

Instant-ES

Magazine

January • 2020 | Vol 2 • Ed1

www.instant-es-magazine.com



Skiing & Snowboarding in North Carolina

Esquí & snowboard en Carolina del Norte

- Zumba and health benefits
- Acknowledging and dealing with a dysfunctional family
- Propane safety
- Las últimas grandes oportunidades de los padres
- Receta: Sopa de pulpo y tallarines
- El aceite de coco en la rutina de belleza

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

 @instant.es.magazine

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,

Arrancamos un año nuevo; y me vienen los recuerdos cuando de niños los primos nos reuníamos en la casa de los abuelos en las fiestas decembrinas y conversábamos. Nos ilusionaba saber cuántos años íbamos a cumplir y cuanto más creceríamos o que cosas haríamos en el año nuevo. Con el paso de los años y con el distanciamiento de las familias, pareciera que esas cosas quedan en el olvido. No obstante, si profundizamos un poco, de grandes deberíamos hacernos esas mismas preguntas pero con la madurez que nos ha dado los años. ¿Cuántos años voy a cumplir? Pero ¿qué he hecho en esos años? ¿Ha sido suficiente? Entonces ¿Cuánto más voy a crecer? Y no es precisamente la altura física, definitivamente eso si se detuvo hace mucho tiempo. Es crecer moral, intelectual y espiritualmente y así plantearnos lo que haremos en el año nuevo. Es común hacer propósitos en lo material, por ejemplo cuánto dinero se quiere ganar, cuantas libras se quiere perder de peso. Pero rara vez hay propósitos para mejorar en lo moral, intelectual y espiritualmente; esto podría ser el complemento para crecer de forma íntegra y por ende se tendría el entusiasmo y la preparación para cumplir todo lo que nos proponemos y así alcanzar el crecimiento y lograr el éxito y la felicidad que buscamos. Te deseamos que en este año nuevo cumplas tus propósitos y Dios llene tu vida de fe, amor, salud y generosidad para ti y los tuyos.

Patricia Cortes

Dear Readers,

We start a new year and I remember that while being kids, we would meet at the grandparents' house during the holidays and talk. We would get excited to know how old we were going to be and how much we would grow or what things we would do in the New Year. Over the years and families distancing, it seems that these things are forgotten. However; if we dig a little deeper, we should ask ourselves those same questions with the maturity that the years have given us. How old am I going to be? But what have I done in those years? Has that been enough? So, how much more am I going to grow? It's not exactly the physical height, for that definitely stopped a long time ago. It's growing morally, intellectually and spiritually and thus considering what we will do in the New Year. It's common to make materialistic resolutions and goals such as how much money you want to earn, how many pounds of weight you want to lose, but there are rarely resolutions to improve morally, intellectually and spiritually. This could be the complement to grow in a more complete way and therefore have the enthusiasm and the preparation to fulfill all that we pursue and thus achieve the growth, success and happiness that we seek. We hope that this New Year, you will fulfill your resolutions and God fills your life with faith, love, health and generosity for you and your loved ones.

Patricia Cortes.

Editorial Letter

Colaboradores

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

María González

SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

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

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

Contents

Contenido

Pag 5 - El reloj del año nuevo ya empezó...
y tú ¿estás listo?

Pag 6 - Skiing and snowboarding in
North Carolina

Pag 9 - Zumba and health benefits

Pag 10 - Las últimas grandes oportunidades
de los padres

Pag 11 - Acknowledging and dealing with
a dysfunctional family

Pag 13- La temporada de impuestos 2019 ya llegó

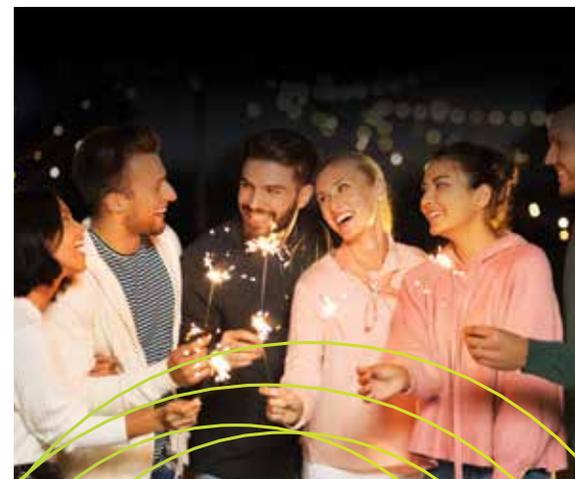
Pag 17 - Cheers for Chocolate festival / Ovociones
por el festival del chocolate

Pag 18 - Receta: Sopa de pulpo y tallarines

Pag 23 - Homemade fresheners

Pag 24 - El aceite de coco en la rutina
de belleza

Pag 27 - Propane safety



Éste mes

El reloj del año nuevo ya empezó... y tú, ¿estás listo?

Editorial Team Instant-es Magazine

Han concluido las celebraciones; esos días cargados de risas, abrazos y emociones. Todo ha quedado atrás; ahora ya forma parte de las anécdotas del pasado. Si el año que concluyó fue bueno o malo, ya se fue; si reímos, lloramos o cometimos errores, todo ya pasó. El presente está aquí y reloj del año nuevo ya empezó, la pregunta es ¿estás listo?

Estamos a bordo de un nuevo viaje de 365 días, debemos sentirnos felices y llenos de energía; somos bendecidos de estar aquí, hay que ilusionarnos por lo que nos espera; tenemos una nueva oportunidad de aprender cosas distintas, de conocer a personas increíbles, de vivir intensamente cada día, dar lo mejor y disfrutar de la familia y amigos. Depende de nosotros mismos hacer de este recorrido un maravilloso año. Permitamos que el 2020 sea especial y que las cosas buenas estén siempre presentes en nuestras vidas.

The New Year's clock has already started... and thus, are you ready?

Celebrations full of laughter, hugs and emotions have concluded. Everything's been left behind; it is now a part of anecdotes of the past. Whether the year that concluded was good or bad, it's gone; if we laughed, cried or made mistakes, it's all over. The present is here and the new year's clock has already started ticking, the question is, are you ready?.

We are aboard a new 365-day journey; we must feel happy and full of energy for being blessed to be here and get excited for what awaits us. We have a new opportunity to learn different things, meet amazing people, live each day intensely, give our best and enjoy family and friends. It is up to us to make this journey a wonderful year. Let's allow 2020 to be special and good things to be always present in our lives.



Explore

¡Deportes de invierno favoritos de todos los tiempos!

Esquiando & snowboarding en Carolina del Norte

Sin duda Carolina del Norte ofrece una increíble variedad de deportes que se pueden practicar a lo largo de sus vastos paisajes y temporadas coloridas. El invierno, si es bien conocido es frío e intimidante en las montañas, también se destaca por establecer el entorno y el paisaje justo para los deportes de invierno favoritos como el esquí y el snowboard en las montañas.

Es una actividad emocionante y fascinante seguir practicando o por primera vez, si no lo has hecho antes. Todo, desde llegar a las pistas, ponerse el equipo, subirse a la colina y hasta beber un chocolate caliente o un café esto llenará su corazón de amor, risas y momentos apreciados con amigos y familiares. ¿Quién sabe? Tal vez una pequeña caída o dos será el momento culminante del viaje. Por lo tanto, prepare su calendario para las fechas en las que desea hacer que las pistas sean memorables en la siguiente lista de lugares disponibles en nuestro estado.

Appalachian Ski Mountain

Blowing Rock, NC

¡Uno de los mejores lugares para esquiar en Boone! Este lugar tiene la pendiente perfecta para principiantes y esquiadores intermedios. La montaña en sí es muy pequeña, lo cual es genial si está aprendiendo. Los esquiadores se pueden ver desde la cafetería y también pueden calentarse junto al fuego y disfrutar de un chocolate caliente.

