

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



The image features a large, high-quality photograph of a Mercedes EQ car's interior, showcasing a futuristic dashboard with multiple digital screens and a steering wheel with the Mercedes logo. A circular inset in the top right corner provides a closer look at the infotainment system and the steering wheel. Another circular inset in the bottom right corner shows a man waving on a video screen. Below the main interior image, a silver Mercedes EQ car is shown from a front-three-quarter view, parked on a red surface. The license plate reads 'S MB 2139'.

PG. 20

**El Auto Para
THE CAR FOR
Influencers**

Pan de Queso

Familia BAKERY

EL NUEVO PAN PARA SU FAMILIA
MIRA NUESTROS PRODUCTOS:

Churro	Empanada de Queso	Porción de Mantecada
--------	-------------------	----------------------

Ahora en los Hamptons!

Available at All Locations

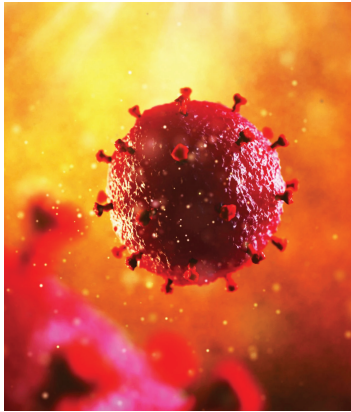


Hampton Bays • 631-856-4004
252-9 West Montauk HWY Hampton Bays, NY 11946

Patchogue • 631-714-6339
227 East Main St. Patchogue, NY 11772

Central Islip • 631-630-1822
26 N Research Place Central Islip NY 11722

Find Us on TikTok
@familiabakery



Un hombre que recibió un trasplante de células madre hace diez años se ha convertido en la tercera persona en ser confirmada, curada del VIH.

El hombre de 53 años, conocido como el Paciente de Dusseldorf, se consideró curado después de pasar cuatro años sin terapia antirretroviral (TAR) y sin recaídas.

Man Cured Of HIV After Stem Cell Transplant

Hombre Se Cura Del VIH Luego De Trasplante De Células Madre

El tratamiento se administra ampliamente a pacientes con VIH en muchos países y suprime el virus hasta el punto en que no se presentan síntomas y no se puede transmitir a otras personas si se toma con regularidad.

Otros dos individuos, conocidos como Paciente de Berlín y Paciente de Londres, también se curaron previamente después de trasplantes de células madre.

Los tres pacientes recibieron los trasplantes porque también habían desarrollado trastornos sanguíneos agudos después de contraer el VIH, y el paciente de Dusseldorf desarrolló leucemia en los meses posteriores al inicio del TAR.

El Paciente de Dusseldorf, a quien se le diagnosticó VIH en 2008 y recibió su trasplante en 2013, dijo: "Todavía recuerdo muy bien la frase de mi médico de cabecera: No te lo tomes tan a pecho. Experimentaremos juntos que el VIH se puede curar".

A man who received a stem cell transplant ten years ago has become the third person to be confirmed as cured of HIV.

The 53-year-old, known as the Dusseldorf Patient, was deemed cured after going four years without anti-retroviral therapy (ART) and having no relapse.

The treatment is widely given to HIV patients in many countries and suppresses the virus to the point where symptoms do not present and it cannot be spread to other people if taken regularly.

Two other individuals, known as the Berlin Patient and London Patient, were also previously cured after stem cell transplants.



All three of the patients received the transplants because they had also developed acute blood disorders after getting HIV, with the Dusseldorf Patient developing leukaemia in the months after starting ART.

The Dusseldorf Patient, who was diagnosed with HIV in 2008 and received his transplant in 2013, said: 'I still remember very well the sentence of my family doctor: "Don't take it so hard. We will experience together that HIV can be cured."'



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON SU SEGURO MÉDICO.

Actualice su información de contacto en
NY State of Health para saber cuándo renovar.



nystateofhealth.ny.gov

1-855-355-5777 | TTY 1-800-662-1220

Retiran Del Mercado 145.000 Latas De Fórmula Para Bebés Enfamil Prosobee

145,000 Cans Of Enfamil Prosobee Baby Formula Recalled

Los fabricantes de una fórmula para bebés no láctea emitieron un retiro del mercado el 19 de febrero, por temor a que una contaminación bacteriana pudiera haber contaminado hasta 145,000 latas, informó la compañía y la Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU.



Makers of a non-dairy baby formula issued a recall on February 19, fearing a bacterial contamination might have tainted up to 145,000 cans, the company and the U.S. Food and Drug Administration said.

Reckitt, mejor conocido por el desinfectante Lysol y los ambientadores Air Wick, dijo que está actuando con "mucha precaución" al retirar voluntariamente dos lotes de latas de 12.9 onzas de "Enfamil ProSobee Simply Plant-Based Infant Formula".

El retiro se ordenó debido a "una posibilidad de contaminación cruzada con Cronobacter sakazakii", informó la compañía en un comunicado.

Cronobacter sakazakii es un germen que se encuentra naturalmente en el medio ambiente, manifestaron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y agregaron que puede vivir en la fórmula infantil en polvo, la leche en polvo, los té de hierbas y los almidones. Enfermarse de Cronobacter no ocurre con frecuencia, pero las infecciones en los bebés pueden ser mortales, según los CDC.



Las latas de fórmula en cuestión, de 12.9 onzas se fabricaron entre agosto y septiembre del año pasado y se enviaron a tiendas en los Estados Unidos, Guam y Puerto Rico, según las autoridades.

Las latas señaladas tienen el Código de producto universal de 300871214415 y una fecha de vencimiento del 1 de marzo de este año, informaron.

The 12.9-ounce cans of formula in question were manufactured between August and September of last year and were sent to stores across the United States, Guam, and Puerto Rico, officials said.

Targeted cans have the Universal Product Code of 300871214415 and an expiration date of March 1 of this year, officials said.

PETER A. ROMERO PLLC

ABOGADO DE LEY LABORAL

¿LE PAGAN SALARIOS CADA DOS SEMANAS?

¿Pasa el **25%** o más de su tiempo en el trabajo realizando trabajo físico como:

- * Levantar, mover y/o transportar artículos.
- * Caminar y/o estar de pie durante largos períodos de tiempo.
- * Operar máquinas.
- * Fregar, limpiar o encerar.
- * Almacenamiento de estantes o cajas de embalaje.
- * Recibir entregas.

CONSULTA GRATIS



En Nueva York, a los trabajadores manuales se les debe pagar semanalmente, quincenalmente.

Es posible que se le deba una compensación significativa si su salario no se pagó semanalmente.

Para obtener más información sobre sus derechos para presentar un reclamo por salarios atrasados,

llame a Law Office of Peter A. Romero PLLC

(631) 257-5588

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

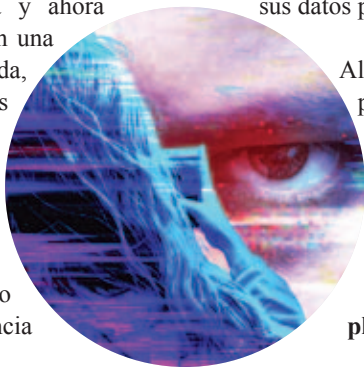
Woman Sues Omegle App For Matching Her Up With A Paedophile

Mujer Demanda A Omegle Por Emparejarla Con Un Pedófilo

Una mujer está demandando al servicio de chat de Internet Omegle después de que un pedófilo la obligara a participar en esclavitud sexual virtual, luego de haber sido emparejada con él al azar, hace diez largos años, llenos de traumas.

La mujer, a quien la BBC identificó como Alice, dijo que a pesar de que ha seguido adelante con su vida y ahora tiene 21 años y está en una relación comprometida, las cicatrices dejadas por la violencia que soportó aún existen.

En una fiesta de pijamas con sus amigos, Alice tuvo su primera experiencia Omegle.



Se conectó sola después de su fiesta de pijamas, momento en el que la emparejaron con el abusador de niños canadiense Ryan Fordyce.

Alice comenzó a hablar con Fordyce mientras él la ayudaba a sentirse mejor cuando ella luchaba con las primeras preocupaciones de la adolescencia. Durante su primera videollamada, la convenció de que compartiera los detalles de sus datos personales.

Alice le dijo que solo tenía 11 años, pero él quería que se viera lo más joven posible.

Alice va tras Omegle para pelear un caso, y este sería el primer caso tecnológico en el que se pone a prueba una plataforma por la forma en que está construida.

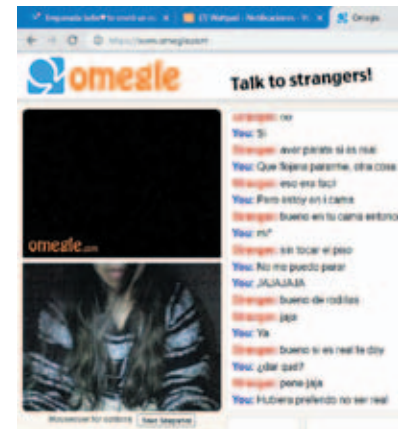
A teenage woman is suing the internet chat service Omegle after being forced to engage in virtual sex slavery by a paedophile after being matched with him at random ten long, trauma-filled years ago.

The woman, who the BBC identified as Alice, said that even though she has moved on with her life and is now 21 and in a committed relationship, the scars left by the violence she endured still exist.

At a sleepover with her pals, Alice had her first Omegle experience.

She logged on alone after her sleepover, at which point she was matched with the Canadian child molester Ryan Fordyce.

Alice started talking to Fordyce as he helped her feel better while she struggled with early adolescent worries. During their first video



chat, he persuaded her to share her personal message details.

Alice told that she was only 11, but he wanted her to look as young as she could.

Alice is going after Omegle to fight a case, and this would be the first tech case where a platform is put on trial for the way it is built.



UNA INVERSIÓN MULTIBILLONARIA PARA LONG ISLAND

Sands, líder mundial en el desarrollo de centros turísticos integrados, está proponiendo una inversión multibillonaria en la sede actual del Coliseo de Monumento a los Veteranos de Nassau. Este proyecto innovador de hotelería y entretenimiento, de primera categoría, será transformador para la economía de Long Island, creando miles de empleos sindicalizados de calidad y generando millones de dólares en ingresos tributarios.

UNA OPORTUNIDAD HISTÓRICA PARA LOS COMERCIOS DE LONG ISLAND

Sands está comprometido a desarrollar alianzas a largo plazo con los comercios locales. El proyecto de Sands será una oportunidad sin precedentes para los fabricantes, distribuidores, proveedores al por mayor y otras empresas en las industrias de hotelería y entretenimiento, situadas en Long Island, para expandir su negocio y ser parte de lo que con seguridad se convertirá en una icónica atracción principal del paisaje de Long Island.



CONOZCA CÓMO SU EMPRESA PUEDE SER PARTE DE ESTE PROYECTO INNOVADOR.

 VISITE
SANDSNEWYORK.COM



Un chico de 15 años murió mientras "surfeaba en el metro" en un tren que cruzaba el puente de Williamsburg el 20 de febrero en la noche.

El adolescente viajaba en el techo de un tren J en dirección norte que cruzaba el puente cuando se golpeó la cabeza contra una parte de la estructura alrededor de las 6:45 p.m., según la policía de Nueva York.

Cayó debajo del tren y fue declarado muerto en la escena.

La MTA detuvo el servicio de trenes J y M entre las estaciones Marcy Av y Delancey St-Essex St durante varias horas mientras los oficiales investigaban.

Varios adolescentes resultaron gravemente heridos o murieron mientras navegaban en el metro el año pasado,

Adolescente Muere Mientras Surfeaba En El Metro

Teen Killed While Subway Surfing On Train

cuando los incidentes de comportamiento peligroso se dispararon, debido en parte a las redes sociales, dijeron las autoridades durante el verano.

En agosto, un tercer joven de 15 años perdió un brazo después de caerse de un tren R en dirección norte en la estación 74th Street/Roosevelt Avenue en Jackson Heights mientras intentaba subir al techo del vagón para surfear en el metro.

A 15-year-old boy died while "subway surfing" on a train crossing the Williamsburg Bridge on February 20 evening.

