The Bilingual News
El Bilingüe

Vol. 24 • Abr/Apr. 25, May. 02, 2022 • Edition/Edición 1278

• West Suffolk

23rd ANNIVERSARY

Encuentra GRATIS El Periódico En Tu Supermercado Más Cercano O En Las Panaderías Familia Bakery

SE HABLA ESPAÑOL

women's care

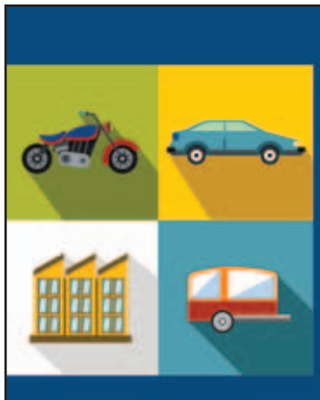
Joseph Xerri, M.D.,PLLC,F.A.C.O.G.
Elizabeth McLean Singhal MD MHA
Antoinette Sabatino,RPA-C

Obstetricia y Ginecología

Aceptamos la mayoría de seguros

FIDELIS CARE · healthfirst · Affinity Health Plan

631-273-3712



Te ofrecemos más que sólo seguros para autos.

Cary Nichols
631-623-4460
geico.com/commack-nichols
75 Henry St, Commack
¡Hablamos Español!

GEICO
OFICINA LOCAL

Aplican límites. Visita geico.com para ver más detalles. GEICO y afiliados, Washington, DC 20076 © 2022 GEICO 20_259643

Aquí Es Donde Todavía Necesitas Una Máscara

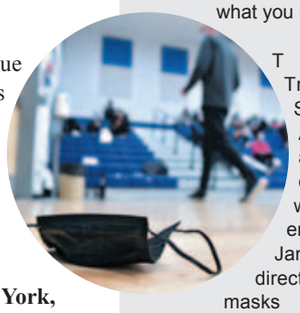
Here's Where You Still Need A Mask

Si todavía te preguntas si necesitas un protector facial en aviones, trenes y autobuses, esto es lo que debes saber:

La Administración de Seguridad en el Transporte anunció el 18 de abril que "dejará de aplicar" una directiva de enero de 2021 que exigía el uso de mascarillas en los aviones y otras formas de transporte masivo, después de que un juez designado por Trump dictaminara que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades se habían extralimitado en sus funciones al imponer la norma.

El gobierno de Biden también anunció que el mandato federal no se aplicaría mientras revisa el fallo y decide si apela.

La mayoría de las principales compañías aéreas, como American Airlines, United Airlines, Delta Air Lines, Southwest Airlines, JetBlue Airways y Alaska Airlines, dijeron que iban a hacer que las mascarillas fueran opcionales en todos los vuelos nacionales, así como en algunos vuelos internacionales.



En la ciudad de Nueva York, las máscaras siguen siendo obligatorias en los metros y autobuses de la MTA, así como en el Metro North y en el ferrocarril de Long Island.

La Autoridad Portuaria anunció que las máscaras también deben llevarse en sus centros de tránsito -incluidos el aeropuerto JFK, el aeropuerto de LaGuardia y la terminal de autobuses de la Autoridad Portuaria-, así como en el sistema ferroviario PATH.

Pero son opcionales en el aeropuerto internacional Newark Liberty y en el aeropuerto Teterboro de Nueva Jersey.

Los pasajeros y empleados de Amtrak ya no están obligados a enmascararse, aunque se "anima a hacerlo" a quien lo necesite como medida preventiva, según el servicio ferroviario.

En contraste con Hochul y la MTA, el gobernador de Nueva Jersey, Phil Murphy, tuiteó el 19 de abril que ya no es obligatorio cubrirse la cara en el New Jersey Transit. El sistema de metro de Washington, DC, también anunció que las máscaras serán opcionales a partir de ahora

If you're still wondering whether you need a face covering on planes, trains and buses, here's what you need to know:

The Transportation Security Administration announced on April 18 it will "no longer enforce" a January 2021 directive requiring masks on airplanes and other forms of mass transit after a Trump-appointed judge ruled the Centers for Disease Control and Prevention had overstepped its authority by imposing the rule.

The Biden administration also announced that the federal mandate would not be enforced while it reviews the ruling and decides whether to appeal.

Most major carriers, including American Airlines, United Airlines, Delta Air Lines, Southwest Airlines, JetBlue Airways, and Alaska Airlines said they were making masks optional on all domestic flights, as well as some international flights.

In New York City, masks are still required on MTA subways and buses, as well as the Metro North and Long Island Railroad.

The Port Authority announced that masks must also be worn at its transit hubs — including JFK Airport, LaGuardia Airport and the Port Authority Bus Terminal — as well as on the PATH rail system.

But they're optional at Newark Liberty International Airport and Teterboro Airport in New Jersey.

Amtrak passengers and employees are no longer required to mask up, although anyone who needs one is "encouraged to do so" as a preventive measure, according to the rail service.

In contrast to Hochul and the MTA, New Jersey Gov. Phil Murphy tweeted on April 19 that face coverings are no longer required on New Jersey Transit. The Metro system in Washington, DC, also announced that masks would be optional moving forward

Los CDC Acaban De Eliminar 89 Países De La Lista "No Viajar"

The CDC Just Slashed 89 Countries From The 'Do Not Travel' List

A lo largo de la pandemia, los viajeros han confiado en los avisos sanitarios de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que evalúan el riesgo de viajar a los distintos países. Ahora, la agencia ha realizado un cambio radical en su mapa mundial.

Durante los últimos 17 meses, los CDC han utilizado un sistema de cuatro niveles para Covid-19 basado en las tasas de incidencia, es decir, el número de nuevos casos diarios por cada 100.000 habitantes.

Para que un destino sea designado en el temido nivel 4 de riesgo, cuyo "riesgo muy alto" conlleva una advertencia de "No viajar", se deben registrar más de 500 nuevos casos diarios por cada 100.000 personas en los 28 días anteriores.

Los criterios para los niveles 3, 2 y 1 también se basaron en las tasas de incidencia, con una escala móvil que va desde el "riesgo alto" del nivel 3 al "riesgo moderado" del nivel 2 y al "riesgo bajo" del nivel 1. Para cada uno de estos niveles de riesgo, los CDC recomiendan: "Asegúrese de estar completamente vacunado antes de viajar" y "Los viajeros no vacunados deben evitar los viajes no esenciales".

89 países permanecían en el nivel 4, incluyendo prácticamente todo el continente europeo. Pero ahoa, el mapa de los CDC se ve significativamente diferente, con ningún país en el Nivel 4, que ahora significa "Circunstancias especiales/No viajar".

Hay 122 países en el nivel 3, que sigue significando "alto riesgo" de Covid-19. Estados Unidos, Canadá y México están en este nivel, al igual que toda Europa.

Throughout the pandemic, travelers have relied on travel health notices from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) that assess the risk of traveling to individual countries. Now, the agency made a sweeping change to its world map.

For the past 17 months, the CDC used a four-level system for Covid-19 based on incidence rates, the number of new daily cases per 100,000 population.

For a destination to be designated at the dreaded Level-4 risk, whose "very high risk" comes with a "Do Not Travel" advisory, more than 500 new daily cases per 100,000 people were recorded within the previous 28 days.

The criteria for Levels 3, 2 and 1 were also based on incidence rates, with a sliding scale from "high risk" at Level 3 to "moderate risk" at Level 2 to "low risk" at Level 1. For each of these risk levels, the CDC recommended: "Make sure you are fully vaccinated before travel" and "Unvaccinated travelers should avoid nonessential travel."

89 countries remained at Level 4, including virtually the entire continent of Europe. But today, the CDC map looks significantly different, with no countries at Level 4, which now means "Special Circumstances/Do Not Travel."

There are 122 countries at Level 3, which still signifies "high risk" for Covid-19. The U.S., Canada and Mexico are all at this level, as is all of Europe.

Jurado Otorga $9M A Mujer De Nassau Por Lesiones En Estacionamiento De Starbucks

Jury Awards Nassau County Woman $9M For Injuries In Starbucks Parking Lot

Un jurado del condado de Nassau emitió un veredicto multimillonario para una anciana atropellada por un SUV mientras salía de un Starbucks en Fernandina Beach.

Su abogado dijo que la compañía de café antepuso las ganancias a las personas con un diseño peligroso para acomodar a más clientes.

Sherry Gold fue golpeada hace casi tres años al salir del Starbucks en Sadler Road y 14th Street. Ella tenía 72 años en ese momento.

Gold dijo que estaba saliendo de la tienda, dando la vuelta a la curva cuando un SUV vino del autoservicio y la golpeó, dejándola gravemente herida.

Gold dijo que nunca volverá a ser la misma, ahora usa un andador para moverse y todavía necesita cirugías adicionales.

"Espero que nadie salga lastimado porque es un infierno pagar", dijo Gold.

El accidente envió a Gold al hospital durante una semana, seguida de un mes de rehabilitación en un hogar de ancianos.

"Le rompió la rodilla derecha a Sherry Gold, el tobillo, le aplastó el pie", dijo su abogado, Curry Pajcic. Mostró radiografías para documentar sus heridas.

Él culpa a Starbucks Corporation, el 11 de abril, y también lo hizo un jurado del condado de Nassau. Encontraron que el gigante del café con sede en Seattle era 100% responsable de las lesiones de Gold y le otorgaron $8.97 millones.

"En este caso, la corporación Starbucks empujó a sus clientes fuera de la acera y hacia el tráfico y, como resultado, su cliente fue atropellado", dijo Pajcic.

Una declaración de Starbucks dice:

"Nos tomamos en serio nuestra obligación de brindar una experiencia segura en la tienda a nuestros clientes. Estamos decepcionados con el veredicto del jurado. Creemos que estas acusaciones contra Starbucks no tienen fundamento y buscaremos un nuevo juicio".

Pajcic argumentó que el diseño de la compañía era peligroso: Sin acera para los clientes, sin cruce de peatones, sin letreros, solo un punto ciego cuando los autos salían del drive-thru.

A Nassau County jury has returned a multimillion dollar verdict for an elderly woman hit by an SUV while leaving a Starbucks in Fernandina Beach.

Her attorney said the coffee company put profit over people with a dangerous design to accommodate more customers.

Sherry Gold was hit nearly three years ago leaving the Starbucks at Sadler Road and 14th Street. She was 72-years-old at the time.

Gold said she was walking out of the store, going around the bend when an SUV came from the drive-thru and hit her, leaving her seriously injured.

Gold said she'll never be the same, now using a walker to get around and still needing additional surgeries.

"I hope no one gets hurt because it is a hell to pay," Gold told .

The crash sent Gold to the hospital for a week, followed by a month of rehabilitation in a nursing home.

"It snaps Sherry Gold's right knee, it snaps her ankle, it crushes her foot," said her attorney, Curry Pajcic. He showed X-rays to document her injuries.

He places the blame on Starbucks Corporation and, on April 11, so did a Nassau County jury. They found the Seattle-based coffee giant 100% liable for Gold's injuries, awarding her $8.97 million.

"In this case, Starbucks corporation pushed their customers off the curb and into traffic and as a result, their customer got run over," Pajcic said.

A statement from Starbucks reads:

"We take seriously our obligation to provide a safe store experience for our customers. We are disappointed with the jury's verdict. We believe these allegations against Starbucks are without merit and we will be seeking a new trial."

Pajcic argued that the company's design was dangerous: No sidewalk for customers, no crosswalk, no signs, just a blind spot as cars left the drive-thru.

2 Muertos Después De Que Barco Se Volcara
Killed After Boat Capsizes

Dos hombres murieron el 17 de abril en la mañana después de que su barco se volcara en Long Island Sound.

Sucedió acerca de una milla en la costa de West Beach en Stamford.

Los funcionarios dijeron que un total de cuatro hombres adultos estaban en el bote y todos estaban usando chalecos salvavidas. Todos fueron llevados al hospital, pero tristemente dos de ellos no lo lograron.

Two men died on April 17 morning after a boat capsized on the Long Island Sound.

It happened about a mile offshore from West Beach in Stamford.

Officials said a total of four adult men were on the boat and all were wearing life jackets. They were all taken to the hospital, but sadly two of them did not make it.