¡Además, está a 20 minutos del centro de Boone! Tenga cuidado, el día de Navidad y los fines de semana son a veces sus días más ocupados y usted puede tener una mala experiencia con el estacionamiento.

Scaly Mountain, NC

Ahora abierto para snow tubing y patinaje sobre hielo. Para los jóvenes y jóvenes de corazón, este lugar es divertido para toda la familia.



Toma tu snow tubing y experimenta este paseo mágico. Si nunca lo has hecho es una actividad que tienes que hacer.

Cataloochee Ski Area

Maggie Valley, NC

Cataloochee es un valle en las Grandes Montañas de Carolina del Norte. Ahora un área recreativa e histórica dentro del Parque Nacional. Cataloochee fue una vez el hogar de una importante comunidad de los Apalaches y Cherokee.

¡Éste es un destino familiar para esquiar, hacer snowboard o disfrutar de las maravillas de invierno!

Ideal para principiantes o esquiadores intermedios.

Recuerde que los fines de semana y festivos son días más ocupados.

Sugar Mountain

Banner Elk, NC

Se trata de esquí de montaña, patinaje sobre hielo y tubing, probablemente el mejor lugar para esquiadores expertos e intermedios para esas áreas.

Con excelentes vistas está convenientemente ubicado cerca de la ciudad de Banner Elk con una variedad de buenos restaurantes.

Te recomendamos que consigas tus entradas con anticipación y / o que rentes antes de tus tablas de snowboard y esquís para evitar largas filas.

All time favorite winter sports!

Ski & Snowboard places in North Carolina

Undoubtedly North Carolina provides an incredible range of sports that can be practiced throughout its vast landscapes and colorful seasons. Winter, if well-known is cold and shivering in the mountains, is also noted for setting the environment and scenery just right for all-time favorite winter sports like skiing and snowboarding in the mountains.

It's an exciting and fascinating activity to continue practicing or take up for the first time, if you haven't done so before. Everything from reaching the slopes, mounting your gear, getting on the ski lift to drinking a hot chocolate or coffee in the resort will fill your heart with love, laughter and treasured moments with friends and family. Who knows? Maybe a small fall or two will be the highlight moment of the trip. So, set your calendar for the dates you wish to make the slopes memorable in the following list of places available in our state.

Appalachian Ski Mountain

Blowing Rock, NC

One of the best places to ski in Boone!

This place has the

perfect slope for beginners and intermediate skiers. The mountain itself is very small, which is great if you're learning.

You can watch the skiers from the cafeteria upstairs and skiers can warm up by the large fire and enjoy a hot chocolate.

Plus, they are 20 minutes away from Downtown Boone! Beware, Christmas Day and weekends are sometimes their busiest days and you can have a bad experience with the parking lot.

Scaly Mountain, NC

Now open for snow tubing and ice skating. For the young and young at heart, this place is fun for the entire family. Grab your inner tube and ride the magic carpet lift to the top. If you've never been tubing, it is a must-do activity.

Cataloochee Ski Area

Maggie Valley, NC

Cataloochee is a valley in the Great Smoky Mountains of North Carolina. Now a recreational and historic area within the Great Smoky Mountains National Park.

Cataloochee was once home to a substantial Appalachian community and Cherokee.

This is a Family-friendly destination for skiing, snowboarding, or enjoying a winter wonderland!

Great for beginners or intermittent skiers. Remember holiday weekends are busier days.

Sugar Mountain Car

Banner Elk, NC

This is mountain skiing, ice skating and tubing, probably the best skiing for experts and intermediates for those areas.

With great views it is conveniently located near the Town of Banner Elk with a variety of good restaurants.

We recommend you get your tickets early or rent before your snowboards and skis to avoid lines.



Vida y Salud

Presión Arterial Alta

También conocida como Hipertensión, es una enfermedad común en la cual la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos o arterias a presiones más altas que la normal. La presión arterial es la fuerza de la sangre sobre las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre. Es posible que su médico lo diagnostique con presión arterial alta si tiene lecturas frecuentes altas y le recomiende adoptar cambios en el estilo de vida para tener un corazón saludable. Por ejemplo un plan de alimentación de Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés), ya sea solo o con medicinas. Controlar o disminuir la presión arterial también puede ayudar a prevenir o retrasar las complicaciones por hipertensión arterial, tales como enfermedad renal crónica, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral y posible demencia vascular.

Causas:

Consumir mucho sodio y sufrir de ciertas enfermedades puede causar presión arterial alta. Ingerir algunas medicinas, incluidas las pastillas anticonceptivas o medicinas de venta libre para el resfriado.

Factores de riesgo:

Hay muchos, algunos de ellos, como los hábitos de estilo de vida poco saludables pero que pueden cambiarse. Otros como la edad, la historia familiar y la genética que no se pueden cambiar.

Detección y prevención:

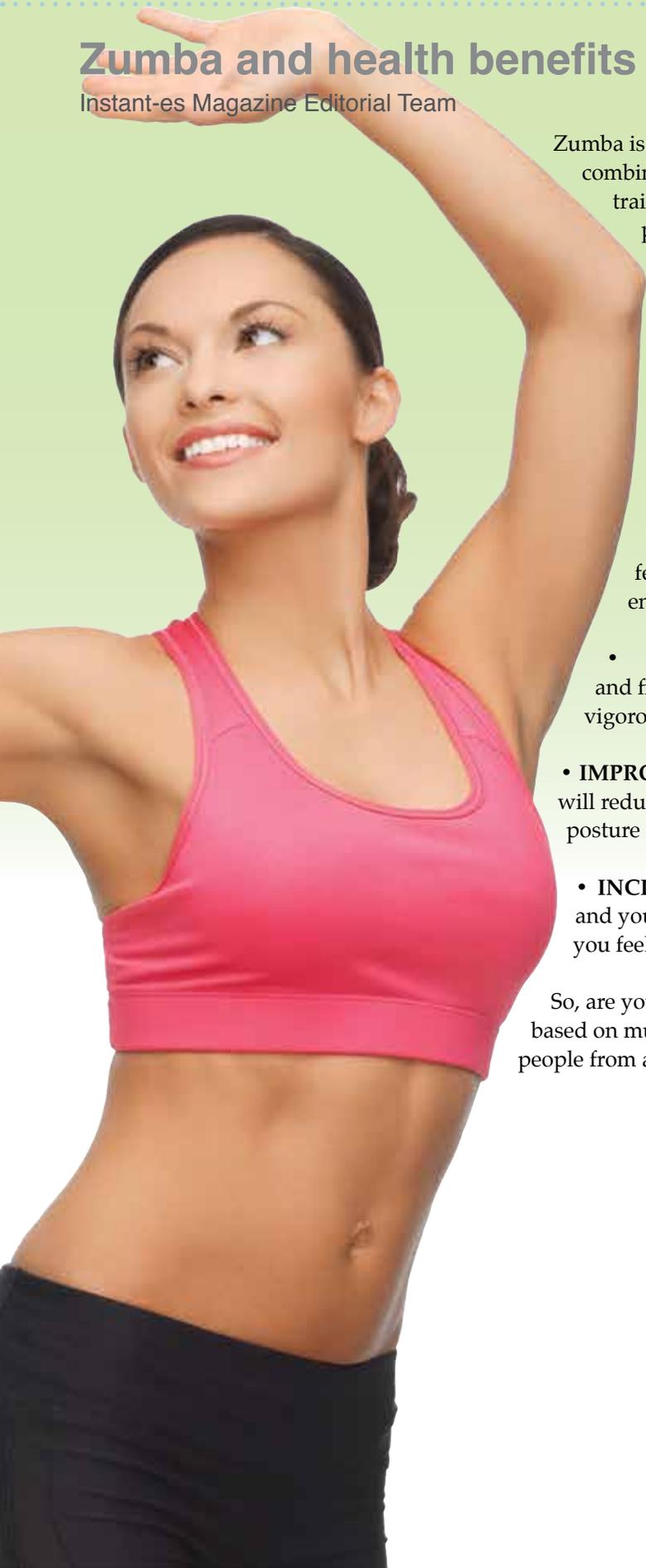
Su médico utilizará una evaluación para ver si sus lecturas son constantemente altas. Incluso los pequeños incrementos en la presión arterial sistólica pueden debilitar y dañar los vasos sanguíneos. Su doctor le recomendará cambios para tener un estilo de vida saludable y ayudarlo a controlar su presión arterial y evitar que desarrolle hipertensión.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.



