar; agrega la vainilla y los huevos, uno a uno.
3. Agrega la harina cernida, el polvo para hornear y bicarbonato;
4. Sigue batiendo y agrega; la zanahoria, nueces y pasas.
5. Engrasa un molde con un poco de aceite y espolvorea harina.
6. Vierte la masa y mete al horno de 45 a 60 minutos o hasta que introduzcas un palillo y este salga limpio.
7. Para la cubierta, bate el queso con la mantequilla y el azúcar. Extiende en el pastel y decora con nuez y unas zanahorias pequeñas de betún.

¡Ideal para el Día de Acción de Gracias!



Recipes

Carrot cake

Ingredients:

- 1/4 cup of vegetable oil
- 1 cup of sugar
- 4 eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups of all-purpose sifted flour
- 2 teaspoons of baking powder
- 1 teaspoon of baking soda
- 1 cup of freshly shredded carrots
- 1 cup of chopped pecans
- 1 cup raisins

For the cover:

- 3 190 g packages of cream cheese
- 1 cup of white sugar
- 1/4 of cup chopped pecans
- Orange icing glaze to decorate
- 1/2 stick of butter at room temperature

Instructions:

1. Preheat the oven to 180°C.
2. Beat the oil with the sugar; add the vanilla and eggs, one by one.
3. Add the sifted flour, baking powder and baking soda.
4. Keep beating and add; shredded carrots, chopped pecans and raisins.
5. Grease a mold with a little oil and sprinkle with flour.
6. Pour the dough and bake for 45 to 60 minutes or until you insert a toothpick and it comes out clean.
7. For the topping, beat the cream cheese with the butter and sugar. Spread it on the cake and decorate with chopped pecans and a few carrots with orange icing.

Ideal for Thanksgiving Day!



Consejos para el cuidado de la ropa

Con el uso y las lavadas, la ropa va envejeciendo y perdiendo su color. Para extender su durabilidad y mantenerla en las mejores condiciones; a continuación te damos algunas recomendaciones

- La clave está en las etiquetas; es importante leerlas y seguir las instrucciones de lavado. En ella encontramos también el tipo de tela, lo cual es importante para saber si es lavado en seco, a mano o un ciclo suave.
- Otro punto importante; es separar la ropa antes de ponerla en la lavadora; selecciona por colores y nunca por ningún motivo coloques la ropa blanca o de colores claros con la ropa de colores fuertes. Esta última tiende en ocasiones a desteñir y mancharía las prendas blancas.
- Algunas prendas, como la mezclilla, tienden a perder color, especialmente en la primera lavada. Es preferible lavar a mano, por lo menos las primeras dos o tres lavadas.
- Los tejidos, las telas delicadas y la ropa interior; necesitan especial cuidado. Opta por un ciclo suave y por separado. Si las juntamos con otro tipo de ropa podemos dañarlas.
- Cuidado con los detalles y aplicaciones. Algunas prendas tienen aplicaciones de materiales como lentejuelas, botones y/u otros detalles que, al mezclarlos con el resto de la ropa podríamos estropearlos. Es mejor lavar por separado.
- Selecciona correctamente la temperatura del agua. Si las prendas no están demasiado sucias un ciclo corto y agua fría serán suficiente; el agua caliente tiende a encoger y estropear la ropa. En cambio, para las camisetas y calcetines blancos el agua caliente es mejor, y si agregas un par de cucharadas de bicarbonato; tu ropa quedara muy limpia y blanca.
- No abuses del detergente y suavizante. Utilizarlo en exceso no hará que la ropa se lave mejor; pero si le quitara brillo y color.

Por último pero no menos importante:

- No llenes en exceso la lavadora; solo conseguirás forzar la máquina y que tu ropa no se lave bien por falta de espacio.
- Revisa y vacía los bolsillos antes de lavar.
- Lava las prendas al revés; aumentaras la durabilidad de los colores.
- Para las manchas difíciles; remoja antes de lavar y/o utilizar un líquido suave para sacar manchas.



Clothing care tips

With normal wearing and washing, clothes age and lose their color. To extend their durability and keep them in top condition; here are some recommendations:

- The key is in the label, it is important to read and follow the washing instructions. In it we also find the type of fabric, which is important to know if it is dry or hand cleaned, or requires a gentle cycle.
- Another important point is to separate the clothes before placing them in the washing machine. Separate by like-colors and never, for any reason, mix white or light-colored clothing with bright-colored clothing as the last ones could fade and stain white garments.
- Some cloths, such as denim, tend to lose color, especially during its first wash. It is preferable to hand-wash it, at least the first few times.
- Delicate fabrics and underwear need special care. Go for a gentle separate cycle. If we put them together with other type of clothing, we can damage them.
- Be careful with details and applications. Some garments have applications of materials such as

sequins, buttons and / or other details that could get spoiled when mixed with the rest of clothes. It's better to wash separately.