Choque Mortal Cierra La Ruta 17
Deadly Crash Shuts Down Route

Una persona murió depués de chocar de frente en la frontera de Rockland y el condado de Orange. Sucedió alrededor de las 7:30 a.m. el 18 de abril en la Ruta 17, conocida como Turnpike Orange, en Tuxedo.

Este tramo es una carretera de dos carriles, a diferencia de la carretera dividida a través del paramus o Monticello. La policía estatal dijo que un sedán de 2007 se dirigió al sur cruzado hacia el carril hacia el norte y se estrelló frente a un camión de una compañía local de servicios de árboles.

El sedán estalló en llamas. Los primeros respondedores llevaron rápidamente al conductor al hospital, pero lo pronunciaron muerto.

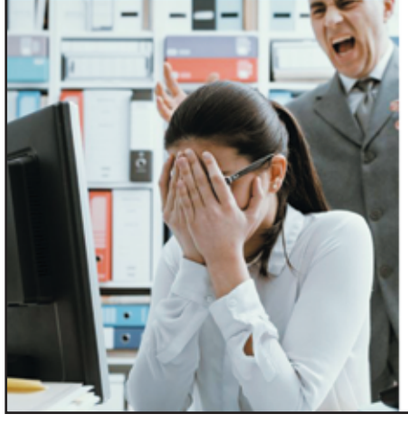
Dos personas del camión presentaron heridas graves pero que no amenazaban sus vidas.

One person is dead following a head-on crash on the border of Rockland and Orange counties. It happened around 7:30 a.m. on April 18 on Route 17, known as Orange Turnpike, in Tuxedo.

This stretch is a two-lane road, unlike the divided highway through Paramus or Monticello. State police said a 2007 sedan heading south crossed into the northbound lane and smashed head-on into a truck from a local tree service company.

The sedan burst into flames. First responders rushed the driver to the hospital, but they were pronounced dead.

Two people in the truck were not seriously injured.

¿DESPEDIDO INJUSTAMENTE?
Llámenos Para Una Consulta Gratis Ahora
1-800-808-2744
¿MALTRATO EN EL TRABAJO?

Podemos Ayudarle
1-800-808-2744
Moser Law Firm, P.C.
5 East Main Street
Huntington, NY 11743
Attorney Advertising

Héroe De FDNY Envía Suministros Médicos A Ucrania

FDNY Hero's Sends Medical Supplies To Ukraine

Sesenta toneladas de suministros médicos están en camino a Ucrania, gracias a los incansables esfuerzos de un teniente FDNY.

Según un estudiante graduado de la Universidad de Cornell que está familiarizado con el trabajo humanitario, que se acercó a el teniente William Patsakos, de el escuadrón 146 en Brooklyn, .

Patsakos recolectó donaciones con la ayuda del monasterio basílico ucraniano de San Josaphat, Northwell Health, NYC Hemophilia Chapter, la Coalición de Hemofilia B, y Save One Life and Hope Worldwide.

Luego se asoció con una compañía naviera ucraniana para obtener los suministros transportados desde Nueva York a los campamentos de refugiados y en Ucrania.

Sixty tons of medical supplies are on their way to Ukraine, thanks to the tireless efforts of an FDNY lieutenant.

Lieutenant William Patsakos, from Ladder 146 in Brooklyn, says a Cornell University graduate student who Is familiar with his humanitarian work reached out to him.

Patsakos collected donations with the help of the St. Josaphat Ukrainian Basilian Monastery, Northwell Health, NYC Hemophilia Chapter, The Coalition for Hemophilia B, and Save One Life and Hope Worldwide.

He then partnered with A Ukrainian shipping company to get the supplies transported from New York to refugee camps and into Ukraine.

Los miembros de la FDNY ayudaron a empacar los suministros en Glen Cove, en el condado de Nassau el 18 de abril para prepararlos para el envío.

El teniente Patsakos, dice ayudar a las personas, especialmente a quiénes tienen necesidades médicas, es importante para él porque tiene tres hijos con trastornos de la sangre raros.

Members of the FDNY helped pack up the supplies in Glen Cove, Nassau County on April 18 to ready them for shipping.

Lt. Patsakos says helping people, especially whose with medical needs, is important to him because he has three son with rare blood disorders.

EX NIÑA DE BALDWIN COMANDARÁ VUELO A LA ESTACIÓN ESPACIAL

Former Kid From Baldwin Set To Command Flight To Space Station

Jasmin Moghbeli, quien soñó con convertirse en una astronauta en Baldwin, tomará su primer viaje al espacio, sirviendo como Comandante de nave espacial para un vuelo a la estación espacial internacional, ha anunciado la NASA.

Se espera que la misión SpaceX Crew-7 se lanzará no antes de 2023 en un cohete Spacex Falcon 9 del Centro Espacial Kennedy de la NASA en Florida.

Ha sido un largo viaje para Moghbeli, quien primero soñó con ser una exploradora espacial en la Escuela Primaria Lenox en Baldwin. Escribió un informe de un libro de sexto grado sobre la primera mujer en el espacio, la cosmonauta Soviética Valentina Tereshkova, y fue mordida por el bicho espacial.

Jasmin Moghbeli, who dreamed of becoming an astronaut as a kid in Baldwin, will take her first trip into space, serving as spacecraft commander for a flight to the International Space Station, NASA has announced.

The SpaceX Crew-7 mission is expected to launch no earlier than 2023 on a SpaceX Falcon 9 rocket from NASA's Kennedy Space Center in Florida.

It has been a long journey for Moghbeli, who first dreamed of being a space explorer in Lenox Elementary School in Baldwin. She wrote a sixth-grade book report on the first woman in space, Soviet cosmonaut Valentina Tereshkova, and was bitten by the space bug.

'I Doesn't Own A Home Right Now'

'Ahora Mismo No Tengo Casa'

El hombre más rico del mundo dijo que no es dueño de una casa y que se queda en los sofás de sus amigos.

"Ahora mismo ni siquiera poseo una casa, literalmente me hospedo en casa de amigos", dijo Elon Musk en una entrevista en vídeo publicada el 18 de abril con Chris Anderson, director de los organizadores de conferencias TED.

"Si viajo a la zona de la bahía [de San Francisco], que es donde está la mayor parte de la ingeniería de Tesla, básicamente voy rotando por las habitaciones libres de amigos", añadió Musk.

Musk, cuyo patrimonio neto se estima en 251.000 millones de dólares según Bloomberg, respondió así al comentario de Anderson de que muchos se sienten ofendidos por el concepto de multimillonario, dadas las disparidades mundiales de riqueza. Algunos legisladores estadounidenses también han criticado a los megamillonarios como Musk por sus impuestos comparativamente bajos.

"Seguro que sería muy problemático si gastara miles de millones de dólares al año en consumo personal, pero no es el caso", dijo Musk a Anderson, añadiendo que no tiene un yate ni se va de vacaciones, aunque es famoso por tener un jet personal.

"No es que mi consumo personal sea elevado. Quiero decir, la única excepción es el avión, pero si no uso el avión entonces tengo menos horas para trabajar", dijo, reconociendo que su riqueza neta era, sin embargo, "descabellada".

The world's richest man said that he doesn't own a home and crashes on friends' couches.

"I don't even own a place right now, I'm literally staying at friends' places," Elon Musk said in a video interview published on April 18 with Chris Anderson, head of conference organisers TED.

"If I travel to the [San Francisco] Bay Area, which is where most of Tesla's engineering is, I basically rotate through friends' spare bedrooms," Musk added.

Musk, who has an estimated net worth of $251 billion according to Bloomberg, was responding to Anderson's comment that many are offended by the concept of billionaires, given global disparities in wealth. Some US lawmakers have also criticised mega-billionaires like Musk for their comparatively low tax bills.

"For sure, it would be very problematic if I was spending billions of dollars a year in personal consumption, but that is not the case," Musk told Anderson, adding that he doesn't own a yacht or really take vacations, though he famously does have a personal jet.

"It's not as though my personal consumption is high. I mean, the one exception is the plane, but if I don't use the plane then I have less hours to work," he said, acknowledging that his net wealth was nonetheless "bonkers."

Musk's comments look like his first confirmation that he doesn't have a permanent home, despite being the world's richest person.

Los comentarios de Musk parecen su primera confirmación de que no tiene una vivienda permanente, a pesar de ser la persona más rica del mundo.

MICHIGAN

KINDERGARTNER BRINGS TEQUILA TO SCHOOL AND SHARES WITH CLASSMATES

Niño Lleva Tequila A La Escuela Y Lo Comparte Con Sus Compañeros

Según NBC 15, el estudiante de Michigan compartió una botella de mezcla José Cuervo con un 10% de contenido de alcohol con cuatro estudiantes de la Academia de Grand Rapids antes de que un profesor interviniera para detenerlo.

Los estudiantes tenían la impresión de que estaban bebiendo zumo durante la hora de la merienda hasta que el niño que trajo la bebida mezclada les dijo que era alcohol.

Uno de los alumnos fue entonces a decirle al profesor lo que era.

"Aunque intentamos vigilar todo lo que nuestros alumnos traen a la escuela, eso simplemente no es posible. Es lamentable que este tipo de bebidas para adultos puedan confundirse fácilmente con bebidas aptas para niños", dice un comunicado de la escuela, según el medio.

Una de las madres, Alexis Smith, dijo al medio que recibió una llamada de la escuela alertando de que su hija era una de ellas. La hija de Smith bebió cuatro o cinco sorbos y se sintió "mareada" y "un poco aturdida".

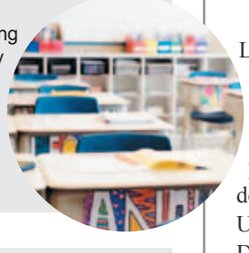
Smith dijo que no estaba enfadada con el niño que llevó el alcohol, pero que los padres del niño deberían ser castigados.

According to NBC 15, the Michigan student shared a bottle of Jose Cuervo mix with 10% alcohol content with four students at Grand Rapids Academy before a teacher stepped in to stop it.

The students were under the impression they were drinking juice during snack time until the child who brought the mixed drink told them it was alcohol.

One student then went to tell the teacher what it was.

"While we try to keep an eye on everything our students bring to school, that's simply not possible. It's unfortunate that these types of adult beverages can be easily mistaken for child-friendly drinks," a statement from the school said, according to the outlet.



One parent, Alexis Smith, told the outlet she got a call from the school alerting her that her daughter was one of them. Smith's daughter had four or five sips and felt "woozy" and a "little dizzy."

Smith told she wasn't mad at the child who brought the alcohol, but the child's parents should be punished.

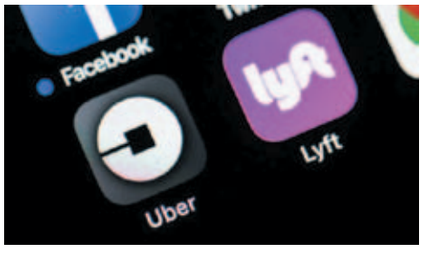
Uber & Lyft Drop Mask Requirement

Abandonan El Requisito De Máscaras

Las empresas de transporte compartido Uber y Lyft han eliminado las normas sobre mascarillas para los conductores y pasajeros después de que un juez anulara el mandato federal sobre mascarillas en el transporte público, incluidos los aviones y los trenes, y las principales aerolíneas eliminaran a su vez sus normas.

Uber anunció en su página web que, a partir del 19 de abril, los pasajeros y conductores ya no están obligados a llevar máscaras en los vehículos. Uber añadió que los pasajeros que se sientan incómodos en presencia de conductores sin máscara pueden cancelar sus viajes.

Además, ahora los pasajeros pueden sentarse en el asiento delantero del vehículo si su grupo necesita más espacio.



Ride-share companies Uber and Lyft are both dropping face mask rules for drivers and riders after a judge struck down a federal mask mandate on public transportation, including planes and trains, and major airlines in turn eliminated their rules.

Uber announced on its website that as of April 19, riders and drivers are no longer required to wear masks in vehicles. Uber added that riders who feel uncomfortable in the presence of unmasked drivers may cancel their trips.