Zumba and health benefits

Instant-es Magazine Editorial Team



Zumba is one of the most popular exercises in recent years, combining fast and slow dance moves with elements of resistance training. The program allows people from all ages to participate and improve their overall health.

Here are some benefits of Zumba and enjoyment in the act of exercising.

- **FULL-BODY WORKOUT:** Zumba provides a workout for whole body, engaging almost every muscle. This makes your workout more efficient.
- **HIGH CALORIE BURN:** The average person burns around 600 to 1,000 calories in a 60 minute Zumba class.
- **ENJOYABLE HEALTHY ROUTINE:** Workouts that feel like work are hard to get excited about. Zumba is so enjoyable you actually want to keep coming back.
- **IMPROVED COORDINATION:** Zumba is a dance and fitness class which can keep your body in prime, well and vigorous physical shape as we age gracefully.
- **IMPROVE YOUR POSTURE:** The combination of movements will reduce tension and improve a range of motions as it also boosts posture and flexibility.
- **INCREASED CONFIDENCE:** By improving your dance moves and your physical health in a fun exercise, it can certainly make you feel good about yourself.

So, are you ready? Classes are offered at all levels. Since Zumba is based on music and dance, it seems to speak a universal language that people from all nations can relate to.

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

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL



- Convenient and affordable dental care
- We accepts 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

<p>UDA HIGH POINT 2021 Eastchester Dr. High Point, NC 27265 Ph: 336-885-6511 General Dentistry</p>	<p>Dr. Ioana Pogacean DDS Dr. Joel Manchego DDS Dr. Tommy Upchurch DDS</p>	<p>UDA GREENSBORO 3712 Lawndale Dr. Suite D Greensboro, NC 27455. Ph: 336-419-1099 General Dentistry</p>	<p>Dr. Ellen Zamora Dr. Joel Manchego</p>
---	--	---	---

Las últimas grandes oportunidades de los padres

Equipo Editorial Instant-es Magazine

Has oído hablar de ¿“la edad ausente de la infancia”? esta etapa se encuentra entre los 6 y 12 años y se llama así porque no muy frecuentemente se habla de ella. Mientras todas las etapas de los niños son importantes, estos años son particularmente especiales para la preparación a la adolescencia y la edad adulta. Son años que pasan tan rápido y relativamente fáciles, en estos años los hijos tratan de imitar a sus padres que los ven como sus héroes, desean complacerlos y adoran estar con la familia.

Pero a menudo los padres no le damos el aprecio que se merece. Este es el momento de hacer muchas cosas con y por los hijos, las cuales no podrán hacerse de la misma forma y en la misma intensidad otra vez. Estas son las últimas grandes oportunidades de los padres, que si no son valoradas y aprovechadas se irán y jamás volverán. Citamos solo algunas de ellas.

Abrazar a los niños: ¿Has abrazado a tus hijos hoy? Hasta los 11 o 12 años, la mayoría de los niños adoran que los

abracen y responden de la misma manera con abrazos y besos hacia sus padres. En la infancia media los niños que no reciben expresiones diarias de amor, en pocos años buscaran amor de forma equivocada y con personas contra los cuales los padres reaccionaran de manera crítica.

Pasar tiempo con los hijos: Necesitamos recordar que el amor significa TIEMPO; en esta edad los niños les encanta pasar tiempo con la familia y hay que valorarlo. Un padre que no dedica tiempo a su hijo en esta etapa, no debe esperar que el hijo tenga tiempo para él en la edad de la adolescencia.

Infundir valores: Muy a menudo en estos años los niños piden “cuéntame cómo eran las cosas cuando eras niño(a). Como padres debemos aprovechar para compartir las lecciones que hemos aprendido y darle a los hijos las reglas y patrones que deben seguir.

Leer a su hijo: En la infancia media la lectura es una de las actividades favoritas de los niños y también les encanta que les lean. Aquí encontramos la última oportunidad para tener a los hijos cerca e influir su lectura en libros valiosos.

Si lo dejamos pasar es posible que el niño sea influenciado y manipulado por la televisión y los dispositivos electrónicos; en ocasiones con material sin valor y hasta nocivo porque es lo que tiene a su alcance. *Los años pasan y muy rápido, no dejes pasar estas últimas oportunidades, si lo haces habrás perdido demasiado.*

Fuente: Libro “Cuando su hijo tiene de 6 a 12 años”/John M. Drescher



Family

Acknowledging and dealing with a dysfunctional family

A dysfunctional family is one in which there are multiple internal conflicts such as domestic violence, parent child conflicts, addictions (alcohol or drug abuse) or unemployment-influences that affect the basic needs of the family. Children sometimes grow up in such families with the understanding that such a situation is normal. Dysfunctional families are in some cases a result of two adults, one typically overtly abusive and the other codependent. Sometimes the dominant parent will abuse or neglect their children and the other parent will not object.

Signs of a dysfunctional family:

POOR COMMUNICATION: One common theme in dysfunctional families is the inability or unwillingness to listen to one another. In many cases, an individual will avoid direct communication with the person who has caused a problem, instead confiding in other family members in an effort to evade confrontation.

LACK OF PRIVACY: Parents in dysfunctional families often lack trust in their children and tend to invade their privacy while children in dysfunctional families often aren't given the opportunity to be themselves. They may be discouraged from making their own decisions, developing preferences that are different from their parents', or having friends their parents disapprove of.

MENTAL ILLNESS: People with untreated mental illness can cause discord in a family that would otherwise be highly functional. With treatment, people with mental illness can be great parents. They can contribute positively to their families and children.

ADDICTION: When an addiction is severe, it can drain a family's financial and emotional resources. While addiction can cause problems within a family, addictive behaviors are also used in an attempt to cope with dysfunctional family dynamics. People in a family that doesn't meet their needs may turn to alcohol, drugs, food, or gambling for temporary relief.

CRITICISM: Sometimes, the criticism is blatant, with parents chastising everything the child says or does. Other times, parents take a more subtle approach by using sarcasm, insults, or teasing in a sneaky attempt to

say something negative without making themselves seem cruel.

What to do about it?

- Talking with a therapist allows you to express your feelings about what happened in a safe environment that's entirely focused on helping you become mentally healthier.
- You can learn communications skills, independence, empathetic listening, and skills that make it possible for you to handle problems directly.
- The way you learn is to read self-help books, write in a journal, and most helpful of all; you can talk to someone who has been trained to teach people how to overcome the destructive influence of a dysfunctional family.

HOME FURNITURE OUTLET

EN EL MES DE ENERO EN LA COMPRA DE TUS COLCHONES TE LLEVAS LA BASE DE TU CAMA GRATIS DE CUALQUIERA DE ESTAS OPCIONES!!

SE OFRECE FINANCIAMIENTO CON CRÉDITO O SIN CRÉDITO.

• HABLAMOS ESPAÑOL

LUNES A SABADO DE 10AM A 8PM | DOMINGOS 1PM A 6PM

IN JANUARY IF YOU BUY THE MATTRESS WITH US WE GIVE YOU THE MATTRESS BASE FOR FREE (FROM ANY OF THESE OPTIONS)

• WE FINANCE WITH CREDIT OR NO CREDIT

MONDAY TO SATURDAY FROM 10AM TO 8PM
SUNDAY FROM 1PM TO 6PM

3601 Groomtown Rd. Ste 111
Greensboro, NC 27407
Tel. 336-897-0854

www.homefurnitureoutletgo.com • homefurnitureoutlet1@gmail.com

Useful Ideas Ideas Utiles

¡Gorros y bufandas... estilos únicos!