The teen was riding on the roof of a northbound J train heading across the bridge when he slammed his head on a part of the structure around 6:45 p.m., according to the NYPD.

He fell beneath the train and was pronounced dead at the scene.

The MTA halted J and M train service between the Marcy Av and Delancey St-Essex St stations for several hours as officers investigated.

Multiple young teens were severely injured or killed while subway surfing last year as incidents of the dangerous behavior skyrocketed — due in part to social media, officials said over the summer.

Los incidentes de navegación en el metro aumentaron un 560 % de enero a mayo de 2022 para un total de 449 casos en comparación con 68 durante el mismo período en 2021.

Subway surfing incidents increased by 560% from January to May 2022 for a total of 449 instances compared to 68 during the same period in 2021.



In August, a third 15-year-old boy lost an arm after he fell off a northbound R train at the 74th Street/Roosevelt Avenue station in Jackson Heights while trying to climb on top of the car to subway surf.

Pricy WWI Era Machine Gun Stolen Bay Shore

Roban Costosa Ametralladora De La Primera Guerra Mundial

La policía está tratando de localizar al responsable del inusual robo en Bay Shore de un arma antigua y costosa.

Los detectives dicen que la ametralladora inoperable Maxim MG 08 de la era de la Primera Guerra Mundial, fue robada del techo del Destacamento de la Liga del Cuerpo de Marines de Bay Shore en Sunrise Highway.

El robo se informó el pasado 18 de febrero. El arma tiene un valor aproximado de \$20,000.

Cualquier persona que tenga información debe llamar a Crime Stoppers de Suffolk al 1-800-220-TIPS.



Police are trying to track down whoever is responsible for the unusual heist in Bay Shore of a pricy antique gun.

Detectives say the inoperable World War I era Maxim MG 08 machine gun was stolen from the roof of the Bay Shore Marine Corps League Detachment on Sunrise Highway.

The theft was reported on February 18. The gun is worth about \$20,000.

Anyone with information is asked to call Suffolk Crime Stoppers at 1-800-220-TIPS.

¿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



Twin Sisters Achieve An Incredible Achievement Hermanas Gemelas Alcanzan Logro Increíble

Se dan crédito mutuamente por ayudarse a llegar a la cima.

Una escuela secundaria en Long Island está celebrando un logro increíble. Las valedictorian y salutarian de este año son estudiantes estrella y atletas estrella, ¡y también son hermanas gemelas!

Las gemelas Guerrier son bastante imparables. Las estrellas de atletismo de todo el estado se enteraron esta semana que Gloria será la mejor estudiante de West Hempstead de este año, y Victoria será la salutarian de este año.

También le dan crédito a su madre trabajadora, Marie, quien dice que han sido competitivas desde que estaban juntas en su vientre, y han sido la entrenadora, animadora, modelo a seguir y tutora ocasional la una de la otra.

Las gemelas recientemente escribieron un proyecto de investigación al que le fue tan bien en una competencia nacional que obtuvo la aprobación de la FDA y le otorgó a su escuela \$15,000 para el departamento de ciencias.

Valedictorian es el título académico que se otorga al estudiante mejor calificado entre los que se gradúan de una institución educativa, generalmente basado en el promedio de calificaciones más alto. **Salutarian** es el título académico conferido al segundo estudiante de mayor rango en la clase.

A high school on Long Island is celebrating an incredible achievement. This year's valedictorian and salutarian are star students and star athletes, and they are also twin sisters!

The Guerrier twins are pretty unstoppable. The all-state track stars learned this week that Gloria will be this year's West Hempstead valedictorian, and Victoria will be this year's salutarian.

They credit each other for help getting to the top.

They also credit their hard-working mom, Marie, who says they have been competitive since they were in her belly together, and have been each other's coach, cheerleader, role model and occasional tutor.



The twins recently authored a research project that did so well in a national competition that it won FDA approval and scored their school \$15,000 for the science department.

Valedictorian is the academic title conferred upon the highest ranked student among those graduating from an educational institution, typically based upon the highest grade point average. **Salutarian** is the academic title conferred upon the second highest ranking student in the class.

**¡GRATIS!**
SU PRIMERA CONSULTA
CONSULTORIO DENTAL #1 DE SUFFOLK
¡TODOS HABLAMOS ESPAÑOL!

**CONSULTORIO DENTAL DE LA DRA. ELIZABETH COVARRUBIAS**

- Blanqueamientos
- Puentes Flexibles
- Tratamientos de Encías
- Rellenos Parciales
- Mal Aliento
- Cirugía Oral
- Tratamientos de Conductos
- Dentaduras (cajas)
- Extracciones

ABIERTO DE LUNES A JUEVES Y DOMINGO
631-273-6315
781 SUFFOLK AVE., SUITE 3 (2DO PISO) BRENTWOOD, NY 11717
Aceptamos tarjetas de crédito y varios tipos de seguros

BleachBright
Blanqueamiento de Dientes

New York

Alligator Found In Lake In Park

Caimán Encontrado En Lago De Parque



Se recuperó un caimán de 4 pies de largo, de un lago en Prospect Park en Brooklyn, Nueva York, según funcionarios de la ciudad.

El personal de mantenimiento del parque notó al caimán el 19 de febrero por la mañana, y cuando lo sacaron, el animal estaba "muy letárgico y posiblemente conmovido por el frío, ya que es nativo de climas cálidos y tropicales", dijo el departamento de parques.

Nadie resultó herido por el animal, informó el Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Nueva York en un comunicado.

El caimán ha sido llevado al Zoológico del Bronx.

A 4-foot-long alligator has been recovered from a lake at Prospect Park in Brooklyn, New York, according to city officials.

Park maintenance staff noticed the gator on February 19 morning, and when removed, the animal was "very lethargic and possibly cold shocked since it is native to warm, tropical climates," the parks department said.

No one was hurt by the animal, New York City's Department of Parks and Recreation said in a statement.

The gator has been taken to the Bronx Zoo.





GUNS N' ROSES

Anuncia Gran Gira Mundial Para 2023

Announce Huge 2023 World Tour

GUNS N' ROSES regresa a la carretera en una gira mundial masiva de 2023 producida por Live Nation, encabezando estadios, festivales y arenas durante el verano y el otoño. La potente banda de rock lanzará esta excursión el 5 de junio en Tel Aviv, Israel, en el Parque Hayarkon y continuará por toda Europa hasta el 22 de julio, terminando en Atenas, Grecia.

La banda continuará en América del Norte, comenzando el sábado 5 de

agosto en Moncton, NB en el Medavie Blue Cross Stadium, y visitará lugares históricos en todo el país como Fenway Park en Boston, Massachusetts el 21 de agosto y Wrigley Field en Chicago, Illinois, el 24 de agosto.

La gira concluye en Vancouver, Columbia Británica en BC Place el 16 de octubre.

Las entradas ya están disponibles en
gunsnroses.com.

Los fanáticos también pueden comprar paquetes VIP, que pueden incluir boletos premium, acceso al bar VIP durante todo el espectáculo, invitación al Paradise City Lounge previo al espectáculo, mercancía VIP de edición limitada de GUNS N' ROSES y más.

GUNS N' ROSES return to the road on a massive 2023 world tour produced by Live Nation, headlining stadiums, festivals, and arenas throughout the summer and fall. The powerhouse rock band launch this jaunt on June 5 in Tel Aviv, Israel at Park Hayarkon and will continue across Europe through July 22, wrapping in Athens, Greece.

The band will continue onto North America, starting on Saturday, August 5 in Moncton, NB at Medavie Blue Cross Stadium, and will visit historic venues across the country such as Fenway Park in Boston, Massachusetts on August 21 and Wrigley Field in Chicago, Illinois on August 24.



The tour concludes in Vancouver, British Columbia at BC Place on October 16.

Tickets are available now on
gunsnroses.com.

Fans can also purchase VIP packages, which may include premium tickets, VIP bar access throughout the show, invitation to the pre-show Paradise City Lounge, limited edition GUNS N' ROSES VIP merchandise & more.

Esta será la primera vez que el grupo realiza una gira por América del Norte desde el monumental "We're F'N Back!" en 2021, que también arrasó estadios de costa a costa.

This will be the first time the group have toured North America since the monumental "We're F'N Back!" tour in 2021 — which also steamrolled stadiums coast-to-coast.

"SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS"

Monteiro & Fishman LLP

ABOGADOS

MARCUS MONTEIRO ABOGADO
MICHAEL FISHMAN ABOGADO
NATHALIN CASTILLO PARALEGAL

SOCIAL SECURITY PERMANENT RESIDENCE

HORAS EXTRAS NO PAGADAS

TRÁFICO / CRIMINAL

CORTE DE FAMILIA / DIVORCIO

INMIGRACION
BANCARROTA
NO PAGADAS

Nassau : **516.280.4600** Central Islip - Suffolk : **631.706.4333**

91 N. Franklin St, Suite 108, Hempstead, NY 11550 ★ **Abierto Hasta Las 8:00pm.**

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

Visitante De Galería Destroza La Escultura 'Balloon Dog'

Sculpture Smashed By Gallery Visitor

Una mujer ha vivido la pesadilla que todos hemos temido al pisar una galería.

Tropiezas, pierdes el equilibrio y, ¡bam!, te has estrellado contra una obra de arte que vale una fortuna.

Este desafortunado escenario se desarrolló durante un evento VIP en una galería en Miami, Florida, cuando la escultura de Jeffrey Koons Balloon Dog, valorada en \$42,000, se volcó accidentalmente.

Un video muestra a los amantes del arte mirando con horror momentos después de que se rompiera en docenas de pedazos en el suelo.

Los testigos dicen que una "mujer mayor" golpeó la escultura antes de que cayera del pedestal.

Afortunadamente para ella, la pieza ahora destruida está cubierta por un seguro.



A woman has lived the nightmare we have all feared when setting foot in a gallery.

You trip, lose your balance, and bam – you have crashed into a work of art worth a fortune.

This unfortunate scenario unfolded during a VIP event at a gallery in Miami, Florida, when the Jeffrey Koons Balloon Dog sculpture worth \$42,000 was accidentally knocked over.

A video shows art lovers looking on in horror moments after it smashed into dozens of pieces on the floor.

Witnesses say an 'older woman' tapped the sculpture before it fell off the pedestal.

Fortunately for her, it is understood the now-destroyed piece is covered by insurance.

BOY DIES FROM FLESH-EATING INFECTION AFTER SPRAINING ANKLE ON TREADMILL

Niño Muere De Una Infección Carnívora Después De Torcerse El Tobillo En Una Cinta De Correr

Jesse Brown de Winter Park, justo al norte de Orlando, murió menos de dos semanas después de desarrollar una infección mortal por estreptococo del grupo A (iGAS).

Su muerte se produce inmediatamente después de que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaran un aumento en las infecciones por iGAS entre niños en los Estados Unidos en 2022, ya que las cifras de infección volvieron a los niveles previos a la pandemia.

Según la prima del niño, Megan Brown, Jesse se torció el tobillo en una caminadora en un gimnasio el 16 de enero. Dijo que se despertó con "un sarpullido loco" el 22 de enero.

La infección se convirtió en la fascitis necrosante carnívora y provocó que el cerebro del niño se hinchara. Murió el 27 de enero.



FLORIDA

Jesse Brown of Winter Park, just north of Orlando, died less than two weeks after he developed a deadly Group A Strep (iGAS) infection.

His death comes on the heels of the Centers for Disease Control and Prevention reporting an uptick in iGAS infections among children in the United States in 2022, as infection numbers returned to roughly pre-pandemic levels.

The boy's cousin, Megan Brown, said Jesse sprained his ankle on a treadmill at a gym on Jan. 16. She said he woke up with "a crazy rash" on Jan. 22.

The infection became the flesh-eating necrotizing fasciitis and caused the boy's brain to swell. He died on Jan. 27.

Prosecutors Downgrade Charge Against Fiscales Rebajan Acusación Contra

ALEC
BALDWIN

Los fiscales en Nuevo México retiraron los cargos de modificación de armas de fuego contra Alec Baldwin, luego del tiroteo fatal de la directora de fotografía Halyna Hutchins en el set de la película Rust.

La medida reduce el posible tiempo de prisión para el actor, ya que los cargos conllevan una sentencia de prisión obligatoria de cinco años.