Additionally, passengers are now permitted to sit in the vehicle's front passenger seat if their party requires extra room.

Aumento De La Llegada De Inmigrantes

Pike In Migrant Arrivals

Las cifras más altas en 22 años de detenciones a lo largo de la frontera entre Estados Unidos y México en marzo fueron impulsadas en parte por las llegadas récord de migrantes de Cuba, Nicaragua, Colombia y Ucrania, según muestran las cifras del Departamento de Seguridad Nacional (DHS).

La Oficina de Aduanas y Protección de Fronteras (CBP) procesó a los migrantes 221.303 veces a lo largo de la frontera sur en marzo, un aumento del 33% respecto a febrero y la cifra más alta desde el año 2000, según las estadísticas de la agencia. La CBP dijo que 159.900 encuentros en marzo representaron migrantes únicos, citando una tasa del 28% de cruces fronterizos repetidos.

A 22-year high in apprehensions along the U.S.-Mexico border in March was partly fueled by record arrivals of migrants from Cuba, Nicaragua, Colombia and Ukraine, Department of Homeland Security (DHS) figures released.

Customs and Border Protection (CBP) processed migrants 221,303 times along the southern border in March, a 33% jump from February and the highest tally since 2000, according to agency statistics. CBP said 159,900 encounters in March represented unique migrants, citing a 28% rate of repeat border crossings.

Colombia

Mortífera Operación Militar Desata Indignación

Deadly Military Operation Sparks Outrage

A las 6 de la mañana del 28 de marzo, muchos de los residentes indígenas de Puerto Leguizamo no habían dormido. Todavía estaban celebrando, continuando una estridente fiesta comunitaria que había durado todo el fin de semana. Otros acababan de despertarse, saludando a los que habían pasado la noche en vela y preparando un sencillo desayuno. Un grupo de niños jugaba al fútbol en un claro.

A unos cientos de metros, los soldados colombianos esperaban, fuertemente armados y escondidos entre la espesa vegetación. Lo que ocurrió a continuación se convertiría en un punto de discordia entre todas las partes implicadas, dejaría 11 muertos y generaría una ola de indignación pública.

Según varios supervivientes, entre las víctimas se encontraban Brayan Santiago Pama, de 16 años, el líder indígena local Pablo Panduro Coquinche y una mujer embarazada.

El mismo día, el presidente Iván Duque anunció una exitosa operación "en la que miembros de nuestra fuerza pública lograron la neutralización de 11 miembros de un grupo disidente de las FARC, y la captura de otros cuatro delincuentes en Puerto Leguizamo".

Sin embargo, los testigos afirman que al menos una parte de los muertos no eran rebeldes, sino civiles que el ejército calificó de guerrilleros para encubrir un asesinato masivo.

At 6am on the morning of March 28, many of the Indigenous residents of Puerto Leguizamo hadn't slept. They were still celebrating, continuing a raucous community party that had lasted all weekend. Others were just waking up, greeting the all-nighters and preparing a simple breakfast. A group of children played soccer in a clearing.

Just a few hundred metres away, Colombian soldiers waited, heavily armed and hidden amid thick vegetation. Exactly what happened next would become a point of contention between all involved parties, leave 11 people dead and generate a wave of public outrage.

According to multiple survivors, the victims included 16-year-old Brayan Santiago Pama, a local Indigenous leader Pablo Panduro Coquinche and a pregnant woman.

The same day, President Ivan Duque trumpeted a successful operation "in which members of our public forces achieved the neutralisation of 11 members of a FARC dissident group, and the capture of four more criminals in Puerto Leguizamo".

But witnesses say at least some of those killed weren't rebels at all, but rather civilians who the army claimed were guerrillas in order to cover up a mass murder.

SEAL OF THE TOWN OF ISLIP
1683
FIDE SED CUI VIDE
SUFFOLK CO. N.Y.

Town of Islip Community Development Agency
Programa de Asistencia de Alquiler de Emergencia

Alquiler y asistencia de servicios públicos para solicitantes elegibles que residen en la ciudad de Islip afectados por la Pandemia COVID-19.

Este programa es para inquilinos que viven dentro de la ciudad de Islip y han sido afectados financieramente por la pandemia. Los fondos de subvención están disponibles para alquiler y atrasos de servicios públicos. Si es elegible, los fondos se pagarán directamente al arrendador o empresa de servicios públicos

Tanto el inquilino como el arrendador deben solicitar.

Requisitos de elegibilidad:

✓ Ser residentes de la Ciudad de Islip.
✓ Uno o más adultos en el hogar deben haber calificado para prestaciones de desempleo, haber experimentado una reducción de los ingresos, incurrido en costos significativos, o experimentado otras dificultades financieras directamente debido al COVID-19 que se puedan documentar.
✓ Uno o más adultos en el hogar deben ser capaces de demostrar el riesgo de experimentar la falta de vivienda o la inestabilidad de la vivienda, como el alquiler o aviso de servicios públicos pasados, el aviso de desalojo o la amenaza de desalojo.
✓ Debe poder proporcionar un contrato de arrendamiento o alquiler totalmente ejecutado a nombre del solicitante y que el solicitante sea responsable de los pagos mensuales de alquiler.
✓ Los Ingresos del hogar deben ser iguales o menor a los indicados:

Tamaño de Hogar	1	2	3	4	5	6	7	8
Límite de ingresos 80%	$72,750	$83,150	$93,550	$103,900	$112,250	$120,550	$128,850	$137,150

Para solicitar y para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.islipcda.org o llame a 631-647-5683 | 631-647-5685 y/o envíenos un correo electrónico a erap@islipcda.org

Afganistán / Afghanistan

Las Mujeres Pierden Rápidamente Sus Derechos Bajo El Régimen Talibán

Women Losing Rights Fast Under Taliban Rule

The Taliban rulers of Afghanistan continue to chip away at the freedoms the country knew for two decades, dragging Afghans back under their draconian version of Islamic sharia law and defiantly distancing their regime from the international community in the process.

Progressive restrictions imposed on them by the Islamist regime during the last eight months have confirmed their worst fears.

"Since the Taliban returned to power, they have systematically restricted (the rights of) women and girls, isolating them from society while promising human rights to the international community," activist Arifa Fatimi told EFE.

The latest moves — both official and unofficial — include restrictions on women traveling, men's grooming, and access to international media and even public parks. The Taliban have ordered airlines to stop women from flying without a male relative.

Los gobernantes talibanes de Afganistán siguen recortando las libertades que el país conoció durante dos décadas, arrastrando a los afganos a su versión draconiana de la sharia islámica y distanciando desafiantemente a su régimen de la comunidad internacional en el proceso.

Las progresivas restricciones que les ha impuesto el régimen islamista durante los últimos ocho meses han confirmado sus peores temores.

"Desde que los talibanes volvieron al poder, han restringido sistemáticamente (los derechos de) las mujeres y las niñas, aislándolas de la sociedad mientras prometían derechos humanos a la comunidad internacional", declaró a EFE la activista Arifa Fatimi.

Las últimas medidas -oficiales y no oficiales- incluyen restricciones a los viajes de las mujeres, el aseo de los hombres y el acceso a los medios de comunicación internacionales e incluso a los parques públicos. Los talibanes han ordenado a las compañías aéreas que impidan a las mujeres volar sin un familiar masculino.

Nigeria

Un Estudiante Murió Durante Representación De La Crucifixión

Student Died During Crucifixion Re-Enactment

Una estudiante se desplomó repentinamente y murió durante una representación basada en la historia de la crucifixión.

Suel Ambrose, de 25 años, estudiaba filosofía en la Universidad de Clariantian, en Nekede (Nigeria), con la esperanza de convertirse algún día en sacerdote. Interpretaba al discípulo Pedro en la obra bíblica de la universidad durante el fin de semana de Pascua.

Pero Suel se desmayó durante la escena en la que Pedro corta la oreja a un soldado para intentar salvar a Jesús. Muchos pensaron que el colapso era "una broma o parte del drama", pero "supieron que era grave cuando no pudo levantarse", dijo un testigo.

Suel fue trasladado al hospital, pero no pudo ser salvado.

A student suddenly collapsed and died during a performance based on the story of the crucifixion.

Suel Ambrose, 25, was studying philosophy at Clariantian University, in Nekede, Nigeria, in the hope of one day becoming a priest. He was playing the disciple Peter in the university's biblical play over the Easter weekend.

But Suel collapsed during the scene where Peter cuts off a soldier's ear to try and save Jesus. Many thought the collapse was 'a joke or part of the drama' but 'knew it was serious when he could not get up', a witness told.

Suel was taken to hospital but he could not be saved.

El Mundo Del Fútbol Envía Sus Condolencias A

SOCCER WORLD SENDS CONDOLENCES TO Cristiano Ronaldo

El mundo del fútbol ha ofrecido su apoyo y sus condolencias a la estrella del Manchester United Cristiano Ronaldo y a su familia tras el anuncio, el 18 de abril, de la muerte de su hijo.

La estrella del Manchester United y de Portugal había anunciado en octubre que esperaba gemelos con su pareja Georgina Rodríguez. En diciembre, anunciaron que esperaban un niño y una niña.

El United escribió a su jugador estrella, diciendo: "Tu dolor es nuestro dolor. Enviando amor y fuerza a ti y a la familia en este momento, Cristiano".

The Soccer world has been offering support and sympathy to Manchester United star Cristiano Ronaldo and his family following the announcement on April 18 of his baby son's death.

The Manchester United and Portugal star had announced in October he and partner Georgina Rodriguez were expecting twins. In December, they announced they were expecting a boy and a girl.

United wrote to their star player, saying: "Your pain is our pain. Sending love and strength to you and the family at this time, Cristiano."

Varios clubes, además del Manchester City, publicaron en las redes sociales su apoyo a Ronaldo.

Several soccer clubs in addition to Manchester City posted to social media in support of Ronaldo.

PLAYDATE The Console With A Crank

La Consola Con Una Manivela

Los juegos portátiles siempre han sido un poco, digamos, diferentes. Aunque ha habido algunos intentos de reducir los juegos de consola a algo que quepa en las manos, muchas de las mejores experiencias portátiles han sido francamente extrañas.

Pensemos en la Nintendo DS, con su doble pantalla, que ayudó a inspirar juegos memorables sobre pasear perros, hacer cirugías y, bueno, lo que sea que esté sucediendo en Electroplankton. Hay algo en la pequeña escala de estos juegos que a menudo invita a la creatividad de los desarrolladores.

El Playdate, del primer fabricante de hardware Panic -más conocido por su software para Mac y por publicar juegos como Firewatch y Untitled Goose Game- lleva esta idea al extremo.

Es un diminuto cuadrado amarillo, no mucho más grande que una tarjeta de crédito, con una pantalla en blanco y negro y una manivela que sobresale de su costado. Parece una Game Boy de un mundo paralelo.

Y, al igual que con la DS y sus contemporáneas, esas limitaciones y características distintivas han inspirado una biblioteca de juegos que no se parece a nada que hayas jugado: Desde un juego de estrategia sobre fotografía de criptidos y una aventura de samuráis por turnos hasta un juego de rol en el que todo lo que haces es gestionar el inventario.

Portable gaming has always been a little, let's say, different. While there have been some attempts at shrinking console gaming down into something that will fit in your hands, many of the best handheld experiences have been downright weird.

Think of the Nintendo DS with its dual screens that helped inspire memorable games about walking dogs, doing surgery, and, well, whatever is going on in Electroplankton. There's something about the smaller scale of these games that often invites creativity from developers.

The Playdate, from first-time hardware maker Panic — best known for its Mac software and publishing games like Firewatch and Untitled Goose Game — takes this idea to the extreme.

It's a tiny yellow square, not much bigger than a credit card, with a black-and-white screen and a crank that juts out of its side. It looks like a Game Boy from a parallel world.

And, much like with the DS and its contemporaries, those limitations and distinct features have inspired a library of games unlike anything You've ever played: everything from a strategy game about cryptid photography and a turn-based samurai adventure to a role-playing game where all you do is manage inventory.