Equipo Editorial Instant-es Magazine

Los gorros y bufandas son ideales para la época de invierno, nos mantienen calientitos y nos hacen lucir bien. Sabemos que en el mercado hay una gran variedad de estilos; pero porque no tratar algo hecho a mano. Lo primero que se nos viene a la mente es "no tengo tiempo, eso ya es cosa del pasado", "es más fácil comprarlo que trabajar por horas" o "no sé hacerlo". Todos esos argumentos son validos e incluso en ocasiones resulta frustrante no poder hacer algo que se ven tan sencillo. Pero seamos optimistas, hacer manualidades nos permite relajarnos, olvidarnos de los problemas y aprendemos a ser creativos, además hacer algo para uno mismo o para los seres queridos le da un valor de aprecio adicional. No es necesario pasar trabajando tantas horas; en las tiendas de manualidades encontraras herramientas económicas y fáciles de usar.

Hay una gran variedad de cosas que se pueden hacer fácilmente. Por ejemplo, están de moda las bufandas cortas que se cierran abajo del cuello con botones, o las que llevan flecos. Juega con diferentes estilos, colores y variedad de botones. En cuanto a gorros, hay los que incluyen bufanda son bonitos y muy cómodos, o los abiertos para los peinados de colitas o si te gustan los calentadores para los tobillos, los puedes adornar con botones o encajes.

Las opciones son muchas solo necesitas un poco de tiempo y seleccionar diferentes colores, usa tu imaginación para crear estilos únicos.

Hats and scarves... unique styles!

The hats and scarves are ideal for the winter season, keep us warm and make us look good. We know that in the market there are a wide

variety of styles; but why not try something handmade. The first thing that comes to mind is "I don't have time, that's a thing of the past", "it's easier to buy it than to work for hours" or "I don't know how to do it." All of those arguments are valid and even sometimes frustrating; it's not being able to do something that looks so simple. But let's be optimistic, making crafts allows us to relax, forget about problems and learn to be creative, also do something for you or for loved ones gives an extra value of appreciation. You don't have to spend many hours of work; in craft shops you will find inexpensive and easy-to-use tools.

There are a variety of things that can be done easily. For example, short scarves that closes down the neck with buttons, or those with fringes. Play with different styles, colors and varieties of buttons, are fashionable. For hats, there are those that include scarf, are nice and very comfortable or open for hairstyles or what about ankle warmers, you can decorate them with buttons or lace.

The options are many, just invest a little time and select different colors; use your imagination to create unique styles.



¡La temporada de impuestos 2019 ya llegó!

Después de las festividades, nuestra atención se dirige a la temporada de impuestos (taxes). Muchos contribuyentes esperan recibir un reembolso generoso para compensar esas cuentas cargadas por las compras de la temporada de Navidad, o planean nuevas compras para su hogar. Otros, temen porque saben que deben dinero o que están retrasados con sus declaraciones.

Es importante de estar al día con sus impuestos y mantener valido su ITIN (seguro verde). Reportando a tiempo es especialmente importante. La fecha límite para las declaraciones individuales será hasta el 15 de abril de 2020; pero ¿que de las declaraciones que no han sido reportadas de años previos? Es común presentar cinco o diez años de declaraciones de impuestos, por ciertos eventos de la vida que pueden obligarle a presentar estos años anteriores. Por ejemplo; situaciones de inmigración, notificaciones del IRS o compras de casas. Cual sea la razón, sentirá un alivio después de estar al corriente.

Un profesional de impuestos puede ayudarle a preparar y presentar sus declaraciones. Asegúrese que cualquier preparador que le cobra por hacer sus impuestos tenga un número de PTIN y que firmen el reporte.

El IRS otorgara un reembolso solo para los últimos tres años; pero si usted le debe al IRS de años anteriores, va a necesitar ponerse al día. Declaraciones tardías con un balance también serán cargados con multas e intereses.

PRS Tax Services le puede ayudar con declaraciones de impuestos de este año, de años anteriores y renovar u obtener su ITIN.

Trabajamos con usted para minimizar lo que debe y maximizar su reembolso.

**Visite nuestra oficina o llámenos al 336.896.1415
Recibimos email a prstaxservices@bellsouth.net.**

WWW.PRSTAXSERVICES.COM

PRS TAX SERVICES

Preparación de Impuestos Federales y Estales

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

Para reflexionar

11 de enero, Día Nacional de Concientización sobre el tráfico de Personas

En 2011, el presidente Barack Obama emitió una Proclamación Presidencial, designando cada 11 de enero como Mes Nacional de la Esclavitud y la Prevención de la Trata de Personas. El aniversario de esta proclamación se conoció como el Día Nacional de Concientización sobre el tráfico de Personas.

La esclavitud fue oficialmente abolida en los Estados Unidos por la Decimotercera Enmienda en diciembre de 1865. Sin embargo, lamentablemente la trata de personas está creciendo a un ritmo alarmante y a pesar de que Estados Unidos es un país del primer mundo, esto se ha convertido en un negocio lucrativo para algunos miembros de nuestra sociedad.

Las víctimas afectadas y forzadas a la esclavitud moderna pueden ser de nacionalidades extranjeras o de ciudadanos Estadounidenses; pero todas están sometidas a las terribles injusticias, incluido tráfico sexual, trabajo forzoso, la servidumbre involuntaria, matrimonio y la servidumbre por deudas. Es importante conocer los signos del tráfico de personas y con quién puede ponerse en contacto en caso de que se levanten sus sospechas. La Línea Directa del Centro Nacional de Recursos para el tráfico de personas es un

recurso al que cualquiera puede llamar para enviar una información sobre posibles incidentes. Ayude si sospecha que hay alguna víctima u organizador de este acto aterrador.

El número de telefónico de la Línea Nacional de Tráfico de Personas es 888-373-7888.



To reflect upon

January 11 National Human Trafficking Awareness Day

In 2011 President Barack Obama issued a Presidential Proclamation, designating each January to be National Slavery and Human Trafficking Prevention Month. The anniversary of this proclamation became known as National Human Trafficking Awareness Day.

Slavery was officially abolished in the USA by the Thirteenth Amendment in December 1865 however sadly human trafficking is growing at an alarming rate and despite the USA being a first world country, human trafficking has become a lucrative business for some members of our society.

The victims affected and forced into modern day slavery can be of foreign nationalities or the citizens of the USA, but they are all subjected to the horrific injustices of human trafficking,

including sex trafficking, forced labor, involuntary servitude, forced marriage and debt bondage.

It is important to know the signs of human trafficking and who you can contact should your suspicions be raised. The National Human Trafficking Resource Center Hotline, a resource that anyone can call to submit a tip about potential incidents of trafficking, received 20,424 calls and had 5,748 cases of trafficking reported in 2016 alone with figures increasing every year. Help if you suspect anyone of being a victim or organizer of this terrifying act.

The phone number for the National Human Trafficking Hotline is 888-373-7888.

Para reflexionar



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 pais o estado y consideramos la experiencia de tu pais
- ✓ 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

Local Events



INSIDE PITCH'SHOW DE JUGUETES

1960 13th Ave Dr SE, Hickory, NC 28602

Enero 4, 2020 de 9:00 am-5:00 pm

Adultos \$5, niños de 15 y menores gratis

Encontrarás vendedores de antigüedades deportivas y nuevas, juguetes y coleccionables relacionados con la afición que muestran sus artículos para su compra o intercambio. ¡Hay algo de interés para todos, jóvenes o mayores!

DIAS DE ASTRONOMIA

11 W. Jones St. North Carolina Museum of Natural Sciences
Raleigh, NC 27601

Enero 25, 2020 de 9:00 am-5:00 pm

Gratis

¡Únase al Museo y Club de Astronomía de Raleigh para ayudarlo a ver el panorama general - del universo! Desde las artesanías de cometas hasta la observación solar, conferencias y lanzamientos de cohetes, los entusiastas del espacio de todas las edades encontrarán algo que hacer en las Jornadas de Astronomía.