- Select the correct water temperature. If the garments are not too dirty, a short cycle and cold water will suffice; hot water could shrink and spoil clothing. On the other hand, hot water is better for t-shirts and white socks; if you add a couple of tablespoons of baking soda, your clothes will turn out very clean and white.
- Do not abuse detergent and fabric softener. Using it excessively will not make your clothes wash better; instead, it takes away shine and color.

Last but not least:

- Don't overfill the washing machine. You will only force the machine and your clothes to not be washed well due to lack of space.
- Check and empty pockets before washing.
- Wash clothes inside out; you will increase durability of colors.
- For stubborn stains; soak the clothing before washing it and / or using stain remover.



Comparte una historia

Sigue Adelante

Cuando las cosas van mal, como a veces suele suceder,
Cuando el camino que tomaste cuesta arriba parezca,
Cuando los ingresos son bajos y las deudas altas,
Cuando reír quieras y suspirar tengas.
Cuando la presión insopportable sea,
Descansa un instante pero no abandones tu meta.

La vida tan extraña, giros y vaivenes nos ha otorgado;
Como todos, aprendemos tarde o temprano.
A muchos un fracaso los ha derrumbado,
Cuando podrían haber ganado si hubieran aguantado.
No renuncies; aunque tu paso lento parezca,

Otro golpe y, ¡ya lo has logrado!

El éxito es fracaso al revés,
El color plateado en las nubes de la duda,
Pero nunca sabes lo cerca que puedes estar.
Lo cercano; a menudo lejano puede parecer.

Mantente firme,
Cuando más golpeado estés,
Y en la lucha nunca vayas a ceder;
Y de los reveses cotidianos haz el triunfo florecer.

Edgar A Gust



Share a story

Keep Going

When things go wrong, as they sometimes will,
When the road you're trudging seems all up hill,
When the funds are low and the debts are high,
And you want to smile, but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit,
Rest if you must, but don't you quit.

Life is queer with its twists and turns,
As every one of us sometimes learns,
And to many a failure turns about
When they might have won, had they stuck it out;
Don't give up, though the pace seems slow,
You may succeed with another blow.

Often the goal is nearer than
It seems to a faint and faltering man,
Often the struggler has given up
When they might have captured the victor's cup,
And they learned too late, when the night slipped down,
How close he was to the golden crown.

Success is failure turned inside out,
The silver tint of the clouds of doubt,
And you never can tell how close you are,
It may be near when it seems afar;
So stick to the fight when you're hardest hit,
It's when things seem worst that you mustn't quit.

Edgar A Guest



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

Tratamiento casero de vitamina C

Tras el exceso de exposición al sol después del verano, es el momento de tomar acción para reducir los efectos nocivos que han quedado en nuestra piel. En esta ocasión te presentamos una receta para hacer suero de vitamina C. Sabemos que la vitamina C es un gran aliado en la lucha contra el fotoenvejecimiento; el suero ayudará a estimular la producción de colágeno y le dará a tu piel un toque de luminosidad que te hará lucir radiante.

El suero es muy sencillo de hacer y además económico. Necesitaremos lo siguiente:

- **Vitamina C en polvo - 7.5 g**
- **Agua desmineralizada - 12 g**
- **Glicerina líquida vegetal - 30 g**

Mezcla los ingredientes y conserva en un frasco de vidrio; se puede usar hasta por 3 meses. Debido a que es un producto fotosensible es recomendable usarlo por la noche; no debes aplicarlo si vas a tomar el sol. Lo ideal es utilizarlo desde Noviembre hasta abril ya que son los meses con menos sol.

La Vitamina C es un antioxidante y creará una barrera que fortalecerá la piel. También ayuda con la aceleración de la cicatrización de granitos por el acné.

Beauty & Style

Homemade Vitamin C treatment

After summer, it is time to take action to reduce the harmful effects that excess sun exposure have caused on our skin. This time, we provide you a recipe to make Vitamin C serum.

It is known that Vitamin C is a great ally in the fight against photo aging. The serum will help stimulate collagen production and give your skin a touch of radiance that will make you look glowing.

The serum is very simple to make and also inexpensive. You will need the following:

- Vitamin C powder - 7.5 g
- Dematerialized water - 12 g
- Liquid vegetable glycerin - 30 g

Mix the ingredients and store it in a glass-jar; it can be used for up to 3 months.

Because it is a photosensitive product, it is recommended to use it at night. Do not use it if you're going to be sun exposed.

The idea is to use it from November to April; since those are the months with less amount of sunlight. Vitamin C is a potent antioxidant and will create a barrier that will strengthen your skin. It also helps accelerate the healing of acne pimples.



YOUR AD HERE

INCREASE YOUR SALES!

GIVE US A TRY
WE WANT TO KNOW
ABOUT YOUR BUSINESS

Instant-es
Magazine

CALL US
336-829-4806
OR EMAIL US
OFFICE@INSTANT-ES-MAGAZINE.COM