Amazon Ordered To Reinstate Worker Who Was Fired After Protest

ORDENADO A REINCORPORAR A TRABAJADOR QUE FUE DESPEDIDO TRAS UNA PROTESTA

Amazon se enfrenta a consecuencias legales por su historial de despidos de participantes en protestas. El juez Benjamin Green ha ordenado a Amazon que reincorpore al trabajador del almacén Gerald Bryson, que fue despedido de su puesto en las instalaciones JFK8 de Staten Island después de violar supuestamente las políticas lingüísticas durante una protesta de seguridad COVID-19 el 6 de abril de 2020.

Green se puso del lado de un argumento de la Junta Nacional de Relaciones Laborales según el cual Amazon tomó represalias contra Bryson por protestar, y supuestamente utilizó una investigación "sesgada" para encontrar pretextos para despedir al empleado. Bryson había estado protestando frente al JFK8 y se enredó en una discusión con una empleada que dijo estar agradecida por su trabajo. Sólo Bryson fue despedido a pesar de que ambos se insultaron; la mujer recibió una advertencia por escrito. Las personas que Amazon entrevistó para su investigación ofrecieron versiones "unilaterales y exageradas" de los hechos, según Green, incluyendo afirmaciones sobre el uso de insultos raciales que no estaban respaldadas por las pruebas de vídeo.

Amazon is facing legal consequences for its history of firing protest participants. The judge Benjamin Green has ordered Amazon to reinstate warehouse worker Gerald Bryson, who was fired from his role at Staten Island's JFK8 facility after allegedly violating language policies during a COVID-19 safety protest on April 6th, 2020.

Green sided with a National Labor Relations Board argument that Amazon retaliated against Bryson for protesting, and reportedly used a "skewed" investigation to find pretexts for firing the employee. Bryson had been protesting outside JFK8 and he got into a row with a female employee who said she was grateful for the work. Only Bryson was fired despite the two trading insults — the woman received a written warning. The people Amazon interviewed for its investigation provided "one-sided, exaggerated" versions of events, according to Green, including claims of racial slur use that weren't supported by video evidence.

Curso Inglés

Let's Learn Spanish

3.95

Aceptando | Accepting

Sorprendente
Amazing

Agradecido
Appreciative

PRÁCTICA / PRACTICE

_____	Graceful	A.	Guiando
_____	Gracious	B.	Gran
_____	Great	C.	Trabajador
_____	Guiding	D.	Agraciado
_____	Hardworking	E.	Sincero
_____	Heartfelt	F.	Elegante
G	Heartwarming	G.	Conmovedor

COMPLETA LA ORACIÓN
COMPLETE THE SENTENCE

Respectful: Respetuoso/A | **Responsible:** Responsable

Pronunciación: ri-spehkt-fuhl ruh-span-sih-buhl

1. Sea _____ de esta casa.
2. A Captain's _____ for the lives of his crew.
3. He said no in a very _____ manner.
4. Tienes que ser más _____ con tus cosas.
5. Te damos buen crédito por ser _____.
6. The issuance of this song is very _____.
7. Parents are _____ for the care of minors.
8. Sea _____ y tome notas.

SuDoku

3		2	9			8		
	9		7		8		3	
4					3			
	2	7		9				4
	3						1	
8				4		7	2	
			6					5
	4		2		9		6	
		9			5	2		8

Sudoku Tiene Dos Simples Reglas:

Cada fila horizontal, fila vertical y cada caja compuesta por 9 cuadros, deben contener los números del 1 al 9.

Fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3x3 box.

Por lo tanto, ninguna fila vertical, ni horizontal, ni la caja puede contener dos números repetidos

Criss Cross!

BILINGÜE

Palabras en español, respuestas en Inglés.

Words in Spanish, answers in English.

HORIZONTALES
ACROSS
2. Fuerte
4. Enfrenta
5. Servicio
7. Tras
8. Insinuó
10. Duro

HACIA ABAJO
DOWN
1. Levantó
3. Hogares
6. Rivales
9. Dejó

Mercedes-Benz ANNOUNCES ITS FIRST ELECTRIC SPORT UTILITY

Anuncia Su Primer Todoterreno Eléctrico

Mercedes-Benz ha presentado el SUV EQS, un vehículo totalmente eléctrico de siete plazas que comparte plataforma con el lujoso Sedán EQS, lanzado recientemente por la marca. Con una autonomía estimada de 600 km, el SUV EQS de Mercedes-Benz competirá con el Tesla Model X y el BMW iX cuando salga a la venta en Estados Unidos a finales de este año.

Mercedes aún no ha dado a conocer los precios, pero se espera que el SUV se venda por entre 110.000 y 130.000 dólares, dependiendo del nivel de equipamiento. Será el primer SUV eléctrico de la marca alemana en llegar a EE.UU. después de que el lanzamiento del SUV EQC se retrasara indefinidamente.

En muchos aspectos, el EQS SUV es simplemente un EQS más grande: La misma pantalla Hyperscreen de 56 pulgadas de pilar a pilar (para el nivel de acabado más alto), la misma batería de 107,8 kWh, el mismo lenguaje de diseño.

Al igual que la gama de Sedán EQS, habrá dos niveles de equipamiento: El 450+ con tracción trasera y el 580 4MATIC deportivo con doble motor. El motor de eje trasero del 450+ emitirá 265kW de energía, lo que permitirá obtener 355 caballos de potencia y 419 libras-pie de torque.

Los motores del eje delantero y trasero de la configuración 580 4MATIC producen una potencia combinada de 400 kWh, lo que supone 536 caballos y 633 libras-pie de torque. En el modelo 4MATIC, la función Torque Shift garantiza "una distribución continua del torque motor entre los motores eléctricos traseros y delanteros", dice Mercedes.

Mercedes-Benz unveiled the EQS SUV, an all-electric seven-seater that shares a platform with the automaker's recently released luxury EQS sedan. With an estimated range of 373 miles (600 km), the Mercedes-Benz EQS SUV will go toe to toe with the Tesla Model X and BMW iX when it goes on sale in the US later this year.

Mercedes isn't releasing pricing information yet, but the SUV is expected to retail for $110,000 to $130,000, depending on the trim level. It will be the German automaker's first electric SUV to reach the US after the EQC SUV's release was delayed indefinitely.

In many respects, the EQS SUV is simply a larger EQS: same 56-inch, pillar-to-pillar Hyperscreen (for the higher trim level), same 107.8kWh battery, same design language.

Mirroring the EQS sedan lineup, there will be two trim levels: the 450+ with rear-wheel drive and the dual-motor sporting 580 4MATIC. The 450+'s 265kW rear-axle motor will put out 265kW of energy, enabling 355 horsepower and 419 pound-feet of torque.

The 580 4MATIC configuration's front and rear-axle motors put out a combined 400kWh, for 536 horsepower and 633 pound-feet of torque. In the 4MATIC model, the Torque Shift function ensures "continuously variable distribution of drive torque between the rear and front electric motors," Mercedes says.

Alimentos Que Son Bastante Malos Para El Corazón

Foods That Are Pretty Bad for Your Heart

¿Quiere mantener su corazón y su sistema cardiovascular saludables durante los próximos años? Mantenga estas comidas y refrigerios lejos de su carrito y fuera de su dieta habitual.

Guárdelos para indulgencias ocasionales, como máximo, y reemplácelos con intercambios saludables para el corazón siempre que sea posible.

Want to keep your heart and cardiovascular system healthy for years to come? Keep these meals and snack items away from your cart and out of your regular diet.

Save them for occasional indulgences—at most—and replace them with heart-healthy swaps whenever possible.

Bebidas Energizantes

Aquellos con presión arterial alta tienen un riesgo especialmente alto de reacciones adversas. Deshazte de estos y ve a tomar café o té, en su lugar.

O simplemente come alimentos que aumenten la energía, como un refrigerio rico en proteínas para despertar el cuerpo y la mente.

Energy Drinks

Those with high blood pressure are at an especially high risk of adverse reactions. Ditch these and go for coffee or tea, instead.

Or just eat energy boosting foods, like a high protein snack to wake that body and mind up.

Margarina

Si bien se prohibieron las grasas trans artificiales que componían las margarinas clásicas, muchos productos de margarina cambiaron sus aceites hidrogenados por aceite de palma.

El aceite de palma no es bueno para la salud del corazón, cuando lo comparas con el de aguacate o el aceite de oliva, los cuales son increíbles para tu corazón. También sepa que algunas de estas margarinas modernas se hacen pasar por alternativas "basadas en plantas".

Margarine

While artificial trans fats that made up classic margarines have been banned, many margarine products swapped out their hydrogenated oils for palm oil.

Palm oil is meh for heart health, when you compare it to avocado or olive oil, both of which are awesome for your heart. Also know that some of these modern margarines are masquerading as "plant-based" alternatives.

Aderezo Para Ensaladas Sin Grasa

Si bien la grasa tiene más calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas, es un nutriente esencial que debe comer lo suficiente todos los días e idealmente incluirlo en casi todas las comidas y meriendas.

También lo necesita para absorber las vitaminas liposolubles.

Por ejemplo, las vitaminas D y E ayudan a mantener una buena salud del corazón, pero si las consume en una comida que no proporciona la grasa adecuada, es posible que se eliminen.

La deficiencia de vitamina D puede aumentar el riesgo de infarto, mientras que la vitamina E es un antioxidante que protege las células vasculares. Por lo tanto, vaya con grasa completa o baja.

Fat-Free Salad Dressing

While fat has more calories per gram than carbohydrates and protein, it is an essential nutrient that you must eat enough of each day and ideally include at nearly every meal and snack.

You also need it to absorb fat-soluble vitamins.

For example, vitamins D and E help support good heart health but, if you're eating a meal with them that doesn't provide adequate fat, they may just be excreted.

Vitamin D deficiency may increase the risk of heart attack, while vitamin E is an antioxidant that protects vascular cells. So, go with full or low fat.

Laberinto Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería — Help Exit The Cake From The Bakery

www.thebilingualnews.com
The Bilingual News
El Bilingüe
1800-256-8161

Mejoras Para El Hogar

Home Improvement

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LOS SEGUROS

- Limpiezas Dentales
- Blanqueamiento De Dientes Seguro y Eficaz
- Calzas/Coronas/Endodoncias
- Periodoncia
- Odontología Cosmética
- Cirugía Oral
- Reparación De Dentaduras Postizas el mismo día
- Estado Del Arte del Equipo
- Se Habla Español
- Chapas y Dentaduras Postizas
- Aparatos Para Apnea Del Sueño

¡OFERTA PARA PACIENTES NUEVOS!
Examen Completo Limpieza Dental y 4 Radiografías De Mordida
$99
En Ausencia De Enfermedad De Las Encías.

CORONA DE PORCELANA
Con Metal
$699.99 Reg. $850
Solo Para Pacientes Nuevos. No Válido Con Seguro.

DENTADURA COMPLETA O DENTADURA PARCIAL
$799 Con Metal Reg. $1200/1500
Solo Para Pacientes Nuevos. No Válido Con Seguro Ni Ninguna Otra Oferta.

¡Llame hoy para hacer una cita!
631.758.6689
450 Waverly Ave. #6, Patchogue, NY 11772
www.patchoguedental.com

Patchogue Dental Services

Sonrisas Hermosas
Para Toda La Familia

DR.I. SAYED, DDS
DR. LINDA NGUYEN, DDS

LIBRE DE INTERESES
PLAN DE PAGO 12 MESES
PARA PACIENTES NO ASEGURADOS
(CON CRÉDITO APROBADO)

ODONTOLOGÍA GENERAL Y COSMÉTICA A PRECIOS ASEQUIBLES

Regalos Del Día De La Madre Para Aquellas Que Aman Las Mejoras Del Hogar

Mothers Day Gifts For Mums Who Love Home Improvements

El Día de la Madre se acerca rápidamente y muchas familias de todo el país se apresuran a buscar regalos para el Día de la Madre y formas de celebrarlo.

Algunas optarán por el tradicional y querido "desayuno en la cama". Otros elegirán la clásica combinación de chocolate y flores.

Aunque todos estos regalos para el Día de la Madre son bien recibidos, tenemos algunas ideas creativas especialmente pensadas para las mamás que adoran el bricolaje y los proyectos de mejora del hogar.