OVACIONES POR EL FESTIVAL DEL CHOCOLATE

Holly Hill Mall Huffman Mill

Road & Church Street

Burlington, NC 27215

Febrero 1, 2020 de 11:00

am-3:00 pm

\$5-\$10

Celebremos por las muestras de chocolate y cualquier excusa para reunirnos en nombre del cacao. Pasee y pruebe chocolates artesanales locales. También se llevará a cabo una subasta silenciosa. Todas las ganancias serán en beneficio de Christmas Cheer, una organización sin fines de lucro que sirve a niños desfavorecidos y ancianos del condado de Alamance.



Eventos Locales



INSIDE PITCH TOY SHOW

1960 13th Ave Dr SE, Hickory, NC 28602

January 4, 2020 9:00 am-5:00 pm

Adults \$5, Children 15 and under free.

You'll find vendors of vintage and new sports, toys and hobby-related collectibles who showcase their items for purchase or trade. There is something of interest for everyone, young or old!

ASTRONOMY DAYS

11 W. Jones St. North Carolina Museum
of Natural Sciences

Raleigh, NC 27601

January 25, 2020 9:00 am-5:00 pm

Free

Join the Museum and the Raleigh Astronomy Club to help you see the big picture — of the Universe! From comet crafts to solar observing, lectures to rocket launches, space enthusiasts of all ages will find something to do at Astronomy Days.

CHEERS FOR CHOCOLATE FESTIVAL

Holly Hill Mall Huffman Mill Road & Church Street
Burlington, NC 27215

February 1, 2020 11:00 am-3:00 pm

\$5-\$10

Let's cheer for chocolate samples and any excuse to get together in the name of cocoa. Walk through and sample local artisan made chocolates. A silent auction will also be taking place. All proceeds benefit Christmas Cheer, a

nonprofit that serves underprivileged children and elderly of Alamance County.

Recetas

Recetas

Para este frío nada mejor que una sopa calentita...

Sopa de espinacas con queso panela

Ingredientes:

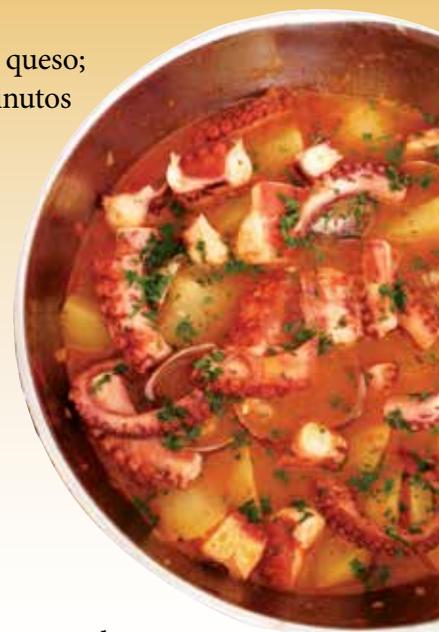
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de espinacas lavadas, desinfectadas y finamente picadas
- 1 taza de queso panela cortado en cubos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 5 jitomates medianos
- 1/2 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 2 ramas de epazote
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 chiles serrano finamente picados

Preparación:

- Asa la cebolla, los jitomates y el ajo.
- Licúa las verduras asadas junto con una taza de caldo de pollo.
- Calienta en una sartén el aceite vegetal y añade la mezcla que licuaste.
- Deja hervir por 5 minutos y agrega el resto del caldo de pollo, el epazote, la sal y la pimienta; cocina a fuego medio por 10 minutos.
- Añade

las espinacas y el queso; cocina por 10 minutos más.

- Retira la hoja de epazote, rectifica la sazón y sirve al gusto con los chiles serranos



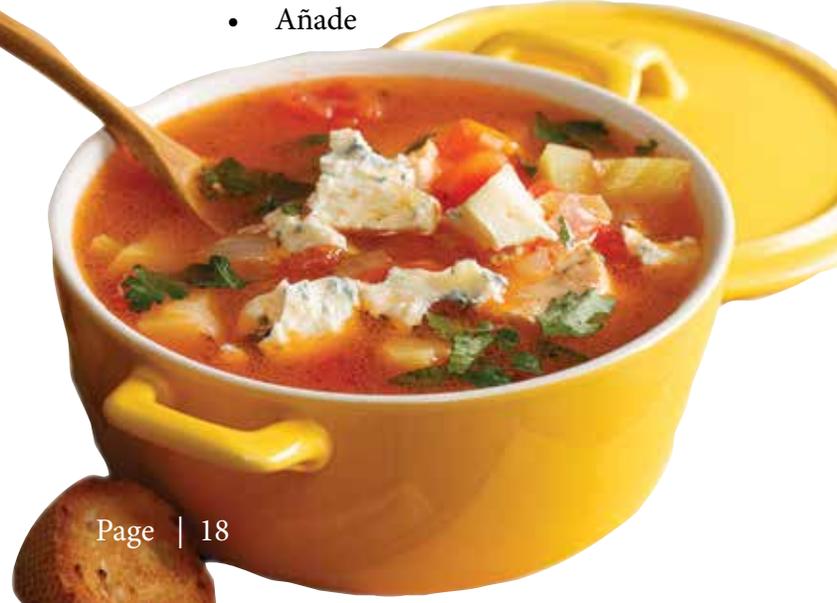
Sopa de pulpo y tallarines

Ingredientes:

- 1 libra de pulpo pre cocido
- 6 champiñones frescos
- 1 manojo de espinacas
- 200 gramos tallarines
- 2 cebollitas cambray con el tallo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal al gusto
- nuez moscada

Preparación:

- Hervir los tallarines en agua con sal y aceite. Se escurren y se reservan
- En una sartén pon a calentar una cucharada de aceite de oliva y agrega las cebollitas cambray finamente cortadas incluidos los tallos, agrega los champiñones en rodajas y sazón por 3 minutos
- En una olla caliente una cucharada de aceite de oliva y agrega las cebollas, los champiñones, las espinacas y 3 tazas de agua, sal al gusto y nuez moscada
- Agregamos el pulpo previamente cocido y dejamos hervir
- Deja reposar unos minutos y sirve con unas gotas de limón.



Recipes

Tortas

The traditionally tortas offer lots of different tastes. They are made using bread rolls called teleras or bolillos (find them at Mexican store or Spanish bakery)

Serves two

Ingredients:

- Mayonnaise
- 2 breads (teleras or bolillos)
- 2/3 cup refried beans (you can use a small can)
- 5 ounces meat (carnitas(pork) or chicken, ham, etc)
- 2 small tomatoes, sliced
- 4 ounces cheddar cheese, sliced
- Lettuce
- Onion
- Avocado
- Jalapeño slices in vinegar (if you like it)

Process:

- Slice the bread in half lengthwise and spread mayonnaise.

Toast light on the toaster oven

- Spread refried beans on bread
- Add meat, cheese and toast light to melt the cheese
- Top with tomato slices, onion, lettuce, avocado and jalapeño slices
- Put top half of the bread and enjoy it.... ; *Riquísimo!*



Recetas

La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

Everything you
look in one place

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

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



su tienda favorita

Todo lo que busca
en un solo lugar

336-788-6886

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

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

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños

Visit La Comercial, the best
service attended by owners





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

Share a story

Una cuenta bancaria muy especial

Imagina que tienes una cuenta bancaria en la que se deposita \$86,400 cada mañana. La cuenta no transfiere ningún saldo de un día a otro, no permite mantener ningún saldo y cada noche cancela cualquier parte de la cantidad que no se ha utilizado durante el día.

¿Qué harías tú? ¡Sacar cada dólar cada día!

Todos tenemos un banco así. Su nombre es TIEMPO. Cada mañana, te da 86,400 segundos.

