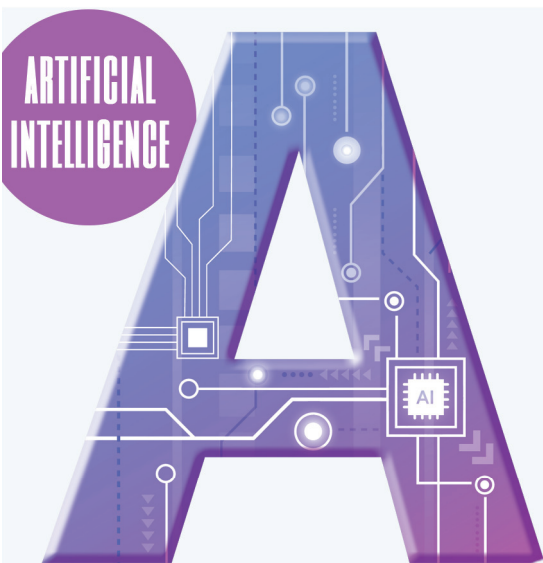


Encuentra GRATIS El Periódico En Tu Supermercado Más Cercano O En Las Panaderías Familia Bakery



ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

PG.
20

Advantages And Disadvantages



Pan de Queso

Familia
BAKERY

EL NUEVO PAN PARA SU FAMILIA

MIRA NUESTROS PRODUCTOS:



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



Minnesota



La gripe aviar ha regresado a Minnesota menos de cuatro meses después de que la enfermedad aviar mortal fuera detectada por última vez en el estado, dijo la Junta de Salud Animal.

La detección se confirmó en una bandada mixta de patio trasero en el condado de Le Sueur, en el centro-sur de Minnesota, dijo la junta.

El sitio fue puesto en cuarentena y las 114 aves en las instalaciones, en su mayoría pollos, fueron sacrificadas para evitar la propagación de la enfermedad.

Bird Flu Makes First Appearance Of The Year

La Gripe Aviar Hace Su Primera Aparición Del Año

La última detección anterior de Minnesota fue en un rebaño de patio trasero en el condado de Redwood, en el suroeste de Minnesota, en diciembre.

El brote comenzó el año pasado, elevando los precios de los huevos y las aves de corral y obligando al sacrificio de más de 58 millones de aves en todo el país para limitar la propagación del virus.

Con el brote entrando en su segundo año y la temporada migratoria de primavera para las aves silvestres acercándose, no se vislumbra un final.

Y hay poco que los agricultores puedan hacer más allá de los pasos que ya han tomado para tratar de mantener alejado al virus.

Bird flu has returned to Minnesota less than four months after the deadly poultry disease was last detected in the state, the Board of Animal Health said.

The detection was confirmed in a backyard mixed flock in Le Sueur County of south-central Minnesota, the board said.

The site was quarantined and the 114 birds on the premises — mostly chickens — were destroyed to prevent the spread of the disease.

Minnesota's last previous detection was in a backyard flock in Redwood County of southwestern Minnesota in December.

The outbreak began last year, driving up egg and poultry prices, and forcing the slaughter of more than 58 million birds across the country to limit the spread of the virus.

With the outbreak entering its second year, and the spring migratory season for wild birds looming, there is no end in sight.

And there is little farmers can do beyond the steps they have already taken to try to keep the virus out.

Officials say bird flu doesn't represent a significant threat to human health.



Las autoridades dicen que la gripe aviar no representa una amenaza significativa para la salud humana.



nystateofhealth
The Official Health Plan Marketplace

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

New Statewide Medicaid Pharmacy Benefit Program Nuevo Programa Estatal De Beneficios De Farmacia De Medicaid

La gobernadora Kathy Hochul lanzó NYRx, el nuevo programa de beneficios de farmacia del estado, que mejorará el acceso y la cobertura de medicamentos recetados para los ocho millones de neoyorquinos inscritos en Medicaid en todo el estado.

La tan esperada transición permitirá a los beneficiarios de Medicaid acceder a más medicamentos recetados con menos restricciones, reducirá la confusión sobre los medicamentos genéricos y de marca cubiertos por el programa y creará la red de farmacias más grande del estado de Nueva York.

"La transición a NYRx hoy es lo mejor para los neoyorquinos que dependen de Medicaid para obtener medicamentos recetados asequibles", dijo la gobernadora Hochul.

Según el modelo NYRx, el programa Medicaid del estado de Nueva York pagará los costos de farmacia directamente, eliminando la necesidad de que las organizaciones de atención administrada den este beneficio a través de administradores de beneficios de farmacia.

El nuevo proceso crea transparencia en los reembolsos a las farmacias, aprovecha el poder adquisitivo del estado para negociar con los fabricantes de medicamentos y agiliza la administración para los médicos.

NYRx también mejora la cobertura para los beneficiarios de Medicaid al abrir el acceso a una red estatal de más de 5000 farmacias.

Además, el cambio establece una lista integral de medicamentos genéricos y de marca cubiertos por el programa, incluidos todos los medicamentos aprobados por la FDA, lo que ampliará la cobertura de medicamentos recetados para los beneficiarios de Medicaid.



Governor Kathy Hochul has launched NYRx, the state's new pharmacy benefit program, which will improve prescription drug access and coverage for the eight million New Yorkers enrolled in Medicaid statewide.

The long-awaited transition will enable Medicaid recipients to access more prescription medications with fewer restrictions, reduce confusion over the brand-name and generic drugs covered by the program, and create the largest pharmacy network in New York State.

"The transition to NYRx today is in the best interest of those New Yorkers relying on Medicaid for affordable prescription medication," Governor Hochul said.

Under the NYRx model, New York State's Medicaid program will pay pharmacy costs directly, eliminating the need for managed care organizations to administer this benefit through pharmacy benefit managers.

The new process creates transparency in reimbursements to pharmacies, leverages the state's purchasing power to negotiate with drug manufacturers, and streamlines administration for practitioners.

NYRx also improves coverage for Medicaid recipients by opening access to a statewide network of more than 5,000 pharmacies.

In addition, the change establishes one comprehensive list of the brand-name and generic medications covered under the program, including all FDA-approved medications, which will broaden prescription drugs coverage for Medicaid recipients.

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



Hombre Indemnizado Por Lesión De Jiu-Jitsu

Man Awarded For Jiu-Jitsu Injury

de 2019 en Del Mar Jiu-Jitsu Club. Jack Greener tenía 23 años en ese momento.

Greener dijo en su demanda que el instructor Francisco Iturralde, un cinturón negro de segundo grado, puso todo el peso de su cuerpo sobre Greener en una posición que aplastó las vértebras cervicales del estudiante, paralizándolo.

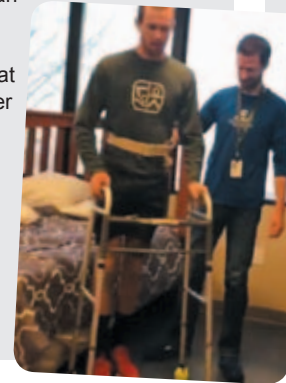
Los abogados dicen que Greener estuvo hospitalizado durante varios meses y sufrió múltiples derrames cerebrales y otras dolencias.

El hombre estaba a semanas de graduarse de la universidad y estaba comenzando una carrera como instructor de surf profesional cuando quedó paralizado, dijeron los abogados.

A man who sustained a spinal cord injury during a Brazilian jiu-jitsu lesson in Del Mar that rendered him a quadriplegic was awarded more than \$46 million by a San Diego civil jury.

The injury occurred on Nov. 29, 2019 at the Del Mar Jiu-Jitsu Club. Jack Greener was 23 years old at the time.

Greener said in his lawsuit that instructor Francisco Iturralde, a second-degree black belt, put his entire body weight on Greener in a position that crushed the student's cervical vertebrae, paralyzing him.



Attorneys say Greener was hospitalized for several months and suffered multiple strokes as well as other ailments.

The man was weeks away from graduating from college and was starting a career as a professional surf instructor when he was paralyzed, attorneys said.

The jury deliberated for two days before returning its verdict, awarding Greener nearly \$638,000 for loss of past and future earnings, more than \$1.3 million for past medical expenses, \$8.5 million for future medical expenses, \$11 million for past pain and suffering, and \$25 million for future pain and suffering.

Un jurado civil de San Diego otorgó más de \$46 millones a un hombre que sufrió una lesión en la médula espinal durante una lección de jiu-jitsu brasileño en Del Mar que lo dejó tetrapléjico.

La lesión ocurrió el 29 de noviembre

El jurado deliberó durante dos días antes de emitir su veredicto, otorgando a Greener casi \$638,000 por pérdida de ganancias pasadas y futuras, más de \$1.3 millones por gastos médicos pasados, \$8.5 millones por gastos médicos futuros, \$11 millones por el dolor y sufrimiento pasados y \$25 millones por el dolor y el sufrimiento futuros.

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



East Northport

Sospechosos Buscados Por Dañar Valla En Desafío 'Kool-Aid Man'

Suspects Wanted For Damaging Fence In 'Kool-Aid Man' Challenge

Esta no es la primera vez que un propietario de Long Island es víctima del desafío de TikTok. En febrero, seis chicos atravesaron una valla en Centereach.

Después de una mayor investigación, la policía dice que hubo al menos otros dos casos en los que algunos de los sospechosos dañaron cercas en Centereach y Selden.

El grupo fue capturado y ahora enfrentan acusaciones que incluyen varios cargos de conducta criminal.

La policía ofrece una recompensa en efectivo por información que conduzca a un arresto. Cualquier persona que tenga información debe llamar a Crimestoppers del condado de Suffolk al 1-800-220-TIPS.

Suffolk police say they are searching for five people who damaged a fence in East Northport last month.

In video released to the public, police say the people in the video participated in the social media challenge known as "The Kool-Aid Man." That is when they slammed through a fence on Scholar Court near Fifth Avenue on March 18.

This isn't the first time a Long Island homeowner has been a victim of the TikTok challenge. In February, six boys ran through a fence in Centereach.

After further investigation, police say there were at least two other instances where some of the suspects damaged fences in Centereach and Selden.

The group was caught and are now facing charges including several counts of criminal mischief.

Police are offering a cash reward for information that leads to an arrest. Anyone with information is asked to call Suffolk County Crimestoppers at 1-800-220-TIPS.



La policía de Suffolk dice que está buscando a cinco personas que dañaron una valla en East Northport el mes pasado.

En el video dado a conocer al público, la policía dice que las personas en el video participaron en el desafío de redes sociales conocido como "The Kool-Aid Man". Fue entonces cuando atravesaron una valla en Scholar Court, cerca de la Quinta Avenida, el 18 de marzo.

Garden City

Man Wanted For Robbing Jewelry Store

Buscan Hombre Por Robar Joyería

La policía está buscando a un hombre que, según dicen, robó descaradamente una joyería en Garden City.

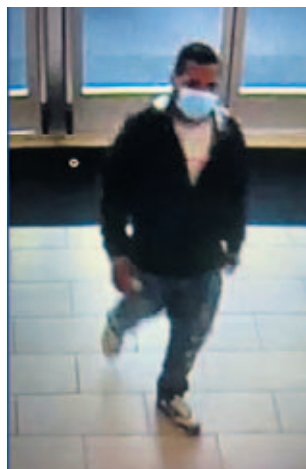
El hecho ocurrió pasadas las 5:30 p.m. el 3 de abril.

La policía dice que el hombre entró en Sak's Off 5th Avenue en Old Country Road, se inclinó sobre el mostrador y comenzó a tomar joyas de oro.

Una empleada trató de cerrar la vitrina, pero el hombre supuestamente la abrió a la fuerza, cortando el brazo de la mujer.

La policía dice que se alejó en un Mazda CX5 de color negro de cuatro puertas.

Cualquier persona con información debe comunicarse con la policía.



Police are searching for a man they say brazenly robbed a jewelry store in Garden City.

The incident happened just after 5:30 p.m. April 3rd.

Police say the man walked into Sak's Off 5th Avenue on Old Country Road, reached over the

counter, and started taking gold jewelry.

An employee tried to close the case, but the man allegedly forced it open, cutting the woman's arm.

Police say he drove away in a four-door black colored Mazda CX5.

Anyone with information is asked to contact police.

¿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**



Girl With Autism Honored For Saving Unconscious Uncle

Niña Con Autismo Honrada Por Salvar A Su Tío Inconsciente

Su tío, Tommy Smith, golpeó su cabeza en las barras de mono, fracturando tres huesos de su nariz y se desmayó.

La niña de 7 años reaccionó rápidamente, bajando al suelo, tomando el teléfono de su tío y llamando a su padre Kenny.

Gabriella Smith, una estudiante de segundo grado con autismo, fue honrada después de ayudar a salvar a su tío que había sido golpeado y quedado inconsciente mientras jugaban en Memorial Park.

Un día divertido en el parque hace dos semanas rápidamente se volvió aterrador para la niña de 7 años.

Kenny Smith luego corrió al parque desde su casa cercana en East Rockaway.

“Tuvo una respuesta muy rápida, su tío tiene mucha suerte de haber hecho lo que hizo en ese momento”, dijo Kenny.

Gabriella fue honrada el 3 de abril en Mineola por el ejecutivo del condado de Nassau, Bruce Blakeman, por su heroísmo y en honor al Mes de Conciencia del Autismo.

Gabriella Smith, a second grader with autism, was honored Monday after helping to save her uncle who had been knocked unconscious while they were playing in Memorial Park.

A fun day at the park two weeks ago quickly turned frightening for the 7-year-old.

Her uncle, Tommy Smith, hit his head on the monkey bars, fracturing three bones in his nose, and passed out.

The 7-year-old reacted quickly, getting down on the ground, taking her uncle's phone and calling her father Kenny.

Kenny Smith then raced to



the park from his nearby home in East Rockaway.

“She had a very quick response, her uncle is very lucky that she did what she did at the time,” Kenny said.

Gabriella was honored on April 3rd in Mineola by Nassau County Executive Bruce Blakeman for her heroism and in honor of Autism Awareness Month.

More Than A Dozen Ambulances Destroyed

Más De Una Decena De Ambulancias Destruídas



Más de una docena de ambulancias fueron destruidas en un incendio de cinco alarmas el 1 de abril por la mañana en Long Island.

Las llamas comenzaron poco después de las 11 a.m. en un edificio en Commercial Street en Freeport.

Cuatro bomberos recibieron heridas leves.

Bomberos de todo el condado de Nassau acudieron al edificio para ayudar a controlar las llamas. El Escuadrón de Bombas Incendiarias está investigando.

More than a dozen ambulances were destroyed in a five-alarm fire on April 1st morning on Long Island.

The flames started shortly after 11 a.m. in a building on Commercial Street in Freeport.

Four firefighters received minor injuries.

Firefighters from across Nassau County rushed to the building to help control the flames. The Arson Bomb Squad is investigating.



¡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



LIVE-ACTION 'MOANA'

En Obras
In The Works

Disney zarpa con Moana una vez más, esta vez en vibrante acción en vivo. El estudio se ha asociado con Dwayne Johnson para desarrollar una nueva versión de acción en vivo de su sensación musical animada de 2016.

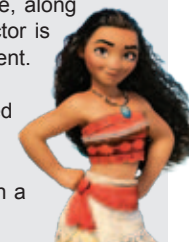
Johnson planea volver al papel de Maui, el grandioso semidiós del viento y el mar.

Jared Bush, quien escribió el guión de la película original, regresa para escribir la nueva versión, junto con Dana Ledoux Miller. Ningún director está involucrado en esta etapa de desarrollo.



"Moana" star Auli'i Cravalho, who voiced the titular character in the 2016 movie, will be an executive producer.

Cravalho, a Native Hawaiian actor, said Moana's reach is sweeping. "She has had such a profound impact on how we think of Disney princesses," Cravalho explained.



Disney is setting sail with Moana once again, this time in vibrant live action. The studio has teamed with Dwayne Johnson to develop a live-action remake of its 2016 animated musical sensation.

Johnson plans to return to the role of Maui, the grandiose demigod of the wind and sea.

Jared Bush, who wrote the screenplay for the original movie, is back to write the remake, along with Dana Ledoux Miller. No director is involved at this stage of development.

La estrella de "Moana" Auli'i Cravalho, quien prestó su voz al personaje titular en la película de 2016, será productora ejecutiva.

Cravalho, una actriz nativa de Hawái, dijo que el alcance de Moana es arrollador. "Ella ha tenido un impacto muy profundo en la forma en que pensamos en las princesas de Disney", explicó.

Disney fue pionera en una estrategia de rehacer sus películas animadas clásicas en películas de acción en vivo. Ya hay una película de Lilo & Stitch en preproducción para un rodaje de verano. La estrategia de Disney ahora también está inspirando a otros estudios con bibliotecas de animación a buscar en sus catálogos para encontrar títulos para remakes de acción en vivo.

Disney pioneered a strategy of remaking its classic animated movies into live-action features. Already a Lilo & Stitch movie is in preproduction for a summer shoot. Disney's strategy is now also inspiring some other studios with animation libraries to look into their catalogs to find titles for live-action remakes.



"SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS"

Monteiro & Fishman LLP

ABOGADOS

MARCUS MONTEIRO ABOGADO
MICHAEL FISHMAN ABOGADO
NATHALIN CASTILLO PARALEGAL

INMIGRACION **BANCARROTA** **HORAS EXTRAS NO PAGADAS** **TRÁFICO / CRIMINAL** **CORTE DE FAMILIA / DIVORCIO**

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

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

Maestra Baleada Por Estudiante De 6 Años Demanda A Distrito Escolar

Teacher Shot By 6-Year-Old Student Sues School District



VIRGINIA

La maestra que recibió un disparo de su estudiante de seis años presentó una demanda contra su distrito escolar, en busca de \$40 millones en daños.

Los abogados de Abby Zwerner presentaron la demanda civil en el Tribunal de Circuito de Newport News el 2 de abril, alegando que los administradores de la Escuela Primaria Richneck ignoraron múltiples advertencias de los maestros sobre el estudiante.

Zwerner recibió un disparo alrededor de las 2:00 p. m. del 6 de enero. Estaba leyendo para su clase de primer grado cuando el estudiante, al que se hace referencia como "John Doe" en la demanda, sacó el arma de su bolsillo y disparó una sola ronda.

The teacher who was shot by her six-year-old student has filed a lawsuit against her school district, seeking \$40million in damages.

Attorneys for Abby Zwerner filed the civil suit in Newport News Circuit Court on April 2nd, alleging that administrators at Richneck Elementary School ignored multiple warnings from teachers about the student.

Zwerner was shot around 2.00pm on January 6. She was reading to her first grade class when the student, who is referred to as 'John Doe' in the suit, retrieved the gun from his pocket and fired a single round.

Zwerner's attorney, Diane Toscano, said the school administrators were warned about the student multiple times, but were 'paralyzed by apathy' and took no further precautions.

The lawsuit alleges that the student had a 'history of random violence' against both teachers and students.

La abogada de Zwerner, Diane Toscano, dijo que los administradores de la escuela fueron advertidos sobre el estudiante varias veces, pero estaban "paralizados por la apatía" y no tomaron más precauciones.

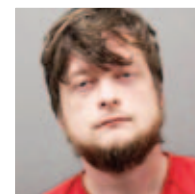
La demanda alega que el estudiante tenía un "historial de violencia aleatoria" contra maestros y estudiantes.



YouTuber

Recibe Un Disparo

Gets Shot



VIRGINIA

El intento de un bromista de YouTube de hacer una broma rápida en un centro comercial de Virginia fracasó literalmente después de que el objetivo previsto se enojó y le disparó en el estómago.

Tanner Cook, de 21 años, dirige el canal de YouTube Classified Goons, que lo presenta realizando bromas al estilo "Jackass" a personas desprevenidas.

Sin embargo, la broma no le cayó bien al objetivo previsto, Alan Collie, de 31 años, de Leesburg, quien sacó una pistola semiautomática y le disparó al YouTuber, dándole en el estómago y el hígado. Colie está siendo acusado actualmente de lesiones maliciosas agravadas, disparar en la comisión de un delito grave y descargar un arma dentro de un edificio ocupado.

A YouTube prankster's attempt to pull a fast one at a Virginia mall literally backfired after the intended target got mad and shot him in the stomach.

Tanner Cook, 21 runs the YouTube channel Classified Goons, which features him performing "Jackass"-style pranks on unsuspecting people.

However, the prank did not sit well with the intended target, Leesburg's Alan Collie, 31, who whipped out a semi-automatic pistol and shot the YouTuber, striking him in the stomach and liver. Colie is currently being charged with aggravated malicious wounding, shooting in the commission of a felony and discharging firearms within an occupied building.

The Astronauts Set To Go To The Moon Next Year

Los Astronautas Se Preparan Para Ir A La Luna El Próximo Año



La NASA presentó a los cuatro astronautas que se dirigirán a la luna en su misión de sobrevuelo lunar Artemis II, cuyo lanzamiento está previsto para el próximo año.

Los astronautas de la NASA Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Hammock Koch y el astronauta canadiense Jeremy Hansen formarán parte del primer viaje tripulado alrededor de la luna desde el final de la era Apollo hace más de 50 años.

La tripulación presentada incluye no solo a la primera mujer, sino también a la primera persona de color asignada a una misión lunar. También incluye al primer astronauta canadiense para una misión lunar.

Nasa introduced the four astronauts that will head to the moon on its Artemis II lunar flyby mission, set for launch as early as next year.

Nasa astronauts Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Hammock Koch, and Canadian astronaut Jeremy Hansen will be part of the first crewed voyage around the moon since the end of the Apollo era over 50 years ago.

The crew presented included not only the first woman but the first person of colour assigned to a lunar mission. It also includes the first Canadian astronaut for a moon mission.

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



Colombia

Se Prepara Para Mover Los 'Hipopótamos De La Cocaína' De Pablo Escobar Prepares To Move Pablo Escobar's 'Cocaine Hippos'



El notorio narcotraficante y narcoterrorista Pablo Escobar, importó cuatro hipopótamos, un macho y cuatro hembras, a su rancho Hacienda Nápoles en la década de 1980. Después de su muerte a manos de la policía en 1993, jirafas, elefantes, cebras y avestruces se encontraban entre las otras especies no nativas reubicadas, pero se consideró que los hipopótamos eran demasiado difíciles de mover.

De esos cuatro, abandonados a su suerte, ahora hay alrededor de 130 en el área, después de

haber escapado de los confines del recinto de Escobar. El plan más reciente es trasladar diez de los animales al Santuario de Ostok en el norte de México, y otros 60 a un santuario en la India, que aún no ha sido nombrado.

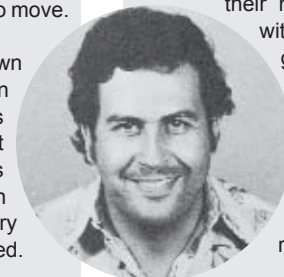
El hipopótamo común está catalogado como vulnerable a la extinción por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), principalmente debido a la caza furtiva por parte de los humanos y la pérdida de hábitat.

En Colombia, sin embargo, los hipopótamos han encontrado su nirvana: Libres de cocodrilos y con abundante hierba.

‘Toda la operación debería costar alrededor de 3,5 millones de dólares’, dijo a los periodistas Ernesto Zazueta, propietario del Santuario de Ostok.

The notorious drug lord and narcoterrorist Pablo Escobar, imported four hippos – one male and four females – to his Hacienda Napoles ranch in the 1980s. After his death at the hands of police in 1993, giraffes, elephants, zebras and ostriches were among the other non-native species relocated, but the hippos were deemed too difficult to move.

From those four, left to their own devices, there are now around 130 in the area, having escaped the confines of Escobar’s compound. The latest plan is to move ten of the animals to the Ostok Sanctuary in northern Mexico, and a further 60 to a sanctuary in India, which has not yet been named.



The common hippopotamus is listed as vulnerable to extinction by the International Union for the Conservation of Nature (IUCN), primarily due to poaching by humans and habitat loss.

In Colombia however, the hippos have found their nirvana – crocodile-free and with an abundant supply of grass. Each hippo eats up to 40kg every day.

‘The whole operation should cost around \$3.5 million,’ Ernesto Zazueta, owner of the Ostok Sanctuary, told reporters.



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

Irán

Víctimas De Asalto Bajo Arresto Victims Of Assault Under Arrest

Dos mujeres en Irán, a las que les arrojaron yogur por encima después de entrar en una tienda con el pelo sin cubrir por completo han sido arrestadas.

Las imágenes de CCTV compartidas ampliamente en las redes sociales parecen mostrar a un hombre abordando a una de las mujeres, que no llevaba un pañuelo en la cabeza, después de verla desde afuera.

Perdiendo los estribos, el hombre toma lo que parece ser un tarro de yogur de un estante y lo vuelca con fuerza sobre el cabello de la primera mujer. Luego se vuelve



hacia la segunda mujer y sacude el resto del contenido sobre su cabeza.

Las mujeres, que se entiende que son madre e hija, fueron arrestadas por no cubrirse el cabello adecuadamente. También se emitió una orden de arresto contra el hombre por "cometer un acto insultante y alterar el orden público", agregaron las autoridades.

Irán se ha visto sacudido por meses de protestas que exigen el fin de las leyes obligatorias sobre el hiyab tras la muerte bajo custodia de Mahsa Amini, de 22 años, que fue arrestada por la policía de la moralidad en Teherán por llevar el velo "inadecuadamente".

Las fuerzas de seguridad han reprimido violentamente las manifestaciones, con miles de arrestos y cuatro ejecuciones de manifestantes.



Two women in Iran who had yoghurt thrown over them after entering a store with their hair not fully covered have been arrested.

CCTV footage shared widely on social media appears to show a man accosting one of the women, who was not wearing a headscarf, after spotting her from outside.

Losing his temper, the man picks up what appears to be a tub of yoghurt from a shelf and forcefully tips it over



the first woman's hair. He then turns to the second woman and shakes the rest of the tub's contents onto her head.

The women – who are understood to be a mother and daughter – were both arrested for failing to properly cover their hair. An arrest warrant has also been issued against the man for 'committing an insulting act and disturbing the public order', officials added.

Iran has been rocked by months of protests demanding an end to compulsory hijab laws following the death in custody of 22-year-old Mahsa Amini, who was arrested by morality police in Tehran for wearing her headscarf 'improperly'.

Security forces have violently cracked down on the demonstrations, with thousands of arrests and four executions of protesters.

Social media continues to be flooded by videos showing women risking arrest by walking around streets, shops and restaurants while unveiled.

Las redes sociales continúan inundadas de videos que muestran a mujeres arriesgándose a ser arrestadas al caminar por calles, tiendas y restaurantes sin velo.

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

Australia

Mujer Rompe Récord De La Peluca Más Ancha Del Mundo

Woman Breaks Record For World's Widest Wig

Una artista australiana ha batido el récord del peinado falso más ancho del mundo.

Guinness World Records otorgó el título de la peluca más ancha del mundo a un trapeador falso, hecho por Dani Reynolds, que mide 8 pies y 6 pulgadas de ancho.

El postizo de Reynolds supera cómodamente el récord anterior, establecido por la actriz estadounidense Drew Barrymore durante una aparición en 2017 en The Tonight Show With Jimmy Fallon, por más de un pie.



An Australian artist has smashed the record for the widest faux-hairdo in the world.

Guinness World Records granted the title of world's widest wig to a fake mop made by Dani Reynolds – measuring a whopping 8ft 6ins across.

Reynolds' hairpiece comfortably tops the previous record, set by US actress Drew Barrymore during a 2017 appearance on The Tonight Show With Jimmy Fallon, by over a foot.





La Primera Lluvia De Meteoros Artificial Del Mundo Tendrá Lugar En 2025

World's First Artificial Meteor Shower Will Take Place In 2025

Será mejor que empieces a guardar tus deseos ahora, ya que cientos de estrellas fugaces se elevarán por el cielo en 2025, después de ser lanzadas desde un satélite.

Estos formarán la primera lluvia de meteoritos artificiales del mundo por parte de la empresa espacial ALE, que se llevará a cabo sobre Japón.

Las estrellas fugaces aparecen cuando la Tierra pasa a través de una nube de escombros que dejan los cometas y asteroides en su órbita.

Las partículas emiten luz porque se calientan rápidamente mientras atraviesan la atmósfera a altas velocidades.



Para este proyecto, llamado 'SKY CANVAS', se instalarán partículas replicantes de meteoritos en un satélite a 250 millas (400 km) de altura y luego se liberarán sobre un área designada.

Estas partículas metálicas serán esferas con un diámetro de 0,4 pulgadas (1 cm) y una masa de unos pocos gramos.

You'd better start saving up your wishes now, as hundreds of shooting stars will soar through the sky in 2025 - after being dropped from a satellite.

These will form the world's first artificial meteor shower by space start-up ALE, which is due to take place over Japan.

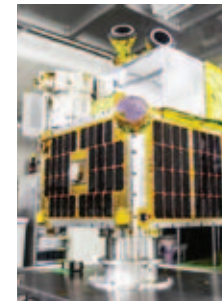
Shooting stars appear when the Earth passes through a cloud of debris left behind by comets and asteroids in its orbit.

The particles emit light because they rapidly heat up while they pass through the atmosphere at high speeds.

For this project, named 'SKY CANVAS', meteor-replicating particles will be installed in a satellite 250 miles (400 km) up, and then released over a designated area.

These metallic particles will be spheres with a diameter of 0.4 inches (1 cm) and a mass of a few grams.

ALE dice que viajarán más lentamente y se iluminarán durante más tiempo que las estrellas fugaces naturales, hasta diez segundos cada una.



ALE says they will travel more slowly and light up for longer than natural shooting stars - up to ten seconds each.

Man Gets A New Finger Thanks To 3D-Printed Tech

Hombre Obtiene Un Nuevo Dedo Gracias A La Tecnología Impresa En 3D

Un hombre de Nebraska que se cortó el dedo meñique con una herramienta eléctrica mientras bebía hace 20 años finalmente recibió un nuevo dedo con la ayuda de la tecnología moderna.

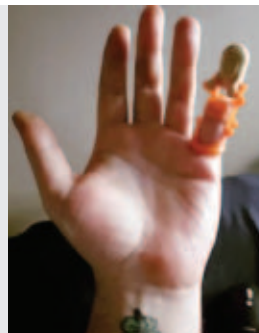
Adam Cutshall, de 47 años, recibió un dedo impreso en 3D de una empresa con sede en la ciudad de Nueva York que cuesta varios miles de dólares menos que el precio de \$20,000 de una compañía de seguros.

Paul Hodara, de 69 años, el creador de la prótesis, pasó cuatro meses personalizando el dispositivo para Cutshall, y después de 20 prototipos, la pareja encontró una combinación perfecta, y no le costó nada a Cutshall.

A Nebraska man who chopped his pinky off with a power tool while drinking 20 years ago has finally received a new finger with the help of modern technology.

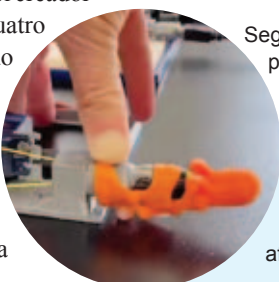
Adam Cutshall, 47, was gifted a 3D-printed finger from a New York City-based that is several thousand dollars less than the \$20,000 price tag from the insurance company.

Paul Hodara, 69, the prosthetic's creator, spent four months customizing the device for Cutshall, and after 20 prototypes, the pair found a perfect match - and it was no charge to Cutshall.



Según Amputee Coalition, hay casi dos millones de personas con pérdida de extremidades solo en los EE. UU., y muchas de estas personas no pueden pagar los altos precios de las prótesis.

According to Amputee Coalition, there are nearly two million people with limb loss in the US alone, and many of these individuals cannot afford the high prices of prosthetics.



**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

Curso Inglés

4.18

Let's Learn Spanish



Burlón | Mocking



Ignorante | **Ignorant**



Rango | Range

PRÁCTICA / PRACTICE

UEDLED	
LLGEUILB	
NPAKR	
PIQU	
IWSENLD	C U N N I N G ✓
CINTA	
UBNFOOF	
OCNEZ	
NIGNNUC	

Hint: GROTESCO. BUFÓN. ENGAÑAR. **ASTUTO**. ENGAÑAR. CRÉDULO. BROMA. SOFISMO. ESTAFA

COMPLETA LA ORACIÓN
COMPLETE THE SENTENCE

Sacrifice: Sacrificio

Suffice: Suficiente

Pronunciación: sahk-ruh-fays

suh-fays

1. For a small blaze may _____ a buckets of water.
2. Goats were a common _____ in biblical times.
3. Un día será _____ para la obra.
4. The current _____ represents the liberation.
5. Su experiencia no es _____ para explicarlo.
6. Este mismo _____ lo hizo el protagonista.
7. These reasons _____ to support this.
8. Un _____ ofrecido con tristeza y pesar.

A woman with blonde hair, wearing a white chef's hat and a light brown apron over a white shirt, is smiling and pointing her right index finger upwards. She is holding a large, golden-brown loaf of bread on a wooden cutting board in her left hand. The background is a solid red color.

Criss Cross!

BILINGÜE

Palabras en español,
respuestas en Inglés.

Words in Spanish,
answers in English.

**HORIZONTALES
ACROSS**

1. Atravesar
5. Coreografía
7. Endeble

**HACIA ABAJO
DOWN**

2. Estereotipo
3. Roce
4. Urna
6. Presagio



Una De Las Orcas Más Famosas Del Mundo Podría Ser Devuelta A La Naturaleza

One Of The World's Most Famous Orcas May Be Released Back To The Wild

Después de más de 50 años en cautiverio, una orca llamada Lolita será liberada. Lolita, también conocida como Tokitae, ha estado en el Miami Seaquarium desde que ella y otras orcas fueron capturadas de Puget Sound en el verano de 1970. La regresarán a su hogar en el noroeste del Pacífico, donde su madre y otros miembros de la familia todavía nadan juntos.

La liberación de la orca se anunció durante una conferencia de prensa que incluyó al propietario del Miami Seaquarium, la organización sin fines de lucro de Florida Friends of Toki y Jim Irsay. Irsay es filántropo y propietario

del equipo de la NFL Indianapolis Colts. Tuiteó su entusiasmo por participar en la liberación de una de las orcas más famosas del mundo.

Un regreso al mar abierto sin duda hará maravillas para la salud mental de Toki. Según Big Think, las orcas son criaturas excepcionalmente inteligentes, con emociones, recuerdos, habilidades de razonamiento y la capacidad de aprender. "Las áreas asociadas en el cerebro humano con funciones cognitivas y sociales de alto nivel, como la atención, la predicción, la conciencia social y la empatía, están muy desarrolladas en las orcas".

After more than 50 years in captivity, a killer whale named Lolita is being set free. Lolita, also known as Tokitae, has been at the Miami Seaquarium since she and other orcas were taken from Puget Sound in the summer of 1970. She will be returned to her Pacific Northwest home, where her mother and other family members still swim together.

The killer whale's release was announced during a news conference that included the Miami Seaquarium's owner, the Florida nonprofit Friends of Toki, and Jim Irsay. Irsay is a philanthropist and the owner of the Indianapolis Colts NFL team. He tweeted his excitement about being involved in releasing one of the world's most famous orcas.

A return to the open sea will undoubtedly do wonders for Toki's mental health. According to Big Think, orcas are exceptionally intelligent creatures, with emotions, memories, reasoning skills, and the ability to learn. "Areas



associated in the human brain with high-level cognitive and social functions including attention, prediction, social awareness, and empathy are all highly developed in orcas."

The 57-year-old orca weighs 5,000 pounds and currently lives in a tank that is 20 feet deep, 80 feet long, and 35 feet wide. She spent decades performing for crowds at the Miami Seaquarium before becoming ill. Last year, The Dolphin Company-owners of the Seaquarium-said it would no longer feature her in their shows.

La orca de 57 años pesa 5000 libras y actualmente vive en un tanque de 20 pies de profundidad, 80 pies de largo y 35 pies de ancho. Pasó décadas actuando para multitudes en el Miami Seaquarium antes de enfermarse. El año pasado, The Dolphin Company, propietaria del Seaquarium, dijo que ya no la presentaría en sus espectáculos.

¿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



Are Eggs Good for You?

¿Los Huevos Son Buenos Para Ti?

Independientemente de cómo disfrute comerlos, es difícil negar el hecho de que el valor nutricional de este alimento ha sido objeto de debate durante bastante tiempo.

Por ejemplo, los huevos se han conocido como un refrigerio que aumenta el colesterol durante décadas, lo que ha hecho que muchas personas se pregunten si los huevos son buenos para ti.

Aunque ha sido un tema de debate en el pasado, investigaciones recientes y expertos médicos han concluido que los huevos no solo, no elevan el colesterol, ¡sino que de hecho son buenos para ti!

Comer un huevo te dará un impulso de vitaminas, nutrientes y minerales útiles que pueden contribuir a una variedad de resultados positivos para la salud.

Los huevos también son una proteína magra, lo que significa que no contienen muchas grasas saturadas.

Con solo 1,6 gramos de grasa saturada por huevo, obtener la proteína de un huevo puede ayudar

a mantener a raya la grasa saturada en comparación con otras fuentes de proteína como el bistec, la carne de res, el cordero, el cerdo, etc.

Durante un estudio de 8 semanas publicado en el International Journal of Obesity, se analizó el efecto del desayuno en dos grupos de personas. Un grupo consumió dos huevos mientras que el otro grupo comió un bagel que contenía la misma cantidad de calorías.

En comparación con los participantes que consumieron el desayuno de bagel, el grupo que comió huevos presentó una pérdida de peso corporal un 65% mayor y una reducción de grasa corporal un 16% mayor. Además, experimentaron una reducción de un 61% mayor en el IMC y una disminución de un 34% mayor en la circunferencia de la cintura.

Regardless of how you enjoy eating them, it's hard to deny the fact that the nutritional value of this food has been the subject of debate for quite some time.

For instance, eggs have been known as a cholesterol-raising snack for decades, which has had many people wondering if eggs are even good for you at all.

Although it's been a subject of debate in the past, recent researchers and medical experts have concluded that eggs not only don't raise cholesterol, but they are in fact good for you!

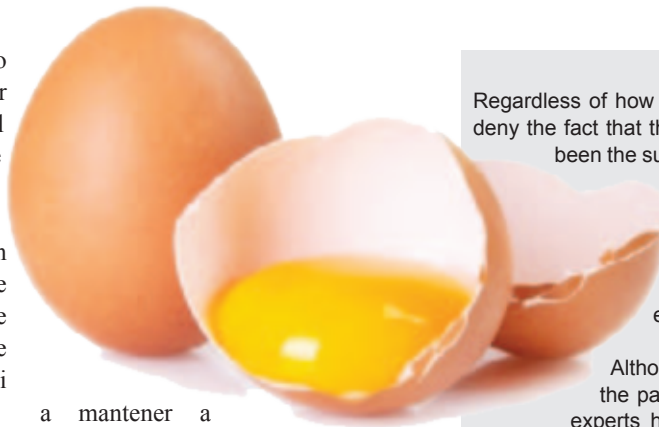
Eating an egg will give you a boost of helpful vitamins, nutrients, and minerals that can contribute to a variety of positive health outcomes.

Eggs are also a lean protein, meaning they don't carry a lot of saturated fat.

With just 1.6 grams of saturated fat per egg, getting your protein from an egg can help keep your saturated fat at bay when compared to other protein sources like steak, beef, lamb, pork, etc.

In one 8-week study published in the International Journal of Obesity, people ate a breakfast of either two eggs or a bagel, which contained the same amount of calories.

The egg group lost 65% more body weight, 16% more body fat, experienced a 61% greater reduction in BMI, and saw a 34% greater reduction in waist circumference compared to those who consumed the bagel breakfast.



Los huevos son una de las fuentes dietéticas más ricas en colina, un nutriente que se encuentra en muchos tipos de alimentos. Por ejemplo, hay alrededor de 147 miligramos de colina en un huevo, que es alrededor del 27 % del valor diario recomendado. Esto es más colina que la que se encuentra en la carne de res, el pollo, el pescado, las papas, los frijoles, la leche y el yogur.

Un estudio noruego encontró que los participantes con niveles más bajos de colina tenían una función cognitiva más pobre que aquellos con niveles más altos, y algunos expertos han teorizado que podría haber una conexión entre la ingesta de colina y la reducción del riesgo de Alzheimer y demencia debido a una sustancia química llamada fosfatidilcolina. Este químico se encuentra en los huevos y es una fuente de colina en el cuerpo, y se sabe que ayuda a mejorar la función cognitiva en adultos.

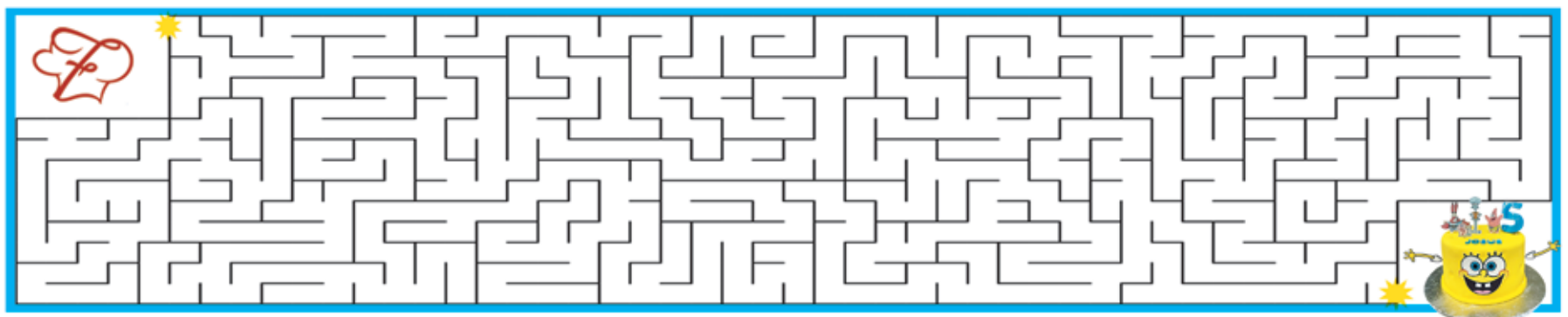
Eggs are one of the richest dietary sources of choline, a nutrient found in many types of food. For example, there are about 147 milligrams of choline in one egg, which is about 27% of your recommended daily value. This is more choline than what is found in beef, chicken, fish, potatoes, beans, milk, and yogurt.

One Norwegian study found that participants with lower levels of choline had poorer cognitive function than those with higher choline levels, and some experts have theorized that there could be a connection between choline intake and reduced risk of Alzheimer's and dementia because of a chemical called phosphatidylcholine. This chemical is found in eggs and a source of choline in the body, and has been known to help improve cognitive function in adults.

-Laberinto Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery



Home Improvement

Mejoras Para El Hogar



1800-256-8161

TIPS TO ORGANIZE YOUR ROOM

Consejos Para Organizar Tu Habitación



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





Organiza Tu Habitación En Una Hora

Organizing Your Room In An Hour

La primavera está aquí y eso significa que es hora de empezar a organizar la habitación más importante de tu casa: tu dormitorio.

Tenemos algunos consejos excelentes sobre cómo organizar tu habitación en menos de una hora para crear el espacio sereno que necesitas para recargar energías.

Lo primero es lo primero. Si vas a despejar el desorden en una hora, debes planificar con anticipación. No permitas que tus esfuerzos se desvíen mientras busca una caja de almacenamiento.

Asegúrate de tener una caja para los artículos que donará, una caja para los artículos de los que no esté seguro y una caja o bolsa para la basura. Los

artículos que guardes se colocarán donde corresponda: en los estantes, en el armario o en los cajones.

Ahora echa un buen vistazo a tu habitación. Piensa bien cómo y dónde quieres guardar todo. Compra cualquier contenedor de almacenamiento, como bolsas de ropa y un organizador de zapatos, con anticipación para que esté listo y comenzar a trabajar.

Limpia tu habitación con un barrido inicial. Tira la basura en una bolsa de basura y lleva la ropa sucia a la lavandería. Ahora puedes usar la cama como una estación de limpieza.

A medida que trabaje en cada área, extienda los artículos sobre su cama para que pueda ver todo con claridad. ¡Además,

tendrás que terminar rápido o no tendrás dónde dormir!

Un enfoque al azar no funciona aquí.

Elije un área, una estantería, por ejemplo, y coloque todo sobre la cama. Luego considere cada artículo o grupo de artículos.

Quédate con lo que realmente quieres y deshazte del resto.

No te distraigas ni pienses demasiado en las cosas. Trabaja rápida y metódicamente. Luego repita el proceso para otras áreas de tu habitación.

Spring is here and that means it's time to get around to organizing the most important room in your house: Your bedroom.

We've got some great tips for how to organize your room in under an hour to create the serene space you need to recharge.

First things first. If you're going to clear the clutter in one hour, you need to plan ahead. You don't want your efforts sidetracked while you're searching for a storage box.

Be sure to have a box for items you will donate, a box for items you're not sure about, and a box or bag for trash. Items you're keeping will be put where they belong — on shelves, in the closet or in drawers.

Now take a good look at your room. Think hard about how and where you want to store everything. Buy any storage containers, such as linen bags and a shoe organizer, ahead of time so you're ready to hit the ground running.



Clean your room with an initial sweep. Throw trash into a garbage bag and bring dirty clothing into the laundry room. Now you can use the bed as a clearing station.

As you work through each area, spread items out on your bed so you can see everything clearly. Plus you'll have to finish quickly or you'll have nowhere to sleep!

A haphazard approach doesn't work here.

Pick one area — a bookshelf for example — and place everything from it on the bed. Then consider each item or group of items.

Keep what you truly want and ditch the rest.

Don't get distracted or overthink things. Work quickly and methodically. Then repeat the process for other areas of your room.

• Encuentre Las 10 Diferencias •

Find the 10 Differences





Clear Your Closet Limpia Tu Armario

calcetines, ropa interior, ganchos para carteras y sombreros.

Guarda la ropa fuera de temporada en cajas debajo de la cama si el espacio es limitado. Y no olvides revisar tus zapatos y botas.

Busca áreas abiertas en tu dormitorio o armario.

Haz una lluvia de ideas sobre soluciones de almacenamiento que podrían transformar estas áreas en un espacio de almacenamiento adicional.

¿Hay espacio adicional en la pared para más estantes o espacio para un baúl de almacenamiento al final de la cama? Si es así, úsalo a tu favor.

Los armarios son un imán para el desorden. Revise rápidamente todas las prendas de vestir y quédese solo con aquellas que le quedan bien y que realmente ama.

Tenga perchas adecuadas para faldas/pantalones. Invierta en un colgador de bufandas. Use separadores de cajones para

Closets are a magnet for clutter. Rapidly go through all clothing items and only keep those that fit and you truly love.

Have proper skirt/trouser hangers. Invest in a scarf hanger. Use drawer-dividers for socks and undies, and hooks for purses and hats.



Store off-season clothing in under-bed boxes if space is limited. And don't forget to sort through your shoes and boots.

Look for open areas in your bedroom or closet.

Brainstorm storage solutions that could transform these areas into additional storage space.

Is there extra wall space for more shelves, or space for a storage trunk at the end of your bed? If so, use it to your advantage.

El almacenamiento junto a la cama también atrae desorden como llaves, monedas sueltas y, por supuesto, teléfonos. Así que elige una solución de almacenamiento que oculte el desorden en los cajones de la mesita de noche.

Bedside storage also attracts clutter like keys, loose change and of course phones. So choose a storage solution that hides the clutter in bedside drawers.



**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



If You Want to Declutter, Stop Buying These Items

Si Desea Ordenar, Deje De Comprar Estos Artículos



La mayoría de la gente está de acuerdo en que el desorden es estresante. Pero a pesar de tus mejores esfuerzos para mantener las cosas ordenadas, lo que compras a menudo genera más desorden imprevisto.

Most people agree that clutter is stressful. But despite your best efforts to keep things tidy, what you buy often leads to more unforeseen clutter.

Utensilios De Cocina Kitchen Gadgets

Los dispositivos especiales acaparan el espacio. Esa fondue puede haber sido costosa, pero si está acumulando polvo, está creando desorden.

Space-hogging specialty gadgets. That fondue maker may have been expensive, but if it's collecting dust, it's creating clutter.

Regalos Freebies

Es muy fácil decir que sí a algo que es gratis. Aunque nunca pensaste que lo querías o lo necesitabas, la idea de que no te costará nada adquirirlo es demasiado tentador.

Desde bolígrafos promocionales hasta ropa de un vecino, ten en cuenta todo lo que permites que ocupe espacio en tu hogar.

It's all too easy to say yes to something that's free. Although you never thought you wanted or needed it, the idea that it will cost you nothing to acquire is just too enticing.

From promotional pens to clothes from a neighbor, be mindful of everything you allow to take up space in your home.



Ropa De Moda Trendy Clothes

La realidad es que, si desea llenar su hogar con lo que está en su apogeo en este momento, es probable que sea una noticia vieja antes de que se llene de polvo.

Toda esa decoración de oro rosa ya te pone los ojos en blanco, y ni siquiera puedes encontrar tus piezas atemporales y de calidad en tu armario detrás de todas esas piezas de moda desechables.

The reality is, if you want to fill your home with what's at its peak right now, chances are it's going to be old news before it even gets dusty.

All that rose gold decor is already making your eyes roll, and you can't even find your timeless, quality pieces in your closet behind all those disposable fashion pieces.

Artículos De Temporada Seasonal Items

Si bien tiene sentido guardar las decoraciones navideñas en tu garaje o armarios, ¿realmente necesitas toda esa decoración especial para cada temporada?

Una almohada de parche de calabaza para el otoño, una manta con la bandera estadounidense para el verano, una variedad de coronas y más ocupan mucho espacio valioso.

While it makes sense to store holiday decorations in your garage or closets, do you really need all of that specialty decor for every season?

A pumpkin patch pillow for autumn, an American flag throw blanket for summer, a variety of wreaths and more take up a lot of valuable space.

Todos esos bonitos contenedores, cajas y canastas en The Container Store son muy atractivos, pero no te servirán de nada a menos que encajen en el espacio (en el estante, debajo de la cama, en el armario); tenga lo que necesita que sostengan y funcionen correctamente para tu espacio particular.

Palabra Final: Si no te gusta, ¡no lo traigas a tu casa!

All of those pretty bins, boxes and baskets at The Container Store are very enticing, but they won't do you any good unless they fit the space (on the shelf, under the bed, in the closet); hold what you need them to hold, and function properly for your particular space.

Final Word: If you don't love it, don't bring it in to your house!



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



Benefits of Clear Storage Bins

Beneficios De Los Contenedores Transparentes

A pesar de que hay muchas opciones para elegir, al reducirlo entre transparente y opaco, creemos que los contenedores de almacenamiento transparentes son los que resultan ser los verdaderos ganadores. Este es el por qué:

Te permiten ver exactamente lo que hay dentro.

Si bien a algunas personas les gusta usar contenedores de almacenamiento codificados por colores para diferenciar lo que hay dentro (como artículos de temporada o ropa frente a libros), se prefiere claro, porque así puede ver exactamente lo que hay dentro sin tener que abrir el contenedor y buscar.

Mantienen las cosas más organizadas.

Como puede ver exactamente lo que hay dentro, no necesita sacar y hurgar en todos los contenedores azules de ropa de invierno para encontrar su bufanda favorita.

Hacen que las cosas se vean más uniformes.

Un gran beneficio de elegir todos los contenedores transparentes es que hacen que su almacenamiento distraiga menos y sea más eficiente. Después de un tiempo, es posible que te canses de esos recipientes de plástico naranja y morado.



Despite there being a lot of options to choose from, when narrowing it down between clear and opaque, we think it's clear storage bins that prove to be the true winner. Here's why:

They let you see exactly what's inside.

While some people like using color-coded storage bins to differentiate what's inside (like seasonal items or clothing vs. books), we prefer clear because then you can see exactly what's inside without having to open the bin and dig around.

They keep things more organized.

Since you can see exactly what's inside, you don't need to take out and rummage through all of the blue winter clothing bins to find you're favorite scarf.

They make things look more uniform.

A great benefit of choosing all clear bins is that they make your storage less distracting and more streamlined. After a while, you may get tired of those orange and purple plastic tubs.



Puede agregar fácilmente más, si es necesario.

Si desea comprar contenedores de almacenamiento sin perder tiempo tratando de encontrar más contenedores de plástico azules, rojos o naranjas, su mejor opción es elegir siempre contenedores de almacenamiento transparentes. ¡Los contenedores transparentes nunca pasan de moda!

You can easily add more, if needed.

If you want to purchase storage bins without spending time trying to find more blue, red or orange plastic bins, your best bet is to always choose clear storage bins. Clear bins never go out of style!



LUJO INCOMPARABLE

Sands une a los mundos de la gastronomía exquisita, el entretenimiento apasionante y la arquitectura espectacular en un paquete exuberante. La extravagancia lidera cada paso de nuestro proceso. Desde nuestro compromiso con una experiencia de spa holística hasta lujosas comodidades en las habitaciones, desde chefs famosos en nuestros restaurantes hasta celebridades en el escenario, ¡Sands no deja nada a la imaginación!

 CONOZCA MÁS EN
SANDSNEWYORK.COM



Con todo el alboroto en torno a la inteligencia artificial (robots, automóviles autónomos, etc.), puede ser fácil suponer que la IA no afecta nuestra vida cotidiana. En realidad, la mayoría de nosotros nos encontramos con la Inteligencia Artificial de una forma u otra casi todos los días.

Desde el momento en que te levantas para revisar tu teléfono inteligente hasta ver otra película recomendada por Netflix, la IA se ha abierto camino rápidamente en nuestra vida cotidiana.

Según un estudio de Statista, el mercado mundial de IA crecerá hasta un 54 % cada año.

A vista de pájaro, la IA proporciona a un programa informático la capacidad de pensar y aprender por sí mismo. Es una simulación de inteligencia humana (por lo tanto, artificial) en máquinas para hacer cosas que normalmente confiaríamos a humanos.

With all the hype around Artificial Intelligence - robots, self-driving cars, etc. - it can be easy to assume that AI doesn't impact our everyday lives. In reality, most of us encounter Artificial Intelligence in some way or the other almost every single day.

From the moment you wake up to check your smartphone to watching another Netflix recommended movie, AI has quickly made its way into our everyday lives.

According to a study by Statista, the global AI market is set to grow up to 54 percent every single year.

From a birds eye view, AI provides a computer program the ability to think and learn on its own. It is a simulation of human intelligence (hence, artificial) into machines to do things that we would normally rely on humans.

Ventajas y Desventajas

Advantages And Disadvantages



Ventajas Advantages

Reducción Del Error Humano. Las decisiones que toma la IA en cada paso se deciden por la información recopilada previamente y un determinado conjunto de algoritmos. Cuando se programa correctamente, estos errores se pueden reducir a cero.

Cero Riesgos. Ya sea desactivar una bomba, ir al espacio, explorar las partes más profundas de los océanos, las máquinas con cuerpos metálicos son resistentes por naturaleza y pueden sobrevivir en atmósferas hostiles. Además, pueden proporcionar un trabajo preciso con mayor responsabilidad y no desgastarse fácilmente.

Hay muchos estudios que muestran que los humanos son productivos solo alrededor de 3 a 4 horas en un día. Los seres humanos también necesitan descansos y tiempo libre para equilibrar su vida laboral y personal. Pero la IA puede trabajar infinitamente sin interrupciones.

Nuevas Invenciones. En prácticamente todos los campos, la IA es la fuerza impulsora detrás de numerosas innovaciones que ayudarán a los humanos a resolver la mayoría de los problemas desafiantes. Por ejemplo, los avances recientes en tecnologías basadas en IA han permitido a los médicos detectar el cáncer de mama en una mujer en una etapa más temprana.



Reduction in Human Error. The decisions taken by AI in every step is decided by information previously gathered and a certain set of algorithms. When programmed properly, these errors can be reduced to null.

Zero Risks. Whether it be defusing a bomb, going to space, exploring the deepest parts of oceans, machines with metal bodies are resistant in nature and can survive unfriendly atmospheres. Moreover, they can provide accurate work with greater responsibility and not wear out easily.

There are many studies that show humans are productive only about 3 to 4 hours in a day. Humans also need breaks and time offs to balance their work life and personal life. But AI can work endlessly without breaks.

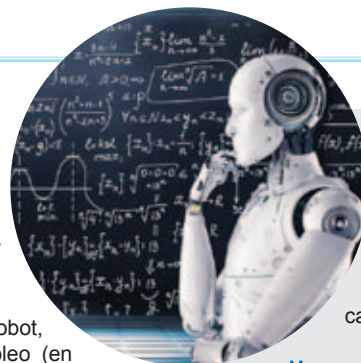
New Inventions. In practically every field, AI is the driving force behind numerous innovations that will aid humans in resolving the majority of challenging issues. For instance, recent advances in AI-based technologies have allowed doctors to detect breast cancer in a woman at an earlier stage.

Desventajas Disadvantages

Sin Creatividad. Una gran desventaja de la IA es que no puede aprender a pensar fuera de la caja. La IA es capaz de aprender con el tiempo con datos prealimentados y experiencias pasadas, pero no puede ser creativa en su enfoque.

Desempleo. Una aplicación de la inteligencia artificial es un robot, que está desplazando ocupaciones y aumentando el desempleo (en algunos casos). Por lo tanto, algunos afirman que siempre existe la posibilidad de desempleo como resultado de que los chatbots y los robots reemplacen a los humanos.

Hacer Que Los Humanos Sean Perezosos. Las aplicaciones de IA automatizan la mayoría de las tareas tediosas y repetitivas. Dado que no tenemos que memorizar cosas o resolver acertijos para hacer el trabajo, tendemos a usar nuestros cerebros cada vez menos. Esta adicción a la IA puede causar problemas a las generaciones futuras.



No Creativity. A big disadvantage of AI is that it cannot learn to think outside the box. AI is capable of learning over time with pre-fed data and past experiences, but cannot be creative in its approach.

Unemployment. One application of artificial intelligence is a robot, which is displacing occupations and increasing unemployment (in a few cases). Therefore, some claim that there is always a chance of unemployment as a result of chatbots and robots replacing humans.

Make Humans Lazy. AI applications automate the majority of tedious and repetitive tasks. Since we do not have to memorize things or solve puzzles to get the job done, we tend to use our brains less and less. This addiction to AI can cause problems to future generations.

El papel más importante para los humanos será garantizar que el aumento de la IA no se salga de control. Aunque existen ventajas y desventajas discutibles de la inteligencia artificial, su impacto en la industria global es innegable.

The most important role for humans will be to ensure that the rise of the AI doesn't get out of hand. Although there are both debatable pros and cons of artificial intelligence, its impact on the global industry is undeniable.



Find Us on TikTok

@familiabakery



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

Si su pregunta es si necesita hacer un entrenamiento duro que le haga sudar todos los días, entonces la respuesta es no.

Muchas personas encuentran esta respuesta liberadora. Las personas a menudo se sienten intimidadas al comprometerse con un estilo de vida saludable porque piensan que eso significa hacer ejercicio intenso todos los días, pero su plan de ejercicios también puede incluir 20 minutos de caminata, estiramiento, ejercicios con espuma o yoga suave.

De hecho, como máximo, haz entrenamiento de fuerza tres veces a la semana durante 30 minutos y ejercicio cardiovascular cinco días a la semana durante 30 minutos.

Por supuesto, si eres un atleta o estás entrenando para una carrera, tu programa de entrenamiento puede ser más intenso que esto. Pero esas son mis recomendaciones para las personas que gozan de buena salud en general y desean mantener una rutina de ejercicios.

Is It Safe To Work Out Every Day?

¿Es Seguro Hacer Ejercicio Todos Los Días?

If your question is whether you need to do a hardcore, sweat-inducing workout every single day, then the answer is no.

Many people find this answer liberating. People are often intimidated by committing to a healthy lifestyle because they think that means intense exercise every day, but your workout plan may also include 20 minutes of walking, stretching, foam rolling or gentle yoga.

In fact, at the maximum, do strength training three times a week for 30 minutes and cardio exercise five days a week for 30 minutes.

Of course, if you are an athlete or training for a race, your workout schedule may be more intense than this. But those are my recommendations for people who are in generally good health and want to maintain a fitness routine.



Para principiantes, comience una rutina de ejercicios con 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana. Al principio, no importa cuál sea ese entrenamiento.

Podría ser una caminata de 30 minutos, 30 minutos de yoga, 30 minutos de levantamiento de pesas o ejercicios de peso corporal, ¡o incluso 30 minutos de estiramiento!

En los dos días restantes de cada semana, haga algo pausado, como caminar alrededor de la cuadra varias veces, por un total de 20 minutos.

Una vez que entra en un ritmo de entrenamiento, puede subir la apuesta para adaptar sus entrenamientos a sus objetivos.

Por ejemplo, si su objetivo es perder peso, incluya entrenamientos HIIT algunos días a la semana y divídalos con algunos días de yoga.

Los entrenamientos HIIT son una forma efectiva de quemar calorías y aumentar tu metabolismo y el yoga ayuda a reducir los niveles de cortisol y ayuda a que los músculos se recuperen.

For beginners, ease into a workout routine by starting with 30 minutes of exercise, five days a week. In the beginning, it doesn't matter what that workout is.

It could be a 30-minute walk, 30 minutes of yoga, 30 minutes of lifting dumbbells or body-weight exercises, or even 30 minutes of stretching!

On the two remaining days each week, do something leisurely, like walk around the block a few times, for a total of 20 minutes.

Once you get into a workout rhythm, you can up the ante to cater your workouts to your goals.

For example, if your goal is to lose weight, include HIIT workouts a few days a week and break them up with a few days of yoga.

HIIT workouts are an effective way to burn calories and boost your metabolism and yoga helps reduce cortisol levels and help the muscles recover.



¡MUESTREN LO FEROCES QUE SON! YO:

SHOW HOW FIERCE YOU ARE! ME:



El ejercicio diario ayuda físicamente a nuestro cuerpo con cosas como una mejor circulación, salud cardíaca, fuerza muscular y flexibilidad, quema de calorías y aceleración del metabolismo.

Y el ejercicio diario también puede ayudarnos a mantener la salud mental y mejorar nuestro estado de ánimo. Priorizar el movimiento a diario puede mejorar tu energía y reducir los síntomas de estrés, ansiedad e incluso depresión.

Daily exercise helps our bodies physically with things like improved circulation, heart health, muscle strength and flexibility, burning calories and speeding up the metabolism.

And daily exercise can also help us maintain mental health and boost our moods. Prioritizing movement on a daily basis can improve your energy and reduce the symptoms of stress, anxiety and even depression.

**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

1. Preguntar algo a alguien, en especial para aclarar un hecho
4. Someter a alguien a un examen de aptitud o de suficiencia.
6. Reembolso.
8. Investigación.
9. Deducción.
11. Llamativo.
13. Sacarina.
15. Preguntar algo a alguien.

HACIA ABAJO DOWN

2. Cursi.
3. Efecto de eximir a una persona de una carga.
5. Riqueza.
7. Mezcla consistente, homogénea y maleable.
10. Empalagoso.
12. Trillado.
14. Combinación de caracteres que tiene un determinado valor dentro de un sistema establecido.



ESCANEA Y MIRA LAS RESPUESTAS
SCAN AND SEE THE ANSWERS





Korean Ground Beef Bowl

Tazón De Carne Molida Coreana

Ingredientes

Ingredients

- 1 Libra De Carne Molida Magra
- 5 Dientes De Ajo, Machacados
- 1 Cucharada De Jengibre Recién Rallado
- 2 Cucharaditas De Aceite De Sésamo Tostado
- ½ Taza De Salsa De Soja Reducida En Sodio
- ½ Taza De Azúcar Morena Clara
- ¼ De Cucharadita De Pimiento Rojo Triturado
- 6 Cebollas Verdes, Picadas
- 4 Tazas De Arroz Integral Cocido Caliente
- 1 Cucharada De Semillas De Sésamo Tostadas

- 1 Pound Lean Ground Beef
- 5 Cloves Garlic, Crushed
- 1 Tablespoon Freshly Grated Ginger
- 2 Teaspoons Toasted Sesame Oil
- ½ Cup Reduced-Sodium Soy Sauce
- ½ Cup Light Brown Sugar
- ¼ Teaspoon Crushed Red Pepper
- 6 Green Onions, Chopped, Divided
- 4 Cups Hot Cooked Brown Rice
- 1 Tablespoon Toasted Sesame Seeds

Instrucciones

Directions

Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la carne y cocine, revolviendo y desmoronando en trozos pequeños hasta que se dore, de 5 a 7 minutos. Drene el exceso de grasa.

Agregue el ajo, el jengibre y el aceite de sésamo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 2 minutos. Agregue la salsa de soja, el azúcar moreno y el pimiento rojo. Cocine hasta que la carne absorba un poco de salsa, aproximadamente 7 minutos. Agregue 1/2 de cebolla verde picada.

Sirva sobre arroz cocido caliente; decore con semillas de sésamo y las cebollas verdes restantes.



Heat a large skillet over medium-high heat. Add beef and cook, stirring and crumbling into small pieces until browned, 5 to 7 minutes. Drain excess grease.

Stir in garlic, ginger, and sesame oil and cook until fragrant, about 2 minutes. Stir in soy sauce, brown sugar, and red pepper. Cook until beef absorbs some sauce, about 7 minutes. Add 1/2 of chopped green onions.

Serve over hot cooked rice; garnish with sesame seeds and remaining green onions.



HELADO DE FRESA

Strawberry Ice Cream

Instrucciones

Directions

- 1 Cuarto De Fresas Frescas, Sin Cáscara
- 1 ½ Tazas De Crema Espesa, Cantidad Dividida
- ¾ Taza De Azúcar Blanca
- 3 Yemas De Huevo
- 3 Cucharadas De Jarabe De Maíz Ligero

- 1 Quart Fresh Strawberries, Hulled
- 1 ½ Cups Heavy Cream, Divided
- ¾ Cup White Sugar
- 3 Egg Yolks
- 3 Tablespoons Light Corn Syrup

Ingredientes

Ingredients

Coloque las fresas en el recipiente de una licuadora o procesador de alimentos; haga puré hasta que quede suave. Vierta en un tazón grande; deje de lado.

Caliente 1 1/4 tazas de crema en una cacerola a fuego medio hasta que comience a burbujear el borde de la sartén. Bata el azúcar, las yemas de huevo, el 1/4 de taza de crema restante y el jarabe de maíz en un tazón grande. Poco a poco vierta la crema caliente en la mezcla de yema de huevo, batiendo constantemente.

Regrese la mezcla a la cacerola y caliente hasta que espese lo suficiente como para cubrir el dorso de una cuchara de metal, aproximadamente 5 minutos. No permita que la mezcla hierva. Cuele las natas en el puré de la fruta a través de un colador; mezcle bien y refrigere hasta que se enfríe.



Place strawberries into the container of a blender or food processor; puree until smooth. Pour into a large bowl; set aside.

Heat 1 1/4 cups of cream in a saucepan over medium heat until it begins to bubble at the edge of the pan. Whisk sugar, egg yolks, remaining 1/4 cup cream, and corn syrup together in a large bowl. Gradually pour the hot cream into egg yolk mixture, whisking constantly.

Return mixture to the saucepan and heat until thick enough to coat the back of a metal spoon, about 5 minutes. Do not allow the mixture to boil. Strain custard into berry puree through a sieve; mix well and refrigerate until chilled.



1800-256-8161



DR. OZCAN
Ismail OZCAN MD, ABFM, ABVLM

OZHAIR
Hair Restoration
Desde 2008

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

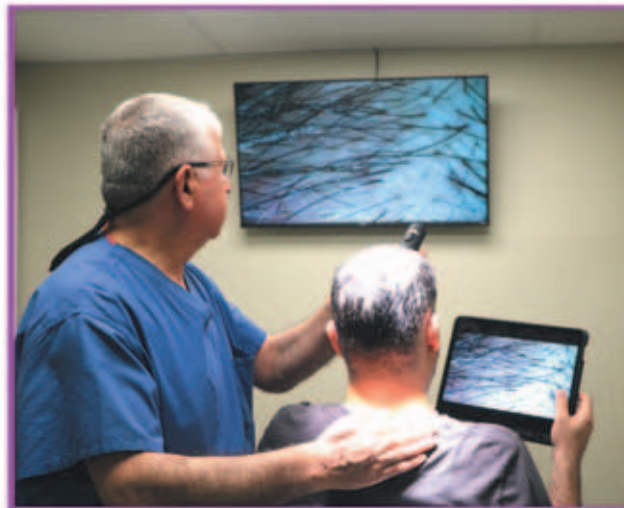
(631) 588-6665 Español

Financiamiento Disponible

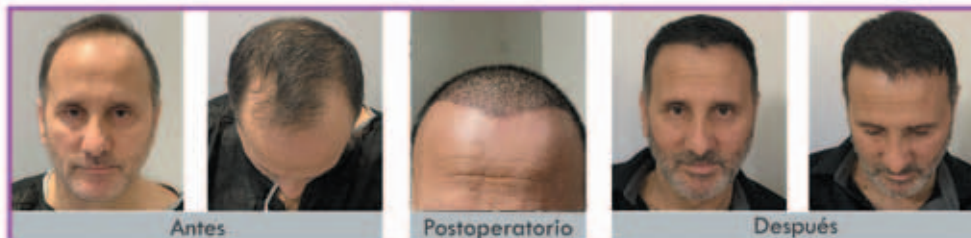
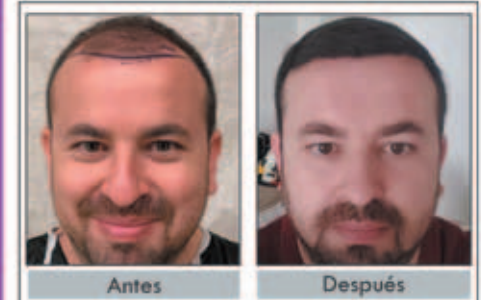
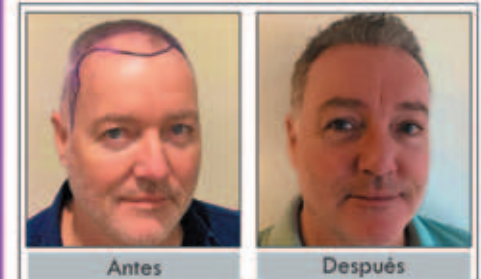
CONSULTA GRATIS

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 Limpiadores Por La Noche Trabajo Inmediato. Solicitar Online. tlcleaningservices.com/apply ó 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 Bilingüe
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
banquero, 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



**Nameplate Manufacturers
of America, Inc.**

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

Signs You're Getting Too Comfortable In Your Relationship

Señales De Que Estás Demasiado Cómodo En Tu Relación

No importa cuánto tiempo hayan estado juntos, es importante que las parejas se den prioridad mutuamente para que las citas nocturnas no se conviertan en noticias viejas, sin importar cuánto tiempo hayan estado juntos. Haga un esfuerzo para hacer tiempo el uno para el otro, ya sea una simple noche de cine en casa o una noche especial. Para que las relaciones tengan éxito, ambas personas deben estar dispuestas a hacer el trabajo.

No matter how long you've been together, it's important for couples to prioritize each other that date nights shouldn't become old news, no matter how long you've been together. Make an effort to make time for one another whether it's a simple movie night at home or a special night out. For relationships to succeed, both people have to be willing to do the work.

Están Pasando Tiempo Juntos, Pero No Interactuando Entre Sí. Una cosa es establecer un silencio cómodo con tu persona, pero no quieres que el silencio cómodo se convierta en la norma. Algunas parejas piensan que mientras estén juntos cuenta como "tiempo que pasan", pero si ambos están en sus teléfonos, computadoras, etc., no es lo mismo que pasar tiempo de calidad juntos.

You're Spending Time Together, But Not Engaging With One Another. It's one thing to settle into a comfortable silence with your person, but you don't want comfortable silence to become the norm. Some couples think that as long as they are together it counts as 'time spent,' but if you're both on your phones, computers, etc. it's not the same as actually engaging in quality time spent together.

Se Dan Unos A Otros Por Sentado. Tal vez tu pareja te hace café todas las mañanas y en algún momento te acostumbraste tanto que dejaste de decir gracias.

La comodidad viene con una sensación de seguridad, pero debes asegurarte de que no se aproveche de esa sensación de seguridad y de que dejes de preocuparte por tu pareja. Presta atención a las cosas que tu pareja hace por ti, que no tiene que hacer por ti, escucha activamente y asegúrate de reconocer esos momentos. Un pequeño agradecimiento da un largo camino.

Concéntrate más en comprender las necesidades de tu pareja y no tengas miedo de reestructurar tu relación para hacer las cosas con intención y propósito.

Put a greater focus on understanding your partner's needs and don't be afraid to restructure your relationship to do things with intention and purpose

You Take One Another for Granted. Maybe your partner makes you coffee every morning and at some point you got so used to it that you stopped saying thank you.

Comfort comes with a sense of security, but you need to make sure that sense of security isn't taken advantage of and you stop caring for your partner. Pay attention to the things your partner does for you that they don't have to do for you, actively listen and make sure you recognize those moments. A little thank you goes a long way.



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

Cómo Apoyar La Primera Relación Real De Su Adolescente

How To Navigate Your Teen's First Real Relationship

Además de los mismos sentimientos, su hijo adolescente enfrenta numerosas complicaciones adicionales que están intrínsecamente vinculadas a una relación en la era digital.

Y como padre, probablemente (tal vez) acabas de entender su interminable sucesión de enamoramientos distantes; ¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo adolescente en su primera relación real?

Es posible que no puedas hacer nada con respecto a esas disputas entre adolescentes en las redes sociales, pero lo que sí puedes hacer es estar disponible como un confidente confiable, sin ser demasiado entrometido o inducir vergüenza, por supuesto.

Es una línea muy fina, pero si lo hace bien, puede mantenerse conectado con su hijo adolescente aunque ya no sea el objeto principal de su afecto como lo era cuando era un niño pequeño.



As well as all the same feelings, your teen is facing the numerous added complications that are intrinsically linked to a relationship in the digital age.

And as a parent, you probably (maybe) only just got the hang of their never-ending succession of distant crushes; what can you possibly do to help your teen through their first real relationship?

You may not be able to do anything about those teenage social media spats, but what you can do is make yourself available as a trustworthy confidante — without being too intrusive or cringe-inducing, of course.

It's a fine line, but if you get it right, you can stay connected with your teen even though you're no longer the main object of their affection like you were when they were a toddler.

Es posible que su adolescente no quiera compartir todo con usted, de la misma manera que usted no querría compartir sus intereses románticos con sus padres. Pero si comparten, no haga que se arrepientan de la decisión.



Your teen may not want to share everything with you, the same way as you wouldn't want to share your romantic interests with your parents. But if they do share, don't make them regret the decision.

In other words: No breaking their confidence to other family members. Your teenager's first relationship is not only going to teach them how to be in a relationship; it's also going to teach them how their family will handle their first relationship.

Keep the doors open.

Instead of recounting your high school relationships, ask if they want to hear about it sometime rather than that moment; it leaves the door open for the next conversation.

En otras palabras: No rompa su confianza con otros miembros de la familia. La primera relación de su adolescente no solo les enseñará cómo estar en una relación; también les enseñará cómo su familia manejará su primera relación.

Mantenga las puertas abiertas.

En lugar de contarles tus relaciones en la escuela secundaria, pregúnteles si quieren escuchar sobre eso en algún momento en lugar de ese momento; deja la puerta abierta para la próxima conversación.



No exprese ningún juicio sobre la pareja de su adolescente.

Muchas mujeres jóvenes sienten mucha ansiedad por hablar con sus padres sobre las relaciones románticas, incluso cuando son adultas, debido a experiencias tempranas en la adolescencia.

El sarcasmo es algo que los adultos usan con frecuencia; entienda que su adolescente lo toma como una invalidación. Decir cosas como "¿De verdad te gusta ese chico?" hace que tu hijo adolescente sienta que sus sentimientos están equivocados.

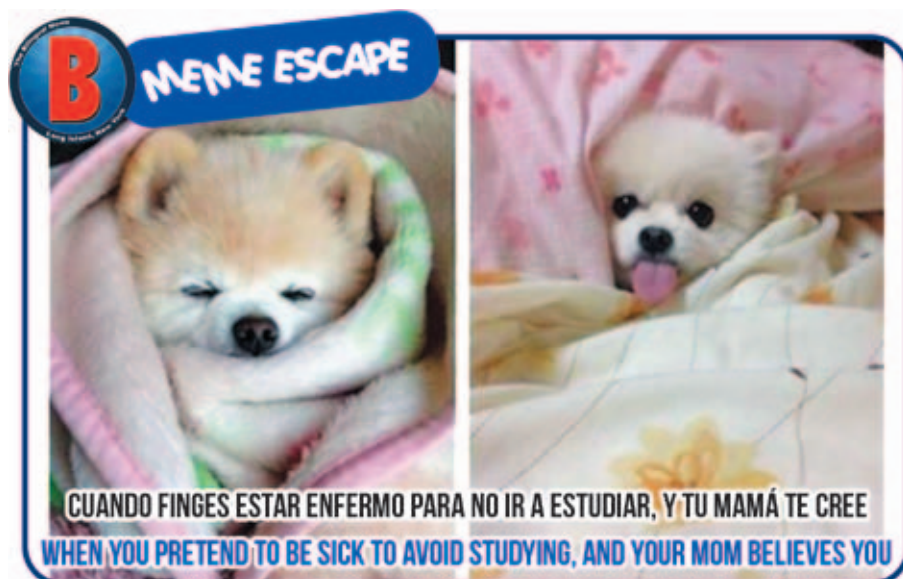
Además, actúa como una barrera para la comunicación, lo que significa que es poco probable que su hijo adolescente acuda a usted la próxima vez que tenga algo que quiera compartir.

Don't express any judgments about your teen's partner.

Many young women have a lot of anxiety about talking to their parents about romantic relationships, even as adults, due to early experiences as teens.

Sarcasm is something adults use often; understand that your teen takes it as invalidation. Saying things like, 'You really like that guy?' makes your teen feel like their feelings are wrong.

Plus, it acts as a barrier to communication, meaning your teen is unlikely to come to you the next time they have something they want to share.





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

LIBRA

Preséntate y esté presente con los demás, porque tienen mucho que ofrecer.

Show up and be present with others, because they have quite a lot to offer.

LEO

¡Levántate y haz algo para estirar tu mente y ampliar tus horizontes!

Get up and do something to stretch your mind and broaden your horizons!

VIRGO

A veces, la forma más segura de conseguir lo que quieres es dejar que los demás piensen que están ganando.

Sometimes the surest way to get what you want is to let other people think they're winning.

CÁNCER

Cuando hagas el trabajo, ¡no dudes en aceptar las recompensas!

When you do the work, don't hesitate to accept the rewards!

PISCIS PISCES

Proponte detenerte y simplemente existir, absorbiendo el mundo que te rodea.

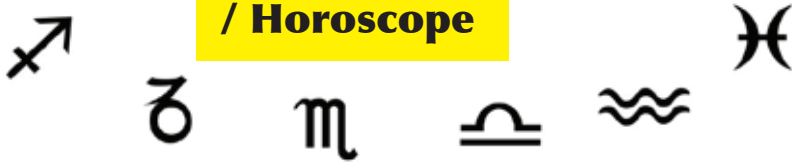
Make a point to stop and simply exist, taking in the world around you.



HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



ARIES

Mar 21 - Abr/Apr 19

Ponte al frente y en el centro donde todos los demás puedan verte. Incluso si normalmente trabajas detrás del escenario, sería prudente ponerte de pie y evitar esconderte del centro de atención.

Put yourself front and center where everyone else can see you. Even if you normally work backstage, you'd be wise to stand up and avoid hiding from the spotlight.

ACUARIO AQUARIUS

Alguien podría tener algo esencial para compartir contigo.

Someone could have something essential to share with you.

TAURO TAURUS

Tomar las cosas con calma a veces puede parecer perezoso, pero en este momento, realmente es lo más inteligente que se puede hacer.

Taking things easy can sometimes be seen as lazy, but at this moment, it really is the wisest thing to do.

GEMINIS GEMINI

Tu red realmente es Tu valor neto.

Your network truly is your net worth.

ESCORPIO SCORPIO

Ser tu yo más productivo es realmente posible en este momento.

Being your most productive self is actually possible at the moment.

SAGITARIO SAGITARIUS

Se permite que la búsqueda del placer sea tu objetivo número uno.

The pursuit of pleasure is allowed to be your number one goal.

CAPRICORNIO CAPRICORN

Recuerda que hay fuerza en dejar que tus sentimientos se muestren.

Remember that there is strength in letting your feelings show.


GRATIS / FREE
Abril
April
15

Young Birders Club Meeting

La observación de aves es una excelente manera de hacer nuevos amigos, aprender sobre el medio ambiente y salir al aire libre.

Birding is a great way to make new friends, learn about the environment, and get outdoors.

10:00 AM

South Fork Natural History Museum
377 Bridgehampton-Sag Harbor Turnpike
Bridgehampton, NY 11932
Tel: 631-537-9735

Abril
April
22
Morley Park Craft Fair

Feria de vendedores de regalos y artesanías. Estacionamiento y entrada gratuitos.

Art Craft & Gift Vendor Fair.
Free Parking and Admission.



10:00 AM - 05:00 PM

Morley Park
500 Seasingtown Road
Roslyn, NY 11576

Abril
April
22
Indoor Yard Sale

Se buscan vendedores, \$35 por mesa. Obtienes una mesa y 2 sillas de nosotros para usar durante el día.

Vendors Wanted, \$35 per table.
You get a table and 2 chairs from us to use for the day.

10:00 AM - 04:00 PM

First Presbyterian Church
497 Pulaski Road
Greenlawn, NY 11740
Tel: 631-261-2150


Abril
April
23
7th Annual Cars And Guitars Classic Car Show

Este evento gratuito para toda la familia presenta más de 700 autos de todas las variedades, música en vivo de invitados especiales, camión de comida para barbacoa, premios de rifa y más.

This free, family-friendly event features over 700 cars of all varieties, live music by Special Guests, BBQ food truck, raffle prizes and more.



11:00 AM - 04:00 PM

Millers Ale House
88 Veterans Highway
Commack, NY

SOPA DE LETRAS
WORD SEARCH

Palabras en Inglés, Respuestas en Español

Words in English, Answers in Spanish

BILINGUAL /

BILINGÜE

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



Colony



Export



Taxation



Delegate



Tariff



Subject



Port



Urbanization



Ratify



Monopoly

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?

Llámame 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/>.

1800-256-8161



Iced Coffee

CAFÉ HELADO

*FRENCH
VANILLA

Vainilla Francesa

*HAZELNUT

Avellana



631-630-1822

26N RESEARCH PL,
CENTRAL ISLIP NY 11722

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

Cholado

*WITH ICE
CREAM

Con Helado

New!
Nuevo!



Protein Shakes

*CHOCOLATE
VANILLA
WHEY PROTEIN



631-856-4004

252-9W MONTAUK HIGHWAY
HAMPTON BAYS



@thefamiliabakery



familiabakeryinny