Evidentemente, no tendrás tiempo para hacer una reforma completa de la casa, ni para reformar el cuarto de baño o la cocina, pero aquí tienes unas cuantas ideas relativamente asequibles y bien pensadas que pueden mejorar tanto el atractivo de su casa como tu imagen ante mamá; No importa si eres un adulto o un miembro de la familia que ayuda a los niños, ¡te tenemos cubierto!

¿Tiene mamá una lista de pequeños proyectos en la casa que no parece que vaya a hacer? ¿Por qué no le quitas esta lista a mamá durante el fin de semana y haces todas las tareas que puedas?

Puede ser algo tan sencillo como cambiar las bombillas, sustituir las pilas, quitar las malas hierbas y desenterrar las camas del jardín, limpiar los canalones... Cualquier "trabajito" que se pueda tachar de la lista será bien recibido.

Pero lo mejor es que existen servicios de " trabajos raros" y "manitas" que pueden realizar todas estas pequeñas tareas, dejándote libre para sacar a mamá del desayuno.

Aunque esta idea no sea tan glamurosa como las flores, las tareas prácticas y útiles serán un regalo muy apreciado para el Día de la Madre.

Mother's Day is quickly approaching, and many families around the country will be scrambling for Mothers Day gifts and ways to celebrate Mum.

Some will go for a much loved traditional 'breakfast in bed'. Others will choose the classic chocolate and flower combo.

Although these are all well received Mother's Day gifts, we've got some creative ideas specifically suited to Mums who love DIY and home improvement projects.

Now you obviously won't have enough time for a whole home renovation, or to gut the bathroom or kitchen, but here are a few relatively budget friendly and thoughtful ideas that can boost both her home's appeal and your standing with mum; no matter if you're an adult or family member helping the kids out, we've got you covered!

Does Mum have a list of small projects around the house that don't seem to get done? Why not take this list off Mums hands for the weekend and knock off as many tasks as you can?

This can be as simple as changing lightbulbs, replacing batteries, weeding & digging up garden beds, clearing out gutters, any 'odd job' that can be scratched off the list will be appreciated.

But better still, there are 'odd job' services and Handymen who can make good on all these small tasks leaving you free to take Mum out from Breakfast instead!

While this idea might not be as glamorous as flowers, practical, useful tasks will be appreciated Mothers Day gifts.

• Encuentre Las 10 Diferencias •

Find the 10 Differences

Create the Ultimate "Mom Space"

Crea El "Espacio De Mamá" Definitivo

Todo el mundo necesita un espacio que pueda llamar suyo, así que asegúrate de que mamá tenga su propio lugar especial para relajarse en casa.

Convierte una habitación vacía en un despacho, una sala de manualidades, una acogedora biblioteca, un gimnasio en casa o un armario de ensueño.

O considera la posibilidad de construir y diseñar un cobertizo donde mamá pueda pasar tiempo al aire libre.

Everyone needs a space that they can call their own, so make sure Mom has her own special spot to relax in at home!

Turn an empty room into an office, craft room, cozy library, home gym, or dream closet.

Or consider building and designing a she shed where Mom can spend time outdoors!

Si el espacio es escaso, las estanterías son el camino a seguir.

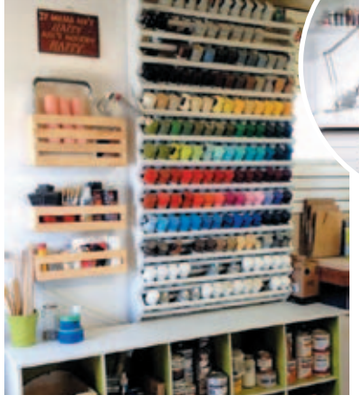
Las estanterías verticales montadas en la pared son una forma estupenda de mantener los materiales bien organizados y fácilmente accesibles, utilizando un espacio mínimo.

Por no mencionar que esta idea de almacenamiento en el cuarto de manualidades ayudará a mantener las cosas fuera del suelo y de las mesas, ¡dando más espacio para ser creativo!

If space is at a premium, shelving is the way to go.

Wall-mounted, vertical shelving is a great way to keep supplies neatly organized and easily accessible while using minimal space.

Not to mention, this craft room storage idea will help keep things off the floors and tables, giving you more room to be creative!



Los Cubos Y Las Cajas También Funcionan

Esta idea de estantería para el cuarto de manualidades te permite ocultar hasta el más desagradable de los desórdenes. Aquí tienes un montón de espacio de almacenamiento para los materiales de pintura, el hilo, las cuentas o el papel de dibujo, al tiempo que mantienes una estética atractiva.

Para aumentar la organización del cuarto de manualidades, considera la posibilidad de codificar por colores o crear etiquetas para tus cubos y cajas.

Cubes & Crates Work, Too

This craft room shelving idea lets you conceal even the unruliest of messes. Here, you get a ton of storage space for paint supplies, yarn, beads, or drawing paper while still maintaining an attractive aesthetic.

To increase craft room organization, consider color coding or creating labels for your cubes and crates.

Las ideas de decoración de salas de manualidades suelen estar limitadas por las restricciones de espacio.

Pero puedes hacer que casi cualquier habitación parezca luminosa y aireada incorporando elementos minimalistas. Realmente, el minimalismo y las manualidades van de la mano.

Craft room decorating ideas are often limited by spatial restrictions.

But you can make nearly any room look bright and airy by incorporating minimalist features. Truly, minimalism and crafting go hand-in-hand!

Actualizar La Pintura
Update the Paint

Una sencilla renovación del hogar con la que puedes sorprender a mamá es refrescar los colores de la pintura dentro de su casa.

Crea una pared de acento para dar glamour al despacho o al salón. Retoque los beiges, blancos y grises existentes en su cocina.

O repinta el dormitorio principal con colores tranquilos como el lila claro o el azul hielo.

A simple home renovation you can surprise Mom with is refreshing the paint colors inside her home!

Create an accent wall to glam up a home office or living room. Touch up the existing beiges, whites, and grays in her kitchen.

Or repaint the master bedroom with calming colors like light lilac or ice blue.

Chicle

¿Demasiado escandaloso? No lo es. El rosa chicle brillante es una elección intrépida. Puede afirmar un espíritu juvenil para equilibrar las piezas tradicionales, como la cómoda y los estampados florales ajustados.

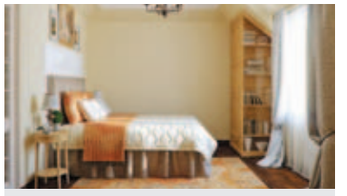
Bubble Gum

Too outrageous? No such thing. Bright bubblegum pink is a fearless choice. It can asserts a youthful spirit to balance out the traditional pieces, like the dresser and tight floral patterns.

Crema

¿Quién dice que el beige y el crema son aburridos? Fiables, versátiles, cálidos y sutiles, estos neutros son algunos de los mejores colores de pintura para un dormitorio.

Un tono topo súper claro contrastará lo suficiente con los interiores brillantes y nítidos, a la vez que inyectará algo de calidez al espacio. Además, recuerda a los largos paseos por la arena de la playa. Añada toques de colores alegres con la decoración y los cojines o manténgalo clásico.



Cream

Who says beige and cream are boring? Dependable, versatile, warm, and subtle, these neutrals are some of the best paint colors for a bedroom.

A super light taupe shade will contrast just enough with crisp bright interiors while also injecting some warmth into the space. It also brings to mind long walks on a sandy beach. Add pops of cheerful colors with decor and throw pillows or keep it classic.

Azul Marino Intenso

Pinte sus paredes con un bonito y profundo tono azul marino y luego acentúe la profundidad con detalles en blanco y ropa de cama vibrante para conseguir un dormitorio equilibrado.

Los alegres estampados contrastan muy bien con las paredes azul oscuro, dando a la habitación un toque de ligereza.

Deep Navy

Paint your walls a nice deep shade of navy and then punctuate the depth with crisp white accents and vibrant bedding for a balanced bedroom.

The playful patterns contrast nicely with the deep blue walls, giving the room a touch of levity.

Violeta

Si quieres evitar que el color se apodere de tu espacio o simplemente quieres dar un poco más de forma a tu habitación, el color blocking es tu solución.

Hay muchas formas de jugar con esta tendencia de diseño, desde tratamientos tonales más sutiles y sencillos hasta murales completos.

Violet

If you want to keep color from overpowering your space or you simply want to give your room a little more shape, color blocking is your solution.

There are plenty of ways to play with this design trend, from more subtle and simple toning treatments to full on murals.

1800-256-8161

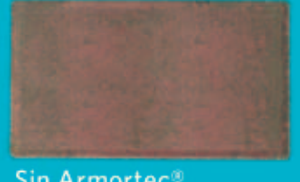
HABLAMOS ESPAÑOL ¡¡ CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!

SOMOS EL LUGAR IDEAL DONDE ENCONTRAR LO NECESARIO PARA CAMBIOS DE IMAGEN DEL PATIO TRASERO Y MÁS.

- Pavimentación de sistemas de piedra
- Variedad de piedras naturales
- Cocinas, Parrillas , Hornos para Pizza y Bares, Chimeneas y Fogatas para instalaciones al aire libre.
- Cofias y Escaleras compatibles para el lado de la piscina
- Sistemas de grado profesional de muros y escaleras

RICH COLOR
ARMORTEC
MADE TO LAST

Con Armortec®



Sin Armortec®

- Muestrarios de diseños de piedras naturales
- Muestrarios de Diseños Travertino
- Bloques Belgas
- Cemento * Arena * Selladores de Concreto

Learn More About ArmorTec!

"They'll Look Like New Forever."
Cambridge pavingstones with ARMORTEC & Wallstones

FONTANA
CONCRETE PRODUCTS
890 Montauk Highway, Bayport
631-472-1600
www.fontanaconcrete.com

Regalos Para Las Mamás Más Cool

Mother's day Gifts For The Coolest Moms

No hay suficientes regalos en el mundo para transmitir nuestro agradecimiento a todas las madres geniales que hay este Día de la Madre, pero sin duda podemos intentarlo.

There aren't enough gifts in the world to convey our appreciation for all the cool moms out there this Mother's Day, but we can certainly try.

Therabody Theragun Mini

Tanto si se pasa la mayor parte del día encorvada frente al ordenador como si acaba de empezar a practicar barre, lo más probable es que a mamá le venga bien un masaje. Regálale el muy querido Theragun Mini, el más pequeño y barato de los que ofrece Therabody, que cuenta con tres velocidades y una batería de 150 minutos de duración.

Whether she spends most of the day hunched over a computer or has just taken up barre, chances are Mom can use a massage. Gift her the widely beloved Theragun Mini, the smallest and cheapest of Therabody's offerings that boasts three speed settings and a 150-minute battery life.

$199 En/ At WWW.THERABODY.COM

Moon Pod

¿Has oído hablar de Moon Pod? Esta versión moderna de un sillón de frijoles ofrece una sensación de gravedad cero bastante sorprendente, similar a la de una nube, cuando te hundes en él.

Ever heard of a Moon Pod? This modern take on a beanbag chair offers a rather amazing, cloudlike zero-gravity sensation when you sink into it.

~~$399~~ $299 En/ At WWW.MOONPOD.CO

Ooni Koda 12 Pizza Oven

Sin chimenea, es lo suficientemente seguro y portátil como para llevarlo de acampada y de picnic, o para dejarlo como pieza central de su jardín. El encendido por gas de un solo toque y los controles de calor ajustables le permiten personalizar el proceso de horneado para obtener una tarta digna de baba cada vez.

Without a chimney, it's safe and portable enough to take with you on camping trips and picnics, or to leave as the centerpiece of your yard. One-touch gas ignition and adjustable heat controls allow you to customize the baking process for a drool-worthy pie each time.

$399 En/ At WWW.OONI.COM

Personalized Compact Swivel Cheese Board

Los cuchillos de acero inoxidable y el tenedor de queso incluidos la convierten en una tienda de aperitivos única, y se convierte en una rueda multinivel para un atractivo tanto funcional como visual. Si lo rematas con sus iniciales y una fecha opcional, será un regalo del que estará orgullosa de presumir durante años.

The included stainless steel knives and cheese fork make it a snacking one-stop shop, and it converts into a multilevel wheel for both functional and visual appeal. Top it off with her initials and optional date, and it'll be a gift she'll be proud to show off for years.

$86 En/ At WWW.UNCOMMONGOODS.COM

Colsen Tabletop Fireplace

Esta chimenea de sobremesa puede colocarse encima de una mesa de centro, en el comedor o incluso en el exterior para crear ambiente. Se alimenta con alcohol de quemar y no emite humo ni olor, pero crea el mismo ambiente de bienestar que la de verdad. Dependiendo del tiempo y el clima, permanecerá parpadeando hasta 50 minutos.

This tabletop fireplace can be placed on top of a coffee table, on the dining room table or even outdoors to set the mood. It's fueled by rubbing alcohol and doesn't emit smoke or odor but creates the same feel-good ambiance as the real deal. Dependent on the weather and climate, it will stay flickering for up to 50 minutes.

$74.99 En/ At WWW.AMAZON.COM

Truff Best Seller Pack

A algunas les gusta el picante y a otras la trufa. Regálale lo mejor de ambos mundos con esta salsa picante de trufa aprobada por los influencers y elaborada con ingredientes de primera calidad como trufas reales, chiles rojos maduros y néctar de agave orgánico.

El pack más vendido incluye la salsa picante de trufa negra, la salsa picante de trufa blanca y el aceite de trufa negra para todas sus necesidades de guarnición. Viene preenvasado en una elegante caja de regalo mate forrada con lámina de oro, así que todo lo que tienes que hacer es añadirlo al carrito, regalarlo y ver cómo se iluminan sus ojos y sus papilas gustativas.

Some like it hot, and others like it truffle-infused. Give her the best of both worlds with this influencer-approved truffle hot sauce from Truff made with premium ingredients like real truffles, ripe red chili peppers and organic agave nectar.

The bestseller pack includes its umami-forward Signature Black Truffle Hot Sauce, White Truffle Hot Sauce and Black Truffle Oil for all her garnishing needs. It comes prepackaged in a sleek matte gift box lined with gold foil, so all you need to do is add to cart, gift and watch her eyes and taste buds light up.

$74.99 En/ At WWW.TRUFF.COM

Para tu mujer, tu madre, tu abuela o tu suegra: todas estas ideas son perfectas para las compras de última hora.

For your wife, mom, grandma or mother-in-law — all of these ideas are perfect for last-minute shoppers.

1800-256-8161

Protein
WAFFLES
COME AND TRY
So yummy!

20g PROTEIN
Familia BAKERY
227 EAST MAIN ST. PATCHOGUE, NEW YORK 11772
26N RESEARCH PL, CENTRAL ISLIP NY 11722

Hábitos De Entrenamiento Poco Saludables Que Debes Dejar A Los 60

Unhealthy Workout Habits To Quit In Your

A medida que te acercas a los 60 años, tener un estilo de vida activo y saludable es más importante que nunca.

El motivo es que, a medida que se envejece, se pierde masa muscular.

Además, tu metabolismo desciende, y también lo hace tu forma física diaria si no estás haciendo nada para mantenerla adecuadamente.

Por eso, tanto el entrenamiento de fuerza como la realización de ejercicios cardiovasculares regulares son fundamentales. Sin embargo, hay hábitos de entrenamiento poco saludables que puede estar realizando a los 60 años y que deben ser abandonados o reevaluados.

Es importante crear hábitos de ejercicio físico saludables, establecer una base sólida y mantener una rutina sana a medida que se envejece. Nunca es demasiado tarde para empezar un régimen de entrenamiento sólido. ¿Por dónde empezar?

Pues es muy sencillo. Empiece poco a poco con dos o tres entrenamientos de fuerza de todo el cuerpo cada semana.

Combina con paseos diarios y ejercicios cardiovasculares los demás días de la semana, y estarás en el camino hacia un estilo de vida saludable.

As you move into your 60s, having an active, healthy lifestyle becomes more important than ever before.

The reason for this is that as you age, you lose muscle mass.

Additionally, your metabolism drops, and so does your daily fitness if you're not doing anything to properly maintain it.

This is why both strength training and performing regular cardio are critical. There are, however, unhealthy workout habits you may be doing in your 60s that need to stop or be re-evaluated.

It's important to build healthy fitness habits, establish a strong foundation, and maintain a healthy routine as you age. It's never too late to start a solid workout regimen. Where to start?

Well, that's simple. Just begin slowly with two or three full-body strength workouts each week.

Mix in daily walks and cardio on the other days during the week, and you'll be on the road to a healthy lifestyle.

Saltarse El Calentamiento Y Los Estiramientos

Cuanto más envejecemos, más importantes son la salud articular y la flexibilidad. Si decides saltarte el calentamiento y los estiramientos antes de los entrenamientos o la actividad física, no lo hagas. Hacerlo puede aumentar las posibilidades de sufrir una lesión.

Skipping Your Warmup And Stretches

The older you get, the more important joint health and flexibility become. If you decide to skip your warmup and stretches before workouts or physical activity, don't. Doing so can increase your chance of injury.

Realizar Ejercicios Que Duelen

Cualquier movimiento que estés realizando que te produzca dolor o molestias debe ser sustituido. Cámbialo por otro ejercicio. Puede que hayas podido hacer ciertos movimientos cuando eras más joven, pero después de los kilómetros que has hecho en tu cuerpo, no es raro encontrar alternativas.

Performing Exercises That Hurt

Any movements you are doing that give you pain or discomfort should be replaced. Swap it out for another exercise. You may have been able to do certain moves when you were younger, but after the miles you've put on your body, it's not uncommon to find alternatives.

Levantar Demasiado Peso

Levantar pesas de 3 a 5 repeticiones puede ser bastante fácil cuando se es joven, pero a medida que se envejece, conviene levantar repeticiones más altas (6 o más).

Esto se debe a que las articulaciones se desgastan mucho con el paso de los años, y quieres seguir entrenando sin dolor y sin lesiones.

Lifting Too Heavy

Hitting heavy 3 to 5 reps can be done quite easily when you're younger, but as you get older, you want to lift higher reps (6 or more).

This is because your joints endure a lot of wear and tear over the years, and you want to continue training pain-free and injury-free.

We want to make you smile!
Dental care for the whole family
Over 30 years experience
All staff Bilingual
Come and see our hygienist Lisa for a healthier and brighter smile
Most Insurance accepted full and partial

Payment Plans Available

*Dentures
*Root Canals
*Extraction
*Cleaning
*Implant Restoration
All phases Dentistry

The Smile Center

¡Queremos hacerte sonreír!
Cuidado dental para toda la familia
Más de 30 años de experiencia
Todo el personal bilingüe
Ven a ver a nuestra higienista Lisa para una sonrisa más saludable y brillante.
Se aceptan la mayoría de los seguros completos y parciales

*Dentadura postiza
*Endodoncias
*Extracción
*Limpieza
*Restauración de implantes
Todas las fases Odontología

Planes De Pago Disponibles

918 Main St S. Farmingdale Next to Ideal Supermarket | 516-420-1177

Microplastics In Human Lungs And Bloodstreams. Should We Be Concerned?

Microplásticos En Los Pulmones Y El Torrente Sanguíneo Humanos ¿Deberíamos Preocuparnos?

Pocos lugares en la Tierra, o en nuestros cuerpos, parecen estar libres de microplásticos.

En los últimos meses, investigadores han anunciado el descubrimiento de microplásticos que viajan en el torrente sanguíneo de un puñado de donantes anónimos y se incrustan profundamente en el tejido pulmonar de una docena de pacientes que esperan una cirugía.

Otro estudio reciente informó haber encontrado microplásticos en placentas.

Estos descubrimientos han dado lugar a una serie vertiginosa de titulares que algunos podrían encontrar preocupantes, pero la ciencia detrás aún está lejos de estar resuelta.

Lo que la investigación reciente deja en claro hasta ahora es que los microplásticos son ubicuos, que estas partículas ingresan al cuerpo de las personas regularmente durante la inhalación o mediante el consumo de alimentos o bebidas, y que encuentran su camino hacia los sistemas vitales del cuerpo.

Few places on Earth — or in our bodies — seem to be free of microplastics.

Researchers in recent months have announced the discovery of microplastics traveling in the bloodstream of a handful of anonymous donors and embedded deep in the lung tissue of about a dozen patients awaiting surgery.

Another recent study reported finding microplastics in placentas.

These discoveries have made for a dizzying series of headlines that some might find concerning — but the science remains far from settled.

What recent research makes clear so far is that microplastics are ubiquitous, that these particles enter peoples' bodies regularly during inhalation or through consumption of food or drinks, and that they find their way into vital body systems.

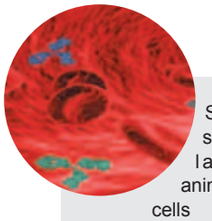
Algunos estudios de animales de laboratorio y células cultivadas fuera del cuerpo sugieren que existen motivos para preocuparse acerca de cómo estas minúsculas piezas de plástico afectan nuestra fisiología.

Lo que sigue siendo menos evidente es qué riesgos para la salud, si los hay, plantean estas diminutas partículas en las concentraciones en las que se han encontrado.

Los científicos dicen que la avalancha de estudios recientes y titulares representan sus primeros pasos hacia la comprensión del impacto que estas partículas tienen en nuestra vida diaria.

Los estudios con animales o células cultivadas en entornos de laboratorio sugieren que los microplásticos podrían causar respuestas inflamatorias, estrés oxidativo y daño celular.

Pero muchos de estos estudios involucraron exposiciones altamente concentradas o plástico de calidad comercial, dice la investigación.



Some studies of laboratory animals and cells grown outside the body suggest that there are reasons for concern about how these minuscule pieces of plastics affect our physiology.

What remains less apparent is what risks to health, if any, these tiny particles pose at the concentrations they've been found.

Scientists say the flurry of recent studies, and headlines, represent their first steps toward understanding the impact these particles have on our daily lives.

Studies involving animals or cells grown in laboratory environments suggest microplastics could cause inflammatory responses, oxidative stress and cell damage.

But many of these studies involved highly concentrated exposures or commercial-quality plastic, research says.

Bahama Mama

Ingredientes
Ingredients

- ½ Onza Líquida De Ron
- ½ Onza Líquida De Ron Con Sabor A Coco
- ½ Onza Líquida De Jarabe De Granadina
- 1 Onza Líquida De Jugo De Naranja
- 1 Onza Líquida De Jugo De Piña
- 1 Taza De Hielo Picado

- ½ Fluid Ounce Rum
- ½ Fluid Ounce Coconut-Flavored Rum
- ½ Fluid Ounce Grenadine Syrup
- 1 Fluid Ounce Orange Juice
- 1 Fluid Ounce Pineapple Juice
- 1 Cup Crushed Ice

Instrucciones
Directions

Combine el ron normal, el ron con sabor a coco, la granadina, el jugo de naranja, el jugo de piña y el hielo picado en una licuadora eléctrica.

Licúa hasta que la consistencia de la bebida sea fangosa.

Combine regular rum, rum with coconut flavoring, grenadine, orange juice, pineapple juice and crushed ice in an electric blender.

Blend until the drink's consistency is slushy.

Creamy Au Gratin
Papas Cremosas Gratinadas
Potatoes

Ingredientes
Ingredients

- 4 Papas Rojas, Cortadas En Rebanadas De 1/4 De Pulgada
- 1 Cebolla, Cortada En Aros
- Sal Y Pimienta Al Gusto
- 3 Cucharadas De Mantequilla
- 3 Cucharadas De Harina Para Todo Uso
- ½ Cucharadita De Sal
- 2 Tazas De Leche
- 1 ½ Tazas De Queso Cheddar Rallado

- 4 Russet Potatoes, Sliced Into 1/4 Inch Slices
- 1 Onion, Sliced Into Rings
- Salt And Pepper To Taste
- 3 Tablespoons Butter
- 3 Tablespoons All-Purpose Flour
- ½ Teaspoon Salt
- 2 Cups Milk
- 1 ½ Cups Shredded Cheddar Cheese

Instrucciones
Directions

Precaliente el horno a 400 grados F (200 grados C). Unte con mantequilla una cacerola mediana.

Coloque la mitad de las papas en capas en el fondo de la cacerola preparada. Cubra con las rodajas de cebolla y agregue las papas restantes. Sazone con sal y pimienta al gusto.

En una cacerola mediana, derrita la mantequilla a fuego medio. Mezcle la harina y la sal, y revuelva constantemente con un batidor durante un minuto. Agregue la leche. Cocine hasta que la mezcla se haya espesado.

Agregue el queso de una vez y continúe revolviendo hasta que se derrita, aproximadamente de 30 a 60 segundos. Vierta el queso sobre las papas y cubra el plato con papel de aluminio.

Cocine 1 1/2 horas en el horno precalentado.

Preheat oven to 400 degrees F (200 degrees C). Butter a medium casserole dish.

Layer 1/2 of the potatoes into bottom of the prepared casserole dish. Top with the onion slices, and add the remaining potatoes. Season with salt and pepper to taste.

In a medium-size saucepan, melt butter over medium heat. Mix in the flour and salt, and stir constantly with a whisk for one minute. Stir in milk. Cook until mixture has thickened.

Stir in cheese all at once, and continue stirring until melted, about 30 to 60 seconds. Pour cheese over the potatoes, and cover the dish with aluminum foil.

Bake 1 1/2 hours in the preheated oven.

QUESTIONS IN SPANISH
ANSWERS IN ENGLISH

Bilingrama

PREGUNTAS EN ESPAÑOL
RESPUESTAS EN INGLÉS

SOLUCIÓN EN NUESTRA PÁGINA WEB
SOLUTION ON OUR WEBSITE: THEBILINGUALNEWS.COM

HORIZONTAL
ACROSS

2. Amable.
7. Parte posterior de una embarcación.
8. Que se solidariza con otras personas
9. Tierno de corazón.
10. Que es amable y complaciente con los demás.
12. Atenta.
14. Vigilante.

HACIA ABAJO
DOWN

1. Estimada, querida, amada, adorada y entrañable.
3. Que inspira, especialmente ideas.
4. Acogedor.
5. Inspirador.
6. Que tiene fuerza muscular y resiste una gran actividad.
11. Adorable.
13. Que tolera algo o que actúa con tolerancia.
15. Honesta.

CLASSIFIEDS CLASIFICADOS

1800-256-8161
MONDAY - FRIDAY
LUNES - VIERNES
8AM - 5PM
bilingualnews@gmail.com
WWW.THEBILINGUALNEWS.COM

HELP WANTED

DELIGHT RESTAURANT group

Wendy's en Commack E. Northport

Ahora está contratando para todas las posiciones y todos los turnos
Aplicar en Delightnyjobs.com
Hasta $16/hora

Help Wanted
Driver for bakery, must have license, availability on the day and on weekends.
Call 631-630-1822
or go to Familia Bakery
26 N RESEARCH PL.
CENTRAL ISLIP, NY 11722

Hotel Limpieza
QUEENS-WHITE PLAINS
T&L Cleaning Inc. Está buscando personal de limpieza para varios hoteles.
Necesitamos: Asistentes de Habitación, Camareros/as, Asistente de Lavandería, Asistente de Desayuno y Supervisores.
Solicite en línea en www.tlcleaningservices.com/apply ó llámenos para una entrevista
1-800-610-4770

Help Wanted
Full time receptionist for busy dental office in Patchogue
Bilingual, experience preferred
631-758-6689

SE BUSCA AYUDA
Whitsons está contratando en Bohemia:
Conductores de carretilla elevadora.
Trabajadores de producción, almacén, y limpieza.
Llamar al **631-424-2700 ext.268**
Solicite online:
www.whitsons.com/careers

Ronkonkoma Se Necesita
Soldador. Fabricante. Herrero. Fabricación de escaleras y barandillas. Tener experiencia en fabricación e instalación de acabados de acero, hierro, aluminio, acero inoxidable . Poder leer los dibujos de la tienda. Cómodo con Tig Mig y Stick Welding. Conducir camión comercial. Licencia un plus. Paga según la experiencia. Tiempo completo. Ser detallista y tener compromiso con la realización de trabajos de calidad. Habilidad para trabajar con otros.
Contratación Inmediata
Llame a Joe al 631-220-1061

Mannino's Italian Kitchen and Lounge
Restaurante Italiano en Commack busca cocinero con experiencia Tiempo completo.
Interesados llamar al
631-462-0909

ESTAMOS BUSCANDO
Personal Bilingüe Para Local En Central Islip, Atención Al Cliente

Bilingual Staff For Store In Central Islip, Customer Service
Llama al:
631-291-6129

Ahora Puede Ver Nuestros Clasificados Online!
Now You Can Check Out Our Classifieds Online!

www.thebilingualnews.com

SE BUSCA AYUDANTE
Empresa de muebles busca:
Tapiceros experimentados, alcantarillas, operadores, aprendices de refinerías, trabajadores de la madera, fabricantes de cojines, ¡Estamos dispuestos a entrenar! ¡Trabajo todo el año! ¡Empieza inmediatamente!
Llama a Pat:
1.631.236.6161

BAKERY HELP WANTED
Assistant to the baker. Experience required. Spanish speaking is a plus.
Call to apply
631-291-6129

Dishwasher
Restaurante italiano Mannino's Italian Kitchen and Lounge en Commack busca persona para lavar platos
Interesados llamar al
631-462-0909

Se Necesita
Recepcionista para oficina dental en Patchogue. Debe ser bilingüe, preferiblemente con experiencia
631-758-6689

Help Wanted
Established Furniture business looking for:
Experienced Upholsterers, Sewers, Operators, Apprentice Refinishers, Wood Workers, Cushion makers, Also willing to train! Year Round Work! Start immediately!
Call Pat:
1.631.236.6161

Pizzería Restaurant Farmingdale
Busca Counter / Preparador de Pizza con experiencia. Tiempo completo.
Inglés necesario
Llamar al **516-987-6606**

¿SIN TRABAJO? ¿DESPEDIDO INJUSTAMENTE?
Llame al Abogado Bilingue Steven Moser
PARA UNA CONSULTA GRATIS
800-808-2744
631-824-0200
516-671-1150
NO COBRAMOS SI NO GANAMOS

HOTEL White Plains Manhattan / Queens
Necesita
Supervisor, House Person Camareros/as, Lavandería Limpiadores Por La Noche
Trabajo Inmediato. Solicitar Online.
tlcleaningservices.com/apply
ó llame 1-800-610-4770

Help Wanted
Persona con algo de experiencia cosiendo cortinas teatrales P/T 3 días a la semana. Flexible lunes a viernes de 8 am a 3 pm Bayshore cerca de la estación de tren de Deer Park
Llamar a Sal
631-242-7337

Se Busca Ayudante
Vendedores de publicidad experimentados, llame al:
1800-256-8161

SE NECESITA
Conductor para panaderia, debe tener licencia, disponibilidad en el dia y fines de semana.
Llamar al 631-630-1822
o pasar por Familia Bakery
26 N RESEARCH PL.
CENTRAL ISLIP, NY 11722

PROFESSIONAL SERVICES

AFFORDABLE DENTAL CARE
Consulta Gratis En Odontología Cosmética
631-591-3331
516-341-0991

PALACIOS LAW GROUP
Abogado hispano 15 años de experiencia en inmigración, Accidentes de todo tipo, casos criminales, divorcios, bienes raices y más.
Consulta Gratis al
631-673-1000

PETER ROMERO PLLC
Trabaja más de 40 horas y no le pagan horas extras?. Incapacidad e injusticia en el trabajo?.
Abogado de Ley Laboral
Consulta Gratis!
(631) 257-5588

PROFESSIONAL SERVICES

MONTEIRO & FISHMAN
Abogados especialistas en bancarrota, divorcios, Tráfico/ criminal, Modificación de hipotecas y más.
Abierto también Sábados.
Consulta Gratis
516-280-4600

GIACALONE INSURANCE AGENCY
Todo tipo de seguros. Bajos depósitos. No necesita social. Contratos certificados el mismo día. Excelente servicio.
631-208-9090

RODRIGUEZ TAZARI LAW
Abogado de Inmigración
Ofrece asesoría en Deportación, Asilo, Cancelación de Remoción, Inmigración basado en Familia, Ciudadanía, Denegaciones y Apelaciones.
(631) 780-5665

FOR SALE / RENT

FOR SALE / INVERSIÓN
Interesados en comprar y vender. Es el mejor momento de invertir en bienes y raices. Tenemos propiedades disponible y la atención personalizada que usted esta buscando.
(631) 703-0560

Apartamento privado de 2 cuartos en Bay Shore. Entrada privada, cocina/ sala, baño.
Llamar al
(631) 703-0560

PIERDA PESO RÁPIDO
Tenemos un plan garantizado para que pierda de peso.
Para más información llame al
516-983-4019

ABOGADOS

CONSULTA GRATIS

CIPRIANO Y VELEZ

"Hablamos su idioma"

- Accidentes automovilísticos
- Negligencia
- Caídas y resbalones
- Accidentes de trabajo
- Mala práctica médica

(631) 224-1587

750 Main ST. Islip NY 11751

Mira Los Clasificados En Nuestra Página Web
Check Out Classifieds On Our Website
• TRABAJO • VENTA • SERVICIOS PROFESIONALES WWW.THEBILINGUALNEWS.COM/CLASSIFIEDS • JOBS • SALES • PROFESSIONAL SERVICES

'THE ULTIMATUM'

Cuando se trata de programas de citas extraños, nadie lo hace como Netflix. Cuando pensábamos que Too Hot to Handle era, bueno, demasiado para manejar, Netflix nos dio Love Is Blind. Y entonces, justo cuando nos estábamos acostumbrando a que las parejas se comprometieran literalmente para toda la vida sin llegar a verse, Netflix lanzó la que podría ser la serie más alucinante hasta el momento: El Ultimátum.

La serie, que llegó a Netflix el 6 de abril, sigue a seis parejas (muy atractivas) que no están al cien por cien de acuerdo con el matrimonio. En cada dúo, una persona está dispuesta a comprometerse, mientras que la otra no lo está, de ahí el "ultimátum".

Cada persona se empareja con otra persona de una de las otras relaciones para probar si realmente quieren estar con la persona con la que vinieron o no.

Poner un ultimátum a tu pareja es una forma segura de crear resentimiento.

Si tu pareja te dice "cásate conmigo o se acabó", tienes que cuestionar cuánto te quiere la pareja frente a cuánto quiere estar casado.

Hay una diferencia entre alguien que quiere estar casado contigo y alguien que te ve como un marcador de posición para un objetivo que tiene en su vida. Utilizar herramientas y métodos de comunicación adecuados sería más ideal que un ultimátum, por lo que el programa da cierta perspectiva.

When it comes to bizarre dating shows, no one does it quite like Netflix. When we thought Too Hot to Handle was, well, too much to handle, Netflix gave us Love Is Blind. And then, just as we were getting used to couples literally agreeing to lifelong commitment without ever seeing each other, Netflix dropped what might be the most mind-boggling series thus far: The Ultimatum.

The show, which hit Netflix on April 6, follows six (v hot) couples who are 100 percent not on the same page re: marriage. For each duo, one person is ready to commit, while the other isn't—hence ~the ultimatum~.

Each person couples up with someone else from one of the other relationships to test out whether they actually want to be with the person they came with or not.

Setting an ultimatum for your partner is a sure way to create resentment.

If your partner is saying "marry me or it's over," you have to question how much the partner wants you versus how much they want to be married.

There is a difference between someone who wants to be married to you and someone who views you as a placeholder for a goal they have in their life. Using appropriate communication tools and methods would be more ideal than an ultimatum, so the show gives some perspective.

NOW HIRING
Bilingual Personnel
Part & Full Time
631-630-1822 CENTRAL ISLIP
Familia BAKERY
PATCHOGUE 631-714-6339
SE NECESITA
Personal Bilingüe

La Verdad Sobre Los Niños Y Las Alergias

The Truth About Children And Allergies

Para millones de niños en los EE. UU., la aparición de alergias primaverales puede poner un verdadero freno a lo que debería ser una temporada de diversión soleada al aire libre. Pero no tires la toalla playera todavía.

Dado que las alergias estacionales de primavera se superponen con la pandemia de COVID-19, los padres deben tener cuidado si la garganta áspera y la nariz tapada de sus hijos van acompañadas de fiebre y dolores corporales; estos últimos síntomas no son normales de las alergias y podrían indicar algo infeccioso.

Entonces, una vez que haya identificado las alergias como el problema, ¿ahora qué?

For millions of kids in the U.S. the onset of spring allergies can put a real damper on what should be the season of sunny outdoor fun. But don't throw in the beach towel just yet.

With spring seasonal allergies overlapping with the COVID-19 pandemic, parents should beware if their child's scratchy throat and stuffy nose are accompanied by a fever and body aches; the latter symptoms aren't normal with allergies and could indicate something infectious.

So once you've identified allergies as the problem, now what?

Tip #1 Sepa Que No Está Solo

Millones de personas sufren de alergias estacionales. Siempre hay alguien con quien hablar sobre esto.

Y lo más probable es que si su hijo tiene alergias, es probable que usted u otra persona en su hogar también hayan tenido alergias antes. Porque la genética puede jugar un papel.

Know You're Not Alone

Millions of people suffer from seasonal allergies. There's always someone for you to talk to about this.

And chances are if you child has allergies, you or someone else in your household has probably dealt with allergies before, too. Because genetics may play a part.

Tip #2 Organícese

Lleve un diario para anotar cuándo comienzan los síntomas de su hijo, cómo se veía el recuento de polen ese día y cualquier posible desencadenante.

Estos pueden ser realmente útiles para los profesionales de la salud, como un alergólogo, para determinar qué alergia exactamente está molestando a su hijo, si es que son alergias.

Get Organized

Keep a journal to jot down notes on when your child's symptoms start, what the pollen count looked like that day and any possible triggers.

These can be really useful for healthcare professionals, such as an allergist, to determine what allergy exactly is bothering your kid — if they even are allergies.

Es posible que deba hacer un "trabajo de detective" para averiguar si las alergias son las verdaderas culpables de los síntomas. Debe estar atento a los cambios en el estilo de vida, como que su hijo tenga dificultades para dormir o concentrarse en la escuela, ya que los síntomas de alergia comunes, como la nariz congestionada y la picazón en los ojos, pueden distraer y mantener a los niños despiertos por la noche.

You may need to do some "detective work" to find out if allergies are the real culprit of their symptoms. You should look out for lifestyle changes — like your child having difficulty sleeping or trouble concentrating at school — since common allergy symptoms like congested nose and itchy eyes can be distracting and keep kids up at night.

Tip #3 Hable Con Sus Hijos Sobre Las Alergias

Es importante hablar con su hijo sobre sus alergias y síntomas, escuchar y reconocer por lo que está pasando.

La forma en que puede explicar esto a los niños es decir: 'Oye, hay muchas cosas en el mundo que no son dañinas para nosotros, pero por una u otra razón, nuestro sistema inmunológico, que está diseñado para protegernos contra las cosas malas, a veces reconoce estas partículas amigas como enemigas. Y provoca una reacción química'.

'Le sucede a mucha gente, pero podemos hacerte sentir mejor.'

Talk To Your Kids About Allergies

It's important to talk with your child about their allergies and symptoms, listen and acknowledge what they're going through.

The way you can explain this to kids is say, 'Hey, there's a lot of things in the world that are not harmful to us, but for one reason or another, our immune system, which is designed to protect us against bad things, sometimes recognizes these friendly particles as enemies. And it causes a chemical reaction'.

'It happens to a lot of people out there, but we can make you feel better.'

LA BRUJERÍA SI EXISTE

¡Cuidado! Usted puede ser victima de la brujeria sin saberlo. No espere que la soledad, la pobreza o una enfermedad desconocida o muerte inesperada toda su existencia, alejándole la suerte, el hogar, la salud y la felicidad como le pasó a Jacinto Arosemena que aparece en la foto. El nos visitó y se comprobó que su enfermedad era sobrenatural, una brujeria ocasionándole un tumor que le desfiguró su cara y terminó por dejarlo ciego. Fue curado por nosotros en solo siete días.

POR MÁS DE 25 AÑOS SALVANDO HOGARES, RESCATANDO A MILES DE PERSONAS DE LAS GARRAS DEL DEMONIO, LA ENVIDIA Y LA MALA SUERTE.

¡ATENCIÓN!
CONSULTAS EN RIVERHEAD, NY
CITA PREVIA
(631)-355-5455

USTED PUEDE SER VICTIMA DE BRUJERÍA Y NO SABERLO.
¿SOLO, ENFERMO, SIN DINERO, SIN TRABAJO?, ¿TRAICIONADO?
¡No sufra en silencio y recupere todo lo que usted ha perdido!
REGRESAMOS A SU SER AMADO DE INMEDIATO, en un amarre amoroso y de fidelidad de por vida, si su enfermedad es por brujeria, su curación es en una hora.
LA IMPOTENCIA SEXUAL tiene solución.
LECTURA DEL TAROT Y CONSEJOS POR TELÉFONO 1-866-222-1112

VEA RESULTADOS EN LA PRIMERA VISITA
AHORA ES EL MOMENTO, LLÁMENOS Y COMPRUEBE! EL QUE ES VALIENTE NO SE RINDE, LUCHE!
PROFESOR SANCHEZ APOLONIO
DE CUALQUIER LUGAR DE EE.UU LLAME GRATIS
TRABAJOS 100% GARANTIZADOS * ABSOLUTA RESERVA
ESTAMOS MUY CERCA DE USTED
Altares de Sanaciónn en Queens, NY y Hempstead, L.I

Libra

¡Sé honesto contigo mismo - te mereces la verdad!

Be honest with yourself -- you deserve the truth!

Virgo

Tratar de complacer a todos puede terminar sin complacer a nadie esta semana.

Trying to please everyone can end up pleasing no one this week.

Cáncer

Alguien puede dudar de tu progreso esta semana.

Someone may doubt your progress this week.

Leo

Vivir en el futuro podría estar causando que te pierdas el presente.

Living in the future could be causing you to miss the present.

Aries

Los deseos nebulosos o poco realistas pueden bloquear tu movimiento hacia adelante.

Nebulous or unrealistic desires might block your forward movement.

HORÓSCOPO
DE LA SEMANA / OF THE WEEK
/ Horoscope

Tauro
Taurus

Abr/Apr 20 - May 20

La incertidumbre puede mantenerte en silencio. Podría haber algo que haz querido sacar de tu pecho, pero se está conteniendo porque tiene miedo de obtener una reacción negativa.

Uncertainty may be keeping you silent. There could be something you've been wanting to get off of your chest, but you're holding back because you're afraid of getting a negative reaction.

Piscis
Pisces

¡Probablemente las cosas no sean tan malas como habías imaginado!

Things probably aren't as bad as you had imagined!

Geminis
Gemini

Asentir con la cabeza y pretender saber lo que está pasando no será suficiente esta semana.

Nodding and pretending to know what's going on won't cut it this week.

Escorpio
Scorpio

Las buenas intenciones solo pueden llevarte hasta cierto punto esta semana.

Good intentions can only take you so far this week.

Sagitario
Sagitarius

Cambios erráticos pueden estar desconcertándote en este momento.

Erratic changes may be throwing you off at this time.

Capricornio
Capricorn

¡En lugar de enfocarte en tus defectos, concéntrate en tus fortalezas!

Instead of focusing on your flaws, focus on your strengths!

Acuario
Aquarius

Las personas que no quieren lo mejor para ti pueden tener demasiada influencia en tus sentimientos.

People who don't want the best for you might have too much influence on your feelings.

GRATIS / FREE

Sushi Party

Mayo May 04

Celebre y aprenda sobre el Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico mientras aprende a hacer deliciosos rollos de sushi.

Celebrate and learn about Asian American & Pacific Islander Heritage Month while you learn how to make delicious sushi rolls.

06:00 PM - 07:00 PM

Patchogue-Medford Library
54-60 East Main Street
Patchogue, NY 11772
Tel: 631-654-4700

Boost Your Energy Naturally

Mayo May 07

Venga a una conferencia gratuita sobre cómo aumentar su energía de forma natural. La conferencia se celebrará al aire libre en un entorno relajado con vistas a un pequeño estanque.

Come to a free lecture on How to Boost Your Energy Naturally. The lecture will be held outdoors in a relaxed setting overlooking a small pond.

02:00 PM - 03:00 PM

Edward Holistic Center
349 West Old Country Road
Hicksville, NY 11801
Tel: 631-645-6535

MastiCon

Mayo May 07

Visita nuestro callejón de artistas, participa en una búsqueda del tesoro de la cultura pop, manualidades para los niños, juegos y apuestas, mascotas a pie, ¡y mucho más! Habrá un concurso de cosplay y sorteos. Todas las edades son bienvenidas.

Visit our artist alley, participate in a pop culture scavenger hunt, crafts for kids, games and gaming, walk-around mascots, and much more! There will be a cosplay contest and raffles! All ages welcome.

10:00 AM - 04:00 PM

Mastics-Moriches-Shirley Community Library
407 William Floyd Parkway
Shirley, NY 11967
Tel: 631-399-1511

Tech Together Happy Hour

Mayo May 09

La idea de Tech Together es reunir a personas de las comunidades empresarial, tecnológica y creativa de Long Island para que se conozcan y compartan ideas mientras se diviertan y hacen contactos.

The idea behind Tech Together is to bring together people in the Long Island business, tech and creative communities, to meet each other and share ideas while having fun and making connections.

04:30 PM
07:00 PM

The Refuge
515 Broadhollow Road
Melville, NY 11747

SOPA DE LETRAS / WORD SEARCH

BILINGUAL / BILINGÜE

Palabras en Inglés, Respuestas en Español
Words in English, Answers in Spanish

I	B	Y	T	X	J	S	O	F	L	R	H	Ú	C	R	R	P	É	Ñ	T
R	M	C	X	Ú	Z	N	D	W	S	U	X	A	B	S	X	P	P	W	N
M	J	M	É	Z	V	N	I	R	A	E	N	O	R	N	O	R	A	K	U
V	S	U	Z	M	B	Z	B	X	Z	T	J	I	A	Z	Ó	Q	Á	I	Ñ
I	J	C	U	R	U	Y	M	Z	A	G	R	U	Ñ	I	R	W	H	F	J
A	W	G	A	V	E	É	U	R	Q	Q	Y	V	W	R	G	I	Í	L	S
M	I	M	L	F	Y	G	Z	K	G	H	F	B	R	A	L	L	U	A	M
R	A	R	D	A	L	C	H	I	R	R	I	A	R	N	X	V	Y	Á	F
R	V	W	P	B	R	E	B	U	Z	N	A	R	K	G	U	T	M	X	E
K	K	C	F	L	B	Ó	X	F	A	S	X	L	H	A	I	T	O	K	E

- [x] Buzz
- [ ] Chirp
- [ ] Sing
- [ ] Bellow
- [ ] Mew
- [ ] Purr
- [ ] Moo
- [ ] Bark
- [ ] Growl
- [ ] Bray

1800-256-8161

¿Trabaja más de 40 horas semanales y no le pagan horas extras?

PETER A. ROMERO PLLC

ABOGADO DE LEY LABORAL

CONSULTA GRATIS

Casos Laborales

Falta de Pago De Horas Extras

Salarios Mínimos | Discriminación

Acoso Sexual

Otros

- Derechos Civiles
- Incapacidad y Justicia en el Lugar de Trabajo
- Igualdad de Género
- Embarazo e Igualdad en el Lugar de Trabajo
- Orientación Sexual y Derechos Humanos

(631) 257-5588

490 Wheeler Road, Suite 250, Hauppauge, New York 11788

1800-256-8161

Día de la madre

Familia BAKERY

www.familiabakery.com

/familiabakeryinny

@thefamiliabakery

Ordena Ahora!

Bouquet de Flores de Cupcakes
Docenas de Fresas con Chocolate
Macarons de Día de la Madre
Media docenas de cupcakes
Mini Cakes
Tortas de Flan y Cheesecake

631-714-6339
227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

631-630-1822
26N RESEARCH PL,
CENTRAL ISLIP NY 11722