Cada noche se cancela como perdida, cualquier tiempo que no hayas podido usar sabiamente.

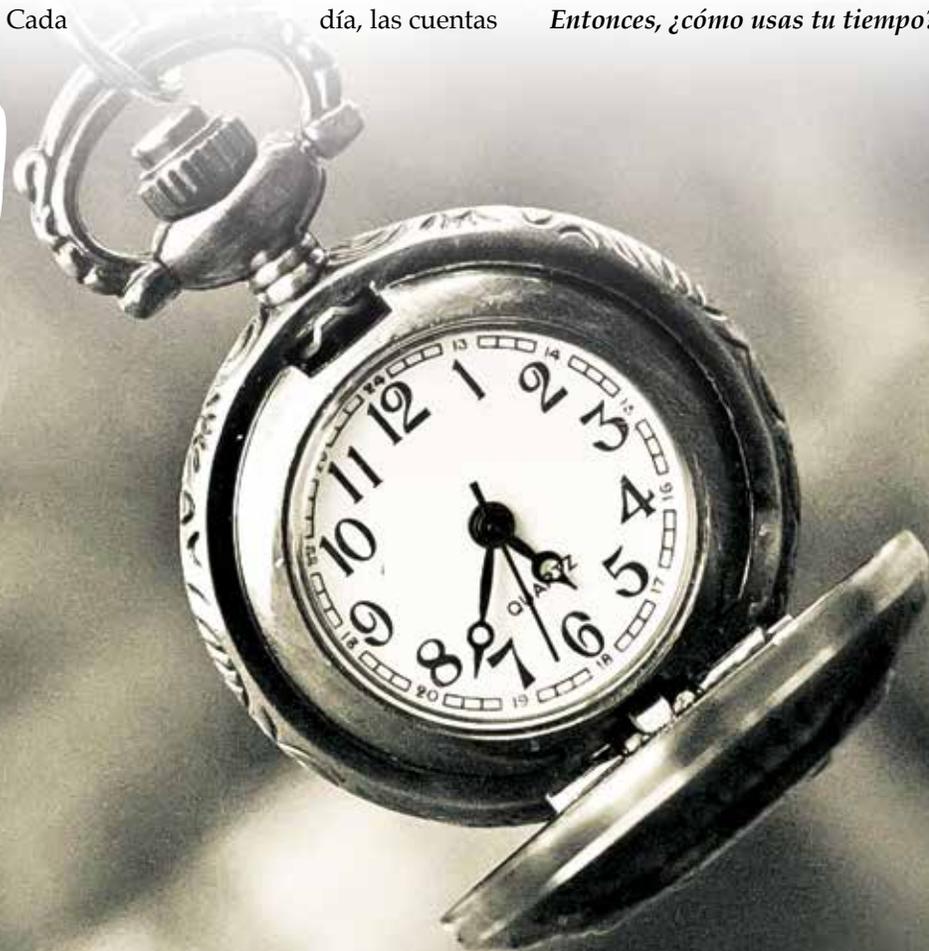
No lleva ningún balance de un día para el otro. No permite ningún sobregiro por lo que no puede pedir prestado contra sí mismo o usar más tiempo del que se tiene.

Cada día, las cuentas

comienzan de nuevo. Cada noche, destruye el tiempo sin usar. Si no usas el depósito del día, es tu pérdida y no puedes apelar para recuperarlo. Nunca hay tiempo de préstamo. No puedes tomar un préstamo en tu tiempo o contra el de otra persona. El tiempo que tienes es el tiempo que tienes y eso es todo.

La gestión del tiempo es tuya, al igual que como el dinero tú decides cómo gastarlo. Nunca es el caso de que no tengamos tiempo suficiente para hacer las cosas, sino que si queremos hacerlas, entonces ¿dónde quedan nuestras prioridades? Ser dueño de su tiempo no se trata sólo de tener más tiempo libre; se trata de saber lo que quieres y usar el tiempo que se te da productivamente para llegar allí.

Entonces, ¿cómo usas tu tiempo?



Share a story

A very special bank account

Imagine you had a bank account that deposited \$86,400 each morning. The account carries over no balance from day to day, allow you to keep no cash balance, and every evening cancels whatever part of the amount you had failed to use during the day.

What would you do? Draw out every dollar each day!

We all have such a bank. Its name is Time. Every morning, it credits you with 86,400 seconds.

Every night it writes off, as lost, whatever time you have failed to use wisely.

It carries over no balance from day to day. It allows no overdraft so you can't borrow against yourself or use more time than you have.

Each day, the accounts start fresh. Each night, it destroys an unused time. If you fail to use the day's deposits, it's your loss and you can't appeal to get

it back.

There is never any borrowing time. You can't take a loan out on your time or against someone else's. The time you have is the time you have and that is that.

Time management is yours to decide how you spend the time, just as with money you decide how you spend the money.

It is never the case of us not having enough time to do things, but the case of whether we want to do them and where they fall in our priorities?

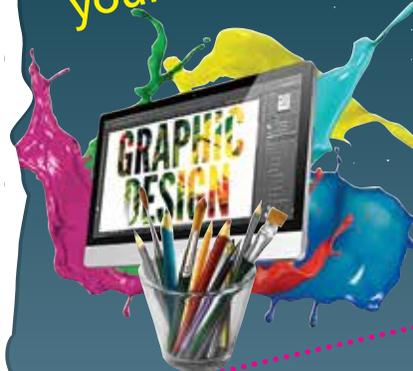
Owning your time is not just about having more free time; it about knows what you want and using the time you're given productively to get there.

So how do you actually use your time?



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

Aromatizantes hechos en casa

Equipo editorial Instant-es Magazine

Gel y esencias

- En un recipiente hierva una taza de agua.
- Disuelve una caja (85 gramos) de gelatina y 4 cucharadas de sal en el agua caliente,
- Agrega una taza de agua fría
- 10-20 gotas de tu aceite esencial preferido
- Vierte la mezcla en frascos de vidrio reciclados
- Agregar elementos decorativos como flores secas o hierbas secas
- Déjalos reposando en el refrigerador durante 24 horas
- Cubre los frascos con una tela bonita y amárrala con un listón

Hierbas aromáticas en arena

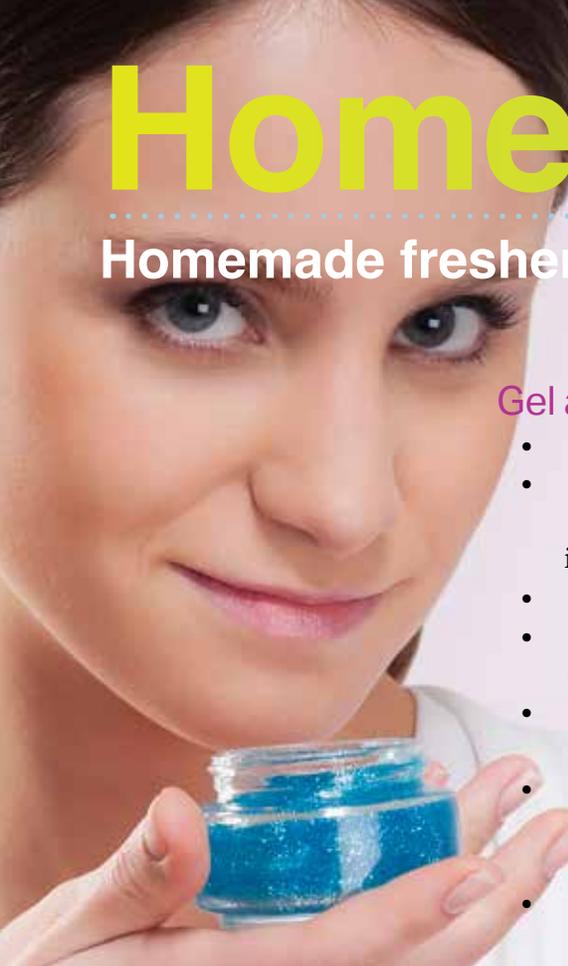
- Mezcla dos partes de arena con una parte de bicarbonato de sodio
- Colócalo en un recipiente bonito hasta la mitad
- Encima coloca palitos de canela, pétalos de flores y hierbas aromáticas y tiritas de cáscaras de frutas cítricas

¡Listo! Duran aproximadamente 2 semanas



Home

Homemade fresheners



Gel and essences

- Boil a cup of water in a bowl
- Dissolve a box of gelatin (85 grams) and 4 tablespoons of salt in hot water
- Add a cup of cold water
- 10-20 drops of your favorite essence oil
- Pour the mixture into recycled glass bottles
- Add decorative elements such as dried flowers or dried herbs
- Leave them in the refrigerator for 24 hours

- Cover the jars with a nice cloth and tie it with a slat or ribbon.