Baldwin, quien enfrenta dos cargos de homicidio involuntario, aún enfrenta hasta 18 meses de prisión.

Prosecutors in New Mexico have dropped firearm enhancement charges against Alec Baldwin following the fatal shooting of cinematographer Halyna Hutchins on the set of the movie Rust.

The move reduces possible prison time for the actor as the charges carry a mandatory five-year prison sentence.

Baldwin, who faces two involuntary manslaughter charges, still faces up to 18 months in prison.





Golpeado Por Inundaciones Y Deslizamientos De Tierra Mortales

Hit By Deadly Floods And Landslides

Al menos 40 personas han muerto en inundaciones y deslizamientos de tierra en el estado brasileño de São Paulo, dicen las autoridades.

Decenas de personas están desaparecidas y aunque se espera que aumente el número de muertos, los rescatistas dicen que esperan sacar vivos del lodo a algunos de los que quedaron atrapados en casas inundadas.

Un video mostró vecindarios bajo el agua, autopistas inundadas y escombros que quedaron después de que las casas fueran arrasadas.

Las celebraciones de carnaval, han sido canceladas en varias ciudades.

En la ciudad costera de São Sebastião cayeron 627 mm de lluvia en 24 horas, el doble de lo esperado para el mes.



El gobierno estatal informó de al menos 35 muertes en São Sebastião y en Ubatuba, a unos 80 km (50 millas) al noreste, una niña de siete años murió cuando una roca de dos toneladas golpeó su casa.

Cientos han sido desplazados y evacuados.

At least 40 people have been killed in flooding and landslides in Brazil's São Paulo state, officials say.

Dozens of people are missing and while the number of dead is expected to rise, rescue workers say they hope to pull some of those trapped in flooded homes out of the mud alive.

A video showed neighbourhoods under water, inundated motorways and debris left after houses were swept away.

Carnival celebrations have been cancelled in a number of cities.

In the coastal town of São Sebastião, 627mm of rain fell in 24 hours, twice the expected amount for the month.

The state government reported at least 35 deaths in São Sebastião and in Ubatuba, some 80km (50 miles) north-east, a seven-year-old girl was killed when a boulder weighing two tonnes hit her home.

Hundreds have been displaced and evacuated.





SIBEN & SIBEN LLP

Serving Since 1934



Luchando Por Sus Derechos
Legales Desde 1934

ATTORNEYS AT LAW

"La Consulta Es Gratis"

"Es importante elegir la representación legal adecuada. Siben & Siben cuenta con más de 80 años al servicio de la comunidad y miles de horas de experiencia en los tribunales"

MANEJAMOS TODOS LOS ASUNTOS LEGALES, INCLUYENDO:

- Lesiones Personales & Muerte Culposa
- Accidentes De Automóvil
- Negligencia Médica
- Casos De Resbalón y Caída
- Productos Defectuosos
- Negligencia En Hogar De Ancianos
- Compensación De Trabajadores
- Casos Criminales y De Tráfico
- Bancarrota
- Testamentos, Fideicomisos y Sucesiones
- Ley De Ancianos
- Ley Matrimonial
- Corte De Familia
- Corporaciones & Contratos Comerciales
- Bienes Raíces
- Derechos de Autor
- Asuntos de Inmigración



SE HABLA ESPAÑOL

Plan De Pagos Flexibles
Se Aceptan La Mayoría De Tarjetas De Crédito



1-866-SIBENLAW
WWW.SIBENSIBEN.COM

Turkía
urkey

Mavis

The Bird Rescued An Entire Family From Earthquake El Pájaro Rescató A Toda Una Familia Del Terremoto

Un periquito salvó la vida de su familia al hacer ruidos "extraños" antes del devastador terremoto de Turquía. Mavis había sido comprada solo tres meses antes de la tragedia.

La familia Cimen había disfrutado de su compañía en su casa en Pazarcik, pero notaron que rara vez cantaba y era más tranquila que otros periquitos.

Pero Mavis comenzó a correr por la casa y a hacer ruidos "extraños" en el amanecer del 6 de febrero.

Como resultado, cuando el terremoto de magnitud 7,8 golpeó la región, la familia estaba alerta y pudo escapar de su casa.

Mustafa Cimen, de 17 años, le dijo a

la agencia estatal de noticias Anadolu: "Media hora antes del terremoto, hizo un ruido extraño por la noche, cuando la luz no estaba encendida".

"Estaba batiendo sus alas y saltando de un lugar a otro en la jaula. Gracias al pájaro, el terremoto no nos sorprendió dormidos".



A parakeet saved the life of her family by making 'strange' noises ahead of Turkey's devastating earthquake. Mavis had been bought just three months before the tragedy.

The Cimen family had enjoyed her company at their home in Pazarcik, but noted she rarely sang and was quieter than other parakeets.

But Mavis started to dart round the house and make 'strange' noises at dawn on February 6.

As a result, when the 7.8 magnitude earthquake did hit the region, the family were up and able to escape their house.

Mustafa Cimen, 17, told state news agency Anadolu: 'Half an hour before the earthquake, it made a strange noise at night, when the light was not on.

'It was flapping its wings and jumping from place to place in the cage. Thanks to the bird, we were not caught asleep by the earthquake.'



Si bien algunos estudios han sugerido que los animales pueden detectar cambios en la presión atmosférica u otros cambios físicos que ocurren antes de un terremoto, este comportamiento no es lo suficientemente consistente o confiable para usarse como un medio para predecir terremotos.

While some studies have suggested that animals can detect changes in atmospheric pressure or other physical changes that occur before an earthquake, this behavior is not consistent or reliable enough to be used as a means of predicting earthquakes.

**BUSTO'S
MARTIAL ARTS**

**One Month
Special with a
Free Uniform**

- Free Trial Classes
- Lots of Fun
- Grand Opening Sales

**Classes For
Kids and Adults • All Ages!**

Discipline | Respect | Friendship | Focus
Confidence | Self-Esteem | & More!

631-697-0364

655 Montauk Highway, East Patchogue NY 11772

Bombero Adopta Gato Que Rescató Entre Escombros

Firefighter Adopts Cat He Rescued Trapped In Rubble



Con comida y agua, el gato blanco y negro se ha convertido en la nueva sombra de Ali mientras busca desesperadamente sobrevivientes en la provincia de Gaziantep, en el este de Turquía.

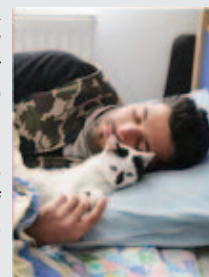
Videos e imágenes conmovedores de Ali y Enkaz en medio de los escombros de Nurdagi han tocado el corazón de la gente en todas partes.

A Turkish fireman has adopted a cat who won't leave his side after he saved him from the rubble.

Ali Cakas, 33, rescued Enkaz – meaning debris in Turkish – from the ruins of a collapsed apartment block 129 hours after the quake.

Given food and water, the black and white cat has become Ali's new shadow as he desperately searches for survivors in Turkey's eastern Gaziantep province.

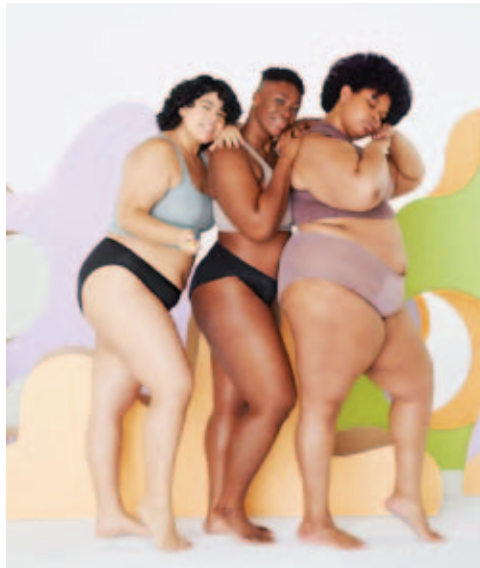
Heartwarming images and footage of Ali and Enkaz amid the rubble of Nurdagi have touched people's hearts everywhere.



Un bombero turco ha adoptado a un gato que no se aparta de su lado después de haberlo salvado de los escombros.

Ali Cakas, de 33 años, rescató Enkaz, que significa escombros en turco, de las ruinas de un bloque de apartamentos derrumbado 129 horas después del terremoto.

The Hidden Health Dangers Of Period Underwear



La ropa interior para el período se ha vuelto popular en los últimos años, atrayendo a los millennials con conciencia ecológica que quieren ahorrar dinero y salvar el planeta.

Su factor de comodidad también los ha hecho populares entre las adolescentes y las jóvenes púberes que buscan una alternativa menos invasiva a los tampones.

Pero la evidencia está comenzando a surgir de que hasta dos tercios de la ropa interior de la menstruación, contiene 'químicos para siempre' tóxicos relacionados con todo, desde el cáncer de riñón hasta el aborto espontáneo e incluso la infertilidad.

Thinx, la marca más popular de ropa interior para la menstruación en los EE.UU., resolvió una demanda colectiva de tres años por \$4 millones después de que Nicole Dickens, quien anteriormente usó los productos, acusó a la compañía de tener productos químicos para siempre en su ropa interior.

Se alegó que las pruebas independientes de terceros de la ropa interior de Thinx mostraron niveles detectables de sustancias de perfluoroalquilo y polifluoroalquilo, conocidas como PFAS.

Los Peligros Ocultos Para La Salud De La Ropa Interior Menstrual

Period underwear has become mainstream in the past few years, appealing to eco-conscious millennials who want to save money and the planet.

Their comfort factor has also made them popular to teens and young pubescent girls looking for a less invasive alternative to tampons.

But the evidence is beginning to emerge that up to two-thirds of period underwear contain toxic 'forever chemicals' linked to everything from kidney cancer to miscarriage and even infertility.

Thinx, the most popular brand of period underwear in the US, settled a three-year-long class-action lawsuit for \$4million after Nicole Dickens, who previously used the products, accused the company of having forever chemicals in their underwear.

Independent third-party testing of Thinx's underwear was alleged to show detectable levels of per- and poly-fluoroalkyl substances, known as PFAS.

Son una clase de aproximadamente 12.000 productos químicos artificiales que repelen la grasa, el agua, las manchas y el calor.

Todos los PFAS contienen enlaces carbono-flúor, uno de los más fuertes conocidos por el hombre. Han sido apodados 'químicos para siempre' porque tardan miles de años en descomponerse en el medio ambiente y el cuerpo.

Los riesgos para la salud de PFAS son de gran alcance pero no se comprenden completamente. Se han hecho vínculos con la presión arterial alta, algunos tipos de cáncer e incluso la infertilidad.

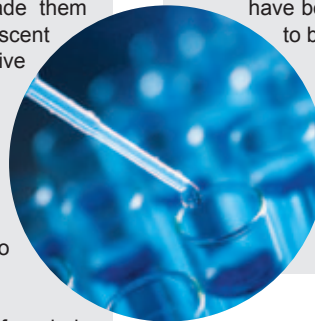
Los PFAS también puede ser peligroso durante varias etapas del embarazo, incluso para el feto en desarrollo.

They are a class of roughly 12,000 man-made chemicals which repel grease, water, stains and heat.

All PFAS contain carbon-fluorine bonds, one of the strongest known to man. They have been dubbed 'forever chemicals' because they take thousands of years to break down in the environment and body.

The health risks of PFAS are far-reaching but not fully understood. Links have been made to high blood pressure, some types of cancer, and even infertility.

PFAS can also be dangerous during a number of stages of pregnancy, including to the developing fetus.



Monteiro & Fishman LLP

516-280-4600

91 N. FRANKLIN STREET, SUITE 106 HEMPSTEAD, NEW YORK, 11550

SI USTED HA TRABAJADO MÁS DE

40 HORAS A LA SEMANA

LLAMENOS PARA OBTENER SU PAGO DE HORAS EXTRAS!!

