

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



SE HABLA ESPAÑOL
women's care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C

www.veritasobgyn.com

Obstetricia y Ginecología
Aceptamos la mayoría de seguros

 **FIDELIS CARE®**

 **Affinity Health Plan**

631-273-3712





Best Pools on Long Island

LAS MEJORES PISCINAS DE

PG. 20



Familia BAKERY
www.familiabakery.com



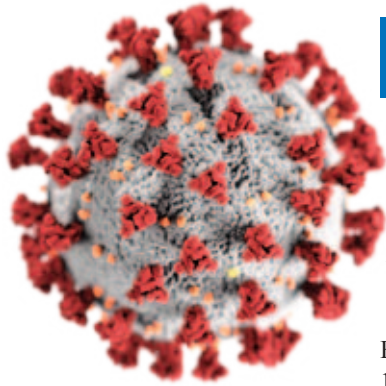
Available at All Locations

Macarons

631-856-4004
252-9W MONTAUK HIGHWAY
HAMPTON BAYS, NY 11946

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

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



Por Qué El Virus Covid-19 Sigue Mutando

Why the COVID-19 Virus Keeps Mutating

La última en la prensa es la variante XBB.1.16, que es otra cepa de Omicron que se ha denominado "arcturus".

Esta variante representa actualmente el 14,6 por ciento de los casos en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Es crucial estar informado y ser consciente del potencial de mutaciones del virus, pero siempre recurra a datos confiables para comprender cómo las nuevas variantes podrían afectar su vida diaria.

No hay necesidad de entrar en pánico, pero no está de más tomar todas las medidas posibles para protegerse, especialmente si tiene un sistema inmunitario debilitado.

It's a fact of life: Viruses mutate. But it's still concerning to see headlines touting the latest COVID-19 variant, especially if you're high-risk for severe illness.

You may feel like you were just getting comfortable enough to rejoin previous activities, then you heard about another strain with an ominous name.

The latest one in the press is the XBB.1.16 variant, which is another Omicron strain that has been dubbed "arcturus."

This variant currently makes up 14.6 percent of cases in the United States, per the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

It's crucial to be informed and mindful of the potential for virus mutations, but always turn to reliable data to understand how new variants could impact your daily life.

There's no need to panic — but it doesn't hurt to take every measure you can to protect yourself, especially if you have a weakened immune system.

Comience hablando con su médico sobre sus factores de riesgo, su estado de vacunación (y si es elegible para nuevos refuerzos) y los tratamientos disponibles en caso de que se enferme. Obtenga recomendaciones específicas basadas en su tratamiento, condición y comorbilidades.

Start by talking to your doctor about your risk factors, your vaccination status (and if you're eligible for any new boosters), and available treatments should you get sick. Get specific recommendations based on your treatment, condition, and comorbidities.



Es un hecho de la vida: Los virus mutan. Pero aún es preocupante ver titulares que promocionan la última variante de COVID-19, especialmente si tiene un alto riesgo de enfermedad grave.

Es posible que sientas que te estabas sintiendo lo suficientemente cómodo como para volver a unirte a actividades anteriores, luego te enteraste de otra variedad con un nombre siniestro.

Centro de Fisioterapia y Rehabilitación enfocados en accidentes automovilísticos



Quan Medical

**¿RESULTÓ HERIDO EN UN ACCIDENTE DE CARRO?
¡DETENGASE! ¡Y COMUNIQUESE CON QUAN MEDICAL!**

Si desafortunadamente estuvo involucrado en un accidente automovilístico reciente y experimentas cualquier tipo de dolor, ¡NO ESPERES MÁS!

El ignorar pequeñas molestias HOY, pueden resultar de manera negativa en tu salud MAÑANA.

¡No lo pienses más y comunícate con QUAN MEDICAL ahora para que un médico especialista en ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS te revise hoy mismo!

Estamos comprometidos al 100% con su recuperación. Creamos y mantenemos un ambiente agradable, cálido y amigable para apoyarlo en cada etapa de su recuperación. Contamos con un centro de tratamiento de 3000 pies cuadrados en el corazón de Hempstead Long Island. Los médicos y el personal están altamente capacitados para brindarle a usted las atenciones necesarias dependiendo su caso.

Ofrecemos

- Terapia física
- Acupuntura
- Medicina Física y Rehabilitación
- Ortopedia
- Traumatólogo
- Manejo del dolor

**Contamos con personal
que habla español.**

**Ofrecemos un trato
de calidad y eficaz**

516-898-7676

91 N Franklin St, #101 Hempstead, NY 11550

quanmedical.com



1800-256-8161

DISEÑADO PARA CONDUCTORES

Si está buscando un automóvil de lujo, no se conforme. Cuando se trata de conducir, y desea experimentar máximas emociones, comodidad de primer nivel, tecnología avanzada y un estilo llamativo, lo que busca es un BMW. Competition BMW ha sido conocido durante mucho tiempo por brindar a los conductores una experiencia de manejo sin comparación, y eso es precisamente lo que ofrecemos.

También tenemos vehículos fuera de nuestra marca como Hondas, Toyotas, Nissans y más!

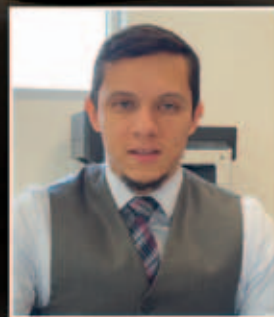
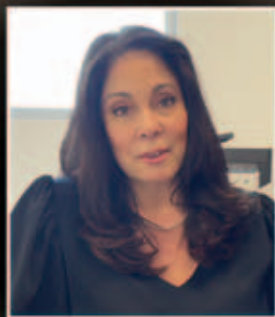
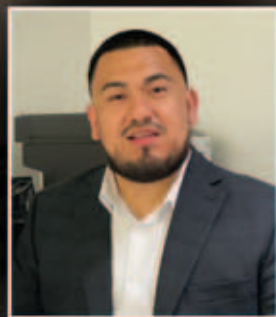


ADAM HERNANDEZ
Gerente de Negocios

NINA MALDONADO
Asesora de Clientes

ARIEL CASTILLO
Asesor de Clientes

JOHN OLIVEIRA
Client Advisor



COMPETITION BMW OF SMITHTOWN

888.734.3331 | 599 Middle Country Rd. St. James, NY | competitionbmw.com



**Competition BMW
of Smithtown**

Hombre Gana Demanda Después De Agresión Por Parte De Un Oficial De Policía



Man Wins Lawsuit Verdict After Assault By Police Officer

"Este caso se trata de lo que esperas de un oficial cuando pides o necesitas ayuda", dijo el abogado de Gonzales-Hall, Azzam Elder.

En 2018, Gonzales-Hall se detuvo para pedirle indicaciones al oficial de policía de Dearborn. Afirma que el oficial no estaba siendo amable, por lo que entró en un restaurante de comida rápida para pedir instrucciones. El oficial lo siguió adentro.

Un jurado del condado de Wayne falló a favor de Luther Gonzales-Hall, en su demanda contra un oficial de policía de Dearborn por violar sus derechos constitucionales.

El jurado le otorgó 9,2 millones de dólares. La sentencia se emitió después de un juicio de 7 días.

"Le había pedido direcciones y ya estaba siendo grosero, maldiciéndome y esas cosas", dijo. "Solo quería alejarme de él. Sentía que estaba teniendo un mal día. Por eso fui al White Castle y traté de preguntarles. Porque había estado allí muchas veces".

Gonzales-Hall fue acusado de resistir y oponerse a un oficial de policía, cargo que luego fue desestimado.

A Wayne County jury ruled in favor of Luther Gonzales-Hall in his lawsuit against a Dearborn police officer for violating his constitutional rights.

The jury awarded him with \$9.2-million. The judgment came down after a 7-day trial.

"This case is about what do you expect from the officer when you call for help or need help," Gonzales-Hall's attorney Azzam Elder said.

Back in 2018, Gonzales-Hall stopped to ask the Dearborn police officer for directions. He claims the officer wasn't being nice, so he went inside a fast-food restaurant for directions. The officer followed him inside.

"I had asked him for directions and he was just being rude already, cursing at me and stuff," he said. "I just wanted to get away from him. I felt like he was having a

bad day. That's why I went to the White Castle and try to ask them. Because I had been there plenty of times".

Gonzales-Hall was charged with resisting and opposing a police officer, which was later dismissed.

"I was trying to find my way home. And I kept asking him what did I do, what did I do?" On police bodycam video, Gonzales Hall can be heard saying that after seemingly being forced to the ground.



"Estaba tratando de encontrar el camino a casa. Y no dejaba de preguntarle qué hice, qué hice". En el video de la cámara corporal del policía, se puede escuchar a Gonzales Hall diciendo eso después de que aparentemente lo obligaron a tirarse al suelo.



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



Brooklyn

Suspect Wanted For Stabbing 15-Year-Old Boy Sospechoso Buscado Por Apuñalar A Joven De 15 Años

La policía publicó una foto del sospechoso que, según dicen, robó y apuñaló a un niño de 15 años en el metro de Brooklyn.

Ocurrió el 18 de junio a bordo de un tren L en Canarsie. La policía dijo que el sospechoso discutió con la víctima, luego lo apuñaló en la pierna y le robó su teléfono celular.

Cualquier persona que tenga información sobre su atacante debe llamar a la línea directa de Crime Stoppers del NYPD al 1-800-577-TIPS (8477), o en español, al 1-888-57-PISTA (74782). También puede enviar un mensaje a través de su sitio web o por DM en Twitter, @NYPDTips. Todas las llamadas se mantienen confidenciales.

Police released a photo of the suspect they say robbed and stabbed a 15-year-old boy on the subway in Brooklyn.



It happened on June 18 on board an L train in Canarsie. Police said the suspect got into a dispute with the victim, then stabbed him in the leg and stole his cellphone.

Anyone with information about his attacker is asked to call the NYPD's Crime Stoppers hotline at 1-800-577-TIPS (8477), or for Spanish, 1-888-57-PISTA (74782). You can also submit a tip via their website or via DM on Twitter, @NYPDTips. All calls are kept confidential.

Rye City

Suspected Serial Sex Predator Arrested Arrestan A Presunto Depredador Sexual En Serie

Richard Olmino, un hombre sospechoso de ser un depredador sexual en serie, fue arrestado por una presunta violación dentro de Rye Town Park.

"Claramente, este individuo tiene un historial de conducta sexual depredadora", dijo el comisionado de Seguridad Pública de Rye, Michael Kopy, quien anunció el arresto de Olmino el 26 de junio.

Olmino, de 21 años, presuntamente violó a una niña de 16 años en el parque poco después de la medianoche.

"Un sujeto masculino se le acercó, no sabía de dónde, comenzó a interrogarla y posteriormente la abordó en el parque y la agredió", dijo Kopy. "Potencialmente podría haber otras víctimas por ahí que podamos descubrir".



Richard Olmino, a man suspected of being a serial sex predator, was arrested for an alleged rape inside Rye Town Park.

"Clearly this individual has a history of predatory sexual behavior," said Rye Commissioner of Public Safety Michael Kopy, who announced Olmino's arrest on Jun 22.

Olmino, 21, allegedly raped a 16-year-old girl in the park just after midnight.

"A male subject approached her, she didn't know from where, began questioning with her and subsequently tackled her in the park and assaulted her," said Kopy. "There potentially could be other victims out there who we may discover."

East Hampton

Hombre Recibe 5 Años De Cárcel Por Matar A Su Jefe Man Gets 5 Years In Jail For Killing Boss



Un hombre de East Hampton estará tras las rejas durante cinco años después de admitir que mató a su jefe.

Marc Dern, ex ayudante del caddie principal en The Maidstone Club, llegó a un acuerdo con la fiscalía a principios de este año después de admitir haber matado al caddie principal del club en febrero de 2022.

Los fiscales dicen que Dern se peleó con Kevin Somers, de 45 años, mientras veía un torneo de golf en la casa de Dern. Dicen que Dern, de 35 años, colocó a Somers en

An East Hampton man will be behind bars for five years after admitting to killing his boss.

Marc Dern, a former assistant caddie master at The Maidstone Club, took a plea deal earlier this year after admitting to killing the club's head caddie in February 2022.

Prosecutors say Dern got into a fight with 45-year-old Kevin Somers while watching a golf tournament at Dern's home. They say Dern, 35, placed Somers in a headlock or chokehold, causing him to lose consciousness.

Somers died from a neck compression. Dern had faces up to 25 years in prison in convicted at trial.

una llave de cabeza o estrangulamiento, lo que lo hizo perder el conocimiento.

Somers murió por una compresión en el cuello. Dern se enfrentaba a una pena de hasta 25 años de prisión si era condenado en el juicio.

¿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**

Médicos Obtienen Protección Legal Para Recetar Píldoras Abortivas Doctors Get Legal Protection to Prescribe Abortion Pills

La gobernadora Kathy Hochul firmó una ley para proteger a los médicos en Nueva York, que recetan píldoras abortivas a pacientes en estados donde el procedimiento está prohibido, y dijo que la medida beneficiaría a las mujeres que viven en estados con prohibiciones.

Un año después de que la Corte Suprema de EE. UU. anulara el derecho al aborto en todo el país, la ley prohíbe a los funcionarios de Nueva York cooperar con ciertas acciones legales iniciadas en estados donde el aborto está prohibido, como arrestos o extradiciones. Nueva York se une a varios otros estados con “leyes de protección” de telesalud similares.

“Los legisladores extremistas en otros estados pueden impedir que sus proveedores de atención médica suministren píldoras abortivas. Si ese es su estado, lo siento por sus electores. Pero no pueden detenernos. No pueden detener a nuestros proveedores”, dijo

Hochul, una demócrata, en la ceremonia de firma de un proyecto de ley.

Un año después del fallo Dobbs, 14 estados prohíben el aborto durante el embarazo, con algunas excepciones. Otros estados han adoptado profundas restricciones. En total, 25 millones de mujeres en edad fértil ahora viven en estados con prohibiciones del aborto o restricciones más estrictas.

Nueva York ya adoptó protecciones para los profesionales médicos que brindan servicios de aborto a pacientes que viajan desde estados con prohibiciones o restricciones. Pero Hochul y los legisladores ampliaron las protecciones a los servicios de telesalud en un momento en que más de la mitad de los abortos en EE. UU. se realizan con medicamentos.

A law to protect doctors in New York who prescribe abortion pills to patients in states where the procedure is outlawed was signed by Gov. Kathy Hochul, who said the measure would serve women living in states with bans.

Coming a year after the U.S. Supreme Court struck down the nationwide right to abortion, the law bars New York officials from cooperating with certain legal actions initiated in states where abortion is banned, such as arrests or extraditions. New York joins several other states with similar telehealth “shield laws.”

“Extremist lawmakers in other states can stop their health care providers from supplying abortion pills. If that’s your state, I feel sorry for your constituents. But they can’t stop us. They can’t stop our providers,” Hochul,



a Democrat, said at a bill signing ceremony.

A year after the Dobbs ruling, 14 states have bans on abortion throughout pregnancy — with some exceptions. Other states have adopted deep restrictions. In all, 25 million women of childbearing age now live in states with abortion bans or tighter restrictions.

New York already adopted protections for medical professionals who provide abortion care for patients traveling from states with bans or restrictions. But Hochul and lawmakers expanded protections to telehealth services at a time when more than half of abortions in the U.S. are carried out with medication.

Dohanich Ventimiglia Family Funeral Home & Cremation Related Service, Inc.

\$4995.00

PAQUETE COMPLETO

FUNERALES TRADICIONALES: ENTIERROS

El paquete incluye:

- Retiro de hospital, morgue refrigerado, de hogar de ancianos, oficina del médico forense
- Embalsamamiento
- Proceso de vestimenta y ataúd (la familia proporciona ropa)
- Maquillaje y Peinado para mujeres
- Cargo por arreglos básicos
- Supervisión del servicio
- 50 tarjetas de oración plastificadas / libro de registro de ingreso
- Visualización de 2 horas en nuestra funeraria con lista de obituarios en línea
- Ataúd / metal calibre 20 sin sello de nuestra elección
- 1 certificado de defunción certificado
- Propinas/peajes al cementerio
- Vehículo de servicio al crematorio.

Cargos adicionales:

Mudanza de la casa/ no morgue	\$400
Portadores de féretros	\$60 c/u
Limousine/ Coche fúnebre	TBA
Hamptons a Montauk	\$250.00/NYC \$400.00
Honorario del clero	

Sobrepeso sujeto a cargos adicionales por ataúdes más grandes

\$1295.00

PAQUETE COMPLETO

PAQUETE DE CREMACIÓN DIRECTA DE MENOR COSTO

Incluye:

- Retiro de hospital, morgue refrigerado de hogar de ancianos, oficina del médico forense
- Traslado al crematorio de nuestra elección
- Listado de obituarios en nuestro sitio
- Contenedor de cremación/Corrugado
- Autorización de cremación de Nassau/Permiso de cremación de Suffolk
- Cuota Crematorio
- Devolución De Cenizas en Nuestra Urna De Madera (nuestro obsequio)
- Un Acta de Defunción Certificada

*** Cargos adicionales**

Mudanza de la casa/No morgue \$400

Sobrepeso sujeto a cargos crematorios adicionales desde \$120 o más por 250lbs

Hampton to Montauk \$250.00/NYC \$400.00

331 Smithtown Blvd., Ronkonkoma, NY 11779
(800) 631-6828 • (631) 652-6828
 Llamar por favor con alguien que hable inglés
info@dvfunerals.com • www.dvfunerals.com
 NS-2178560601

New Law Makes Restaurants Safer for People With Food Allergies Nueva Ley Hace Que Los Restaurantes Sean Más Seguros Para Las Personas Con Alergias Alimentarias

Ahora es un poco más seguro para los neoyorquinos con alergias alimentarias comer fuera.

Una nueva ley estatal, que entró en vigencia el 20 de mayo de 2023, requiere que los restaurantes, los establecimientos de servicio de alimentos y los servicios de pedido de alimentos en línea publiquen un aviso de concientización sobre alergias alimentarias en un lugar visible para los empleados.

El aviso incluye procedimientos que debe seguir el personal cuando un cliente comparte que tiene una alergia alimentaria, cómo prevenir la contaminación cruzada durante la preparación y el servicio de alimentos, y la instrucción de llamar al 911 si un cliente tiene una reacción alérgica.

Los establecimientos también deben incluir un aviso en sus menús que indique a los clientes que les notifiquen sobre cualquier alergia alimentaria.

It just got a little bit safer for New Yorkers with food allergies to eat out.

A new state law, which took effect on May 20, 2023, requires restaurants, food service establishments, and online food ordering services to post a food allergy awareness notice in a location that’s visible to employees.

The notice includes procedures for staff to follow when a customer shares that they have a food allergy, how to prevent cross-contamination during food preparation and service, and the instruction to call 911 if a customer has an allergic reaction.

Establishments must also include a notice on their menus instructing customers to notify them of any food allergies.



Drivers Will Pay Extra Tolls As Part Of The Effort To Reduce Congestion

Conductores Pagarán Peajes Adicionales Como Parte Del Esfuerzo Por Reducir La Congestión

Nueva York recibió una aprobación federal crítica para su primer plan en la nación para cobrar grandes peajes para conducir en las partes más visitadas de Manhattan, como parte de un esfuerzo para reducir el tráfico, mejorar la calidad del aire y recaudar fondos para el sistema de tránsito público de la ciudad.

El programa podría comenzar en la primavera de 2024, alineando a la ciudad de Nueva York con lugares como Londres, Singapur y Estocolmo que han implementado programas de peaje similares para distritos comerciales altamente congestionados.

En uno de los varios escenarios de peaje que se están considerando, a los conductores se les podría cobrar hasta \$23 por día para ingresar a Manhattan al sur de la

calle 60, y la Autoridad de Transporte Metropolitano, que supervisa el plan estancado durante mucho tiempo, aún debe decidir la cantidad exacta.

El plan de tarifas de congestión superó su último obstáculo federal después de ser aprobado por la Administración Federal de Carreteras, dijo una portavoz de la gobernadora de Nueva York, Kathy Hochul.

Las personas que se dirigen a Manhattan ya pagan grandes peajes para usar muchos de los puentes y túneles que conectan los ríos Hudson, East y Harlem. Los peajes especiales para la mitad sur de Manhattan se sumarían a los cargos existentes.

Se espera que los nuevos peajes generen otro billón de dólares al año, que se utilizarían para financiar préstamos para mejorar los sistemas de trenes subterráneos, autobuses y trenes suburbanos operados por la MTA.



New York has received a critical federal approval for its first-in-the-nation plan to charge big tolls to drive into the most visited parts of Manhattan, part of an effort to reduce traffic, improve air quality and raise funds for the city's public transit system.

The program could begin as soon as the spring of 2024, bringing New York City into line with places like London, Singapore, and Stockholm that have implemented similar tolling programs for highly congested business districts.

Under one of several tolling scenarios under consideration, drivers could be charged as much as \$23 a day to enter Manhattan south of 60th Street, with the exact amount still to

be decided by the Metropolitan Transportation Authority, which is overseeing the long-stalled plan.

The congestion pricing plan cleared its final federal hurdle after getting approved by the Federal Highway Administration, a spokesperson for New York Gov. Kathy Hochul said.

People headed into Manhattan already pay big tolls to use many of the bridges and tunnels connecting across the Hudson, East and Harlem Rivers. The special tolls for the southern half of Manhattan would come on top of those existing charges.

The new tolls are expected to generate another \$1 billion yearly, which would be used to finance borrowing to upgrade the subway, bus and commuter rail systems operated by the MTA.

"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.

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

Alerta Por Casos De Malaria En Florida Y Texas

Alert Over Malaria Cases In Florida And Texas

Florida y Texas están viendo algunos casos de malaria adquiridos localmente: La primera propagación de la enfermedad transmitida por mosquitos dentro de los EE. UU. en 20 años, advierten las autoridades en una alerta de salud.

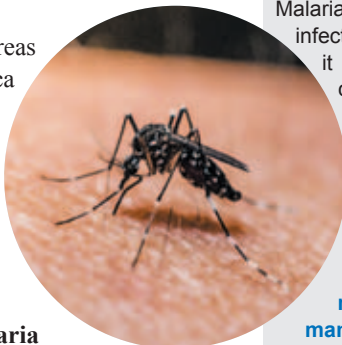
La vigilancia activa de más casos continúa, dice el Centro para el Control de Enfermedades. El riesgo de contraer malaria en los EE. UU. sigue siendo extremadamente bajo, dicen.

Los cinco pacientes, cuatro en Florida, uno en Texas, ahora han recibido tratamiento.

La malaria es causada por la picadura de un mosquito infectado. Las personas no pueden contagiarse entre sí. Pero los insectos se contagian de personas infectadas y el ciclo continúa.

Es común en grandes áreas de África, Asia y América Central y del Sur, pero no en los EE. UU.

Sin embargo, los mosquitos Anopheles, que se encuentran en muchas partes de los EE.UU., pueden transmitir la malaria si se han alimentado de una persona infectada.



Florida and Texas are seeing some locally acquired cases of malaria - the first spread of the mosquito-transmitted disease inside the US in 20 years, officials warn in a health alert.

Active surveillance for more cases is continuing, the Centres for Disease Control says. The risk of catching malaria in the US remains extremely low, it says.

All five patients - four in Florida, one in Texas - have now had treatment.

Malaria is caused by being bitten by an infected mosquito. People cannot catch it from each other. But the insects catch it from infected people - and the cycle continues.

It is common in large areas of Africa, Asia and Central and South America but not the US.

However, Anopheles mosquitoes, found throughout many parts of the US, can transmit malaria, if they have fed on an infected person.

NEW YORK Cleaner 'Destroys Decades Of Research'

Limpiador 'Destruye Décadas De Investigación'



Un limpiador apagó un congelador de laboratorio que contenía décadas de investigación "innovadora" porque estaba emitiendo un pitido. El supuesto incidente ocurrió en el Instituto Politécnico Rensselaer en Troy, Nueva York, en 2020.

La mayoría de los especímenes que debían mantenerse a -80 ° C fueron "comprometidos, destruidos y vueltos insalvables, demoliendo más de 20 años de investigación", según el caso legal.

La escuela del laboratorio ahora está demandando al empleador del limpiador, Daigle Cleaning Services, por capacitación inadecuada.

A cleaner shut off a lab freezer that contained decades of 'groundbreaking' research because it was making a bleeping noise. The alleged incident happened at the Rensselaer Polytechnic Institute in Troy, New York, in 2020.

The majority of specimens that were meant to be kept at -80C were 'compromised, destroyed and rendered unsalvageable, demolishing more than 20 years of research', according to the legal case.

The lab's school is now suing the cleaner's employer -Daigle Cleaning Services - for improper training.

Report on Epstein's Death Finds Errors and Mismanagement

Informe Sobre Muerte De Epstein Encuentra Errores Y Mala Gestión



La negligencia, la mala conducta y las fallas en el desempeño del guardia de la prisión llevaron al financiero Jeffrey Epstein a suicidarse en su celda.

En el caso de Epstein se encontró una grave escasez de personal y deficiencias en el manejo de los reclusos en riesgo de suicidio, según el informe publicado por la Oficina del Inspector General del Departamento de Justicia.

Prison guard negligence, misconduct and performance failures led financier Jeffrey Epstein to kill himself in his jail cell.

Severe staffing shortages and shortcomings in managing inmates at risk of suicide were found in Epstein's case, according to the report released by the Justice Department's Office of the Inspector General.

New York's Metropolitan Correctional Center (MCC), where the convicted sex offender was held, had issues maintaining functioning security cameras and there was a 'widespread disregard of Federal Bureau of Prisons (BOP) policies and procedures', the report states.

El Centro Correccional Metropolitano (MCC) de Nueva York, donde estuvo recluso el delincuente sexual condenado, tuvo problemas para mantener las cámaras de seguridad en funcionamiento y hubo un "desprecio generalizado de las políticas y procedimientos de la Oficina Federal de Prisiones (BOP)", afirma el informe.



México Arrests Former Official In Disappearance Of 43 Students

Arresta A Exfuncionario Por Desaparición De Estudiantes

Gualberto Ramírez era jefe de la unidad antisequestros de la oficina del fiscal general, cuando desaparecieron los estudiantes de la escuela de maestros de Ayotzinapa, en el sur de México.

El subsecretario del Interior, Alejandro Encinas, escribió que Ramírez enfrenta cargos de desaparición, tortura y conspiración por la investigación fallida de los secuestros, que se definen como “desapariciones” según la ley mexicana porque solo se han identificado los restos de tres de las víctimas.



Las fuerzas de seguridad secuestraron a los estudiantes, de autobuses en la ciudad de Iguala el 26 de septiembre de 2014 y los entregaron a una banda de narcotraficantes local, que aparentemente los mató y quemó.

Encinas también escribió en su cuenta de Twitter que ocho militares detenidos en el caso han sido acusados por fiscales civiles de desaparición. Los soldados están reclusos en una prisión militar y podrían continuar allí.

Revelaciones recientes implican a los militares en las desapariciones, pero el motivo del secuestro de los estudiantes sigue sin estar claro, aunque cada vez hay más evidencia de que puede haber estado involucrada en la confabulación de la policía y los militares con narcotraficantes.

Gualberto Ramírez was head of the anti-kidnapping unit for the attorney general's office when the students from the Ayotzinapa teachers college in southern Mexico went missing.

Assistant Interior Secretary Alejandro Encinas wrote that Ramírez faces charges of disappearance, torture and conspiracy for the botched investigation into the abductions, which are defined as “disappearances” under Mexican law because only remains of three of the victims have been identified.



Security forces abducted the students from buses in the city of Iguala on Sept. 26, 2014, and turned them over to a local drug gang, which apparently killed and burned them.

Encinas also wrote in his Twitter account that eight soldiers detained in the case have been charged by civilian prosecutors with disappearance. The soldiers are being held in a military prison, and could continue there.

Recent revelations implicate the military in the disappearances, but the motive for the students' abduction remains unclear, though there is growing evidence it may have involved police and military collusion with drug traffickers.



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





Fresco Muestra Precursor De La Pizza

Fresco Shows Pizza Precursor



Los italianos son conocidos por su amor por la pizza, y ahora los arqueólogos pueden haber descubierto una pintura que representa lo que podría ser su precursor en Pompeya.

El Ministerio de Cultura de Italia dijo que el pan plano representado en el fresco de 2.000 años de antigüedad "puede ser un ancestro lejano del plato moderno".

Esto se debe a que carece de los ingredientes clásicos para ser considerada técnicamente una pizza, con tomates y mozzarella que no estaban disponibles cuando se pintó el fresco hace unos 2000 años.

Italians are known for their love of pizza – and now archaeologists may have discovered a painting which depicts what might be its precursor in Pompeii.

Italy's culture ministry said the flatbread depicted in the 2,000-year-old fresco 'may be a distant ancestor of the modern dish'.

This is because it lacks the classic ingredients to technically be considered a pizza, with tomatoes and mozzarella not available when the fresco was painted some 2,000 years ago.

Estudiante Cría El Conejo Más Grande Del Mundo

Student Breeds World's Largest Rabbit

Un estudiante de 23 años ha criado a los conejos más grandes del mundo usando gigantes flamencos ya fuertes.

Andrés Yakin comenzó su proyecto cunicola mientras estudiaba zoología y veterinaria en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en México.

Estos tipos grandes tienen orejas medianas para su tamaño, por lo que Andrés los cruzó con un conejo doméstico con orejas más largas. El gigante flamenco promedio pesa entre 15 y 22 libras, pero los conejos de Andrés, que aún no tienen nombre, pesan un poco más, entre 20 y 23 libras.



A 23-year-old student has bred the world's biggest bunnies using already hefty Flemish Giants.

Andrés Yakin started his rabbit project while getting his degree in zoology and veterinary science at the Meritorious Autonomous University

of Puebla in Mexico.

These big fellas have medium-sized ears for their size, so Andrés has bred them with a domestic rabbit with longer ears. The average Flemish Giant weighs between 15 and 22 lbs, but Andrés' rabbits – which don't yet have a name – are slightly heavier at 20 to 23 lbs.



Families Of Titan Sub Disaster Victims Could Sue

Familias De Víctimas Del Desastre Del Submarino Titan Podrían Demandar A

OceanGate

Las familias de las víctimas del sumergible Titán podrían demandar a su operador OceanGate, el fabricante de la embarcación y las empresas que proporcionaron las piezas, dijeron expertos legales.

Los abogados dijeron que los familiares podrían reclamar daños y perjuicios a cualquier parte externa involucrada en la construcción del Titán, si se determina que fueron negligentes y causaron la implosión.

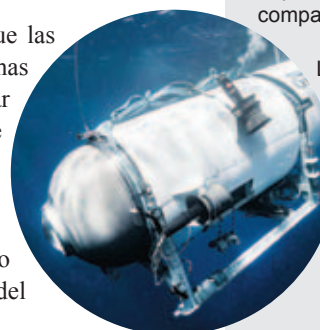
Los expertos dicen que las familias de las víctimas podrían presentar demandas por muerte injusta y negligencia, que pagaron \$250,000 cada una para viajar 12,500 pies debajo de la superficie del Atlántico.



Families of the Titan submersible victims could sue its operator OceanGate, the maker of the vessel and companies that provided parts, legal experts have said.

Lawyers said relatives could seek damages from any outside parties involved in the Titan's construction if they were found to be negligent and a cause of the implosion.

Experts say wrongful death and negligence lawsuits could be filed by families of the victims, who paid \$250,000 each to travel 12,500ft below the surface of the Atlantic.



Programa de Vivienda Asequible de La Ciudad de Huntington

THE SEASONS
AT EAST NORTHPORT
CONDOMINIO I

UNA COMUNIDAD CON ESTILO DE VIDA PARA PERSONAS DE 55 AÑOS Y MÁS

**16 CASAS CONDOMINIO ASEQUIBLES
DISPONIBLES PARA ESTRENAR**
2 recámaras / 1.5 baños | \$312,625
2 recámaras / 2 baños | \$393,855

Solicitudes de lotería y pautas disponibles
en línea a partir del 10/7/2023

Para revisar las pautas y enviar una solicitud, visite:
huntingtonny.gov/TheSeasonsatENPTphaseI

LA SOLICITUD DE LOTERÍA DEBE PRESENTARSE EN LÍNEA
La fecha límite de solicitud para la lotería es el 10/8/2023
El sorteo se realizará el 16/08/2023

Para preguntas o más información, comuníquese con:
Agencia de Desarrollo Comunitario de Huntington en CDA@huntingtonny.gov

65 Daly Road, East Northport, Nueva York 11731

B2K
DESARROLLO

Los términos completos se encuentran en un Plan de Oferta disponible del
Patrocinador. Expediente Nro. CD23-0141. Igualdad de oportunidades de vivienda.



La Primera 'Pistola Inteligente' Del Mundo

World's First 'Smart Gun'

Los estadounidenses ahora pueden preordenar una 'Smart Gun' que requiere reconocimiento facial y tecnología de huellas dactilares para disparar.

El fabricante de armas de fuego Biofire está vendiendo la pistola de 9 mm de aspecto futurista por \$1,500 con pedidos que se enviarán en 2024.

El arma inteligente escanea dos formas de identificación biométrica, un sensor óptico de huellas dactilares y reconocimiento facial infrarrojo 3D, para garantizar que solo el verdadero propietario del arma pueda activar el arma de fuego, lo que reduce los accidentes y el uso indebido de armas robadas.

La compañía con sede en Broomfield, Colorado, espera que su pistola haga mella en el ciclo de violencia armada de Estados Unidos.

Más de 13,900 personas ya han muerto por armas de fuego en los EE. UU. solo en los primeros cuatro meses de 2023, según el Archivo de Violencia de Armas sin fines de lucro.

Las declaraciones de marketing de Biofire estiman que su arma inteligente podría evitar aproximadamente dos tercios de las muertes por armas atribuidas al suicidio en los EE. UU. cada año, una estimación que habría ascendido a 22,000 vidas salvadas en 2018.

“Nuestro objetivo no es solo comenzar a recopilar pedidos, sino llevar esto a la producción completa y producir tantos como la gente quiera comprar”, dijo Kai Kloepfer, fundador y director ejecutivo de Biofire, de 26 años, al Denver Business Journal, “porque es un gran concepto y creo que será algo bueno para el mundo”.

Americans can now pre-order a 'Smart Gun' that requires facial recognition and fingerprint technology to fire.

Start-up firearms manufacturer Biofire is selling the futuristic-looking 9mm handgun for \$1,500 with orders due to ship in 2024.

The smart gun scans two forms of biometric ID, an optical fingerprint sensor and 3D infrared facial recognition, to ensure that only the gun's true owner can activate the firearm – cutting down on accidents and misused stolen weapons.

The Broomfield, Colorado-based company hopes its pistol will put a dent in America's cycle of gun violence.

More than 13,900 people have already been killed by guns in the U.S. in the first four months of 2023 alone, according to the nonprofit Gun Violence Archive.

Biofire's marketing statements estimate that its smart gun could avert the roughly two thirds of gun deaths attributed to suicide in the US each year, an estimate that would have amounted to 22,000 lives saved in 2018.

“Our goal is not just to start collecting orders, but to get this into full production and produce as many of these as people want to buy,” Biofire's 26-year-old founder and CEO Kai Kloepfer told the Denver Business Journal, “because it's a great concept and one that I think is going to be a good thing for the world.”



Biofire, junto con sus competidores en el espacio de las 'armas inteligentes', como LodeStar Works y SmartGunz, han presumido durante años de que sus productos están casi listos para el mercado y las fechas de lanzamiento aún brillan en el horizonte.

El año pasado, el vicepresidente senior de la asociación comercial de la industria de armas de fuego, la Fundación Nacional de Deportes de Tiro (NSSF), Lawrence Keane, expresó su escepticismo el año pasado sobre las repetidas promesas de estas empresas.

Biofire, alongside its competitors in the 'smart gun' space, such as LodeStar Works and SmartGunz, have boasted for years that their products are nearly ready for market with launch dates still shimmering on the horizon.

Last year, the senior vice president of firearms industry trade association the National Shooting Sports Foundation (NSSF), Lawrence Keane, expressed skepticism last year over these firms repeated promises.

**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



Director | Principal

Complementar |
Complement

Principio | Principle

Curso Inglés

4.24

Let's Learn Spanish



COMPLETA LA ORACIÓN COMPLETE THE SENTENCE

Desert: **Desierto**Dessert: **Postre**

Pronunciación: deh-zuhrt

dih-zuhrt

PRÁCTICA / PRACTICE

HLTEPNAE

NIUSESNH

PEZZLU

EDRTEUNVA

RIHKSWE

DAERSEEN

RIVTEAYITC

NMIGEA

OVJILA

Hint: BIGOTE, SERENATA, CREATIVIDAD, ENIGMA, **JOVIAL**, ELEFANTE, LUZ SOLAR,
ROMPECABEZAS, AVENTURA

1. This type of _____ is ideal for children.
2. En su reino el _____ es obligatorio.
3. We survived forty years in the _____.
4. If you serve _____, make it part of the meal.
5. The _____ is perfect for me this time of year.
6. He sido prisionero de este _____ por 35 años.
7. Las calorías en el _____ va a ser mucho más.
8. El _____ puede ser hermoso en esta época.

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
Llamos 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 AceptadasTARJETAS DE CRÉDITO - CHEQUES DE CAJA
GIROS POSTALES - (NO EFECTIVO)

A CARGO DE IDEMIA

Con **TSA Pre✓** No Se Tiene Que QuitarObtenga más información en www.tsa.gov/precheckwww.idento.com



Beware Of The AI-Fitted Toys

Cuidado Con Los Juguetes Equipados Con IA

lo que el niño dice y usaría los datos para crear cuentos personalizados para dormir solo para ellos.

Osos de peluche que leen cuentos a sus hijos, suena como una premisa para una película de terror, pero un experto dice que se hará realidad en solo cinco años.

Allan Wong, cofundador del fabricante de juguetes VTech, cree que los peluches estarán equipados con IA que ofrecerá una alternativa a los padres que les leen a sus hijos.

Como un cruce entre ChatGPT y Furby, el juguete escucharía todo

VTech ya ha lanzado una amplia gama de juguetes inteligentes para niños que incluyen tabletas con pantalla táctil, relojes inteligentes, cámaras y KidiSnap Touch, un dispositivo similar a un teléfono que toma fotos y permite a los usuarios enviar mensajes a sus amigos.

Wong admitió que los fabricantes de juguetes deberían ser conscientes de los posibles problemas de seguridad y privacidad antes de que un dispositivo de este tipo llegue al mercado. A medida que el osito se convierte en un 'buen amigo' para el niño, él o ella no lo pensaría dos veces antes de contarle información muy personal que de alguna manera podría regresar a la empresa.

Teddy bears that read your children stories sounds like a premise for a horror film – but one expert says it will become a reality in just five years.

Allan Wong, co-founder of toymaker VTech, thinks teddies will be fitted with AI that will offer an alternative to parents reading to their kids.

Like a cross between ChatGPT and Furby, the toy would listen to everything the child says and use the data to create personalised bedtime tales just for them.

VTech has already released a wide range of smart kids' toys including

touchscreen tablets, smartwatches, cameras and the KidiSnap Touch – a phone-like device that takes photos and lets users message their friends.



Wong admitted that toymakers should be aware of the potential security and privacy concerns before such a device ever came to market. As the teddy becomes like a 'good friend' to the child, he or she wouldn't think twice about telling it very personal information that could somehow wind its way back to the company.

Every time information such as the child's name and interests is input into any AI algorithm, the data is stored, analysed and potentially even shared for a price too with third parties, which can create security and privacy issues in the future.



Cada vez que se ingresa información como el nombre y los intereses del niño en cualquier algoritmo de IA, los datos se almacenan, analizan y potencialmente incluso se comparten por un precio también con terceros, lo que puede crear problemas de seguridad y privacidad en el futuro.

¿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



El estrés, los bajos niveles de actividad y los alimentos que causan inflamación pueden hacer que el riesgo sea aún más significativo. Por esta razón, es muy recomendable comer alimentos que pueden ayudar a reducir la inflamación.

Stress, low activity levels, and foods that cause inflammation can make this risk even more significant. For this reason, eating foods that can help reduce inflammation is strongly advisable.

Anti-Inflammatory Foods You Can Eat A Lot Of Without Gaining Weight

Alimentos Antiinflamatorios Que Puedes Comer Mucho Sin Engordar

Bayas/ Berries

Hablando de bayas, estas son otros superalimentos antiinflamatorios que puedes agregar a tu dieta si tienes problemas con la inflamación crónica. Estas frutas ofrecen tantos beneficios increíbles, incluido el hecho de que están cargada de antioxidantes que combaten la inflamación.

En cuanto a las mejores opciones que existen, es posible que desee considerar los arándanos.



Speaking of berries, this is another anti-inflammatory superfood that you can add to your diet if you struggle with chronic inflammation. This fruits offers up so many incredible benefits, including the fact that they're loaded with inflammation-fighting antioxidants.

As far as the best options out there, you may want to consider blueberries.

Yogurt

El yogur es un excelente desayuno, merienda o incluso postre rico en proteínas. Y afortunadamente, esta delicia cremosa cuenta con propiedades antiinflamatorias. Esto se debe en gran parte a su contenido de probióticos.

Solo asegúrate de mantenerte alejado de los yogures con muchos azúcares agregados y saborizantes, ya que esto puede hacer más daño que bien (¡todos sabemos que el azúcar puede conducir a una variedad de riesgos para la salud!) En su lugar, opta por yogur griego natural y agrega bayas a la mezcla.



Yogurt makes a great, protein-rich breakfast, snack, or even dessert. And luckily, this creamy treat boasts anti-inflammatory properties. This is largely thanks to their probiotic content.

Just be sure to steer clear of yogurts with lots of added sugars and flavoring, as this can ultimately do more harm than good (we all know that sugar can lead to a range of health risks!) Instead, opt for plain Greek yogurt and add berries to the mix.



Edamame

¡Ahora es el momento de algo verde! No olvide que muchas verduras pueden ayudar a combatir la inflamación, el edamame está en la parte superior de la lista. Estos frijoles no solo son ricos en proteínas y fibra, sino que también son ricos en compuestos llamados isoflavonas, que pueden reducir los niveles de proteína C reactiva para mantener a raya la inflamación.

Now time for something green! Don't forget that many vegetables can help fight inflammation, edamame is somewhere at the top of the list. Not only are these beans high in both protein and fiber, but they're also rich in compounds called isoflavones, which can reduce C-reactive protein levels in order to keep inflammation at bay.

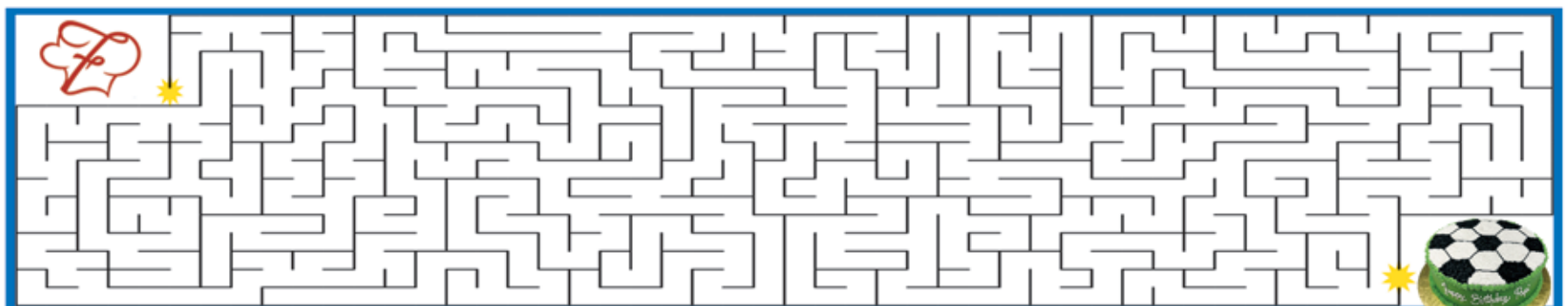
Al final del día, muchos factores juegan un papel en la inflamación, incluidas las hormonas, los hábitos de sueño y más. Sin embargo, los alimentos que come pueden tener un gran impacto tanto en la contribución como en la reducción de la inflamación.

At the end of the day, many factors play a role in inflammation, including hormones, sleep habits, and more. However, the food you eat can make a major impact on both contributing to and reducing inflammation.

-Laberinto Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery



Home Improvement

Mejoras Para El Hogar



www.thebilingualnews.com

News THE BILINGUAL
El Bilingüe

1800-256-8161



MEJORA TU APARTAMENTO

Upgrade Your Apartment

¡Anúncia con Nosotros!

Si necesita un anuncio en el periódico envía un email a bilingualnews@gmail.com o llama al **800-256-8161**

News THE BILINGUAL
El Bilingüe





Tips to Upgrade Your Apartment

Consejos Para Mejorar Tu Apartamento

La transformación de su hogar no tiene que convertirse en un proyecto de renovación costoso y lento. De hecho, para mejorar la apariencia de su apartamento, simplemente puede cambiar algunas piezas de decoración y muebles de alto impacto.

Una nueva mesa de café, por ejemplo, y algunos cojines llamativos refrescarán instantáneamente su sala de estar.

A veces, los artículos más pequeños pueden marcar la diferencia, especialmente en espacios pequeños.

Si necesita ideas de diseño de apartamentos pequeños, piense estratégicamente. La calidad siempre supera a la cantidad, y un cambio de imagen exitoso de la decoración no tiene por qué agotar su cuenta bancaria.

Todo lo que necesita es un poco de inspiración para un apartamento y algunos diseños bien pensados.

Transforming your home doesn't have to turn into a costly and time-consuming renovation project. In fact, to upgrade your apartment look, you can simply swap out a few high-impact decor and furniture pieces.

A new coffee table, for example, and a few bold throw pillows will instantly freshen up your living room.

Sometimes, the smallest of items can make the biggest difference, especially in undersized spaces.

If you need small apartment design ideas, think strategically. Quality always beats quantity, and a successful decor makeover doesn't have to drain your bank account.

All you need is some apartment inspiration and a few well-thought-out designs.

La falta de espacio de almacenamiento es el problema número uno que enfrenta la mayoría de las personas, especialmente en apartamentos pequeños. Antes de comenzar a comprar nuevos contenedores, bandejas o estantes, mida sus armarios. Maximizar el almacenamiento se trata de usar cada centímetro sabiamente.

Invierta en muebles que también sirvan como almacenamiento, como otomanas y mesas auxiliares y de café. Además, las cestas de mimbre son el regalo que sigue vigente. Ya sea que las use para guardar toallas adicionales en el baño o guardar revistas y juguetes en la sala de estar, las canastas tejidas a mano son una solución de almacenamiento elegante y práctica.

Los estantes y las mesas desordenadas pueden hacer que tu apartamento se vea desordenado y sucio. Así que tómase el tiempo para diseñarlos intencionalmente. Organice las fotos familiares, las plantas, las velas y las pilas de libros cuidadosamente para lograr una sensación visualmente atractiva. Exhiba objetos decorativos más pequeños en una mesa.

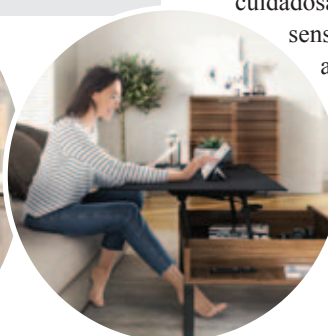
No sobrellene las estanterías, deje espacio para "respirar". Y cuando agrupe objetos en los estantes, opte por un número impar de artículos, como tres o cinco.

Lack of storage space is the number one problem most people face, especially in small apartments. Before you start shopping for new bins, trays or racks, measure your closets. Maximizing storage is all about using every inch wisely.

Invest in furniture pieces that double as storage, such as ottomans and coffee and side tables. Also, rattan baskets are the gift that keeps on giving. Whether you use them to keep extra towels in the bathroom or store magazines and toys in the living room, hand-woven baskets are a chic and practical storage solution.

Messy shelves and tabletops can make your apartment look cluttered and untidy. So take the time to style them intentionally. Arrange family photos, plants, candles and stacks of books thoughtfully for a visually-appealing feel. Display smaller decorative objects on a table.

Don't overstuff bookshelves — leave "breathing" room. And when you group objects on shelves, go for an uneven number of items such as three or five.



1800-256-8161

HABLAMOS ESPAÑOL !! CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!

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

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



Con Armortec®



Sin Armortec®



Learn More About Armortec!



"They'll Look Like New Forever."

CAMBRIDGE

Outdoor Lifestyling With the ArmoTec™ ADVANTAGE!



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

FONTANA CONCRETE PRODUCTS

890 Montauk Highway, Bayport

631-472-1600

www.fontanaconcrete.com



Keep It Simple Mantenlo Simple

El secreto para mejorar la decoración de un apartamento con éxito no es llenar el espacio con muebles nuevos. De hecho, menos es más. Sea práctico y no invierta en artículos que no usará regularmente.

Esta estética reducida puede ayudarlo a seleccionar una selección hermosa y funcional de objetos para su hogar. Su recompensa será una decoración de apartamento moderna que sorprenda a sus invitados con su sencillez y elegancia.

Elimine y evite las plantas falsas, y opte por las reales. Las plantas de interior reales añaden un impulso tanto a tu salud como a la decoración de tu apartamento. Agregar vegetación puede mejorar su estado de ánimo, reducir los niveles de estrés y actuar como un sistema de filtración de aire.

Estéticamente, las plantas aportan una sensación más orgánica a una habitación y añaden una variedad de colores y texturas.

La manera más fácil de lograr un estilo de dormitorio elegante y sin esfuerzo es decorar tu cama con ropa de alta calidad. El atractivo naturalmente arrugado de la tela irradia comodidad y ligereza.

Opta por una paleta terrosa si buscas un look orgánico.

Puedes agregar un toque de dramatismo a la decoración de tu dormitorio con un juego de sábanas en color carbón o verde oliva. En dormitorios pequeños, apuesta por la ropa de cama en color blanco, blanco roto o gris claro.



The secret to a successful apartment decor upgrade is not to fill the space with new furniture. In fact, less is more. Be practical and don't invest in items you won't use regularly.

This pared-down aesthetic can help you curate a beautiful and functional selection of objects for your home. Your reward will be modern apartment decor that wows your guests with its simplicity and elegance.

Remove and avoid fake plants, and go for the real thing. Real houseplants add a boost to both your health and apartment decor. Adding greenery can boost your mood, reduce stress levels and act as an air-filtration system.

Aesthetically, plants bring a more organic feel to a room and add a variety of colors and textures.

The easiest way to achieve an effortlessly chic bedroom look is to style your bed with high-quality linen. The fabric's naturally-rumpled appeal radiates comfort and airiness.

Opt for an earthy palette if you're after an organic look.

You can add a touch of drama to your bedroom decor with a linen set in charcoal or olive green. In small bedrooms, go for bedding in white, off-white or light grey.



Los colores juegan un papel esencial en la mejora del aspecto de su apartamento. Puede crear un estado de ánimo completamente nuevo simplemente cambiando la ropa de cama vieja por una nueva paleta de colores.

¿Quiere lograr esa estética de hotel de lujo de 5 estrellas? Opta por sábanas en elegante percal. O añade un toque de glamour con un conjunto de satén sedoso.

Una manta acogedora en color frambuesa intenso o un elegante edredón de lino color rosa arcilla pueden añadir el toque final a la mejora de su nuevo dormitorio.

Colors play an essential role in upgrading your apartment look. You can create an entirely new mood just by swapping out old bedding for a new color palette.

Want to bring about that 5-star luxury hotel aesthetic? Opt for bedsheets in stylish percale. Or add a touch of glamour with a set in silky sateen.

A cozy blanket in rich raspberry or an elegant rose-clay linen loft quilt can add the finishing touch to your new bedroom upgrade.



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

1800-256-8161



ebenitez@realtyconnectusa.com
www.realtyconnectusa.com

Deja que mi experiencia trabaje para usted!

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



Eva Benitez

Licensed Real Estate Salesperson
Se Habla Español

Somos líderes vendiendo casas en nuestra comunidad!

Está Pensando VENDER O COMPRAR SU CASA?

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

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

Are you thinking of selling or buying your house?

Call me for free market analysis.

We have approved buyers looking for houses in you area!

CELL: 516.445.4248

SOLD, \$530,000



EAST PATCHOGUE NY

SOLD, \$575,000



BROOKHAVEN NY

SOLD, \$450,000



MEDFORD NY

AVAILABLE/DISPONIBLE



PORT JEFFERSON STATION

SOLD, \$510,000



WYANDANCH

AVAILABLE/DISPONIBLE



BAY SHORE

AVAILABLE/DISPONIBLE



LINDENHURST

SOLD, \$520,000



CENTRAL ISLIP

SOLD, \$480,000



SELDEN

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



Office: 516.558.0009 Fax: 516.558.7032



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



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



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



Las Mejores Piscinas Al Aire Libre En Long Island

Best Outdoor Pools on Long Island

Las mejores piscinas de Long Island incluyen lugares en Nassau, Suffolk y East End donde todos en la familia pueden refrescarse y chapotear. Asegúrese de consultar tarifas y disponibilidad.

The best Long Island swimming pools include spots in Nassau, Suffolk, and East End where everyone in the family can cool off and splash around. Be sure to check rates and availability.

East End

Montauk Downs State Park Montauk

Este parque estatal no es solo para jugar al golf. La piscina en Montauk Downs State Park es la única piscina pública en los Hamptons. Hay una gran piscina de tamaño olímpico, así como una piscina para niños, y duchas disponibles. El parque también ofrece canchas de tenis de campeonato y un asador que sirve desayuno y almuerzo. El estacionamiento es GRATIS.

Las tarifas se pueden encontrar en el sitio web del parque estatal.

This state park isn't just for golfing. The pool at Montauk Downs State Park is the only public pool in the Hamptons. There is a large Olympic-sized pool as well as a kiddie pool, and showers are available. The park also offers championship tennis courts and a grill room that serves breakfast and lunch. Parking is FREE.

Fees can be found on the state park website.

Suffolk

Centereach Pool Centereach

Centereach Pool da la bienvenida a los residentes y no residentes de la ciudad de Brookhaven, aunque debe hacer reservaciones para visitarla. Con un tobogán de agua giratorio y un área de aspersores para niños más pequeños, esta piscina aparentemente tiene algo para todas las edades y habilidades. El estacionamiento es GRATUITO.

The Centereach Pool welcomes Town of Brookhaven residents and nonresidents alike, though you must make reservations to visit. With a twisting water slide and a sprinkler area for younger kids, this pool seemingly has something for all ages and abilities. Parking is FREE.

Dix Hills Pool Dix Hills

Con tres trampolines, una piscina para niños, un área de juegos y concesiones de comida, esta instalación de piscina al aire libre es ideal para toda la familia. Abierto solo para residentes de la ciudad de Huntington.

With three diving boards, a kiddie pool, a playground area, and food concessions, this outdoor pool facility is great for the whole family. Open to Town of Huntington residents only.

Hidden Pond Park Pool – Hauppauge

Todos los huéspedes pueden disfrutar nadando en la piscina de tamaño completo, la de buceo y la piscina para niños. Hay un puesto de comida y bebida; No se permiten neveras portátiles ni alimentos del exterior.

All guests can enjoy swimming in the full-sized pool, dive pool, and kiddie pool. There is a concession stand for food and drinks; coolers and outside food are not permitted.

Nassau

Cantiague Park Hicksville

Esta es una de las piscinas al aire libre favoritas del condado de Nassau. El impresionante complejo cuenta con dos toboganes de agua, una piscina olímpica, una piscina de buceo, una piscina para niños, una piscina de entrenamiento y una piscina con aspersores.

This is one of Nassau County's favorite outdoor pools. The impressive complex boasts two water slides, an Olympic-sized pool, a dive pool, a kiddie pool, a training pool, and a sprinkler pool.

Christopher Morley Park Roslyn

Este complejo de natación cuenta con una impresionante piscina de saltos con trampolines y tarimas de dos niveles de altura. Si bucear desde 2 pisos no es lo tuyo, también hay una piscina olímpica y una piscina para niños. Las ofertas de los puestos de venta son limitadas, pero se permite la comida al aire libre en el área de picnic.

This swimming complex has an impressive diving pool with springboards and platform boards two levels high. If diving from 2 stories up isn't your thing, there's also an Olympic-sized pool and a kiddie pool. Concession-stand offerings are limited, but outside food is allowed in the picnic area.

Jones Beach State Park Wantagh

Jones Beach no solo es una de las mejores playas de Long Island, sino que ofrece un centro natural, canchas de baloncesto, minigolf, conciertos y una piscina. Conocida como la piscina West Bathhouse, esta piscina de tamaño olímpico es grande pero puede llenarse rápidamente en un día caluroso o en un día en que la playa está cerrada. Llegue temprano para conseguir su lugar. Hay una tarifa de estacionamiento, así como una tarifa de admisión a la piscina.

Los niños menores de 5 años entran GRATIS.

Jones Beach is not only one of Long Island's premier beaches, it offers a nature center, basketball courts, miniature golf, concerts, and a swimming pool. Known as the West Bathhouse pool, this Olympic-sized pool is large but can fill up quickly on a hot day, or on a day when the beach is closed. Arrive early to get your spot. There is a parking fee as well as a pool admission fee.

Children younger than 5 are FREE.



1800-256-8161



COME AND TRY OUR

Cholado

Refreshing and yummy!

631-630-1822

26N RESEARCH PL,
CENTRAL ISLIP NY 11722

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

631-856-4004

252-9W MONTAUK HIGHWAY
HAMPTON BAYS, NY 11946



***WITH ICE
CREAM**
Con Helado

@familiabakery



@thefamiliabakery



familiabakeryinny

Pilates Routine to Support Your Walking Practice

Rutina De Pilates
Para Apoyar Tu
Práctica De Caminar

Antes de que existiera el HIIT, el kickboxing o el yoga, existía el entrenamiento original para todo el cuerpo: caminar. La parte inferior de nuestro cuerpo es el propulsor más obvio de esta acción, pero en realidad, la mayoría de los grupos musculares están involucrados.

Formato: Seis ejercicios de fuerza para la parte inferior del cuerpo, realizados una vez en cada lado, seguidos de tres ejercicios básicos.

No se necesita equipo.

¿Para quién es esto? Cualquier persona que quiera apoyar una práctica de caminar fortaleciendo, estirando y movilizand la parte inferior del cuerpo, el centro y la espalda.

Before there was HIIT, kickboxing, or yoga, there was the original full-body workout: Walking. Our lower body is the most obvious propeller of this action, but actually, most muscle groups get involved.

Format: Six lower body strength exercises, done once on each side, followed by three core exercises.

No equipment is needed.

Who is this for?: Anybody who wants to support a walking practice by strengthening, stretching, and mobilizing their lower body, core, and back.

Patadas De Burro
Donkey Kicks

1 Min

- Colóquese sobre sus manos y rodillas.
- Distribuya su peso uniformemente a través de sus hombros y su pierna izquierda.
- Manteniendo la pierna derecha doblada a la altura de la rodilla, levántela hacia atrás para que el muslo quede paralelo al piso.
- Bajela y repita.

- Come onto your hands and knees.
- Distribute your weight evenly through your shoulders and your left leg.
- Keeping your right leg bent at the knee, lift it up behind you so that the thigh becomes parallel to the floor.
- Lower back down and repeat.

Hidrante
Fire Hydrants

1 Min

- Desde la posición de manos y rodillas, levante la pierna derecha hacia un lado, manteniendo la rodilla doblada.
- Baje la espalda y repita.

- From hands and knees position, lift the right leg out to the side, keeping the knee bent.
- Lower back down and repeat.

Círculos De Piernas
Leg Circles30
Sec

- De manos y rodillas, haga la primera parte de un hidrante, levantando la pierna derecha hacia un lado.
- En lugar de volver a bajarlo desde el costado, gire el muslo en un círculo, de modo que su pie se levante detrás de usted y luego la rodilla vuelva a bajar.

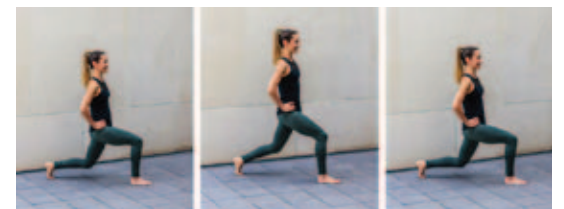
- From hands and knees, do the first part of a fire hydrant, lifting your right leg out to the side.
- Instead of lowering it back down from the side, rotate the thigh in a circle, so that your foot sweeps up behind you, and then the knee lowers back down.

Pulsos De Estocada
Lunge Pulses

1 Min

- Póngase de pie en una postura piramidal, con el pie derecho hacia adelante y el pie izquierdo hacia atrás con el talón levantado del piso, los pies separados al ancho de las caderas.
- Inclínese hacia adelante a la altura de las caderas, moviendo el pecho y los hombros ligeramente hacia adelante.
- Doble ambas rodillas mientras pulsa hacia abajo y hacia arriba.

- Stand up into a pyramid pose, with your right foot forward, and your left foot behind with the heel raised off the floor, feet hips-width apart.
- Hinge forward at the hips, moving your chest and shoulders slightly forward.
- Bend both knees as you pulse down and up.



Asegúrese de estirarse y fortalecerse.

Make sure you stretch and strengthen.

B NENE ESCAPE

'NO ME VOY A AMARGAR EL DÍA PENSANDO EN ESO'. YO EN EL DÍA:

'I'M NOT GOING TO MAKE MY DAY BITTER THINKING ABOUT IT.' ME ON THE DAY:

Impulsiones De Rodilla
Knee Drives

- Cambie a una tabla, levante una pierna del piso y doble esa rodilla hacia el pecho y estire.
- Alterna las piernas y repite.

- Shift into a plank, lift one leg off the floor and bend that knee in towards the chest and pull.

- Alternate legs and repeat.

40
Sec

The Most Commonly Missed Warning Sign Of Dementia

La Señal De Advertencia De Demencia Que Más Se Pasa Por Alto

Con un estimado de 6.7 millones de estadounidenses mayores de 65 años en los EE. UU. que viven con la enfermedad de Alzheimer, la demencia está lejos de ser rara.

El signo temprano más importante son los problemas espaciales junto con problemas con el habla y las direcciones.

Si bien todos olvidamos una palabra de vez en cuando, si esto se convierte en un patrón, podría indicar un problema.



La dificultad con el lenguaje, incluida la dificultad para encontrar palabras, la construcción incorrecta de oraciones o la dificultad con la autoexpresión, pueden presentarse mucho antes de la pérdida de la memoria.

Es fácil ignorar esto, pero es importante monitorear si hay alguna frecuencia con este comportamiento. Además, puede notar un cambio en su sentido de orientación.

Preste atención a otras banderas rojas también.

Otros síntomas menos comúnmente reconocidos incluyen dificultad para completar tareas familiares, sensibilidad al ruido y un cambio en el gusto y el olfato.

Algunos tipos de demencia, como la demencia con cuerpos de Lewy, pueden causar alucinaciones o delirios. Es crucial tener en cuenta que las alucinaciones también pueden deberse a otras causas, y cualquier síntoma inusual debe discutirse con un proveedor de atención médica.

With an estimated 6.7 million Americans over the age of 65 in the U.S. living with Alzheimer's, dementia is far from rare.

The biggest early sign is spatial issues along with trouble with speech and directions.

While we all forget a word now and then, if this becomes a pattern, it could signal a problem.

Difficulty with language including word-finding difficulty, incorrect sentence construction or difficulty with self-expression can present well before the loss of memory.

It's easy to brush this off, but it's important to monitor if there's any frequency with this behavior. Additionally, you may notice a change in your sense of direction.

Pay attention to other red flags as well.

Other less commonly recognized symptoms include difficulty completing familiar tasks, noise sensitivity and a change in taste and smell.

Some types of dementia, such as Lewy body dementia, can cause hallucinations or delusions. It's crucial to note that hallucinations can also result from other causes, and any unusual symptoms should be discussed with a health care provider.



Informe cualquier síntoma preocupante a su médico lo antes posible.

Bring up any concerning symptoms to your doctor ASAP.

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



Parfait De Bayas Frescas

Fresh Berry Parfait

Ingredientes

Ingredients

- 2 Tazas De Bayas Frescas Mixtas (Como Fresas, Arándanos, Frambuesas)
- 1 Taza De Yogur Griego
- 2 Cucharadas De Miel O Jarabe De Arce
- ½ Taza De Granola O Galletas Integrales Trituradas



- 2 Cups Mixed Fresh Berries (Such As Strawberries, Blueberries, Raspberries)
- 1 Cup Greek Yogurt
- 2 Tablespoons Honey Or Maple Syrup
- ½ Cup Granola Or Crushed Graham Crackers

En vasos o tazones para servir, coloque las bayas frescas mezcladas en capas.

En un recipiente aparte, mezcle el yogur griego y la miel (o el jarabe) hasta que estén bien combinados.

Vierta una capa de yogur endulzado sobre las bayas.

Espolvoree una capa de granola o galletas integrales trituradas sobre el yogur.

Repita las capas hasta que se usen todos los ingredientes, terminando con una capa final de bayas y una pizca de granola o galletas integrales trituradas.

Sirva el parfait junto con su pollo asado con limón y ajo para obtener un postre refrescante y ligero.

Instrucciones

Directions

In serving glasses or bowls, layer the mixed fresh berries.

In a separate bowl, mix together the Greek yogurt and honey (or maple syrup) until well combined.

Spoon a layer of the sweetened yogurt over the berries.

Sprinkle a layer of granola or crushed graham crackers on top of the yogurt.

Repeat the layers until all the ingredients are used, finishing with a final layer of berries and a sprinkle of granola or crushed graham crackers.

Serve the Fresh Berry Parfait alongside your Lemon Garlic Roasted Chicken for a refreshing and light dessert.



Pollo Asado Con Limón Y Ajo

Lemon Garlic Roasted Chicken

Instrucciones

Directions

Precaliente su horno a 425°F (220°C).

En un tazón pequeño, mezcle el ajo picado, el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite de oliva, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta para crear una marinada.

Coloque el pollo entero en una asadera o en una fuente para hornear y frote la marinada por todo el pollo, asegurándose de que esté bien cubierto.

Opcionalmente, puede dejar que el pollo se marine durante unos 30 minutos para permitir que los sabores se infundan.

Una vez marinado, coloque el pollo en el horno precalentado y ase por aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (74 °C). Rocíe el pollo con los jugos de la sartén cada 20-30 minutos para mantenerlo húmedo.

Retire el pollo del horno y déjelo reposar durante 10-15 minutos antes de cortarlo.

Sirva el pollo asado con ajo y limón con sus guarniciones favoritas, como vegetales asados, puré de papas o una ensalada fresca.

Ingredientes

Ingredients

- 1 Pollo Entero (Alrededor De 3-4 Libras)
 - 4 Dientes De Ajo Picados
 - 2 Limones, En Jugo Y Rallados
 - 2 Cucharadas De Aceite De Oliva
 - 1 Cucharadita De Tomillo Seco
 - 1 Cucharadita De Romero Seco
 - Sal Y Pimienta Al Gusto

- 1 Whole Chicken (About 3-4 Pounds)
- 4 Cloves Of Garlic, Minced
- 2 Lemons, Juiced And Zested
- 2 Tablespoons Of Olive Oil
- 1 Teaspoon Of Dried Thyme
- 1 Teaspoon Of Dried Rosemary
- Salt And Pepper, To Taste



Preheat your oven to 425°F (220°C).

In a small bowl, mix together the minced garlic, lemon juice, lemon zest, olive oil, thyme, rosemary, salt, and pepper to create a marinade.

Place the whole chicken in a roasting pan or a baking dish, and rub the marinade all over the chicken, ensuring it is well coated.

Optionally, you can let the chicken marinate for about 30 minutes to allow the flavors to infuse.

Once marinated, place the chicken in the preheated oven and roast for about 1 hour and



15 minutes, or until the internal temperature reaches 165°F (74°C). Baste the chicken with the juices from the pan every 20-30 minutes to keep it moist.

Remove the chicken from the oven and let it rest for 10-15 minutes before carving.

Serve the lemon garlic roasted chicken with your favorite side dishes such as roasted vegetables, mashed potatoes, or a fresh salad.



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. Cascada.
4. Flamenco.
6. Silbar.
8. Linterna.
10. Misterio.
13. Sucesión lineal ordenada y coherente de sonidos musicales.
14. Prisma.
15. Equilibrio y proporción adecuada entre las diferentes cosas de un conjunto.

HACIA ABAJO DOWN

1. Candelabro.
2. Azafrán.
3. Crepúsculo.
5. Paraje en el desierto en el que hay agua.
7. Que es o está tranquilo y apacible.
9. Trabajo que consiste en recoger frutos.
11. Composición instrumental.
12. Gigantesco embudo de aire.



ESCANEA Y MIRA LAS RESPUESTAS
SCAN AND SEE THE ANSWERS



1800-256-8161

CLASSIFIEDS

CLASIFICADOS

1800-256-8161

MONDAY - FRIDAY
LUNES - VIERNES

8AM - 5PM

bilingualnews@gmail.com
WWW.THEBILINGUALNEWS.COMHELP
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

HELP
WANTED

Help Wanted

Full time receptionist for busy dental office in Patchogue Bilingual, experience preferred

631-758-6689

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

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

Se Necesita

Recepcionista para oficina dental en Patchogue. Debe ser bilingüe, preferiblemente con experiencia

631-758-6689

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

DENTAL OFFICE

Dental Hygienist Needed in Farmingdale Part time and well paid Bilingual preferred

516-420-1177
516-906-1177

thesmiletr918@yahoo.com

HOTEL
White Plains
Manhattan / Queens

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

SE NECESITA

Dishwasher y Cocinero F/T en restaurante pizzería.

Gino's Pizza salida 58 LIE
¡LLAMA HOY!
(631) 517-0333

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

Se Busca
Ayudante

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

Help Wanted

Experienced Advertising Sellers, call:
1800-256-8161

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

OFICINA DENTAL

Busca Dentista y Asistente Dental Part Time. De preferencia que hablen Español.

Llamar al
631-273-6315

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

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

OPORTUNIDAD LABORAL



Compañía de seguro e inversiones personales está buscando vendedores que deseen interactuar con la comunidad para ofrecer servicios financieros. No es necesaria experiencia, ni inglés. **Requerido permiso de trabajo y vehículo.**

Full Time Job con capacitación, paquete de beneficios 401k, seguro de salud e incapacidad.

Interesados llamar al 914-645-9623

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

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

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



¡Entender las relaciones es difícil! Dos personas juntas, conectadas emocionalmente y tratando de navegar la adultez lado a lado es complicado. Se vuelve aún más difícil si hay una falta de entendimiento entre esas dos personas.

Al comprender las relaciones, puedes empatizar con la otra persona, dejar espacio para que piense y sienta de la manera en que lo hace, y respetar que lo que está experimentando es sobre ella y no sobre ti.

Understanding relationships is tough! Two people together, emotionally connected, and trying to navigate adulthood side by side is complicated. It gets even harder if there is a lack of understanding between those two people.

In understanding relationships, you can empathize with the other person, make space for them to think and feel the way that they do, and respect that what they're experiencing is about them and not about you.



Si estás tratando de mejorar la comprensión en su relación, vea si puede poner a su pareja primero y obtener comprensión antes de ofrecer su lado.

Al hacer espacio para que cada persona se entienda a fondo, sienta las bases para una conexión y una confianza más profundas.

If you're trying to improve understanding in your relationship, see if you can put your partner first and gain understanding before you offer your side.

By making space for each partner to be thoroughly understood, you lay the foundation for deeper connection and trust.

Formas De Ser Más Comprensivo En Una Relación

Ways to Be More Understanding in Relationships

La importancia de la comprensión en las relaciones va mucho más allá de la superficie y es la clave para desbloquear muchas otras partes importantes de una gran relación.

Dos razones por las que la comprensión es importante en una relación son la conexión y la confianza.

Cuando una pareja siente que nos mostramos con amor y comprensión, se siente realmente vista y escuchada. Estas son dos de las cosas más comunes que se escuchan, en personas que comparten, que quieren sentirse íntimos y conectados con su pareja.

Si te sientes incomprendido en tu relación, es tu trabajo conseguir lo que quieres. Un buen lugar para comenzar es decirle a tu pareja: "Lo que necesito de ti es comprensión". Pero no te detengas allí.

Explique lo que quiere decir con "comprender las relaciones" y cómo cree que es comportarse de una manera comprensiva que puede ayudar a su pareja a darle lo que quiere.

Intente escuchar a su pareja como si le estuviera contando una historia sobre otra persona (incluso si se trata de usted). Tenga curiosidad sobre cómo se siente aquí, por qué piensa de la manera que lo hace y qué impacto tiene esto en ellos.

The importance of understanding in relationships goes far beyond the surface and is the key to unlocking a lot of other important parts of a great relationship.

Two reasons why understanding is important in a relationship are connection and trust.

When a partner feels like we are showing up with both love and understanding, they feel truly seen and heard. These are two of the most common things that people share, that they want to feel intimate and connected with their significant other.

If you're feeling misunderstood in your relationship, it's your job to get what you want. A great place to start is telling your partner, "What I need from you is understanding." But don't stop there.

Explain what you mean by "understanding relationships" and what you believe it looks like to behave in an understanding way that can help your partner give you what you want.

Try listening to your partner like they're telling you a story about someone else (even if it's about you.) Get curious about how they're feeling here, why they think the way they do, and what impact this has on them.



La empatía es una habilidad tan integral y es clave para la comprensión en una relación. La empatía nos permite tomar perspectiva sobre lo que alguien está diciendo, imaginar cómo o por qué se puede sentir de esa manera sin tener que sentir la emoción nosotros mismos.

Empathy is such an integral skill and is key to understanding in a relationship. Empathy allows us to take perspective on what someone is saying, imagine how or why they might be feeling that way without having to feel the emotion ourselves.

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

Things To Do for Yourself if You're Feeling Burnt Out

Cosas Que Hacer Por Ti Mismo Si Te Sientes Agotado

Sigue estas sugerencias para recuperarte del agotamiento, el estrés y la ansiedad, incluyen hablar con un terapeuta y prestar atención a tus necesidades.

Los signos clave del agotamiento incluyen:

- Olvido y dificultad para concentrarse.
- Disminución del orgullo por tu trabajo.
- Perderse de vista a ti mismo y a tus objetivos.
- Dificultad para mantener relaciones y estar presente con tus seres queridos.
- Frustración e irritabilidad con los compañeros de trabajo.
- Tensión muscular, dolor, fatiga e insomnio inexplicables.

Follow these suggestions for recovering from burnout, stress and anxiety, which include speaking with a therapist and paying attention to your needs.

Key signs of burnout include:

- Forgetfulness and difficulty concentrating.
- Diminished pride in your work.
- Losing sight of yourself and your goals.
- Difficulty maintaining relationships and being present with loved ones.
- Frustration and irritability with co-workers.
- Unexplained muscle tension, pain, fatigue, and insomnia.

A veces, el simple hecho de saber que existen otras rutas puede renovar la esperanza y ayudarte a recordar que tienes el poder de hacer cambios, incluso si esos cambios no ocurren de inmediato.

Sometimes, just knowing other routes exist can renew hope and help you remember you have power to make changes, even if those changes don't happen right away.



El agotamiento a menudo se relaciona con desencadenantes laborales y profesionales, como el estrés de un trabajo cada vez más exigente. Pero también podría experimentar agotamiento cuando:

- Tener un horario académico riguroso.
- Lidar con problemas de relación, especialmente aquellos que parecen dar vueltas sin solución.
- Cuidar a un ser querido con una condición de salud grave o crónica.

Tratar de hacer demasiado por tu cuenta también crea un ambiente ideal para que el agotamiento se encone.

Ser selectivo al aceptar compromisos es clave para cuidar tu salud mental, honra los compromisos verdaderamente importantes y prevee el agotamiento de manera proactiva.

No puedes hacer todo tú mismo, así que si más tareas de las que puedes manejar necesitan atención inmediata, pásalas a alguien en quien confíes.

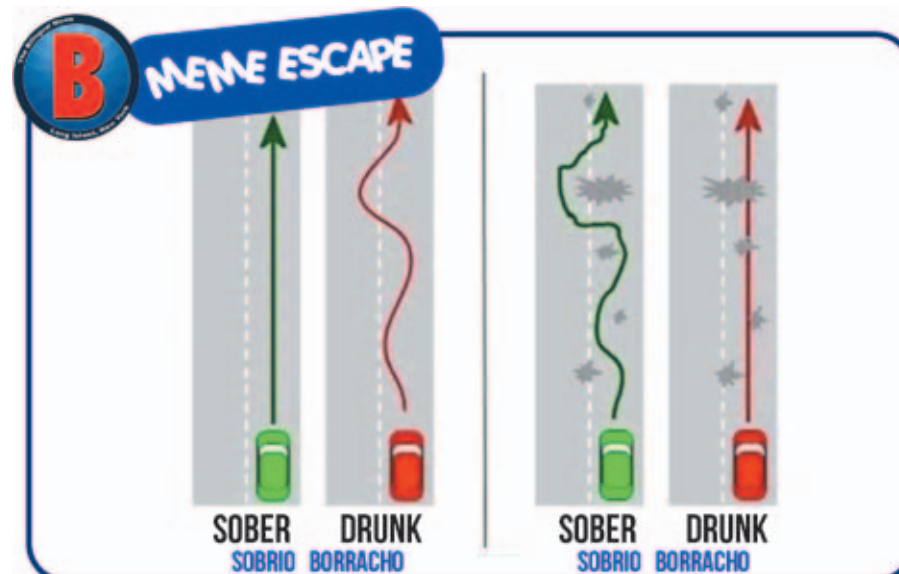
Burnout often relates to job and professional triggers, like the stress of an increasingly demanding job. But you could also experience burnout when:

- Having a rigorous academic schedule.
- Dealing with relationship problems, especially ones that seem to circle with no resolution.
- Caring for a loved one with a serious or chronic health condition.

Trying to do too much on your own also creates an ideal environment for burnout to fester.

Being selective about accepting commitments is key to taking care of your mental health, honoring the truly important commitments, and proactively preventing burnout.

You can't do everything yourself, so if more tasks than you can handle need immediate attention, pass them off to someone you trust.



Si no está seguro de cómo comenzar a clasificar las causas del agotamiento y buscar formas de aliviar su estrés, es normal.

El agotamiento puede volverse tan abrumador que determinar cómo abordarlo aún parece agotador.

También es difícil identificar posibles soluciones cuando te sientes completamente agotado.

Involucrar a un ser querido de confianza puede ayudarte a sentirte apoyado y menos solo.

Los amigos, familiares y compañeros pueden ayudarte a pensar en posibles soluciones.

Están lo suficientemente cerca de tu vida como para comprender lo que funciona para ti, pero aún tienen suficiente distancia para considerar la situación con cierta claridad.

If you feel unsure of how to begin sorting through the causes of burnout and looking for ways to ease your stress, that's normal.

Burnout can become so overwhelming that determining how to address it still seems exhausting.

It's also hard to identify potential solutions when you feel completely spent.

Involving a trusted loved one can help you feel supported and less alone.

Friends, family members, and partners can help you brainstorm possible solutions.

They're close enough to your life to have some understanding of what works for you but still have enough distance to consider the situation with some clarity.

Después de salir del trabajo, concéntrate en relajarte y recargar energías para el día siguiente.

After leaving work, focus on relaxing and recharging for the next day.



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 COMPRUEBE! EL QUE ES VALIENTE NO SE RINDE, LUCHE!

**PROFESOR
SANCHEZ
APOLONIO**

CONSULTAS EN HEMPSTEAD Y TODO LONG ISLAND NY

☎ 631-355- 5455

ARIES

Tu salud tiene la máxima prioridad. SentirTe mejor no debería ser una prueba.

Your health takes top priority. Feeling better shouldn't be a trial.

LIBRA

Es importante descomprimirse para poder volver mucho más fuerte en el futuro.

It's important to decompress so you can return much stronger in the future.

LEO

Piense en la calidad sobre la cantidad.

Think quality over quantity.

VIRGO

Hay un mejor tú esperando a la vuelta de la esquina, ¡así que ponte en marcha!

There's a better you waiting right around the corner, so get going!

GEMINIS GEMINI

Tome las cosas paso a paso y trate de disfrutar el proceso.

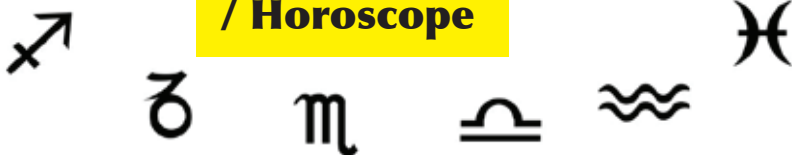
Take things one step at a time and try to enjoy the process.



HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



CÁNCER

Jun 21 - Jul 22

Consulte con un amigo o hermano para ver si quieren reunirse para una actividad divertida. Si es posible, busque algo donde pueda obtener un poco de estimulación mental en el camino.

Check in with a friend or sibling to see if they want to get together for a fun activity. If possible, look for something where you can get a bit of mental stimulation along the way.

PISCIS PISCES

El equilibrio no es fácil, pero actualmente es posible. Muchas manos hacen el trabajo liviano.

Balance isn't easy, but it is presently possible. Many hands make light work.

TAURO TAURUS

¡La diversión sin culpa es actualmente más que plausible!

Guilt-free fun is currently more than plausible!

ESCORPIO SCORPIO

Dar un poco será de gran ayuda en este momento, así que dirige con un corazón abierto.

A little bit of giving will go a long way at this time, so lead with an open heart.

SAGITARIO SAGITARIUS

Un mentor puede ofrecerte consejos útiles que pongan las cosas en una perspectiva más clara.

A mentor may be able to offer you helpful advice that puts things in a clearer perspective.

CAPRICORNIO CAPRICORN

Un poco de estimulación mental debería ser muy satisfactorio.

A little mental stimulation should be very satisfying.

ACUARIO AQUARIUS

¡No dejes que nada te intimide!

Allow nothing to intimidate you!



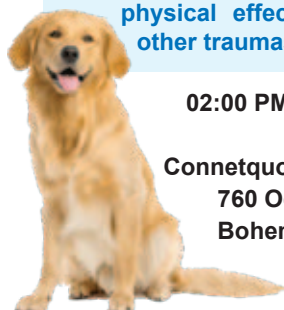
GRATIS / FREE

Jul
11

Paws of War
Information Table

La misión de Paws of War es entrenar y ubicar perros de refugio y apoyo para brindar independencia a los veteranos militares de EE. UU., a los socorristas y a los miembros de la familia que sufren los efectos emocionales y físicos de la guerra y otros traumas.

The mission of Paws of War is to train and place shelter and support dogs to provide independence to U.S. military veterans, first responders, and family members that suffer from the emotional and physical effects of war and other traumas.



02:00 PM - 04:00 PM

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

Jul
12

Giant Game &
Big Voice Day!

Prueba suerte en juegos como las versiones gigantes de Connect 4, Scrabble y Checkers.

Try your hand at games such as Giant versions of Connect 4, Scrabble, and Checkers.



04:00 PM - 06:00 PM

Emma Clark Library
120 Main Street
Setauket, NY 11733
Tel: 631-941-4080

Jul
15

Summer Pop Up
Series

Vendedores de todas partes de Long Island y el área Tri-State estarán presentes para vender artículos personalizados y ÚNICOS EN SU CLASE.



Vendors from all over Long Island and the Tri-State area will be in attendance selling custom, personalized, ONE-OF-A-KIND items.

items.

10:00 AM - 05:00 PM

John J. Byrne Community Center
800 Jerusalem Ave
Uniondale, NY 11553
Tel: 516-288-5138

Jul
08

Indigenous
Perspectives
Hike

La caminata será de una hora y comenzará en el LPG Nature Center, copatrocinado por Friends of the Long Pond Greenbelt y el Museo de Historia de Southampton.

The walk will be one-hour and start from the LPG Nature Center Co-sponsored by Friends of the Long Pond Greenbelt and the Southampton History Museum.

02:00 PM - 03:00 PM

Long Pond Greenbelt
1061 Bridgehampton - Sag Harbor Turnpike
Bridgehampton, NY 11932
Tel: 631-283-2494



SOPA DE LETRAS / WORD SEARCH

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

BILINGUAL /

BILINGÜE

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

☐ Whiskers
☐ Paws

☐ Fur
☒ Meow

☐ Kitten
☐ Playful

☐ Nap
☐ Scratch

☐ Tail
☐ Feline



1800-256-8161



DR. OZCAN
Ismail OZCAN MD, ABFM, ABVLM

OZHAIR
Hair Restoration
Desde 2008

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

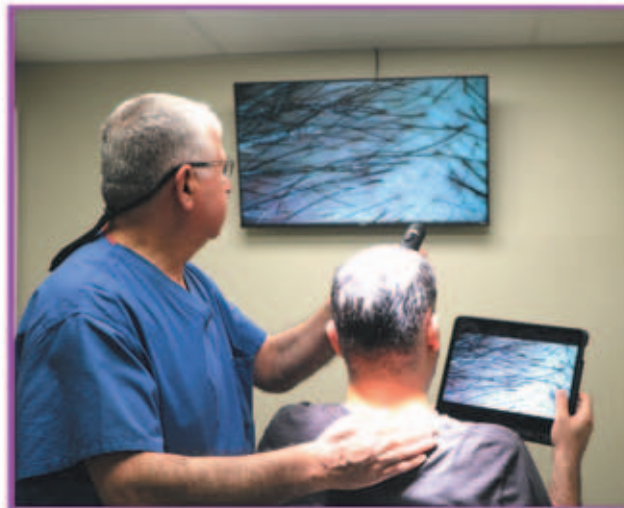
(631) 588-6665 Español

Financiamiento Disponible

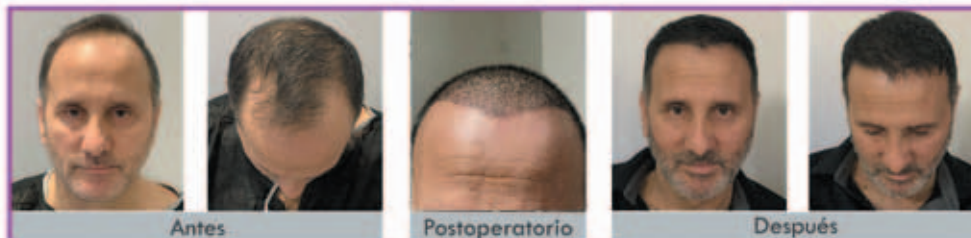
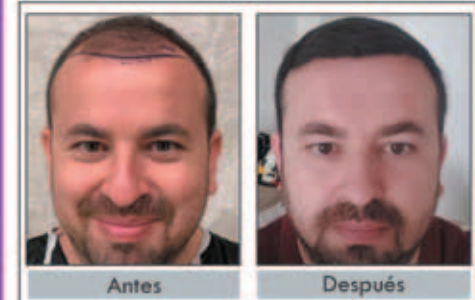
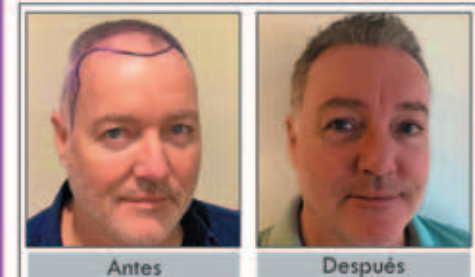
CONSULTA GRATIS

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



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