Aromatic herbs in sand

- Mix two parts sand with a portion of baking soda
- Place halfway in a nice bowl
- On top, place cinnamon sticks, dried flower petals and aromatic herbs and citrus fruit peels.

Ready! They'll typically last about 2 weeks.

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!

- Here you will find everything you need to cook and your home, fresh vegetables, good products and competitive prices and weekly specials
- All brands of beer
- Money transfers
- EBT accepted here
- Pay your bills here, mobile prepaid and Boss Revolution

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

A todos nuestros clientes y amigos les deseamos un Feliz Año Nuevo 2020 lleno de bendiciones, amor y prosperidad y que todos sus anhelos se vean realizados

Les desea Tienda Mexicana Crystal

El aceite de coco en la rutina de belleza

Equipo Editorial Instant-es Magazine

El aceite de coco como es orgánico es perfecto para la belleza, es uno de los productos naturales con más beneficios y además huele delicioso. Se usa para hidratar la piel, el pelo y cutis, se recomienda el extra virgen. Te presentamos algunas recetas.

Tratamiento para el cabello

- Para problemas de caspa; aplícalo en el cuero cabelludo y masajea suavemente pero si lo que necesitas es solo hidratación, úsalo desde la raíz hasta las puntas, en cualquier caso déjalo actuar por 15 minutos y lava como de costumbre. Eso te ayudara también a controlar los rizos.

Bálsamo hidratante para el cuerpo

- Puedes aplicarlo en tus labios y cuerpo, deja un

resultado suavizante y si se usa regularmente mejora el aspecto de la piel.

- Úsalo antes de afeitar tus piernas para un efecto suavizante.
- Exfoliante corporal: Mezcla 1/2 taza de aceite de coco y 1 taza de azúcar pon a fuego lento y úsalo a tu discreción.

Ideal para revitalizar el cutis

- Combínalo con una crema hidratante para mejores resultados y aplícalo como crema de noche, ayudara a prevenir envejecimiento prematuro.

- Funciona como removedor de maquillaje para ojos. Aplícalo con algodón en

movimientos circulares.

- Mascarilla facial: Mezcla una cucharadita de miel y una cucharadita de aceite de coco, deja actuar por 20 minutos y lava con agua tibia.



Beauty & Style

Coconut oil in the beauty routine

Since coconut oil is organic its perfect for beauty, is one of the natural products with more benefits and also smells delicious. It is used to moisturize the skin, hair and complexion, extra virgin is recommended. Here are some recipes.

Hair treatment

- For dandruff problems; Apply to the scalp and massage gently. If you only need hydration, use it from the root to the tips, in any case let it act for 15 minutes and wash as usual. That'll help you control the curls, too.

Moisturizing balm for the body

- You can apply it to your lips and body; it leaves a softening effect and if used regularly improves the appearance of the skin.
- Use before shaving your legs for a softening effect.
- Body scrub; 1/2 cup coconut oil and 1 cup of sugar, simmer and use at your discretion.

Ideal for revitalizing

- Combine it with a moisturizer for best results and

apply it as a night cream, it will help prevent premature aging.

- Works as an eye makeup remover. Apply with cotton in circular motions.
- Face mask; mix a teaspoon of honey and a teaspoon of coconut oil, leave to act for 20 minutes and wash with warm



How much money do you need?

Interest Free Business Loans*

\$0

Please enter how much you'd like to borrow

CONTINUE

¿Cuanto dinero necesita?

Préstamos para negocios libres de intereses*

\$0

Por favor introduzca cuanto necesita

CONTINUE

www.smallbusinessloans.loans

Muy Interesante

La seguridad de los propanos es primordial a medida que se acerca el clima frío

El clima invernal se acerca rápidamente, y eso significa prestar especial atención a mantener su hogar cálido. Muchas personas en Carolina del Norte confían en el propano para mantenerse calientes, pero hay algunos consejos de seguridad general que se debe observar para considerarse seguro.

Tormentas de invierno

- NUNCA utilice aparatos de propano para exteriores en interiores o en áreas cerradas. Esto puede resultar en intoxicación por monóxido de carbono o muerte. Esto incluye calentadores portátiles para exteriores, parrillas para asar y generadores portátiles. Utilice únicamente aparatos diseñados y aprobados para uso en interiores.
- NUNCA almacene ni coloque un cilindro de propano en el interior o en un área cerrada, como un sótano, garaje, cobertizo o tienda de campaña. Los cilindros deben estar al aire libre y suministrar el calor a través de una manguera si se trata de una conexión temporal o a través de tuberías si se trata de una conexión permanente.
- NUNCA utilice un horno de gas o quemadores de alto alcance para proporcionar calor en un espacio.
- NO, BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA TRATE DE MODIFICAR O REPARAR VALVULAS, REGULADORES U OTRAS PARTES DE APARATO.
- Si el derretimiento de la nieve o el hielo inunda cualquier parte de su hogar o granja, NUNCA encienda un interruptor de luz ni utilice ninguna fuente de energía, no inspeccione sus electrodomésticos mientras está parado en el agua. Esto puede resultar en electrocución.
- Inspeccione las chimeneas, tuberías de combustión y conectores de ventilación, verifique que no hay daños, obstrucciones o desechos.
- Inspeccione sus aparatos de propano, asegúrese que no

hay agua u otros daños, solo si es seguro hacerlo. Si los aparatos tienen componentes eléctricos y han estado expuestos al agua, pueden crear un riesgo de incendio.

- El uso de calentadores portátiles aumenta durante el clima frío. Aunque las herramientas pueden ser útiles, también hay algunas reglas que debe seguir al usarlos.

Calentadores

- Los calentadores de espacios vienen en tipos de ubicación fija y portátil. Algunos son solo para uso al aire libre y otros son solo para uso en interiores. Lea atentamente el recipiente y las instrucciones para determinar si el calentador es adecuado para el uso que desea.
- Toda la combustión produce cierta cantidad de monóxido de carbono, así que tenga cuidado al usar calentadores de propano o queroseno en interiores.
- NUNCA utilice un calentador de espacio en interiores si la unidad está especificada para exteriores. Si utiliza un calentador de propano en interiores en un lugar estrecho o mal ventilado, se pone en riesgo de acumulación de monóxido de carbono. Los calentadores especificados para uso en exteriores provocarán una acumulación más rápida de monóxido de carbono que una clasificación para uso en interiores.
- Si necesita utilizar un calentador en interiores, un detector de monóxido de carbono puede ayudarle a evitar intoxicaciones. El monóxido de carbono es un gas invisible, sin olor e insípido que mata en concentraciones lo suficientemente altas, por lo que un detector es la mejor manera de advertirle cuando las concentraciones son demasiado altas.
- Los calentadores también pueden causar asfixia cuando se usan en interiores, ya que usan oxígeno para producir calor. Cualquier calentador utilizado en interiores debe estar equipado con un sensor de agotamiento de oxígeno, que apagará la unidad antes de que utilice demasiado oxígeno. Sin embargo, tenga en cuenta que todavía generará una mayor concentración de monóxido de carbono, ya que disminuye el nivel de oxígeno en la habitación.