• ESTATUS LEGAL NO IMPORTA

• INCLUSO SI LE HAN PAGADO EN EFECTIVO

• NO TIENE QUE PAGAR LOS HONORARIOS DEL ABOGADO POR ADELANTADO



Cazuela | **Casserole**



Calabaza | **Squash**



Fe | **Faith**

Curso Inglés

4.15

Let's Learn Spanish

PRÁCTICA / PRACTICE

AVNIARCL	
IETIFVSTY	
LVRYEER	
IDHGSIN	
UESAEDMARQ	
EEBLSMEN	
GITZL	
ETSERUGOQ	
IENTCACT	E C S T A T I C ✓

Hint: CARNAVAL, FESTIVIDAD, JOLGORIO, FIESTA, MASCARADA, CONJUNTO, BRILLO, GROTESCO, **EXTÁTICO**.



COMPLETA LA ORACIÓN COMPLETE THE SENTENCE

Ghoulish: **Macabro/a** Culminate: **Culminar**

Pronunciación: gu-lihsh

kuhl-mih-neyt

1. The future _____ in the present.
2. That's a little _____, don't you think?
3. Resuelve el camino por el _____ mapa.
4. Los actos litúrgicos _____ en nueve días.
5. A _____ smile appeared on the villain's face.
6. Reparación para _____ el trabajo.
7. Ese es el disfraz más _____.
8. This will _____ with a podium ceremony.



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%	81,450	93,050	104,650	116,250	125,600	134,900	144,150	153,450



Tiburón

Jet Shark



Ingenieros han diseñado una embarcación extraña que tiene la forma de un tiburón y puede viajar tanto a lo largo de la superficie del agua como varios pies debajo de ella.

La embarcación prototipo, denominada 'Jet Shark Q Model', tiene una velocidad máxima de 45 mph (72 kph), pero su creador dice que una versión comercial se acercará a velocidades de 55 mph (89 kph).

Además de poder llevar pasajeros de A a B a través del océano, el barco también puede lanzarse desde debajo de las olas para realizar impresionantes trucos en el aire.

Se estima que el Jet Shark costará entre \$200,000 y \$300,000 cuando salga a la venta.

El fundador de la empresa Jet Shark, con sede en Nueva Zelanda, Rob Innes, ha estado diseñando y vendiendo embarcaciones únicas hechas a medida durante más de 25 años.

El modelo Q mide 20 pies (6 m) de largo y tiene capacidad para cuatro personas, pero hay planes para aumentar su tamaño para acomodar a seis.

Engineers have designed a bizarre watercraft that is shaped like a shark, and can travel both along the surface of the water and several feet below it.

The prototype vessel, dubbed the 'Jet Shark Q Model', has a top speed of 45mph (72kph), but its creator says a market version will approach speeds of 55mph (89kph).

As well as being able to take passengers from A to B across the ocean, the boat can also launch from beneath the waves to pull off impressive mid-air tricks.

It is estimated that the Jet Shark will cost between \$200,000 and \$300,000 when it goes on sale.

New Zealand-based Jet Shark company founder Rob Innes has been designing and selling unique custom-built watercraft for over 25 years.

The Q Model is 20 feet (6m) in length and fits four people, but there are plans to increase its size to accommodate for six.

El Jet Shark solo puede sumergirse unos cinco pies (1,5 m) bajo el agua, y todo el tiempo una cápsula que contiene un tubo y una cámara permanecerá sobresaliendo del agua. El esnórquel permite que el motor "respire", mientras que la cámara le da al conductor una vista de lo que sucede en la superficie.

The Jet Shark can only dive about five feet (1.5 m) underwater, and the entire time a pod containing a snorkel and camera will remain poking above the water. The snorkel allows for the engine to 'breathe', while the camera gives the driver a view of what's going on at the surface.



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

PETER A. ROMERO PLLC

ABOGADO DE LEY LABORAL

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

CONSULTA GRATIS (631) 257-5588

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





Orthorexia Ortorexia

Acuñado por primera vez en 1997, el término ortorexia describe una dieta poco saludable y altamente restrictiva basada en la calidad nutricional en lugar de la cantidad como la mayoría de las dietas.

Esta condición puede convertirse en un detrimento para el bienestar mental y físico de alguien. Su capacidad para vivir y disfrutar de la vida se ve obstaculizada por las limitaciones que les imponen sus propias reglas dietéticas estrictas.

La alimentación saludable es una opción de estilo de vida admirada y a la que muchos aspiran. La fuerza de voluntad, la disciplina y el nivel de planificación necesarios para mantener esto estrictamente pueden ser un desafío, especialmente cuando los alimentos preenvasados y procesados son abundantes y, a menudo, más fáciles tanto para la billetera como para el reloj.

First coined in 1997, the term orthorexia describes an unhealthy, highly restrictive diet based on nutritional quality rather than quantity like most diets.

This condition can become a detriment to someone's mental and physical well-being. Their ability to live and enjoy life is hindered by the limitations placed on them by their own strict dietary rules.

Healthy eating is an admired lifestyle choice and one many aspire to. The willpower, discipline and level of planning needed to strictly maintain this can be a challenge, especially when prepackaged, processed foods are plentiful and often easier both on the wallet and the clock.

La flexibilidad juega un papel importante para poder mantener un estilo de vida saludable a largo plazo, pero para las personas con ortorexia, esa flexibilidad es inexistente.

Los estudios muestran que las redes sociales juegan un papel influyente en el desarrollo de la ortorexia, así como otros hábitos alimenticios desordenados.

Según la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación, no se han desarrollado tratamientos específicos para la ortorexia. Muchos médicos recurren a las terapias comúnmente utilizadas para tratar la anorexia y el trastorno obsesivo-compulsivo, incluida la terapia de exposición, la terapia cognitiva conductual y la terapia cognitiva conductual mejorada, que se desarrolló específicamente para los trastornos alimentarios y se enfoca en abordar y modificar los diferentes factores que mantienen el comportamiento.

Flexibility plays an important role in being able to sustain a healthy lifestyle long term, but for those with orthorexia, that flexibility is nonexistent.

They cannot give themselves a "free pass" to indulge once in a while in a favorite ice cream or slice of pizza. They tend to overanalyze nutrition labels and have a rigid, inflexible relationship with food that is characterized by a restrictive diet and

extreme avoidance of foods they deem unhealthy. The idea of eating these foods can give them severe anxiety and distress, as well as a decreased sense of self-worth.

Studies show that social media plays an influential role in developing orthorexia, as well as other disordered eating habits.

According to the National Eating Disorder Association, there are no specific treatments developed for orthorexia. Many clinicians turn to therapies commonly used to treat anorexia and obsessive-compulsive disorder, including exposure therapy, cognitive behavioral therapy and enhanced cognitive behavioral therapy, which was developed specifically for eating disorders and focuses on addressing and modifying the different factors that maintain the behavior.

Con un diagnóstico y tratamiento adecuados, los médicos pueden ayudar a las personas con ortorexia a restablecer una relación saludable con la comida.

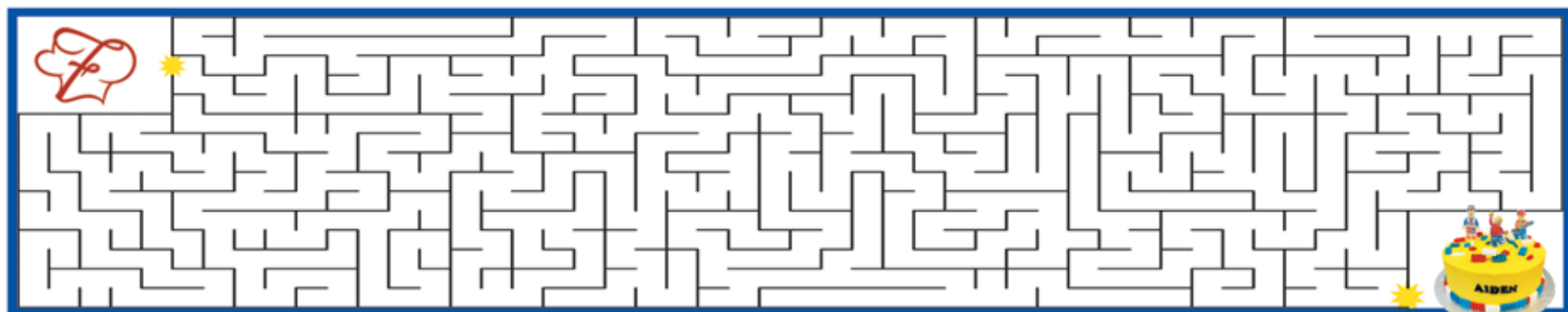
With proper diagnosis and treatment, clinicians can help people with orthorexia reestablish a healthy relationship with food.



—Laberinto—Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery





Alergias

Allergies



**SE BUSCAN
MANAGERS**

PARA ENTREVISTAS LLAMAR

PATCHOGUE 631-714-6339



CENTRAL ISLIP 631-630-1822

HAMPTON BAYS 631-566-8941

Familia
BAKERY



**Sueldo
Competitivo
Trabajo
Año Redondo
Bonos Y
Comisiones
De Venta**



La primavera es hermosa, pero también es una época clave del año para las alergias estacionales. A medida que las plantas liberan polen, millones de personas con fiebre del heno comienzan a moquear y estornudar.

No hay cura, pero puede tomar medidas para frenar las alergias primaverales, desde medicamentos hasta hábitos domésticos.

Spring is beautiful, but it's also a key time of year for seasonal allergies. As plants release pollen, millions of people with hay fever start to sniffle and sneeze.

There's no cure but you can take steps to curb springtime allergies, from medication to household habits.

Cómo Manejar Sus Alergias Primaverales How to Handle Your Spring Allergies

Consejos Para Mantener El Polen A Raya

- Trate de permanecer en el interior siempre que el recuento de polen sea muy alto. Los recuentos suelen alcanzar su punto máximo en las mañanas.

- Mantenga sus puertas y ventanas cerradas durante los meses de primavera para evitar la entrada de alérgenos. Un purificador de aire también puede ayudar.

- Limpie los filtros de aire de su casa con frecuencia. Además, limpie las estanterías, los conductos de ventilación y otros lugares donde se pueda acumular el polen.

- Lávese el cabello después de salir, porque el alérgeno puede acumularse allí.

- Aspire dos veces por semana. Use una máscara, ya que pasar la aspiradora puede levantar polen, moho y polvo que quedaron atrapados en la alfombra.

Tips to Keep Pollen at Bay

- Try to stay indoors whenever the pollen count is very high. The counts usually peak in the mornings.

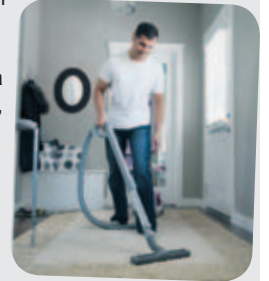
- Keep your doors and windows closed during the spring months to keep allergens out. An air purifier may also help.



- Clean the air filters in your home often. Also, clean bookshelves, vents, and other places where pollen can collect.

- Wash your hair after going outside, because the allergen can collect there.

- Vacuum twice a week. Wear a mask, because vacuuming can kick up pollen, mold, and dust that were trapped in your carpet.



Diagnóstico. Comience con su médico habitual.

Es posible que lo deriven a un alergólogo para que le haga pruebas.

Diagnosis. Start with your regular doctor. They may refer you to an allergist for tests.



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON SU SEGURO MÉDICO.

Actualice su información de contacto en
NY State of Health para saber cuándo renovar.



nystateofhealth.ny.gov

1-855-355-5777 | TTY 1-800-662-1220



Tratamientos Para Alergias De Venta Libre Y Recetados

Over-the-Counter and Prescription Allergy Treatments

Hay muchos medicamentos que pueden aliviar los síntomas de las alergias. Incluidos:

Los antihistamínicos reducen los estornudos, el resfriado y la picazón al reducir la cantidad de histamina en el cuerpo.

Los descongestionantes encogen los vasos sanguíneos de las vías nasales para aliviar la congestión y la hinchazón.

Las combinaciones de antihistamínicos y descongestionantes combinan los efectos de ambos fármacos.



Los descongestionantes en aerosol nasal alivian la congestión y pueden despejar las fosas nasales obstruidas más rápido que los descongestionantes orales sin algunos de los efectos secundarios.

Los aerosoles nasales con esteroides alivian la inflamación y son el tratamiento inicial preferido. Solo tres, budesonida (Rhinocort Allergy), fluticasona (Flonase) y triamcinolona (Nasacort Allergy 24HR), están disponibles sin receta.

El aerosol nasal de cromolín sódico puede ayudar a prevenir la fiebre del heno al detener la liberación de histamina antes de que pueda desencadenar síntomas de alergia.

Las gotas para los ojos alivian la comezón y los ojos llorosos. El



Algunos antihistamínicos pueden hacerte sentir somnoliento, así que ten cuidado si los tomas durante el día. También hay disponibles tipos que no provocan somnolencia.

Si siente que necesita antihistamínicos y descongestionantes de venta libre durante más de unos pocos días, hable con su médico.

ketotifeno (Zaditor) está disponible sin receta.

Aunque puede comprar estos medicamentos para la alergia sin receta médica, es una buena idea hablar primero con su médico para asegurarse de elegir el medicamento correcto.



Su médico puede recomendarle un medicamento recetado, inyecciones para la alergia o tabletas de inmunoterapia debajo de la lengua. Muchos aerosoles nasales con esteroides también están disponibles con receta médica.

There are many medicines that can ease the symptoms of allergies. They include:

Antihistamines reduce sneezing, sniffing, and itching by lowering the amount of histamine in your body.

Decongestants shrink the blood vessels in the nasal passageways to relieve congestion and swelling.

Antihistamine/decongestant combos combine the effects of both drugs.

Nasal spray decongestants relieve congestion and may clear clogged nasal passages faster than oral decongestants without some of the side effects.

Steroid nasal sprays ease inflammation and are the preferred initial treatment. Only three, budesonide (Rhinocort Allergy), fluticasone (Flonase), and triamcinolone (Nasacort Allergy 24HR), are available over the counter.

Cromolyn sodium nasal spray can help prevent hay fever by stopping the release of histamine before it can trigger allergy symptoms.

Eye drops relieve itchy, watery eyes. Ketotifen (Zaditor) is available over the counter.

Even though you can buy these allergy drugs without a prescription, it's a good idea to talk to your doctor first to make sure you choose the right medication.

Some antihistamines can make you feel sleepy, so be careful if you take them during the day. Non-drowsy types are also available.

If you feel like you need over-the-counter antihistamines and decongestants for more than a few days, talk to your doctor.

Your doctor may recommend a prescription medication, allergy shots, or under-the-tongue immunotherapy tablets. Many steroid nasal sprays are available by prescription too.



Sudoku

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

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



Are There Natural Remedies for Allergies?

¿Existen Remedios Naturales Para Las Alergias?

preparar la solución. También es importante enjuagar el dispositivo de irrigación después de cada uso y dejarlo abierto para que se seque al aire.

Algunos otros tienen investigaciones mixtas sobre cuánto ayudan:

Petasita. Esta hierba, que proviene de un arbusto europeo, muestra potencial para aliviar los síntomas de la alergia estacional.

Quercetina. Este nutriente se encuentra en las cebollas, las manzanas y el té negro. Se ha demostrado en investigaciones que bloquea la liberación de histaminas.



Ortiga. Aunque algunas personas usan hojas de ortiga liofilizadas para tratar los síntomas de alergia, no hay mucha investigación que demuestre que funciona.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier producto a base de hierbas.

Nasal irrigation uses a combination of warm water, about a quarter-teaspoon of salt, and a quarter-teaspoon of baking soda to clear out mucus and open sinus passages. You can use a squeeze bottle or a neti pot, which looks like a small teapot.

Use distilled, sterile, or previously boiled water to make up the solution. It's also important to rinse the irrigation device after each use and leave it open to air dry.

Some others have mixed research on how much they help:

Butterbur. This herb, which comes from a European shrub, shows potential for relieving seasonal allergy symptoms.

Quercetin. This

nutrient is found in onions, apples, and black tea. It's been shown in research to block the release of histamines.

Stinging nettle. Although some people use freeze-dried stinging nettle leaves to treat allergy symptoms, there isn't much research to show that it works.

Talk to your doctor before you start any herbal product.



GIACALONE INSURANCE AGENCY

HACEMOS TODO TIPO DE SEGUROS

TODOS LOS ESTIMADOS SON GRATIS

CONTRATOS CERTIFICADOS EL MISMO DÍA



- **Negocios**
- **Autos**
- **Hogares**
- **Y Más**



Bajos Depósitos
No Necesita Social

Excelente Servicio
Llamenos ya!!



57 East Main St. Riverhead, NY 11901

(631) - 208-9090



¡Lo Podemos Asegurar Así Solo Tenga Permiso!

IdentoGO

By IDEMIA

Servicios De Identidad
Formas De Pago Aceptadas

TARJETAS DE CRÉDITO - CHEQUES DE CAJA
GIROS POSTALES - (NO EFECTIVO)

A CARGO DE IDEMIA



www.identogo.com

Con **TSA Pre✓** No Se Tiene Que Quitar



Obtenga más información en www.tsa.gov/precheck

El Auto Diseñado Para *The Car Designed For* *Influencers*



Una cámara (generalmente en la pantalla del conductor) analiza los movimientos oculares del conductor y puede detectar si los ojos están mirando la pantalla del pasajero delantero.

Si este es el caso, se reduce el brillo de la pantalla del pasajero y se emite una advertencia al conductor.

Además, la pantalla del pasajero tiene 'control de luz dual (DLC)' que evita que la persona detrás del volante vea contenido dinámico, como películas.

Esto reduce aún más el riesgo de distraer al conductor.

A camera (usually in the driver's display) analyses the driver's eye movements and can detect whether the eyes are looking at the front passenger screen.

If this is the case the brightness of the passenger screen is reduced, and a warning issued to the driver.

Additionally, the passenger display has 'dual light control (DLC)' that prevents dynamic content such as films from being seen peripherally by the person behind the wheel.

This further reduces the risk of distracting the driver.

Mercedes-Benz ha presentado un nuevo interior de auto que es perfecto para personas influyentes, con una pantalla táctil gigante, una cámara para selfies y aplicaciones integradas, incluido TikTok.

"Los clientes pueden esperar una experiencia de entretenimiento particularmente inmersiva en la nueva Clase E", explicó Mercedes-Benz.

"La música, los juegos y el contenido de transmisión se pueden experimentar en el automóvil con casi todos los sentidos".

El interior futurista se estrenará en el modelo Mercedes Clase E W214, que saldrá a la venta este verano.

El pasajero delantero tiene acceso a una enorme pantalla táctil donde puede optar por ver películas, programas de televisión o acceder a aplicaciones.

Mercedes-Benz has unveiled a new car interior that's perfect for influencers, featuring a giant touchscreen, selfie camera and built-in apps – including TikTok.

'Customers can look forward to a particularly immersive entertainment experience in the new E-Class,' Mercedes-Benz explained.

'Music, games and streaming content can be experienced in the car with almost all the senses.'

The futuristic interior will launch in the Mercedes E-Class W214 model, which will go on sale this summer.

The front passenger has access to a huge touchscreen where they can choose to watch films, TV programmes, or tap into apps.



Afortunadamente para el conductor, el auto cuenta con un escudo visual avanzado basado en una cámara, que reduce el brillo de la pantalla y reduce el riesgo de distracción.

Thankfully for the driver, the car features an advanced camera-based visual shield, which lowers the screen's brightness, reducing the risk of distraction.

Características Clave

Key Features

- Gran consola con pantalla táctil.
- Cinco aplicaciones integradas: TikTok, Angry Birds, Webex, Zoom y Vivaldi.
- Cámara integrada para selfies y videos.
- Sistema de control de voz tipo Siri.
- Iluminación Ambiental Activa con Visualización Sonora.
- Programa de bienestar integrado.
- Programa contra el mareo por movimiento.
- Huge touchscreen console.
- Five built-in apps - TikTok, Angry Birds, Webex, Zoom and Vivaldi.
- Built-in camera for selfies and videos.
- Siri-like voice control system.
- Active Ambient Lighting with Sound Visualisation.
- In-built wellness programme.
- Anti-motion sickness programme.



Find Us on TikTok

@famiabakery



Sin Preservativos | 13 Porciones por Pan | 4g de Proteína por porción | Fresco al Día

¿Buscando Algo Nuevo?

Pan de Queso

EL NUEVO PAN PARA SU FAMILIA

Comienza tu día con este pan especial.
Hacemos todo lo posible para hacer tu
desayuno, almuerzo y cena excepcionales.

MIRA NUESTROS PRODUCTOS:

Churro



Empanada
de Queso



Porción de
Mantecada



Queso
por dentro
y afuera



Nuestros Locales:

Patchogue

227 East Main St. Patchogue, NY 11772

631-714-6339

Central Islip

26 N Research Place Central Islip NY 11722

631-630-1822

Hampton Bays

252-9 West Montauk HWY Hampton Bays, NY 11946

631-856-4004

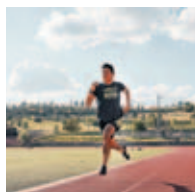
EJERCICIOS
WORKOUTS10 Tirones Altos De Peso
Muerto Sumo
Sumo Deadlift High Pulls10 Prensas De Empuje
Push Presses

Esta pareja de levantamiento de pesas es rápida y metabólicamente exigente. La carga debe ser relativamente ligera, lo que le permite moverse rápido y tomar descansos limitados. Considere reducir las repeticiones si una ronda toma más de 1 minuto.

This weightlifting couplet is quick and metabolically demanding. The load should be relatively light, allowing you to move fast and take limited breaks. Consider reducing the reps if one round takes longer than 1 minute.

4 Rondas Por Tiempo De:
Rounds For Time Of:

Correr 400
Metros
Run 400
Meters

50 Sentadillas
Squats

Revelan El Mejor Momento Del Día Para Hacer Ejercicio



Científicos han descubierto lo que muy bien podría ser el mejor momento para ponerse en movimiento, si su objetivo físico es mantener un peso saludable.

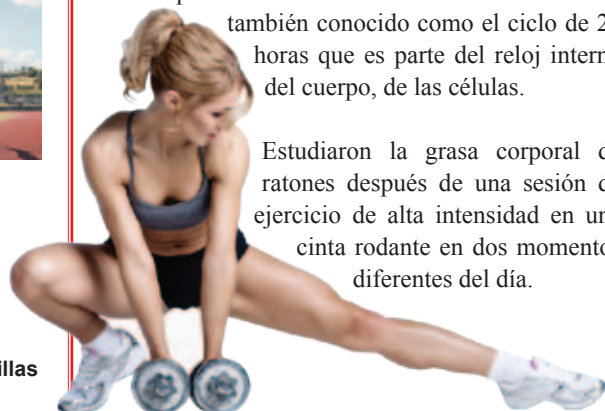
Un estudio en ratones, realizado por investigadores del Instituto Karolinska y la Universidad de Copenhague, encontró que la actividad física en un momento determinado del día aumenta el metabolismo de las grasas.

Y lo sentimos por los noctámbulos, pero ese momento es por la mañana.

Los ratones que se ejercitaron en una fase activa temprana, esencialmente al final de la mañana, aumentaron su metabolismo más que sus contrapartes que se ejercitaron en un momento en el que normalmente descansaban.

Los investigadores dijeron que sus resultados podrían deberse a los ritmos circadianos, también conocido como el ciclo de 24 horas que es parte del reloj interno del cuerpo, de las células.

Estudiaron la grasa corporal de ratones después de una sesión de ejercicio de alta intensidad en una cinta rodante en dos momentos diferentes del día.

The Best Time Of Day To Work Out
Has Finally Been Revealed

Scientists have found what may very well be the very best time to get moving – if your fitness goal is to maintain a healthy weight.

A study in mice, which was conducted by researchers at the Karolinska Institutet and the University of Copenhagen, found that physical activity at a certain time of day increased fat metabolism.

And sorry to the night owls out there, but that time was the morning.

The mice that exercised in an early active phase – their late morning, essentially – increased their metabolism more than their counterparts who exercised at a time when they'd usually rest.

Researchers said their results could be down to circadian rhythms – AKA, the 24-hour cycle that is part of the body's internal clock – of the cells.

They studied the body fat of mice after a high-intensity exercise session on a treadmill at two different times of day.

Los resultados mostraron que el ejercicio durante esta fase activa temprana aumentó la expresión de genes involucrados en la descomposición del tejido graso, la producción de calor y las células en el tejido graso que indican una tasa metabólica más alta.

Todo esto sucedió independientemente de los alimentos que comieron.

The results showed that exercise during this early active phase increased the expression of genes involved in the breakdown of fat tissue, heat production, and cells in the fat tissue that indicate a higher metabolic rate.

This all happened independently of the food they ate.



B NENE ESCAPE

CUANDO CIERRAS
LA PUERTA DEL
REFRIGERADOR Y
ESCUCHAS
QUE SE CAEN
ALGUNAS COSAS
Y LO DEJAS
PARA LA SIGUIENTE
PERSONA



WHEN YOU CLOSE THE FRIDGE DOOR AND HEAR SOME STUFF FALL
AND LEAVE IT FOR THE NEXT PERSON

**QUESTIONS IN
SPANISH
ANSWERS IN
ENGLISH**

Bilingrama

SOLUCIÓN EN NUESTRA PÁGINA WEB

SOLUTION ON OUR WEBSITE: THEBILINGUALNEWS.COM

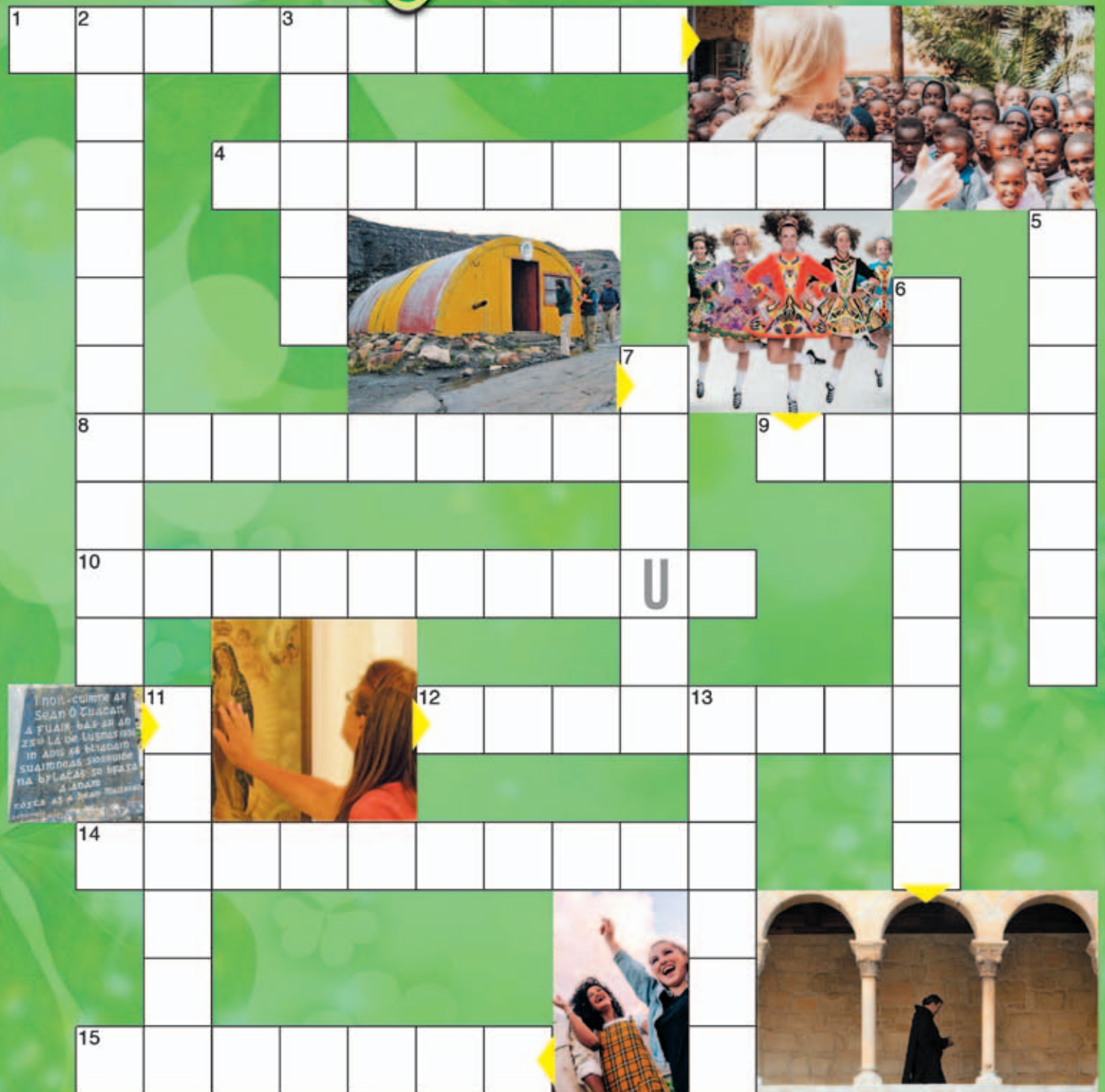
**PREGUNTAS EN
ESPAÑOL
RESPUESTAS EN
INGLÉS**

HORIZONTAL ACROSS

1. Persona cuyo objetivo principal es el anuncio del evangelio.
4. Vigorosamente.
8. Símbolo que sirve para reconocer a una persona o cosa.
9. Mover el cuerpo y las extremidades con ritmo.
10. Ser imaginario al que se atribuyen ciertos errores o cosas inexplicables.
12. Venerar.
14. Descendiente.
15. Muestra de entusiasmo y aprobación.

HACIA ABAJO DOWN

2. Improbable.
3. Irlandés.
5. Calidad de fluido.
6. Monasterio.
7. Refugio.
11. Lengua céltica.
13. Que se desarrolla como si fuera un rito.



ESCANEA Y MIRA LAS RESPUESTAS
SCAN AND SEE THE ANSWERS





Ingredientes

Ingredients

- 1 Taza De Harina Para Todo Uso
- ¾ Taza De Grasa De Tocino
- 1 Taza De Apio Picado Grueso
- 1 Cebolla Grande, Picada En Trozos Grandes
- 1 Pimiento Verde Grande, Picado En Trozos Grandes
- 2 Dientes De Ajo Picados
- 1 Libra De Salchicha Andouille, En Rodajas
- 3 Cuartos De Galón De Agua
- 6 Cubos De Caldo De Res
- 1 Cucharada De Azúcar Blanca
- Sal Al Gusto
- 2 Cucharadas De Salsa Picante, O Al Gusto
- ½ Cucharadita De Mezcla De Condimentos Cajún, O Al Gusto
- 4 Hojas De Laurel
- ½ Cucharadita De Hojas Secas De Tomillo
- 1 Lata (14.5 Onzas) De Tomates Guisados
- 1 Lata (6 Onzas) De Salsa De Tomate
- 4 Cucharaditas De Polvo De Lima, Cantidad Dividida
- 2 Cucharadas De Grasa De Tocino
- 2 Paquetes (10 Onzas) De Okra Cortada Congelada, Descongelada
- 2 Cucharadas De Vinagre Blanco Destilado
- 1 Libra De Carne De Cangrejo En Trozos
- 3 Libras De Camarones Medianos Crudos, Pelados Y Desvenados
- 2 Cucharadas De Salsa Worcestershire

Gumbo

- 1 Cup All-Purpose Flour
- ¾ Cup Bacon Drippings
- 1 Cup Coarsely Chopped Celery
- 1 Large Onion, Coarsely Chopped
- 1 Large Green Bell Pepper, Coarsely Chopped
- 2 Cloves Garlic, Minced
- 1 Pound Andouille Sausage, Sliced
- 3 Quarts Water
- 6 Cubes Beef Bouillon
- 1 Tablespoon White Sugar
- Salt To Taste
- 2 Tablespoons Hot Pepper Sauce, Or To Taste
- ½ Teaspoon Cajun Seasoning Blend, Or To Taste

- 4 Bay Leaves
- ½ Teaspoon Dried Thyme Leaves
- 1 (14.5 Ounce) Can Stewed Tomatoes
- 1 (6 Ounce) Can Tomato Sauce
- 4 Teaspoons File Powder, Divided
- 2 Tablespoons Bacon Drippings
- 2 (10 Ounce) Packages Frozen Cut Okra, Thawed
- 2 Tablespoons Distilled White Vinegar
- 1 Pound Lump Crabmeat
- 3 Pounds Uncooked Medium Shrimp, Peeled And Deveined
- 2 Tablespoons Worcestershire Sauce



Instrucciones

Directions

Prepara El Roux: mezcla la harina y ¾ taza de grasa de tocino en una cacerola grande a fuego medio-bajo hasta que quede suave. Cocina el roux, batiendo constantemente, hasta que se vuelva de un rico color marrón caoba. Esto puede tomar de 20 a 30 minutos; mira el calor cuidadosamente y bate constantemente o el roux se quemará. Aleja del calor; continúa batiendo hasta que la mezcla deje de cocinarse.

Prepara El Gumbo: Coloca el apio, la cebolla, el pimiento verde y el ajo en el procesador de alimentos y pulsa hasta que todas las verduras estén picadas muy finamente. Revuelve las verduras en el roux y mezcla la salchicha. Lleva la mezcla a fuego lento y medio-bajo, cocina hasta que las verduras estén tiernas, de 10 a 15 minutos. Retira del fuego y deja de lado.

Combina el agua y los cubitos de caldo de res en un horno holandés grande o una olla para sopa y deja hervir a fuego medio-alto. Revuelve hasta que los cubos de caldo se disuelvan, luego mezcla el roux en el agua hirviendo.

Reduce el fuego a lento y mezcla el azúcar, la sal, la salsa picante, el condimento cajún, las hojas de laurel, el tomillo, los tomates guisados y la salsa de tomate. Cocina la sopa a fuego lento durante 1 hora; mezcla 2 cucharaditas de polvo de gumbo cuando pasen 45 minutos.

Mientras tanto, derrite 2 cucharadas de grasa de tocino en una sartén a fuego medio. Agrega okra y vinagre y cocina por 15 minutos; retira la okra con una cuchara ranurada y revuélvela en el gumbo hirviendo a fuego lento.

Mezcla las verduras reservadas, la carne de cangrejo, los camarones y la salsa Worcestershire, y cocina a fuego lento hasta que los sabores se mezclen, 45 minutos más. Agrega 2 cucharaditas más de polvo de gumbo justo antes de servir.



Make The Roux: Whisk together flour and ¾ cup bacon drippings in a large, heavy saucepan over medium-low heat until smooth. Cook roux, whisking constantly, until it turns a rich mahogany brown color. This can take 20 to 30 minutes; watch heat carefully and whisk constantly or roux will burn. Remove from heat; continue whisking until mixture stops cooking.

Make The Gumbo: Place celery, onion, green bell pepper, and garlic into the work bowl of a food processor, and pulse until all vegetables are very finely chopped. Stir vegetables into the roux, and mix in sausage. Bring mixture to a simmer over medium-low heat, and cook until vegetables are tender, 10 to 15 minutes. Remove from heat and set aside.

Combine water and beef bouillon cubes in a large Dutch oven or soup pot and bring

to a boil over medium-high heat. Stir until bouillon cubes dissolve, then whisk roux mixture into the boiling water.

Reduce heat to a simmer and mix in sugar, salt, hot pepper sauce, Cajun seasoning, bay leaves, thyme, stewed tomatoes, and tomato sauce. Simmer soup over low heat for 1 hour; mix in 2 teaspoons of file gumbo powder at the 45-minute mark.

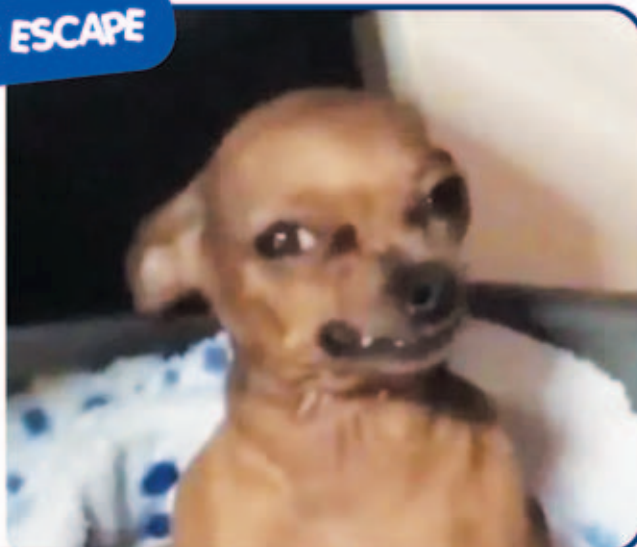
Meanwhile, melt 2 tablespoons bacon drippings in a skillet over medium heat. Add okra and vinegar and cook for 15 minutes; remove okra with a slotted spoon, and stir into the simmering gumbo.

Mix in reserved vegetables, crabmeat, shrimp, and Worcestershire sauce, and simmer until flavors have blended, 45 more minutes. Stir in 2 more teaspoons of file gumbo powder just before serving.



PIQUÉ CUANDO
VEA A
BIZARRAP

PIQUÉ WHEN
HE SEES
TO BIZARRAP



1800-256-8161



DR. OZCAN
Ismail OZCAN MD, ABFM, ABVLM

OZHAIR
Hair Restoration
Desde 2008

www.drozcanhair.com
www.ozveincenter.com
www.ozmedispa.com

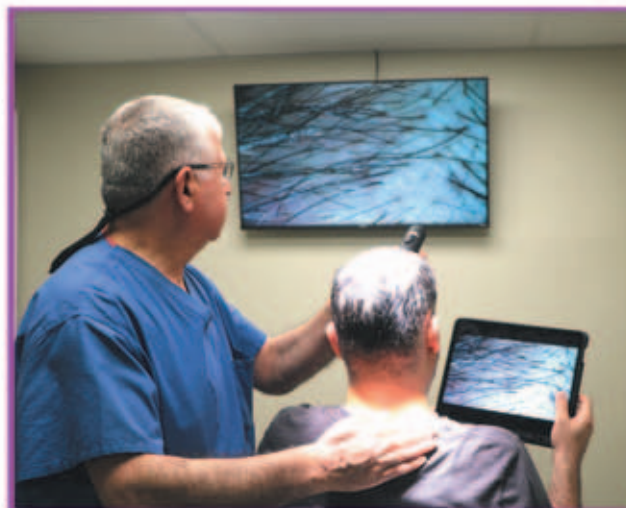
(631) 588-6665 Español

Financiamiento Disponible

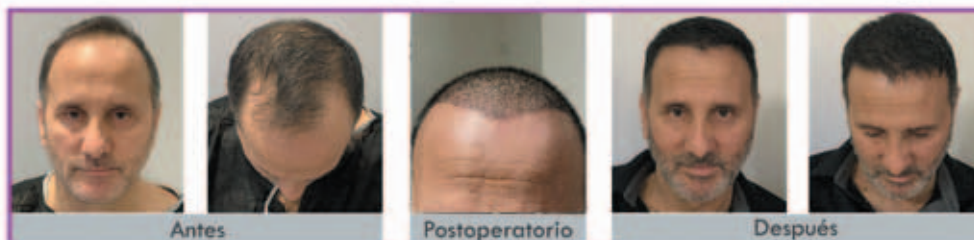
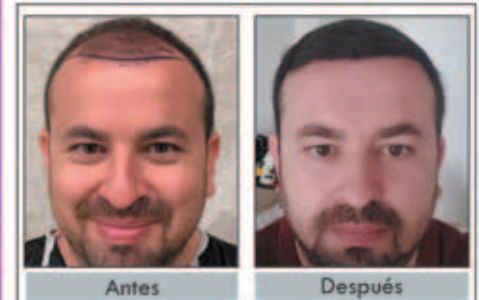
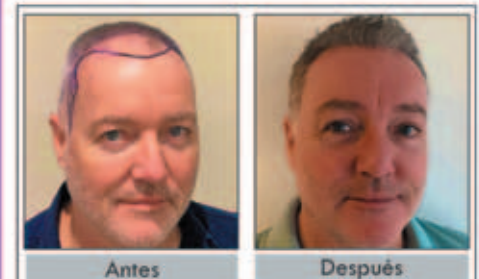
CONSULTA GRATIS

OPCIONES DE TRATAMIENTO PARA LA PÉRDIDA DE CABELLO

Mejore Su
Belleza Natural



- ◆ Zafiro FUE
- ◆ Transplante de Pelo
- ◆ Transplante de Barba
- ◆ HAIRestart® Estimulación Láser no Invasiva del Crecimiento del Cabello
- ◆ Trasplante de Cejas
- ◆ Micropigmentación Capilar
- ◆ PRP (Plasma Rico en Plaquetas)

TRASPLANTE DE CABELLO FUE
Resultados de Pacientes Reales

OZMEDISPA VEIN AND LASER CENTER



TRATAMIENTO DE VENAS

Escleroterapia
Venas De Araña
Tratamiento De Venas con Láser
Ablación Por Radiofrecuencia Endovenosa (RFA)

DEPILACIÓN CON LÁSER

Todas las Áreas del Cuerpo a
Través de Alexandrite, Fotona
NdYag Láser y IPL Luz Palomar



122 Portion Road,
Lake Ronkonkoma, NY, 11779 | **Ph: (631) 588-6665** | **Ph: (631) 682-6545**

Español

English

info@drozcanhair.com
ozmedispa@gmail.com

@ozhairny

CareCredit
Financiamiento Disponible

1800-256-8161

CLASSIFIEDS

CLASIFICADOS

1800-256-8161

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

HELP
WANTED

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

DENTAL OFFICE

Dental Hygienist Needed in Farmingdale
Part time and well paid
Bilingual preferred
516-420-1177
516-906-1177
thesmiletr918@yahoo.com

SE NECESITA

Dishwasher y Cocinero F/T en restaurante pizzería.
Gino's Pizza salida
58 LIE
¡LLAMA HOY!
(631) 517-0333

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
o llámenos para una entrevista
1-800-610-4770

HELP
WANTED

Help Wanted

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

HOTEL
White Plains
Manhattan / Queens

Necesita Supervisor, House Person Camareros/as, Lavandería Limpadores Por La Noche
Trabajo Inmediato. Solicitar Online.
tlcleaningservices.com/apply
o llame 1-800-610-4770

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

HELP
WANTED

ESTAMOS BUSCANDO

Personal Bilingüe
Para Local
En Central Islip,
Atención
Al Cliente

Bilingual
Staff For Store
In Central Islip,
Customer Service

Llama al:
631-630-1822

Se Busca
Ayudante

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

BAKERY HELP
WANTED

Assistant to the baker. Experience required. Spanish speaking is a plus.
Call to apply
631-714-6339

HELP
WANTEDSE BUSCA
AYUDANTE

Empresa de muebles
busca:

Tapiceros experimentados, alcantarillas, operadores, aprendices de refineras, trabajadores de la madera, fabricantes de cojines, ¡Estamos dispuestos a entrenar! ¡Trabajo todo el año! ¡Empieza inmediatamente!

Llama a Pat:
1.631.236.6161

Help Wanted

Experienced
Advertising Sellers,
call:
1800-256-8161

Pizzería Restaurant
Farmingdale

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

HELP
WANTED

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

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

HELP WANTED
Experienced
Pizza Maker.

Full time in Patchogue.
Call **631-289-2028**

Help Wanted

Assistant in bakery
and pastry

Apply at Familia
Bakery 227 E Main St.
Patchogue NY 11772

HELP
WANTED¿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

PROFESSIONAL
SERVICES

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

GIACALONE INSURANCE
AGENCY

Todo tipo de seguros. Bajos depósitos. No necesita social. Contratos certificados el mismo día. Excelente servicio.

631-208-9090

GINECOLOGÍA

En Brentwood, aceptamos la mayoría de seguros. Hablamos Español.

631-273-3712

AFFORDABLE
DENTAL CARE

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

MONTEIRO & FISHMAN

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

Tortas Para Todos
Capitán



PANADERÍA
COLOMBIANA EN
CENTRAL ISLIP

Familia
BAKERY
www.familiabakery.com

FOR
SALE / RENT

FOR SALE / INVERSIÓN

Interesados en comprar y vender. Es el mejor momento de invertir en bienes y raíces. Tenemos propiedades disponibles 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

Ahora Puede Ver Nuestros
Clasificados Online!

Now You Can
Check Out Our
Classifieds Online!



www.thebilingualnews.com



APLICAR EN PERSONA

PT/FT- INICIO INMEDIATO. SERIGRAFÍA Y FABRICACIÓN LIGERA
SERIGRAFÍA EN VARIOS MATERIALES Y TINTAS. COMO ALUMINIO Y POLIESTER

TINTAS COMO EPOXY Y VINOLO.

CONFIGURACIÓN DE PRENSA Y COINCIDENCIA DE COLORES.

TRABAJOS DE FABRICACIÓN LIGERO, COMO LAMINACIÓN, CORTE DE HOJAS, PERFORACIÓN, ESQUINAS REDONDEADAS.
PREFERIBLEMENTE CON EXPERIENCIA

NAMEPLATE MFG OF AMERICA
65 TOLEDO ST, FARMINGDALE NY 11735

TEL: 631-752-0055

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



Estafas Románticas En Redes Sociales

Romance Scams On Social Media

El FBI, la Oficina de Protección Financiera del Consumidor (CFPB, por sus siglas en inglés) y otras agencias federales han emitido alertas advirtiendo

sobre varios tipos de esquemas realizados bajo la apariencia del amor. Solo en 2020, las víctimas estadounidenses perdieron un récord de \$304 millones debido a estafas románticas, un aumento del 50 % desde 2019, según datos de Consumer Sentinel de la Comisión Federal de Comercio (FTC).

Según la FTC, más de una cuarta parte de las personas que informaron haber perdido dinero por fraude en 2021 dijeron que

comenzó en las redes sociales. En total, más de 95,000 personas perdieron \$770 millones por fraude iniciado en las plataformas de redes sociales el año pasado, un aumento de dieciocho veces con respecto a 2017.

El FBI tiene su propia lista de señales de alerta de estafas románticas:

- El estafador promete reunirse en persona pero da excusas de por qué no pueden.
- El estafador le pedirá dinero una vez que se gane su confianza. Por lo general, explican que tienen una deuda, necesitan asistencia financiera o solicitan fondos para viajes.
- El estafador solicitará dinero a través de métodos que hacen que sea difícil rastrearlo y recuperarlo.
- El estafador puede solicitar dejar un servicio de citas o un sitio de redes sociales para comunicarse directamente.

The FBI, the Consumer Financial Protection Bureau (CFPB) and other federal agencies have issued alerts warning of various types of schemes carried under the guise of love. In 2020 alone, U.S. victims lost a record \$304 million to romance scams, an increase of 50% from 2019, according to Federal Trade Commission (FTC) Consumer Sentinel data.

According to the FTC, more than a quarter of people who reported losing money to fraud in 2021 said it started on social media. Altogether, more than 95,000 people lost \$770 million to fraud initiated on social media platforms last

year, an eighteen-fold increase over 2017.

The FBI has its own list of romance scam red flags:

- The scammer makes promises to meet in person but gives excuses as to why they can't.
- The scammer will ask for money once they gain your trust. Typically, they explain they have an owed debt, need financial assistance, or they ask for travel funds.
- The scammer will request money through methods that make it hard to be traced and hard to get back.
- The scammer may ask to leave a dating service or social media site to communicate directly.



Town of Islip Community Development Agency

Emergency Mortgage Assistance Program

Asistencia hipotecaria para solicitantes elegibles residiendo en la ciudad de Islip afectada por la pandemia de COVID-19

Este programa es para propietarios de viviendas que viven dentro de la ciudad de Islip y se han visto afectados financieramente por la pandemia. Los fondos de la subvención están disponibles para los atrasos hipotecarios. Si es elegible, los fondos se pagarán directamente a la compañía hipotecaria / prestamista.

Requisitos de elegibilidad:

- Residente 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 puede documentar
- El solicitante debe residir en la vivienda como su residencia principal, ser el propietario del registro y debe estar obligado a la hipoteca
- Los ingresos de los hogares deben caer en o por debajo de estos tramos:

Household Size	1	2	3	4	5	6	7	8
Income Limit 80%	81,450	93,050	104,650	116,250	125,600	134,900	144,150	153,450

Para solicitar y para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.islipcda.org o llame a 631-647-4192 | 631-647-5685 y/o envíenos un correo electrónico a emap@islipcda.org • SE HABLA ESPAÑOL



Arreglar la sensación en tu interior podría ser una cuestión de mejorar la iluminación o elegir el accesorio adecuado.

Fixing the feel of your interior could be a matter of improving the lighting or choosing the right accessory.

Errores Que Hacen Que Tu Casa Se Vea Mal

Mistakes That Are Making Your Home Look Bad

Error: Dejar Que El Gato Rasque Los Muebles.

Solución: Un Escudo De Sofá Transparente Que Es Más Fuerte Que Las Garras.

Si el gato ha elegido un lugar favorito para rascar en tu sofá, pela y pega protectores de plástico transparente sobre ese lugar para disuadir fácilmente y casi invisiblemente de los rasguños del gato y proteja la tela de esas garras.

Mistake: Letting The Cat Scratch The Furniture.

Solution: A Clear Couch Shield That's Stronger Than Claws.

If the cat has picked a favorite scratch post on your couch, peel and stick these clear plastic shields over that spot for an easy and nearly invisible cat scratch deterrent that protects the fabric from those talons.



El lugar ideal para que los gatos utilicen sus garras es un rascador.

The ideal place for cats to use their claws is on a scratching post.

Error: Usar Siempre Iluminación Cenital.

Solución: Luces De Disco Que Crean Una Iluminación Elegante.

Si decoraste y limpiaste pero tu casa todavía se siente estéril, podría ser la iluminación. El uso de luces de techo puede crear un efecto áspero.

Mistake: Always Using Overhead Lighting

Solution: Puck Lights That Create Elegant Spotlighting

If you decorated and cleaned but your home still feels sterile, it might be the lighting. Using overhead lights can create a harsh effect.



Error: Dejar Que Las Moscas De La Fruta Tengan Rienda Suelta.

Solución: Usa Una Trampa Enchufable Que Los Atraiga A Su Desaparición.

Las moscas de la fruta, y otros pequeños insectos voladores, pueden infestar tu cocina como una plaga de langostas diminutas y parece que no hay forma de acabar con ellas. Pero la solución es en realidad bastante fácil. Conecte una trampa para insectos de interior cerca de la fuente (un frutero, un bote de basura o un fregadero) y los atraerá con una tentadora luz ultravioleta, los absorberá con el vórtice de viento creado por su ventilador y los pegará a una placa adhesiva en la parte inferior.

Mistake: Letting Fruit Flies Have Free Rein.

Solution: Use A Plug-In Trap That Lures Them To Their Demise.

Fruit flies — and other small flying bugs — can infest your kitchen like a plague of tiny locusts and it feels like there is no ending them. But the solution is actually quite easy. Plug in a indoor insect trap near the source — a fruit bowl, trash can, or sink — and it lures them close with a tempting UV light, sucks them in with the windy vortex created by its fan, and sticks them to the glue board in the bottom.



Error: Cables Se Deslizan Por Todo El Escritorio O La Mesita De Noche.

Solución: Un Juego De Clips Para Cables Para Mantenerlos En Su Lugar.

Asegura los cables tecnológicos esenciales con los clips para cables, y mejorará el desorden que pueda haber en su escritorio.

Las piezas grandes de cinco clips son perfectas para hacer una estación de carga y las más pequeñas resolverán todos tus problemas de un solo cable.

Mistake: Cords Slipping All Over The Desk Or Nightstand.

Solution: A Set Of Cable Clips To Keep Them In Place.

Secure essential tech cables with cable clips to bring order to the mess that might be on your desk.

The big five-clip pieces are perfect for making a charging station and the smaller ones will solve all your single-cord problems.

Si tu sofá tiene brazos rectangulares, elige un sillón con el mismo tipo de brazos, en lugar de enrollados.

If your sofa has rectangular arms, choose an armchair with the same kind of arms, rather than rolled ones.



CUANDO SE QUEDA ESE PEDAZO DE CARNE EN EL DIENTE

WHEN THAT PIECE OF MEAT STAYS ON THE TOOTH



LA BRUJERÍA SI EXISTE



¡Cuidado! Usted puede ser víctima de la brujería 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 brujería 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.

USTED PUEDE SER VÍCTIMA 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 brujería, su curación es en una hora.
LA IMPOTENCIA SEXUAL tiene solución.



VEA RESULTADOS EN LA PRIMERA VISITA

AHORA ES EL MOMENTO, LLÁMENOS Y COMPROBE! EL QUE ES VALIENTE NO SE RINDE, LUCHE!

**PROFESOR
SANCHEZ
APOLONIO**

CONSULTAS EN HEMPSTEAD Y TODO LONG ISLAND NY

631-355-5455

ARIES

Encontrar una salida para tus sentimientos intensos es más crucial que de costumbre.

Finding an outlet for your intense feelings is more crucial than usual.

LEO

Aceptar que estás eligiendo la opción menos mala puede ayudarte a encontrar paz.

Accepting that you're choosing the least bad option can help you find peace.

VIRGO

Calcula el mejor de los casos y pídelo.

Figure out the best-case scenario, and ask for that.

CÁNCER

Ahora puede ser necesario tomarse en serio un asunto burocrático que has estado evitando.

Getting serious regarding a bureaucratic matter you've been avoiding may now be necessary.

LIBRA

Es probable que tu impulso para hacer las cosas esté en un punto alto ahora.

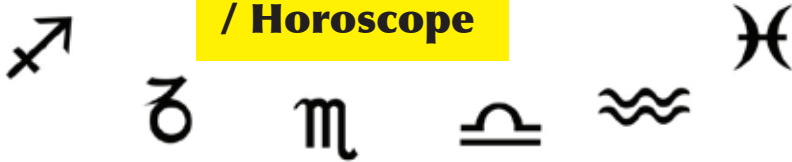
Your drive to get stuff done is likely at a high point now.



HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



PISCIS PISCES

Feb 19 - Mar 20

Las redes sociales pueden estar estresándote. Puedes sentir que necesitas gastar dinero que no tienes para mantenerte al día con lo que hacen tus compañeros. ¡Pregúntate si estás siendo más duro contigo mismo que los demás!

Social networking could be stressing you out. You may feel like you need to spend money you don't have in order to keep up with what your peers are doing. Ask yourself if you're being harder on yourself than anyone else is!

ACUARIO AQUARIUS

Recuerda que la justicia administrada en secreto es mejor que ninguna justicia en absoluto.

Remember that justice administered in secret is better than no justice at all.

TAURO TAURUS

Administrar tu imagen puede ser una alta prioridad para ti ahora.

Managing your image may be a high priority for you now.

GEMINIS GEMINI

La tensión podría estallar en tu red social en cualquier momento.

Tension could break out in your social network at any moment.

ESCORPIO SCORPIO

Se honesto contigo sobre el alcance de lo que estás solicitando.

Be honest with yourself about the scope of what you're requesting.

SAGITARIO SAGITARIUS

Tendrás la posibilidad de que te entiendan.

You'll have a chance of being understood.

CAPRICORNIO CAPRICORN

Es posible que desee ser visto como en control y fiscalmente disciplinado en este momento.

You may want to be seen as in control and fiscally disciplined at the moment.


GRATIS / FREE

Mar

01

Health Fair

Se ofrecerá vacunas gratuitas (Vacunas COVID-19 y refuerzos, también gripe), exámenes de salud gratuitos, educación y talleres de salud, recursos comunitarios e información sobre seguros médicos.

Will be offering free vaccines, (COVID—19 Vaccine and Boosters and Flu), free health screenings, health education and workshops, community resources and health insurance information.

03:30 PM - 06:30 PM

Elmont Memorial High School
 Gym Entrance
 555 Ridge Road,
 Elmont, NY 11003
 Tel: 516-546-9075



Mar

04

Irish Dance Performance

Disfruta de un maravilloso espectáculo de danza irlandesa. Para todas las edades.

Enjoy a wonderful Irish dance performance. For all ages.

02:30 PM - 03:30 PM

Freeport Memorial Library
 144 W. Merrick Road
 Freeport, NY 11520
 Tel: 516 379 3274 Ex 501



Mar

05

St. Patrick's Parade Party

Puertas abiertas al mediodía, entrada gratuita, música en vivo de Billy y Jacinla, Comida y bebidas irlandesas a precios razonables.

Doors Open at Noon, Free Admission, Live Music by Billy and Jacinla, Irish Food and Drinks at Reasonable Prices.

12:00 PM - 10:00 PM

Knights of Columbus Hall
 186 Jericho Turnpike
 Mineola, NY 11501
 Tel: 516-746-8643



Mar

09

Long Island Cares Mobile

Long Island Cares tendrá una camioneta en el lugar para un suministro de alimentos para tres días. No se requiere identificación ni registro en la biblioteca.

Long Island Cares will have a van on site for a three-day supply of food. No identification or library registration required.

01:30 PM - 02:30 PM

Connetquot Public Library
 760 Ocean Avenue
 Bohemia, NY 11716
 Tel: 631-567-5079


SOPA DE LETRAS

Palabras en Inglés, Respuestas en Español

Words in English, Answers in Spanish

BILINGUAL /

BILINGÜE

**WORD
SEARCH**

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

☐ Alienated☐ Disdain☐ Dump☐ Humiliation☐ Amity☐ Dejected☐ Divorce☐ Estranged☐ Rebuff☒ Amicable

1800-256-8161



ebenitez@realtyconnectusa.com
www.realtyconnectusa.com

Deja que mi experiencia trabaje para usted!

Nassau & Suffolk Regional Office
175 Crossways Park Drive W, Suite 2 Woodbury, NY 11797



Eva Benitez

Licensed Real Estate Salesperson
Se Habla Español

Somos líderes vendiendo casas en nuestra comunidad!

Está Pensando VENDER O COMPRAR SU CASA?

Lláname para saber cuál es el precio de su casa hoy! Gratis!!

Y vender su casa rápido por el mejor precio del mercado de hoy! Tenemos compradores buscando casas en su área.

Are you thinking of selling or buying your house?

Call me for free market analysis.

We have approved buyers looking for houses in you area!

CELL: 516.445.4248

SOLD, \$530,000



EAST PATCHOGUE NY

SOLD, \$575,000



BROOKHAVEN NY

SOLD, \$450,000



MEDFORD NY

AVAILABLE/DISPONIBLE



PORT JEFFERSON STATION

SOLD, \$510,000



WYANDANCH

AVAILABLE/DISPONIBLE



BAY SHORE

AVAILABLE/DISPONIBLE



LINDENHURST

SOLD, \$520,000



CENTRAL ISLIP

SOLD, \$480,000



SELDEN

**QUIERE VENDER
RÁPIDO?
LLÁMEME HOY!
WANT TO SELL
FAST? CALL ME NOW!**



Office: 516.558.0009 Fax: 516.558.7032



Arturo Peñalver
Producing Branch Manager | NMLS #98561
Work: 347.742.2558 | Cell: 516.693.8280
arturo.penalver@cardinalfinancial.com
cardinalfinancial.com/arturopenalver
575 Underhill Blvd, Syosset, NY 11797



Patricia McQuade
Mortgage Loan Officer Assistant
Cel: 516-695-7693
patricia.mcquade@cardinalfinancial.com



This is not a loan commitment or guarantee of any kind. Loan approval and rate are dependent upon borrower credit, collateral, financial history, and program availability at time of origination. Rates and terms are subject to change without notice. Corporate Address: 3701 Arco Corporate Drive, Suite 200, Charlotte, North Carolina 28273. Cardinal Financial Company, Limited Partnership (NMLS ID 66247, for licensing information, go to www.nmlsconsumeraccess.org) Licensed Mortgage Banker - NYS Banking Department #8500951 Additional licensing information can be found at: <https://cardinalfinancial.com/nmls-licensing/>.



Iced Coffee

CAFÉ HELADO

*FRENCH
VANILLA

Vainilla Francesa

*HAZELNUT

Avellana

\$3.29



Cholado

\$7.36

*WITH ICE
CREAM

Con Helado



New!
Nuevo!

Protein Shakes

*CHOCOLATE / VANILLA
WHEY PROTEIN

\$7.99



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

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



@thefamiliabakery



familiabakeryinny