División de Asuntos Públicos de NCD&CS



Very Interesting

Propane safety paramount as cold weather approaches

Winter weather is fast approaching, and that means paying special attention to keeping your home heated. Many people across North Carolina rely on propane to stay warm, but there are some general safety tips you should observe to stay safe.

Winter Storms

- NEVER use outdoor propane appliances indoors or in enclosed areas. This can result in carbon monoxide poisoning or death. These include outdoor portable heaters, barbecue grills, and portable generators. Only use appliances indoors that are designed and approved for indoor use.
- NEVER store or place a propane cylinder indoors or in an enclosed area such as a basement, garage, shed, or tent. Cylinders must be outdoors and supply the heater through a hose if it is a temporary setup or through piping or tubing if it is a permanent setup.
- NEVER use a gas oven or range-top burners to provide space heating.
- DO NOT UNDER ANY CIRCUMSTANCES TRY TO MODIFY OR REPAIR VALVES, REGULATORS, OR OTHER APPLIANCE PARTS.
- If melting snow or ice floods any part of your home or farm, NEVER turn on a light switch, use any power source, or inspect your household appliances while standing in water. This can result in electrocution.
- DO inspect chimneys, flue pipes, and vent connectors for damage, blockage, or debris.
- DO inspect your propane appliances for water or other damage, if it is safe to do so. If the appliances have electric components and have been exposed to water, they can create a fire hazard.
- Space heaters usage increases during cold weather. While the tools can be helpful, there are also some rules you should follow when using one.

Space Heaters

- Space heaters come in fixed-location and portable types. Also, some are for outdoor use only and some are for indoor use only. Read the container and instructions carefully to determine if the heater is appropriate for the use you intend.
- All combustion produces some amount of carbon monoxide, so be careful when using propane or kerosene space heaters indoors.

- NEVER use a space heater indoors if the unit is specified for outdoors. If you use a propane heater indoors in a tight or poorly ventilated location, you put yourself at risk of carbon monoxide buildup. Heaters specified for outdoor use will cause a more rapid build-up of carbon monoxide than one rated for indoor use.
- If you must use a space heater indoors, a carbon monoxide detector can help you avoid poisoning. Carbon monoxide is an invisible, scentless, tasteless gas that kills in high enough concentrations, so a detector is the best way to warn you when concentrations get too high.
- Space heaters can also cause suffocation when used indoors, as they use up oxygen to produce heat. Any heater used indoors should be equipped with an oxygen depletion sensor, which will shut the unit down before it uses too much of the oxygen. However, be warned that it will still generate a higher concentration of carbon monoxide as it decreases the oxygen level in the room.

NCD&CS Public Affairs Division



Novedades Musicales

Instant-es Magazine Editorial Team

01/03/2020

David Bisbal: En tus planes

Incluye A partir de hoy

En tus planes es el séptimo álbum de estudio de David Bisbal, en el que se incluyen adelantos como A partir de hoy con Sebastian Yatra, Perdón con Greeicy Rendon, Bésame con Juan Magán, y Abriré la puerta con Alejandro Fernández.



01/10/2020

Echsmith: Lonely generation

12 pistas

Lonely generation es un álbum de Echsmith, una colección de 12 pistas con la titular como primer adelanto. Da continuidad Shut up and kiss me



01/10/2020

Selena Gomez: Rare

Incluye Lose you to love me

Rare es un álbum de Selena Gomez con Look at her now y Lose you to love me (su primer número 1 en la lista Billboard Hot 100) como primeros adelantos.



The most awaited in theaters this December 2019

Underwater-TBC

Release Date: January 10th, 2020

Director: William Eubank

Cast: Kristen Stewart, Vincent Cassel, T.J. Miller, John Gallagher Jr., Mamoudou Athie, Jessica Henwick, Gunner Wright

Genres: Action, Drama, Thriller

Plot Summary: A crew of underwater researchers must scramble to safety after an earthquake devastates their subterranean laboratory.

Production Co: Chernin Entertainment, TSG Entertainment

Distributors: 20th Century Fox

Like a Boss- TBC

Release Date: January 10th, 2020

Director: Miguel Arteta

Cast: Salma Hayek, Rose Byrne, Tiffany Haddish, Karan Soni, Ari Graynor, Jimmy O. Yang

Genres: Comedy

Plot Summary: Two female friends with very different ideals decide to start a beauty company together. One is more practical, while the other wants to earn her fortune and live a lavish lifestyle.

Production Co: Artists First

Distributors: Paramount Pictures

The Voyage of Doctor Dolittle-NYR

Release Date: January 17th, 2020

Director: Stephen Gaghan

Cast: Robert Downey Jr., Antonio Banderas, Michael Sheen, Jim Broadbent, Harry Collett, Rami Malek, Tom Holland, Ralph

Fiennes

Genres: Fantasy, Adventure

Plot Summary: Doctor Dolittle talks to animals during his fantastical adventures.

Distributors: Universal Pictures

The Rhythm Section-TBC

Release Date: January 31st, 2020

Director: Reed Morano

Cast: Max Casella, Blake Lively, Jude Law, Daniel Mays, Sterling K. Brown, Richard Brake

Genres: Action, Drama, Mystery, Thriller

Plot Summary: A woman seeks revenge against those who orchestrated a plane crash that killed her family.

Production Co: Eon

Productions, IM Global, Babieka

Distributors: Paramount Pictures

Gretel & Hansel-TBC

Release Date: January 31st, 2020

Director: Osgood Perkins

Cast: Alice Krige, Sophia Lillis, Sammy Leakey, Jessica De Gouw
Genres: Fantasy, Horror, Thriller

Plot Summary: A long time ago in a distant fairy tale countryside, a young girl leads her little brother into a dark wood in desperate search of food and work, only to stumble upon a nexus of terrifying evil.

Production Co: Bron Creative, Orion Pictures, Automatik, Creative Wealth Media Finance, Wild Atlantic Pictures

Distributors: United Artists Releasing



Ocio

Find The Differences



RESPUESTAS:

1. A big tree on the right side of the left house
2. The snowman in the background on the left side
3. Big snowman on the right side
4. A boy beside the second number two
5. The color of the woman's boots
6. The hat on the snowman
7. A brown dog
8. The bench's shadow
9. Two more buildings on the left side
10. One more skier.

¿QUÉ SABEMOS DE NUESTRO CUERPO?

1 - EL TRACTO DIGESTIVO ES UN TUBO QUE VA DESDE LA BOCA HASTA EL RECTO Y MIDE:

- A) 3 METROS
- B) 6.5 METROS
- C) 9 METROS

2- EL LADO DERECHO DEL CEREBRO CONTROLA:

- A) LA PARTE DERECHA DEL CUERPO
- B) LA PARTE IZQUIERDA DEL CUERPO
- C) TODO EL CUERPO

3- LA COLUMNA VERTEBRAL ESTÁ FORMADA POR:

- A) 22 HUESOS
- B) 26 HUESOS
- C) 18 HUESOS

RESPUESTAS: 1 - C) 9 METROS, 2 - B) LA PARTE IZQUIERDA DEL CUERPO Y SE OCUPA DE LA CREATIVIDAD Y DE LA CONCIENCIA ESPACIAL, Y VICEVERSA EL HEMISFERIO IZQUIERDO CONTROLA LA PARTE DERECHA DEL CUERPO Y SE OCUPA DEL LENGUAJE Y DE LAS MATEMÁTICAS, 3 - B) ESTÁ FORMADA POR 26 HUESOS, LAS VERTEBRAS, QUE ESTÁN UNIDAS POR UNOS DISCOS DE CARTILAGO QUE EVITAN QUE SE GOLPEEN ENTRE SI AL ANDAR O CORRER.

Instant-@s

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>

Ahí 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.





Progresas®



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 COMPAÑÍAS
 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

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

WWW.PROGRESAINC.COM

SIGANOS EN: