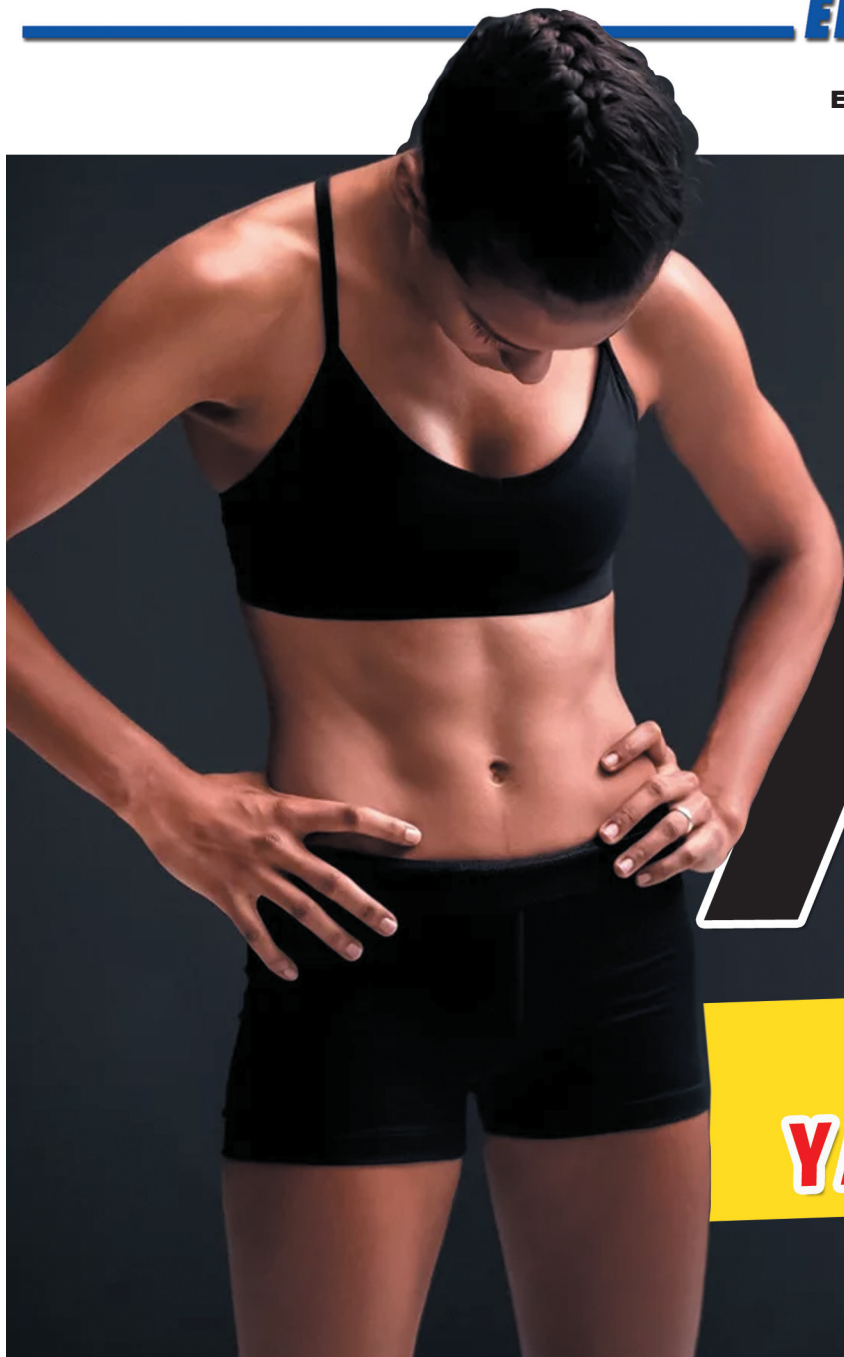


Encuentra GRATIS El Periódico En Tu Supermercado Más
Cercano O En Las Panaderías Familia Bakery



BURN CALORIES
AND BOOST YOUR METABOLISM

HIT

QUEMA CALORÍAS
Y AUMENTA TU METABOLISMO

PG.
20

Familia
BAKERY

www.familiabakery.com



Available at
All Locations

COME AND TRY OUR
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



Suben Hospitalizaciones Por Covid-19 En LI A Más Del Doble En Un Mes

Covid-19 Hospitalizations On LI More Than Double In Month

La cantidad de personas hospitalizadas con COVID-19 en Long Island, se ha más que duplicado en el último mes, lo que refleja una tendencia durante todo el verano de un aumento gradual pero constante de casos, en toda la región.

Más hospitalizaciones, impulsadas en parte por nuevas subvariantes, aún palidecen en comparación con los peores días de la pandemia. El total de hospitalizaciones de Long Island hasta el viernes fue de 157, en comparación con 447 hace un año y más de 4000 en abril de 2020. Las hospitalizaciones por COVID-19 en Long Island totalizaron 67 el 14 de julio.

“No estoy entrando en pánico, pero creo que seríamos tontos si

no estuviéramos observando estos números de cerca, y ciertamente hemos visto muchos grupos de infecciones”, dijo el Dr. Bruce Farber, jefe de salud pública y epidemiología de Northwell Health.

Tres años después de que comenzara la pandemia, todavía no hay un consenso científico sobre cuánta protección ofrecen las máscaras.

Muchos habitantes de Long Island todavía usan máscaras, incluidos los vulnerables y aquellos que han perdido a sus seres queridos por el COVID.

Northwell ha visto aumentar la cantidad de pacientes hospitalizados con COVID-19 en Long Island de 46 a 106 desde el 14 de julio.

La tasa de positividad en los sistemas de atención de urgencia GoHealth de Northwell ha aumentado al 25% entre las personas que se hacen la prueba, dijo Farber.

Expertos han advertido que las tasas de positividad en general son una gran subestimación, porque la mayoría de los resultados de las pruebas no se informan al gobierno y muchas personas no se hacen la prueba.



The number of people hospitalized with COVID-19 on Long Island has more than doubled in the past month, reflecting a summerlong trend of a gradual but steady increase in cases across the region.

More hospitalizations — fueled in part by new subvariants — still pale compared to the worst days of the pandemic. Long Island's total hospitalizations as of Friday were 157, compared to 447 a year ago and more than 4,000 in April 2020. Hospitalizations for COVID-19 on Long Island totaled 67 on July 14.

“I’m not panicking but I think we would be foolish if we are not watching these numbers closely, and certainly we’ve seen a lot of clusters of infections,” said Dr. Bruce Farber, chief of public health and epidemiology at Northwell Health.

Three years after the pandemic began, there’s still no scientific consensus on how much protection masks offer.

Many Long Islanders are still wearing masks, including the vulnerable and those who’ve lost loved ones to COVID.

Northwell has seen the number of patients hospitalized with COVID-19 on Long Island jump from 46 to 106 since July 14.

The positivity rate at Northwell’s GoHealth urgent care systems has jumped to 25% among people getting tested, Farber said.

Experts have cautioned that positivity rates overall are a huge undercount, because most test results aren’t reported to the government, and many people don’t test.

Otros factores también están en juego, dijeron especialistas en enfermedades infecciosas. La ola de calor del verano ha llevado a muchas personas al aire acondicionado, donde están potencialmente expuestas a un mayor número de personas con COVID-19, dijo la Dra. Susan Donelan, directora médica de epidemiología de atención médica en Stony Brook Medicine.

Muchas personas no han recibido vacunas de refuerzo, o las que recibieron fueron hace meses, dijo, dejándolos más vulnerables a enfermarse gravemente con el virus.

Other factors are also in play, infectious disease specialists said. The summer’s heat wave has driven many people indoors into air conditioning, where they are potentially exposed to increased numbers of people with COVID-19, said Dr. Susan Donelan, medical director of health care epidemiology at Stony Brook Medicine.

Many people have not gotten booster shots, or the ones they received were months ago, she said, leaving them more vulnerable to becoming severely ill with the virus.



#1

- 1 Jugo de Naranja
- 1 Café S
- 1 Fruit tart
- 2 Empanadas (Sabor de su elección)
- Caja de Regalo

#2

- 1 Jugo de Naranja
- 1 Café M o Chocolate S
- 1 3 Leches (Sabor de su elección)
- 1 Arepa choclo o Queso
- 1 Pandebono o Almojábana
- Caja de Regalo

#3

- 1 Jugo de Naranja
- 1 Café M o Chocolate M
- 1 Protein Waffle
- 1 Specialty Cupcake
- Caja de Regalo

Breakfast Surprise!

Puedes Escoger Otras Opciones De Nuestro Menú

\$39.99
Delivery No Incluido
Para Cualquier Ocasión Especial

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!

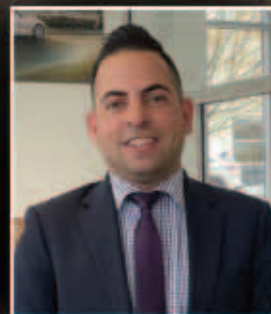
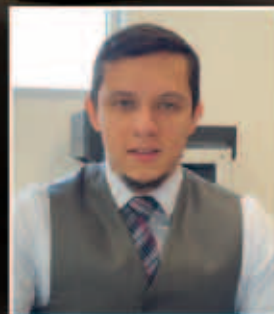
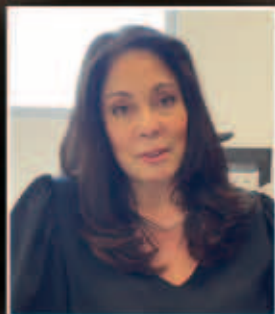
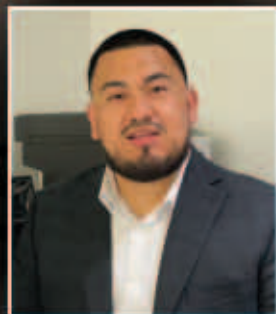


ADAM HERNANDEZ
Gerente de Negocios

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**



Texas

Mujer Indenizada Con \$1.2Bn En Caso De Porno-Venganza

Woman Awarded \$1.2Bn In Revenge Porn Case

Un jurado de Texas otorgó a una mujer 1.200 millones de dólares después de dictaminar que fue víctima de pornografía vengativa.

La mujer, que fue nombrada solo por las iniciales DL en los documentos judiciales, presentó una demanda por acoso contra su exnovio en 2022.

La demanda alega que él publicó fotos íntimas de ella en línea para “avergonzarla públicamente” después de una ruptura.

Sus abogados en el caso dijeron que el acuerdo es una victoria para las víctimas de “abuso sexual basado en imágenes”.

“Si bien es poco probable que se recupere con un fallo en este caso, el veredicto compensatorio le devuelve a DL su buen nombre”, dijo Bradford Gilde, el abogado principal del juicio, en un comunicado.

Según documentos judiciales, la mujer y su exnovio comenzaron a salir en 2016.

La mujer había compartido fotos íntimas de ella con el acusado durante la relación. Después de una ruptura en 2021, se le acusa de haber publicado las fotos en plataformas de redes sociales y sitios web para adultos sin su consentimiento.

Supuestamente envió enlaces de las fotos a sus amigos y familiares a través de una carpeta de Dropbox de acceso público. También fue acusado de tener acceso a su teléfono, cuentas de redes sociales y correo electrónico, así como al sistema de cámaras en la casa de su madre, que usó para espiarla.

A Texas jury has awarded a woman \$1.2bn after ruling that she was the victim of revenge porn.

The woman, who was named only by the initials DL in court documents, filed a harassment lawsuit against her former boyfriend in 2022.

The suit alleged that he posted intimate pictures of her online to “publicly shame” her after a break-up.

Her lawyers in the case said the settlement is a win for victims of “image-based sexual abuse”.

“While a judgment in this case is unlikely to be recovered, the compensatory verdict gives DL back her good name,” said



Bradford Gilde, the lead trial lawyer, in a statement.

According to court documents, the woman and her former boyfriend began dating in 2016.

The woman had shared intimate photos of herself with the defendant during the relationship. After a break-up in 2021, he is accused of having posted the photos on social media platforms and adult websites without her consent.

He allegedly sent links of the photos to her friends and family through a publicly accessible Dropbox folder. He was also accused of having access to her phone, social media accounts and email, as well as to the camera system at her mother's home, which he used to spy on her.



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%	86,200	98,500	110,800	123,100	132,950	142,800	152,650	162,500

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



Westbury

Woman Facing Multiple Charges After Being Found Inside Closet Mujer Enfrenta Múltiples Cargos Después De Ser Encontrada Dentro Del Armario

Una mujer de Manhattan y una adolescente enfrentan cargos de robo y asalto luego de un incidente en Westbury.

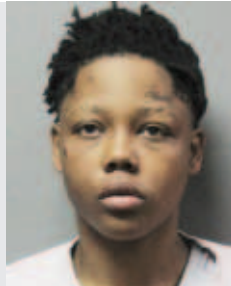
Los detectives dicen que Naila Williams, de Manhattan, de 20 años, y una joven de 14 años no relacionada fueron encontradas escondidas en un armario eléctrico en Dave and Buster's temprano en la mañana del 14 de agosto.

Cuando un guardia de seguridad trató de confrontarlas, Williams sacó un cortador de cajas y comenzó a balancearlo. William luego cortó la mano del guardia. Williams y la adolescente enfrentan múltiples cargos.

A Manhattan woman and a teen girl are facing burglary and assault charges following an incident in Westbury.

Detectives say 20-year-old Naila Williams, of Manhattan, and an unrelated 14-year-old were found hiding in an electrical closet at Dave and Buster's early on August 14 morning.

When a security guard tried to confront them, Williams took out a box cutter and started swinging it. William then cut the guard's hand. Williams and the teen are facing multiple charges.



Mom Of Boy Who Shot Teacher Pleads Guilty

Madre De Niño Que Disparó A Maestra Se Declara Culpable

La madre del niño de 6 años de Virginia que usó su arma para herir a su maestra, Abigail Zwerner, alardeando: "Maté a esa perra a tiros", se declaró culpable de un cargo de delito grave en relación con el impactante caso.

Deja Nicole Taylor, de 26 años, se declaró culpable de negligencia infantil, un delito grave de clase 6 que conlleva un máximo de cinco años tras las rejas, dijo el fiscal adjunto de la Commonwealth, Joshua Jenkins, en un comunicado.

A cambio de su declaración de culpabilidad, que evita un juicio con jurado, los fiscales acordaron retirar un cargo de delito menor por almacenamiento imprudente de un arma de fuego y solicitar una sentencia dentro de las pautas estatales, que es de hasta seis meses.



The mother of the 6-year-old Virginia boy who used her gun to wound his teacher, Abigail Zwerner — boasting, "I shot that bitch dead" — pleaded guilty to a felony charge in connection with the shocking case.

Deja Nicole Taylor, 26, pleaded guilty to child neglect, a class 6 felony that carries a maximum of five years behind bars, Assistant Commonwealth's Attorney Joshua Jenkins told in a statement.

In exchange for her plea, which avoids a jury trial, prosecutors agreed to drop a misdemeanor charge of reckless storage of a firearm and ask for a sentence within state guidelines, which is up to six months.

Teen Girl Allegedly Slugs Asian Woman

Adolescente Presuntamente Golpea A Mujer Asiática

Una adolescente presuntamente golpeó a una mujer asiática, que viajaba en el metro de Manhattan con su familia la semana pasada y atacó a un testigo que estaba registrando su comportamiento, en lo que la policía investiga como un posible crimen de odio.

La adolescente aún prófuga estaba sentada con otras dos niñas a bordo de un tren F en dirección sur, antes de que supuestamente lanzara los asaltos cuando el tren se acercaba a la estación de West 4th Street alrededor de las 8 p.m. el 3 de agosto, según la policía.

El trío de niñas gritaba y maldecía a la familia antes de que una de ellas le tirara del cabello a la madre de 51 años, la golpeará repetidamente e hiciera un "comentario antiétnico" hacia la víctima, que es asiática, dijo la policía.

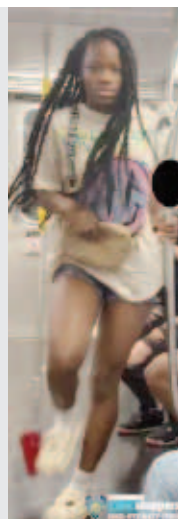


A teenage girl allegedly slugged an Asian woman riding a Manhattan subway train with her family last week and attacked a witness who was recording her behavior in what police are investigating as a possible hate crime.

The still-at-large teen was sitting with two other young girls aboard a southbound F train before she allegedly launched the assaults as the train was approaching the West 4th Street station

around 8 p.m. Aug 3, according to police and a report.

The trio of girls were shouting and cursing at the family before one allegedly pulled the hair of the 51-year-old mom, punched her repeatedly and made an "anti-ethnic remark" towards the victim, who is Asian, police said.

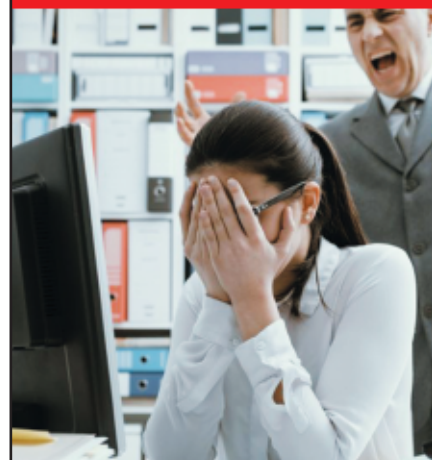


¿DESPEDIDO INJUSTAMENTE?

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

El Condado De Suffolk Lanza Un Nuevo Programa Para Combatir El Antisemitismo

Suffolk County Launches New Program To Combat Antisemitism

Las personas pueden denunciar incidentes antisemitas al centro de llamadas 311 del condado.

Los trabajadores del centro de llamadas 311 recibieron capacitación especial sobre cómo manejar los informes de incidentes antisemitas.

“No importa cuán pequeño sea, informe todo”, dijo el ejecutivo del condado de Suffolk, Steve Bellone.

“Puedes hacerlo llamando al 311, es tan fácil como eso e igual de importante”.

Según un informe del Comité Judío Estadounidense, el 84%

de los estadounidenses judíos no denuncian incidentes antisemitas porque no creen que sean lo suficientemente graves o que no se hará nada al respecto.

Los funcionarios están trabajando con la Junta Asesora Judía Estadounidense del Condado de Suffolk, para lanzar el programa.

Los funcionarios recuerdan a los residentes que aún deben llamar al 911 por incidentes que involucren violencia.

Aprovechar la línea de ayuda 311 del condado para recopilar detalles más precisos sobre el antisemitismo, es el siguiente paso lógico para la adopción temprana del condado de la Definición de trabajo de antisemitismo de la Alianza Internacional para el Recuerdo del Holocausto (IHRA), que el condado adoptó en 2021 bajo una orden ejecutiva del Ejecutivo del Condado de Bellone.

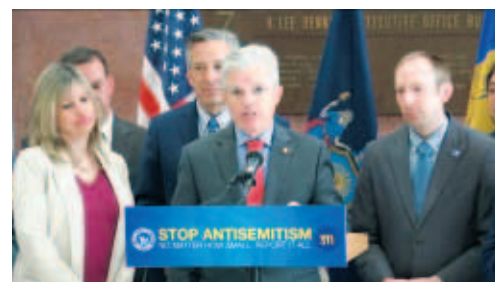
People can report anti-Semitic incidents to the county's 311 call center.

Workers at the 311 call center underwent special training on how to handle anti-Semitic incident reports.

“No matter how small, report all,” Suffolk County Executive Steve Bellone said.

“You can do it by calling 311, it's as easy as that and just as important.”

According to a report by the American Jewish Committee, 84% of Jewish Americans don't report anti-Semitic incidents because they don't think they're serious enough, or that anything will be done about it.



Officials are working with the Suffolk County Jewish American Advisory Board to launch the program.

Officials remind residents they should still call 911 for incidents involving violence.

Harnessing the county's 311 helpline to collect more accurate details on antisemitism is the logical next step to the county's early embrace of the International Holocaust Remembrance Alliance (IHRA) Working Definition of Antisemitism, which the county adopted in 2021 under an executive order by County Executive Bellone.

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@dvmfunerals.com • www.dvmfunerals.com
 NS-2178560601

Necropsy Performed On Dead Whale

Realizan Necropsia A Ballena Muerta

Se realizó una necropsia a una ballena muerta que apareció en la costa de Long Beach. Las autoridades dicen que la ballena será enterrada en la arena una vez que se complete el procedimiento.

Mientras tanto, los residentes de Long Beach dicen que están frustrados de ver a otra ballena varada en la orilla.

Es la segunda ballena muerta que se encuentra en Long Beach este año y la decimoquinta en el área tri-estatal. Hace cuatro días, se encontró una ballena jobrada de 35 pies en el parque del condado de Smith Point.

Los residentes rápidamente compartieron sus preocupaciones con los miembros de la Sociedad de Conservación Marina del Atlántico cuando llegaron para realizar la necropsia.



A necropsy was performed on a dead whale that washed up on shore in Long Beach. Officials say the whale will be buried in the sand once the necropsy is complete.

Meanwhile, Long Beach residents tell they are frustrated to see another whale wash up on the shore.

It is the second dead whale found on Long Beach this year, and the 15th in the tri-state area. Four days ago, a 35-foot humpback whale was found at Smith Point County Park.

Residents were quick to share their concerns with members of the Atlantic Marine Conservation Society as they arrived to perform the necropsy.



Reprograman Las Fechas De La Gira De

MADONNA

Tour Dates Rescheduled

Madonna se siente bien. La cantante reprogramó las fechas del "Celebration Tour" que pospuso luego de un problema de salud en su casa en Nueva York en junio.

La reina del pop estuvo hospitalizada en la UCI debido a una infección bacteriana y luego fue dada de alta para seguir recuperándose en su casa.

El mánager de Madonna, Guy Oseary, anunció en ese momento que pospondría el lanzamiento de su gira que estaba programada para comenzar en julio.

Live Nation anunció que las fechas reprogramadas de América del Norte

se llevarán a cabo inmediatamente después de las fechas anunciadas originalmente para el Reino Unido y Europa. Las entradas para los espectáculos programados anteriormente se aceptarán en las nuevas fechas.

Algunos espectáculos se cancelarán debido a conflictos de programación.

Los espectáculos cancelados incluyen el 27 de julio en Tulsa, el 22 de diciembre en Nashville, el 15 de enero en San Francisco, el 18 de enero en Las Vegas y el 20 de enero en Phoenix. Esos compradores de boletos serán reembolsados.



Madonna is feeling good. The singer has rescheduled the "Celebration Tour" dates she postponed following a health scare at her home in New York in June.

The queen of pop was hospitalized in the ICU due to a bacterial infection and was later discharged to continue recovering at home.

Madonna's longtime manager Guy Oseary announced at the time that she would be postponing the launch of her tour that was scheduled to begin in July.

Live Nation announced that the North America rescheduled dates will take place immediately following the originally announced UK and Europe dates. Tickets for the previously scheduled shows will be honored on the new dates. A few shows will be canceled due to scheduling conflicts.

Canceled shows include July 27 in Tulsa, Dec. 22 in Nashville, Jan. 15 in San Francisco, Jan. 18 in Las Vegas, and Jan. 20 in Phoenix. Those ticket buyers will get refunded.

El tramo norteamericano comienza el 13 de diciembre en Brooklyn en el Barclays Center.

The North American leg starts on Dec. 13 in Brooklyn at Barclays Center.

"SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS"

ABOGADOS



Monteiro & Fishman LLP



• **MARCUS MONTEIRO**
ABOGADO

• **MICHAEL FISHMAN**
ABOGADO

• **NATHALIA CASTILLO**
PARALEGAL



INMIGRACION



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.**

PENNSYLVANIA

Home Explodes

Casa Explota



Cuatro adultos y un niño murieron después de que explotara una casa en Pensilvania.

Una dramática explosión en el tranquilo vecindario suburbano de Rustic Ridge sacudió el pequeño distrito de Plum, a unas 10 millas de Pittsburgh, alrededor de las 10:22 a.m. del 12 de agosto por la mañana.

Las imágenes de la cámara del timbre de la puerta de un vecino capturaron la explosión, que demolió completamente la casa en unos cinco segundos.

El jefe de policía de Plum Borough, Lanny Conley, confirmó que se recuperaron cinco víctimas en la escena. Solo fueron identificados como cuatro adultos y un adolescente.

Varias otras casas resultaron dañadas con ventanas rotas.

Equipos de 18 departamentos de bomberos convergieron en la escena para apagar las llamas y examinar los escombros.

Four adults and one child were killed after a home exploded in Pennsylvania.

A dramatic explosion in the quiet suburban neighborhood of Rustic Ridge shook the small borough of Plum, about 10 miles outside of Pittsburgh, around 10:22am on August 12 morning.

Footage from a neighbor's doorbell camera captured the explosion, which completely demolished the house in about five seconds.

Plum Borough Police Chief Lanny Conley confirmed that five victims were recovered at the scene. They were only identified as four adults and one adolescent child.



Multiple other homes were damaged with windows blown out.

Crews from 18 fire departments converged on the scene to put out the flames and sift through the rubble.



Boy Survives 100-Foot Fall

Niño Sobrevive A
Caída De 100 Pies

Wyatt Kauffman, de 13 años, caminaba por el sendero Bright Angel Point, con su madre cuando resbaló y cayó desde el borde norte del Gran Cañón.

Los equipos de rescate tardaron dos horas en rescatarlo antes de que lo trasladaran en avión a un hospital de Las Vegas.

Recibió tratamiento por nueve vértebras rotas, un bazo roto, un pulmón colapsado, una conmoción cerebral, una mano rota y un dedo dislocado.

Los servicios aconsejan a los caminantes que se mantengan al menos a seis pies de distancia del borde, cuando no hay una cerca o barandilla.



Wyatt Kauffman, 13, was walking on the Bright Angel Point trail with his mother when he slipped and fell from the North Rim of the Grand Canyon.

Rescue teams took two hours to rescue him before he was airlifted to a Las Vegas hospital.

He received treatment for nine broken vertebrae, a ruptured spleen, a collapsed lung, concussion and a broken hand and dislocated finger.

The services advises walkers to keep at least six feet away from the edge when there is no fence or railing.



Moneda De

Celia Cruz Coin

Los Estados Unidos de América honran el legado de Celia Cruz al lanzar moneda con su rostro en 2024. La Reina de la música Salsa, aparecerá en una moneda de la nación luego de que la Casa de la Moneda de los Estados Unidos comenzara a reconocer las contribuciones de las mujeres en diferentes áreas.

The Mint, el único fabricante de monedas de curso legal de EE.UU., recientemente dio un vistazo y compartió más detalles sobre la tan esperada moneda. Celia protagonizará la moneda número 14 del programa American Women Quarters™.

Comprar rollos o bolsas del cuarto de Celia Cruz, es posible visitando el sitio web oficial de United States Mint (<https://www.usmint.gov>). Los fanáticos también pueden obtener ediciones anteriores, incluidas Eleanor Roosevelt y Jovita Idar.

The United States of America is honoring Celia Cruz's legacy by releasing currency with her face in 2024. The Queen of Salsa music will appear in the nation's quarter after the United States Mint began recognizing women's contributions in different areas.

The Mint, the U.S.'s sole manufacturer of legal tender coinage, recently gave a glimpse and shared more details about the much-anticipated coin. Celia will star in the 14th coin of the American Women Quarters™ Program.

Buying rolls or bags of Celia Cruz's U.S. Quarter is possible by visiting the official website of the United States Mint (<https://www.usmint.gov>). Fans can also obtain past editions, including Eleanor Roosevelt and Jovita Idar.





COLOMBIA



El equipo de robótica chocoano Team Robotic del Pacífico obtuvo el primer lugar en el Campeonato Mundial RoboRave México 2023. En una competencia que reunió a los mejores jóvenes en robótica a nivel mundial, el equipo del Chocó ganó la RoboRave realizada en la ciudad de Monterrey, Estado de Nuevo León, México. El torneo contó con la participación de equipos de países líderes en el campo de la robótica como Japón, China y Alemania.

El equipo conformado por catorce estudiantes y tres docentes se coronó con el primer lugar en la categoría de robótica educativa en el Seguimiento de Línea + bolas MS, así como el segundo lugar en el Seguimiento de Línea + bolas HS y el tercer lugar en el Seguimiento de Línea + bolas MS. Este

Chocó, World Champion In Robotics Campeón Mundial De Robótica

logro no solo les otorga reconocimiento mundial, sino también la oportunidad de representar al Chocó y a Colombia en el próximo torneo a realizarse en la República Popular China.

Vendieron lechona, realizaron rifas y tocaron muchas puertas de entidades públicas y privadas que nunca les abrieron. Entonces, los padres, con mucho sacrificio, financiaron el viaje. De hecho, subvencionaron colectivamente a un joven de muy escasos recursos, pero de los más realizados en el mundo de la robótica.

El robot con el que ganaron, elaborado con madera de Chocó e impreso en 3D en varios tramos, tenía la tarea de seguir una pista con obstáculos, moviendo pelotas de plástico.

The Chocoan robotics team Team Robotic del Pacífico won first place in the RoboRave World Championship Mexico 2023. In a competition that brought together the best young people in robotics worldwide, the Chocó team won the RoboRave held in the city of Monterrey, Nuevo León State, Mexico. The tournament had the participation of teams from leading countries in the field of robotics such as Japan, China and Germany.

The team made up of fourteen students and three teachers was crowned first place in the category of educational robotics in the Line Following + MS balls, as well as second place in the Line Following + HS balls and third place in the Line Following + MS balls. This achievement not only gives them global recognition, but also the opportunity to represent Chocó and Colombia in the

next tournament to be held in the People's Republic of China.

They sold "lechona" (a traditional Colombian dish), held raffles, and knocked on many doors of public and private entities that never opened for them. So, the parents, with a lot of sacrifice, financed the trip. In fact, they collectively subsidized a young man with very limited economic resources, but one of the most accomplished in the world of robotics.

The robot with which they won, made with Chocó wood and 3D-printed in various sections, had the task of following a track with obstacles, moving plastic balls.



SIBÉN & SIBÉN 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. Sibén & Sibén 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



Afganistán
Afghanistan

El 15 de agosto marca el segundo aniversario de la caída de Kabul ante los talibanes, que tomaron el control de Afganistán en medio de la caótica y controvertida retirada de Estados Unidos del país después de casi 20 años de lucha. Los talibanes, que no son reconocidos por la mayoría de los

Las Mujeres Afganas Están Siendo “Borradas De Todo”

Afghan Women Are Being ‘Erased From Everything’

países del mundo, han declarado ese día, feriado nacional.

Mientras tanto, la disminución de la ayuda exterior, significa que millones de afganos están luchando contra la sequía, el hambre y las enfermedades en una crisis que, según los expertos en derechos humanos de las Naciones Unidas, está empeorando.

Desde entonces, los talibanes han tomado medidas enérgicas, cerrando las escuelas secundarias para niñas; prohibiendo a las mujeres asistir a la universidad y trabajar en ONG, incluidas las Naciones Unidas; restringiendo sus viajes sin un acompañante masculino; y prohibirlas en espacios públicos como parques y gimnasios.

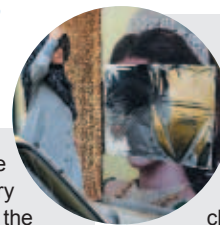
Las mujeres ya no pueden trabajar en la mayoría de los sectores, y el mes pasado recibieron otro golpe cuando los talibanes cerraron todos los salones de belleza en todo el país. La industria había empleado a unas 60.000 mujeres, muchas de ellas, las únicas sostén de su hogar, lo que significa más problemas para las familias que ya luchaban por sobrevivir.

La comunidad internacional ha condenado ampliamente el trato de los talibanes a niñas y mujeres, y el organismo de derechos humanos de la ONU instó al grupo a introducir reformas y respetar las libertades de estas.

August 15 marks the two-year anniversary of Kabul falling to the Taliban, which seized control of Afghanistan amid the United States' chaotic, controversial withdrawal from the country after nearly 20 years of fighting. The Taliban, which is not recognized by most countries around the world, has declared that day a national holiday.

All the while, dwindling foreign aid means millions of Afghans are battling drought, hunger, and illness in a crisis that United Nations' human rights experts said is growing worse.

The Taliban has since cracked down instead, closing secondary schools for girls;



banning women from attending university and working at NGOs, including the United Nations; restricting their travel without a male chaperone; and banning them from public spaces such as parks and gyms.

Women can no longer work in most sectors – and were dealt yet another blow last month when the Taliban closed all beauty salons across the country. The industry had employed roughly 60,000 women, many of them the sole breadwinners for their household, spelling more trouble for families already struggling to get by.

The international community has widely condemned the Taliban's treatment of girls and women, with the UN's human rights body urging the group introduce reforms and respect women's freedoms.

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
Peticionador. Expediente No. CD23-0141. Igualdad de oportunidades de vivienda.

Pareja Canadiense Gana Contra Partido Gobernante Italiano

Canadian Couple Win Damages From Italian Ruling Party



Una foto tomada de ese momento se volvió viral, pero luego fue utilizada por Hermanos de Italia en 2016.

**Se ordenó a la parte que
pague a la pareja \$10,000
cada uno.**

Hermanos de Italia es un descendiente político directo del Movimiento Social Italiano, que fue formado por miembros del Partido Fascista de Mussolini después de la guerra.

Italy's far-right ruling party has been ordered to pay damages to a same-sex couple for using a photo of them with their newborn son without their consent in an anti-surrogacy campaign.

BJ Barone and Frankie Nelson welcomed their son Milo with the help of a surrogate mother in 2014.

A photo taken of that moment went viral, but it was then used by Brothers of Italy in 2016.

**The party has been
ordered to pay the
couple \$10,000 each.**

Brothers of Italy is a direct political descendant of the Italian Social Movement, which was formed by members of Mussolini's Fascist Party after the war.





Apple Issues 30-Day Warning To iPhone Users

Emite Una Advertencia De 30 Días Para Los Usuarios De iPhone

Si tiene un iPhone 8 o X, podría ser el momento de actualizar, ya que Apple no los admitirá en la próxima actualización de iOS 17.

Estos modelos se lanzaron en 2017 y, por lo general, Apple deja de admitir modelos de iPhone más antiguos después de seis años.

La decisión de no admitir el iPhone 8, iPhone 8 Plus y iPhone X con iOS 17 probablemente se deba a que estos modelos ya no son lo suficientemente potentes para ejecutar el software más reciente.



La nueva actualización de iOS 17 incluirá una serie de características nuevas que requieren más potencia de procesamiento de la que se diseñaron estos dispositivos más antiguos.

Estos modelos también se perderán todas las nuevas actualizaciones de seguridad, lo que los hará más vulnerables a amenazas como malware y virus.

If you have an iPhone 8 or X, it might be time for an upgrade as Apple will not support the upcoming iOS 17 update.

These models were released in 2017, and Apple typically stops supporting older iPhone models after six years.

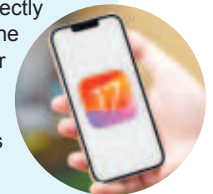
The decision not to support the iPhone 8, iPhone 8 Plus, and iPhone X with iOS 17 is likely because these models are no longer powerful enough to run the latest software.

The new iOS 17 update will include a number of new features that require more processing power than these older devices were designed for.

These models will also miss out on all new security updates leaving them more vulnerable to threats such as malware and viruses.

Si bien su teléfono puede funcionar perfectamente bien, los usuarios deben ser conscientes de los riesgos de seguridad asociados con el uso de dispositivos más antiguos. Se espera que el nuevo iOS 17 se lance a mediados de septiembre de 2023. Esto suele ser cuando Apple lanza nuevas actualizaciones de software para sus iPhones.

While your phone might be working perfectly fine, users need to be aware of the security risks associated with using older devices. The new iOS 17 is expected to be released in mid-September 2023. This is typically when Apple releases new software updates for its iPhones.



Advertencia Por Truco De Hack Warning

Calentar huevos duros en el microondas podría causar lesiones que cambiarían la vida, advirtieron los expertos sobre la última tendencia de TikTok.

Los videos de personas cortando a propósito los huevos para que estallen en una nube de vapor han acumulado millones de visitas.

Pero los oftalmólogos afirman que el vapor caliente provocado por la “explosión de huevos” representa un peligro enorme. Puede sufrir muchas lesiones dolorosas que podrían alterar su rostro, su apariencia y su visión.



TikTok

Microwaving boiled eggs could cause life-changing injuries, experts warned on the back of TikTok's latest trend.

Videos of people purposely slicing into the eggs so they burst into a cloud of steam have racked up millions of views.

But eye doctors claim the hot steam triggered by the 'eggspllosion' poses a massive hazard. You can get a lot of painful injuries that could alter your face, your appearance and your vision.



Los médicos instan a aquellos que se lesionan después de probar la tendencia o calentar accidentalmente un huevo en el microondas a buscar atención médica. Los huevos se pueden cocinar en el microondas pero nunca con la cáscara. Las yemas también se deben pinchar antes de cocinar.

Doctors urge those who get injured after trying the trend or accidentally microwaving an egg to seek medical attention. Eggs can be cooked in the microwave but never in their shells. Yolks should be pricked before cooking, too.

Monteiro & Fishman LLP

516-280-4600

81 N. FRANKLIN STREET, SUITE 108 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

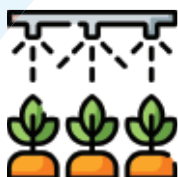
• NO TIENE QUE PAGAR LOS HONORARIOS DEL ABOGADO POR ADELANTADO



Cultivo | Crop



Cosecha | Harvest



Irrigación | Irrigation

Curso Inglés

4.27



Let's Learn Spanish

PRÁCTICA / PRACTICE

[illegible]

Hint: ENTREVISTA, PRENSA, EDITOR, TITULAR, ARTÍCULO, FUENTE, PERIODISTA, NOTICIAS, INFORMES

COMPLETA LA ORACIÓN
COMPLETE THE SENTENCE

Flour: Harina

Flower: Flor

Pronunciación: flau-uh

flau-uh

1. El secreto de la _____ Dorada es atractivo.
2. Mezcle la _____ y el aceite en una cacerola.
3. These _____s smell good!
4. Mix the _____ with the sugar and the salt.
5. Amasar la _____ y dejarla fermentar tapada.
6. Esta _____ se equipara con el loto.
7. You need two cups of _____ for the cake.
8. A _____ of light is now blooming in my heart.

Criss Cross!

BILINGÜE

Palabras en español,
respuestas en inglés.

Words in Spanish,
answers in English.



HORIZONTALES | ACROSS

2. Peinado
6. Champú
7. Peine
8. Maquinilla De Afeitar

CUPCAKES



www.familiabakery.com

Hermosos y Deliciosos

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.
PATCHOGUE, NY 11772

631-630-1822

26N RESEARCH PL,
CENTRAL ISLIP NY 11722

631-856-4004

252-3W MONTAUK HIGHWAY
HAMPTON BAYS, NY 11946

Available at
All Locations

La Contaminación Del Aire Está Relacionada Con Un Aumento De La Resistencia A Los Antibióticos

Air Pollution Is Linked To A Rise In Antibiotic Resistance

La resistencia a los antibióticos, una de las mayores amenazas para la salud mundial, podría estar aumentando en parte debido al aumento de la contaminación del aire, advierte un nuevo estudio.

Investigadores en China han encontrado una correlación global entre un contaminante llamado PM2.5 en el aire y casos de bacterias que se vuelven inmunes a los antibióticos.



Aunque no están seguros de qué está causando el vínculo, especulan que las bacterias resistentes a los antibióticos se transportan en el PM2.5 transportado por el aire.

PM2.5 son pequeñas partículas o gotas de menos de 2,5 micrómetros de diámetro, que son invisibles a simple vista y se inhalan sin que nos demos cuenta.

En su estudio, los científicos advierten que la resistencia a los antibióticos (ABR, por sus siglas en inglés) es un 'problema global grave' que causa millones de muertes en todo el mundo cada año.

Antibiotic resistance – one of the biggest threats to global health – could be on the rise in part because of increased air pollution, a new study has warned.

Researchers in China have found a global correlation between the pollutant called PM2.5 in the air and cases of bacteria becoming immune to antibiotic drugs.

Although they're not certain what's causing the link, they speculate that antibiotic resistant bacteria are being transported on PM2.5 carried by the air.

PM2.5 are tiny particles or droplets less than 2.5 micrometers in diameter, which are invisible to the naked eye and get inhaled with us even realising.

In their study, the scientists warn that



antibiotic resistance (ABR) is a 'severe global issue', causing millions of deaths worldwide every year.

ABR is when bacteria adapt and evolve in response to modern antibacterial medicines and chemicals designed to kill them, becoming ultra-strong 'superbugs'.

ABR es cuando las bacterias se adaptan y evolucionan en respuesta a los medicamentos y productos químicos antibacterianos modernos diseñados para matarlos, convirtiéndose en "superbacterias" ultra fuertes.



Centro de Fisioterapia y Rehabilitación enfocados en accidentes automovilísticos

¿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

El pimentón es una especia molida hecha de variedades secas de pimientos. Su intensidad varía de dulce a picante, y algunas variedades de pimentón tienen un sabor ahumado. La mayoría son leves.

El color del pimentón también puede variar de naranja brillante a rojo intenso. El pimentón se usa en varias cocinas de todo el mundo, incluidas las cocinas húngara, española y mexicana.

El pimentón es efectivo para reducir el riesgo de enfermedades, contiene una variedad de compuestos bioactivos que son antioxidantes como los carotenoides que brindan protección contra ciertas enfermedades, particularmente el cáncer y las enfermedades oculares.

Paprika is a ground spice made from dried varieties of peppers. It ranges from sweet to hot in intensity, and some varieties of paprika have a smoky flavor. Most are mild.

The color of paprika can also vary from bright orange to deep red. Paprika is used in various cuisines around the world, including Hungarian, Spanish, and Mexican cuisines.

Paprika is effective in reducing the risk of disease, contains a variety of bioactive compounds which are antioxidants such as carotenoids that provide protection against certain diseases, particularly cancers and eye diseases.



Beneficios Nutricionales De Comer Pimentón

Nutritional Benefits Of Eating Paprika

El pimentón ayuda a controlar el azúcar en la sangre. La capsaicina es una sustancia presente en el pimentón que puede influir en los genes implicados en el control del azúcar en la sangre, inhibir las enzimas que descomponen el azúcar en el cuerpo y mejorar la sensibilidad a la insulina.

Se ha demostrado que la capsaicina tiene efectos analgésicos y se usa terapéuticamente para el control del dolor. Algunos tratamientos tópicos para el dolor incluyen capsaicina como ingrediente.

La capsaicina en el pimentón puede tener propiedades contra la obesidad y supresores del apetito. Los estudios han demostrado que mejora el metabolismo de las grasas, especialmente la oxidación de la grasa abdominal.

La capsaicina también puede reducir el apetito y la ingesta calórica cuando se incorpora como parte de una dieta saludable.

Como el pimentón es una especia, puede causar reacciones alérgicas o no alérgicas en algunas personas.

Paprika helps blood sugar control. Capsaicin is a substance present in paprika which may influence genes involved in blood sugar control, inhibit enzymes that break down sugar in the body and improve insulin sensitivity.

Capsaicin has been shown to have analgesic effects, and it is used therapeutically for pain management. Some topical pain treatments include capsaicin as an ingredient.

The capsaicin in paprika may have anti-obesity and appetite-suppressing properties. Studies have shown that it improves fat metabolism, especially the oxidation of abdominal fat.

Capsaicin may also reduce appetite and caloric intake when incorporated as part of a healthy diet.

As paprika is a spice, it may cause allergic or non-allergic reactions in some people.



El pimentón es rico en calcio, potasio y fósforo, todos los cuales son importantes para desarrollar dientes, huesos y músculos fuertes.

El pimentón también es una buena fuente de: Ácido fólico, vitamina A, colina, niacina, vitamina B-6, vitamina E y vitamina K.

La incorporación de paprika en su dieta puede ayudar a proteger su piel de los efectos dañinos del sol.

En un estudio doble controlado con placebos, las xantofilas de paprika en la dieta suprimieron el daño de la piel, inducido por los rayos UV.

Paprika is rich in calcium, potassium, and phosphorus, all of which are important for building strong teeth, bones, and muscle.

Paprika is also a good source of: Folate, Vitamin A, Choline, Niacin, Vitamin B-6, Vitamin E and Vitamin K.

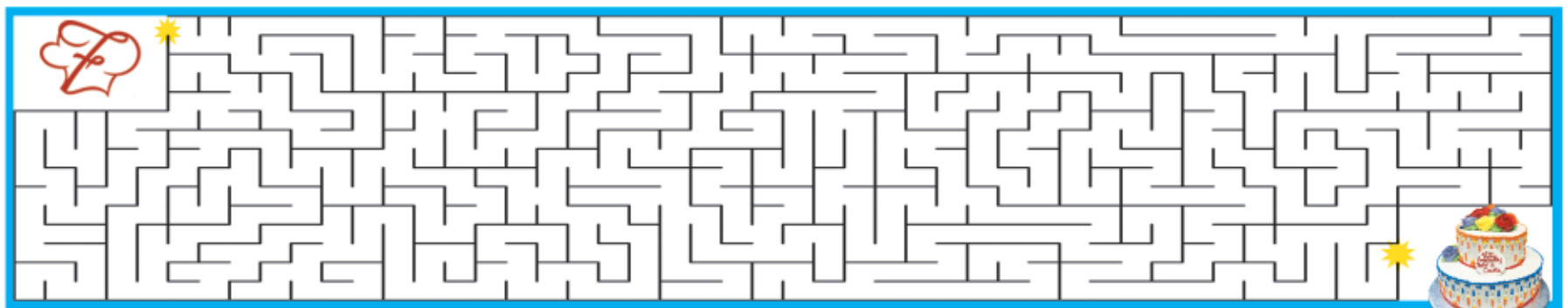
Incorporating paprika into your diet may help protect your skin from the damaging effects of the sun.

In a double-blind placebo-controlled study, dietary paprika xanthophylls suppressed UV-induced skin damage.

—Laberinto— Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery



Home Improvement

**Mejoras
Para El
Hogar**



1800-256-8161



Flooring
PISOS



¡Anuncia 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



What Flooring is Right for You?

¿Qué Piso Es Adecuado Para Ti?



Madera Dura: Ofrece calidez, durabilidad y una maravillosa sensación natural a cualquier espacio habitable.

Además, las maderas duras son increíblemente versátiles a largo plazo porque se pueden lijar y restaurar de cuatro a seis veces durante su vida útil (según el grosor de la tabla).

Sin embargo, es mejor que un profesional instale este piso.

Hardwood: They offer up warmth, durability, and a wonderful, natural feel to any living space.

Additionally, hardwoods are incredibly versatile in the long term because they can be sanded and refinished four to six times throughout their lifetime (depending on plank thickness).

However, this flooring is best installed by a professional.

Encontrar su nuevo piso es más que optar por el producto de aspecto más elegante: Deberá tener en cuenta la ubicación, la durabilidad necesaria, la humedad potencial y los costos.

Finding your new flooring is more than opting for the most stylish-looking product—you'll need to factor in location, necessary durability, potential moisture, and costs.

Pisos Laminados: Gracias a su fácil instalación y rentabilidad, los pisos laminados son apreciados por muchos propietarios de viviendas que hacen bricolaje. Los pisos laminados se componen de múltiples materiales a base de madera que se han colocado en capas y se han impreso con una veta de madera en la parte superior.



Laminate Flooring: Thanks to its easy installation and cost-effectiveness, laminate flooring is beloved by many DIY homeowners. Laminate flooring is composed of multiple wood-based materials that have been layered together and imprinted with a wood grain over top.

Alfombra: Si busca brindar una sensación acogedora tanto a su familia como a sus invitados, la alfombra es una opción fantástica. Tiene una amplia gama de opciones de estilo, pila y costo. La alfombra también es una excelente manera de proporcionar una cierta cantidad de aislamiento y puede funcionar bien para habitaciones que no tienen calefacción debajo.



Sin embargo, este estilo de piso funciona mejor para espacios habitables en los que se camina descalzo o con poco tránsito de personas, y es propenso a mancharse con facilidad. Al igual que su contraparte popular, la madera dura, este estilo de piso también debe instalarse profesionalmente.

Carpet: If you're looking to provide a cozy feeling to your family and guests alike, carpet is a fantastic option. You have a wide array of choices for style, pile, and cost. Carpet is also a great way to provide a certain amount of insulation and can work well for rooms that have no heating below them.

However, this flooring style works best for living spaces walked barefoot or with low foot traffic, and is prone to showing stains easily. Just like its popular counterpart, hardwood, this style of flooring should also be installed professionally.

Baldosas: Las baldosas pueden ser una hermosa opción para espacios habitables con un alto contenido de humedad, como un baño o una cocina. Desde porcelanato hasta terracota, granito o mármol, tienes a tu alcance una extensa variedad de azulejos. Sin embargo, la porcelana esmaltada es la más rentable para los propietarios de viviendas con presupuesto limitado gracias a su durabilidad.

Tile: Tile can be a beautiful option for living spaces with high moisture content, like a bathroom or kitchen. From porcelain to terracotta, granite, or marble, you have an extensive variety of tiles at your fingertips. However, glazed porcelain is the most cost-effective for homeowners on a budget thanks to its durability.



• Encuentre Las 10 Diferencias •

Find the 10 Differences



1800-256-8161

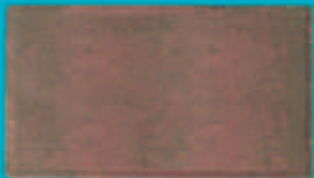
HABLAMOS ESPAÑOL !! CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!

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®



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



Gestión Del Tiempo Time Management



Además del tiempo real de instalación, deberá asegurarse de tener en cuenta el tiempo para aclimatar sus pisos.

Aquí hay un desglose rápido del tiempo de instalación y aclimatación para cada tipo de material:

In addition to actual installation time, you'll need to make sure to account for time to acclimate your floors.

Here is a quick breakdown of installation and acclimation time for each material type:

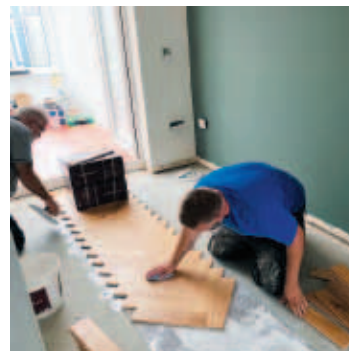
Madera Dura: La instalación puede demorar de uno a tres días en promedio y necesitará siete días para aclimatarsé adecuadamente.

Alfombra: La instalación de la alfombra generalmente solo toma un día como máximo y está lista para usar de inmediato.

Laminado: Instalarla generalmente toma de cuatro a cinco días, con un día adicional agregado por cada habitación adicional. La aclimatación es de dos a tres días para evitar la expansión del tablero de partículas.

Baldosa: La instalación de una nueva baldosa es un proceso de varios pasos que puede llevar de uno a tres días, pero la colocación de la baldosa en sí puede llevarle a un principiante unas 16 horas.

Deberá esperar al menos 48 horas para aclimatar su loseta y sellar su lechada.



Tile: Installing new tile is a multi-step process that can take from one to three days, but laying the tile itself can take a beginner around 16 hours to complete.

You'll need to wait at least 48 hours to acclimate your tile and seal your grout.

Querrá verificar que la temperatura interior de la habitación sea la adecuada para la instalación. Si bien esto puede parecer excesivo, cada tipo de piso tiene una temperatura recomendada para antes, durante y después del proceso de instalación. Prestar atención a los pequeños detalles ahora le ahorrará el estrés de las reparaciones más adelante.

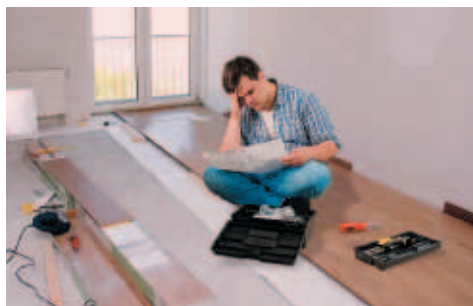
You'll want to verify the inside temperature of the room is right for installation. While this may seem excessive, each flooring type has a recommended temperature for before, during, and after the installation process. Paying attention to small details now will save you the stress of repairs later on.

Hardwood: Installation can take anywhere from one to three days on average and will need seven days to properly acclimate.

Carpet: Carpet installation usually only takes up to one day at most and is ready for use immediately.

Laminate: Installation typically takes four to five days, with an extra day added on for each additional room. Acclimation is two to three days to prevent particle board expansion.

The Cost of DIY VS. Professional El Costo Del Bricolaje Vs Profesional



Otro aspecto importante a tener en cuenta en su viaje por un nuevo suelo es el costo.

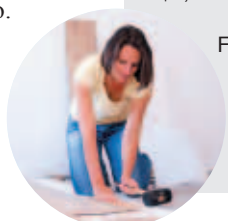
Si bien es más barato hacer una instalación de pisos por su cuenta, ciertas opciones de pisos deben ser realizadas por un profesional.

Another important aspect to take into account on your new flooring journey is cost.

While it's cheaper to DIY a flooring installation, certain flooring options should be done by a professional.

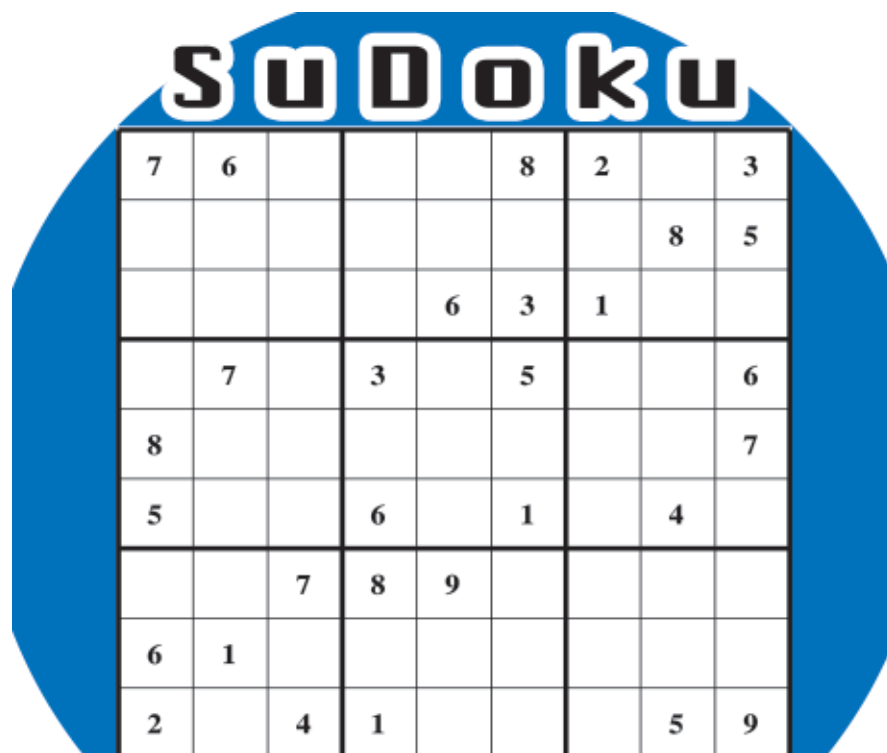
While professional costs may vary based on where you live, the average hardwood installation for a 500-square-foot space can range from \$3,000 to \$10,000 and the average carpet installation will cost \$1,500 to \$4,000.

For a DIY floor installation, costs range from \$.50 to \$15 per square foot depending on your materials and your installation surface is prepped and ready for action.



Si bien los costos profesionales pueden variar según el lugar donde viva, la instalación promedio de madera dura para un espacio de 500 pies cuadrados puede oscilar entre \$3,000 y \$10,000 y la instalación promedio de alfombras costará entre \$1,500 y \$4,000.

Para una instalación de piso de bricolaje, los costos oscilan entre \$ 0,50 y \$15 por pie cuadrado, según los materiales y la superficie de instalación preparada y lista para la acción.



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.penvalver@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 68247, 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/>.

Incorporar entrenamientos HIIT en su rutina es una excelente manera de acelerar el metabolismo, quemar muchas calorías en poco tiempo y desarrollar fuerza y resistencia.

Debido a que los entrenamientos HIIT se enfocan en trabajar a un nivel más alto de intensidad, requieren más energía de su cuerpo que hacer ejercicio en un estado constante. Además de aumentar la intensidad del movimiento, los entrenamientos HIIT también se enfocan en intervalos, lo que significa hacer diferentes ejercicios por períodos de tiempo más cortos, en lugar de lo mismo una y otra vez.

Esta rutina es un gran lugar para comenzar. Repetirá un circuito de tres, la fuerza del peso corporal y los movimientos cardiovasculares dos veces para un entrenamiento de cuerpo completo.

Incorporating HIIT workouts into your routine is a great way to speed up the metabolism, burn a lot of calories in a short amount of time, and build strength and endurance.

Because HIIT workouts focus on working at a higher level of intensity, they require more energy from your body than exercising at a steady state. In addition to increasing the intensity of the movement, HIIT workouts also focus on intervals, which means doing different exercises for shorter periods of time, instead of the same thing over and over again.

This routine is a great place to start. You'll repeat a circuit of three, bodyweight strength and cardio moves twice through for a full-body workout.

ENTRENAMIENTOS HIIT PARA PRINCIPIANTES

Workouts
For
Beginners

Sus opciones son prácticamente infinitas cuando se trata de diseñar un entrenamiento HIIT.

En última instancia, puede decidir la duración total, los períodos de tiempo de trabajo y descanso, qué ejercicios hacer y la dificultad. Cualquiera de estos entrenamientos HIIT es ideal para principiantes.

Your options are practically endless when it comes to designing a HIIT workout.

Ultimately, you get to decide on the overall length, the working and resting time periods, what exercises to do, and the difficulty. Any of this HIIT workouts are great for beginners.

Peso Corporal Bodyweight

Realice cada ejercicio durante 40 segundos y luego siga con 20 segundos de descanso. Haz de tres a cuatro rondas.

- Saltos de tijera.
- Burpees.
- Rodillas altas.
- Alpinistas.
- Estocadas alternas con salto.

Perform each exercise for 40 seconds, and then follow with 20 seconds of rest. Do three to four rounds.

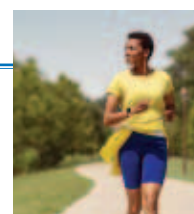
- Jumping jacks.
- Burpees.
- High knees.
- Mountain climbers.
- Alternating jumping lunges.



Correr Running

Con este entrenamiento HIIT, alternarás entre caminar y correr. Es posible que desee ajustar la duración del tiempo con los intervalos en función de su nivel de condición física, pero este ejercicio es un excelente lugar para comenzar.

- Camine durante 3 minutos.
- Trote durante 30 segundos.
- Camine durante 2 minutos y 30 segundos.
- Trote durante 1 minuto.
- Camine durante 2 minutos.
- Trote durante 1 minuto y 30 segundos.
- Camine durante 1 minuto y 30 segundos.
- Trote durante 2 minutos.
- Camine durante 1 minuto.
- Trote durante 2 minutos y 30 segundos.
- Camine durante 30 segundos.
- Trote durante 3 minutos.
- Camine durante 3 minutos.



With this HIIT workout, you will alternate between walking and running. You may want to adjust the length of time with the intervals based on your level of fitness, but this workout is a great place to start.

- Walk for 3 minutes.
- Jog for 30 seconds.
- Walk for 2 minutes and 30 seconds.
- Jog for 1 minute.
- Walk for 2 minutes.
- Jog for 1 minute and 30 seconds.
- Walk for 1 minute and 30 seconds.
- Jog for 2 minutes.
- Walk for 1 minute.
- Jog for 2 minutes and 30 seconds.
- Walk for 30 seconds.
- Jog for 3 minutes.
- Walk for 3 minutes.

Entrenamiento Con Mancuernas Dumbbell Workout

Realice cada ejercicio durante 30 segundos y luego siga con 30 segundos de descanso. Haz de cuatro a cinco rondas.

- Sentadillas de copa.
- Remo renegado.
- Columpio con mancuernas.
- Estocadas invertidas con mancuernas.
- Giros rusos ponderados.



Perform each exercise for 30 seconds, and then follow with 30 seconds of rest. Do four to five rounds.

- Goblet squats.
- Renegade rows.
- Dumbbell swings.
- Dumbbell reverse lunges.
- Weighted Russian twists.

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



La incorporación de ejercicios de entrenamiento de fuerza en su rutina de entrenamiento puede cambiar las reglas del juego cuando se trata de quemar grasa abdominal.

A medida que se desarrollan los músculos, elevan su tasa metabólica en reposo, lo que le permite quemar más calorías incluso quieto. Además, el entrenamiento de fuerza se dirige directamente a los músculos centrales, lo que ayuda a tensar y tonificar la región abdominal.

Los ejercicios como tablas, abdominales y giros rusos pueden ayudar a fortalecer y tonificar su núcleo. Intente realizar al menos tres o cuatro sesiones de ejercicios abdominales específicos por semana.

Al combinar estos ejercicios con una dieta balanceada, puede crear una fórmula potente para lograr sus objetivos de pérdida de peso y revelar una barriga más firme y plana.

Incorporating strength-training exercises into your fitness routine can be a game-changer when it comes to blasting belly fat.

As muscles develop, they elevate your resting metabolic rate, enabling you to burn more calories even at rest. Moreover, strength training directly targets the core muscles, helping to tighten and tone the abdominal region.

Exercises like planks, crunches, and Russian twists can help strengthen and tone your core. Aim for at least three to four sessions of targeted abdominal workouts per week.

By combining these exercises with a balanced diet, you can create a potent formula to achieve your weight loss goals and reveal a firmer, flatter tummy.



Aumentar el ejercicio cardiovascular puede contribuir significativamente a eliminar la grasa abdominal y lograr una cintura más delgada. Actividades como trotar, nadar o el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) aumentan el ritmo cardíaco y estimulan al cuerpo a quemar calorías, incluida la grasa abdominal persistente.

Participar en actividades como correr, andar en bicicleta o nadar puede acelerar su metabolismo y promover la pérdida de grasa. Trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana.

Increasing cardiovascular exercise can significantly contribute to blasting belly fat and achieving a slimmer waistline. Activities like jogging, swimming, or high-intensity interval training (HIIT) boost your heart rate and stimulate the body to burn calories, including stubborn abdominal fat.

Engaging in activities like running, cycling, or swimming can boost your metabolism and promote fat loss. Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise per week.

Aceptar el viaje y reconocer los cambios positivos no solo aumentará su motivación, sino que también hará que el camino hacia un estómago tonificado sea una experiencia gratificante y satisfactoria.

Embracing the journey and recognizing the positive changes will not only boost your motivation but also make the path to a toned stomach a rewarding and fulfilling experience.

Mantener una dieta saludable es primordial en la batalla contra la grasa abdominal. Una dieta rica en alimentos integrales, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, proporciona nutrientes esenciales y mantiene bajo control la ingesta de calorías.

A medida que trabaja para lograr un estómago tonificado, es esencial practicar la paciencia consigo mismo y celebrar las pequeñas victorias en el camino.

Es posible que el progreso no ocurra de la noche a la mañana, pero cada paso adelante, por pequeño que sea, lo acerca a su meta. Reconozca y aplauda sus esfuerzos, ya sea completando un entrenamiento desafiante o eligiendo alimentos más saludables.



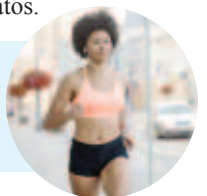
Maintaining a healthy diet is paramount in the battle against belly fat. A diet rich in whole foods, such as fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains, provides essential nutrients while keeping calorie intake in check.

As you work towards achieving a toned stomach, it's essential to practice patience with yourself and celebrate the small victories along the way.

Progress may not happen overnight, but every step forward, no matter how small, brings you closer to your goal. Acknowledge and applaud your efforts, whether it's completing a challenging workout or making healthier food choices.

Cíñete a tu rutina de ejercicios y toma decisiones saludables de forma constante a lo largo del tiempo en lugar de esperar resultados inmediatos.

Stick to your workout routine and make healthy choices consistently over time rather than expecting immediate results.



Cosas Que Debe Saber Sobre La Primera Píldora Aprobada Por La FDA Para La Depresión Posparto

Things To Know About 1st-Ever FDA-Approved Pill For Postpartum Depression

El medicamento, zuranolona, que se venderá bajo la marca Zurzuva, es la primera píldora oral aprobada por la FDA para tratar la depresión posparto, una depresión que ocurre después de tener un bebé.

Los síntomas de la depresión posparto incluyen alejarse de los seres queridos, llorar más de lo normal, sentirse preocupado o demasiado ansioso, sentir ira, dudar de su capacidad para cuidar a su bebé y pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU.

Los síntomas pueden durar semanas o meses después del parto y son más intensos y duraderos que la “tristeza posparto” que las mujeres pueden experimentar después de ese evento.

The medication, zuranolone, to be sold under the brand name Zurzuva, is the first oral pill to ever be approved by the FDA to treat postpartum depression, a depression that occurs after having a baby.

Symptoms of postpartum depression include withdrawing from loved ones, crying more than usual, feeling worried or overly anxious, feeling anger, doubting your ability to take care of your baby and thinking about harming yourself or your baby, according to the U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

The symptoms may last for weeks or months after giving birth, and are more intense and longer lasting than the “baby blues” that women may experience after giving birth.



Zurzuva Es Una Píldora Diaria: El antidepresivo de acción rápida está diseñado para tomarse una vez al día durante 14 días. La dosis diaria recomendada es de 50 miligramos, y se insta a los usuarios que tomen el medicamento por la noche con una comida grasosa, según la FDA.

La FDA advierte que los usuarios de Zurzuva no deben “conducir ni operar maquinaria pesada” durante al menos 12 horas después de tomar el medicamento.

Debido a que Zurzuva es un medicamento que afecta el sistema nervioso central, se someterá a una revisión de 90 días por parte de la Administración de Control de Drogas, siguiendo el protocolo normal.

Zurzuva Is A Daily Pill: The fast-acting antidepressant is designed to be taken once a day for 14 days. The daily recommended dose is 50 milligrams, and users are advised to take the medication in the evening with a fatty meal, according to the FDA.

The FDA warns that users of Zurzuva should not “drive or operate heavy machinery” for at least 12 hours after taking the medication.

Because Zurzuva is a medication that affects the central nervous system, it will undergo a 90-day review by the Drug Enforcement Administration, following normal protocol.

Solo Hay Otro Medicamento Posparto Disponible: Actualmente, solo hay un medicamento en el mercado que está aprobado por la FDA para tratar la depresión posparto. El medicamento, llamado Zulresso, solo está disponible a través de una infusión única de 60 horas y puede costar entre \$20,000 y \$35,000 por tratamiento.

La terapia se recomienda como un tratamiento sin medicación para la depresión posparto.

There is only one other postpartum drug available to moms: Currently, there's only one drug on the market that's FDA-approved to treat postpartum depression. The drug, called Zulresso, is only available through a 60-hour, one-time infusion, and can cost as much as \$20,000 to \$35,000 per treatment.

Therapy is recommended as a non-medication treatment for postpartum depression.

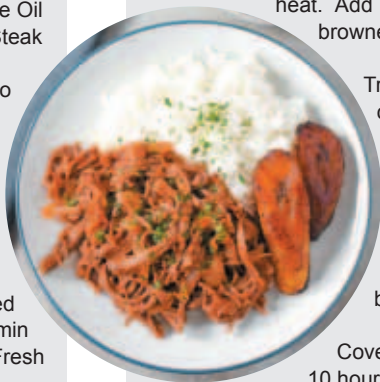


Cuban Ropa Vieja Cubana

Ingredientes Ingredients

- 1 Cucharada De Aceite Vegetal
- 2 Libras De Bistec De Falda De Res
 - 1 Taza De Caldo De Res
 - 1 Lata (8 Onzas) De Salsa De Tomate
 - 1 Lata (6 Onzas) De Pasta De Tomate
- 1 Pimiento Verde, Sin Semillas Y Cortado En Tiras
- 1 Cebolla Pequeña, En Rodajas
 - 2 Dientes De Ajo Picados
 - 1 Cucharadita De Comino Molido
- 1 Cucharadita De Cilantro Fresco Picado
- 1 Cucharada De Aceite De Oliva
- 1 Cucharada De Vinagre Blanco

- 1 Tablespoon Vegetable Oil
- 2 Pounds Beef Flank Steak
 - 1 Cup Beef Broth
- 1 (8 Ounce) Can Tomato Sauce
 - 1 (6 Ounce) Can Tomato Paste
- 1 Green Bell Pepper, Seeded And Sliced Into Strips
- 1 Small Onion, Sliced
- 2 Cloves Garlic, Chopped
- 1 Teaspoon Ground Cumin
- 1 Teaspoon Chopped Fresh Cilantro
 - 1 Tablespoon Olive Oil
 - 1 Tablespoon White Vinegar



Heat vegetable oil in a large skillet over medium-high heat. Add flank steak and cook until browned, about 4 minutes per side.

Transfer steak to a slow cooker; pour in beef broth and tomato sauce.

Add tomato paste, bell pepper, onion, garlic, cumin, cilantro, olive oil, and vinegar; stir until well blended.

Cover and cook on Low for up to 10 hours, or on High for 4 hours.

Shred steak in the slow cooker with two forks.

Instrucciones Directions

Caliente el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el bistec de flanco y cocine hasta que se dore, aproximadamente 4 minutos por lado.

Transfiera el bistec a una olla de cocción lenta; vierta el caldo de res y la salsa de tomate.

Agregue la pasta de tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo, el comino, el cilantro, el aceite de oliva y el vinagre; revuelva hasta que esté bien mezclado.

Tape y cocine a fuego bajo por hasta 10 horas, o a fuego alto por 4 horas.

Triture el bistec en la olla de cocción lenta con dos tenedores.



Esta ropa vieja es excelente para servir en tortillas o sobre arroz. Agregue crema agria, queso y cilantro fresco al costado.

This ropa vieja is great served on tortillas or over rice. Add sour cream, cheese, and fresh cilantro on the side.



Ingredientes Ingredients

- 2 Cuartos De Aceite Vegetal Para Freír
 - 1 Taza De Leche
 - 1 Huevo Grande
- 2 Cucharaditas De Aceite Vegetal
 - 1 Taza De Mezcla Para Panqueques
- 1 Paquete (18 Onzas) De Galletas Sándwich De Chocolate Rellenas De Crema (Como Oreo®)
- 2 Quarts Vegetable Oil For Frying
 - 1 Cup Milk
 - 1 Large Egg
- 2 Teaspoons Vegetable Oil
 - 1 Cup Pancake Mix
- 1 (18 Ounce) Package Cream-Filled Chocolate Sandwich Cookies (Such As Oreo®)

Deep-Fried Oreos Fritas

Instrucciones Directions

Caliente el aceite en una freidora o cacerola grande a 375 grados F (190 grados C).

Bata la leche, el huevo y 2 cucharaditas de aceite vegetal en un tazón grande hasta que quede suave. Agregue la mezcla para panqueques hasta que no queden grumos secos.

Sumerja las galletas en la masa, una a la vez, y colóquelas cuidadosamente en aceite caliente. Freír en lotes, 4 o 5 a la vez, hasta que las galletas estén doradas, aproximadamente 2 minutos. Escorra en un plato forrado con toallas de papel antes de servir.

Heat oil in a deep fryer or large saucepan to 375 degrees F (190 degrees C).

Whisk milk, egg, and 2 teaspoons of vegetable oil in a large bowl until smooth. Stir in the pancake mix until no dry lumps remain.

Dip cookies into batter, one at a time, and carefully place into hot oil. Fry in batches, 4 or 5 at a time, until cookies are golden brown, about 2 minutes. Drain on a paper towel-lined plate before serving.



ALGUIEN EMPIEZA
A CONTAR UN CHISME
YO:

SOMEONE STARTS
TELLING A GOSSIP
ME:





¿Tu Perro Gime Y Lloro Toda La Noche?

Your Dog Whines And Cries All Night?

¿Cuál Es El Verdadero Problema? Tu perro está comprensiblemente asustado y solo en un lugar extraño. Acéptalo, tu cachorro está un poco asustado.

Solución: En primer lugar, haz que tu nuevo cachorro se sienta como en casa dejándolo dormir en tu habitación. Si tu perro duerme en una jaula, lleva la

jaula al lado de tu cama para que puedan acostarse uno al lado del otro y tu perro pueda escuchar tu respiración y moverse.

Asegúrate de que tu perro no esté tratando de decirte que necesita un descanso para ir al baño y asegúrate de que tenga una cama o una manta cómodas para dormir.

También es importante asegurarte de que tu nuevo cachorro haga suficiente ejercicio todos los días para que esté arropado al final del día y listo para irse a la cama.

El llanto y el lloriqueo no durarán para siempre; solo toma un poco de tiempo para que tu perro se adapte a su nuevo hogar.

What's The Real Issue? Your dog is understandably scared and alone in a strange place. Face it - your pup is a bit freaked out.

Solution: First of all make your new pup feel at home by letting them sleep in your bedroom with you. If your dog sleeps in a crate, bring the crate next to your bed so you can lay side by side and your dog can hear you breathing and moving around.

Make sure your dog isn't trying to tell you that they need a potty break, and make sure they have a comfortable bed or blanket to sleep on.

It's also important to make sure that your new pup gets enough exercise every day so they're tucked out at the end of the day and ready for bed.

The crying and whining won't last forever; it just takes a little time for your dog to adjust to their new home.

Traer un nuevo perro a casa puede ser un desafío, especialmente para los padres primerizos. Pero sean cuales sean los nuevos desafíos caninos a los que te enfrentes, debes saber que no estás solo. Y recuerda, ¡vas a superar esto!

Bringing a new dog home can be challenging, especially for first-time dog parents. But whatever new dog challenges you're facing, know that you're not alone. And remember, you're going to get through this!



GIACALONE INSURANCE AGENCY

HACEMOS TODO TIPO DE SEGUROS

TODOS LOS ESTIMADOS SON GRATIS

CONTRATOS CERTIFICADOS EL MISMO DÍA



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



Bajos Depósitos
No Necesita Social



Excelente Servicio
Llamenos ya!!

57 East Main St. Riverhead, NY 11901

(631) - 208-9090



¡Lo Podemos Asegurar Así Solo Tenga Permiso!

IdentoGO

By IDEMIA

Servicios De Identidad
Formas De Pago Aceptadas

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

A CARGO DE IDEMIA



www.identogo.com

Con TSA Pre✓ No Se Tiene Que Quitar



Obtenga más información en www.tsa.gov/precheck

1800-256-8161

CLASSIFIEDS

CLASIFICADOS

1800-256-8161

MONDAY - FRIDAY
LUNES - VIERNES

8AM - 5PM

bilingualnews@gmail.com

WWW.THEBILINGUALNEWS.COM

HELP
WANTED

Help Wanted

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

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
WANTED

HELP WANTED

CDL driver needed for Cesspool technician. The job requires manual Labor We will provide on the job training. This is a full-time position. Must be bilingual.
516-241-1505

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

Help Wanted

Hampton Bays Dry Cleaners
F/T Assembly, packing and counter person. Armand, Empaque y counter. Bilingual necessary
Call / Llamar al
631-728-2288
561-632-8565

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 NECESITA

Dishwasher y Persona para preparar ensaladas.
Gino's Pizza Salida 58 LIE
Llamar al:
631-517-0333

SE 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! ¡Emplea inmediatamente!

Llama a Pat:
1.631.236.6161

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

ABOGADOS

CONSULTA
GRATIS

CIPRIANO Y VELEZ

"Hablamos su idioma"

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

(631) 224-1587

750 Main ST. Islip NY 11751

Mira Los Clasificados En Nuestra Página Web

Check Out Classifieds On Our Website

• TRABAJO • VENTA • SERVICIOS PROFESIONALES

WWW.THEBILINGUALNEWS.COM/CLASSIFIEDS

• JOBS • SALES • PROFESSIONAL SERVICES

Things Men Secretly Desire in a Relationship

Cosas Que Los Hombres Desean En Secreto En Una Relación



Respeto y Comprensión

Respeto significa cosas diferentes para hombres y mujeres. Mientras que las mujeres a menudo buscan apoyo emocional y empatía cuando hablan de sus problemas, los hombres abordan las cosas de manera más práctica y ofrecen soluciones.

Cuando un hombre se siente respetado, se siente amado. Evite criticar sus acciones, elecciones o comportamiento, lo que podría hacerlo sentir infravalorado. En su lugar, muestra comprensión y aprecio por sus esfuerzos, incluso cuando no necesariamente necesites su ayuda.

Respect and Understanding

Respect means different things to men and women. While women often seek emotional support and empathy when discussing their problems, men approach things more practically and offer solutions.

When a man feels respected, he feels loved. Avoid criticizing his actions, choices, or behavior, which might make him feel undervalued. Instead, show understanding and appreciation for his efforts, even when you don't necessarily need his assistance.



Aceptar Su Ayuda

Si bien ser independiente es admirable, permitir que tu pareja te ayude puede ser una forma significativa de mostrar amor y aprecio. Dejar que te ayude con tareas simples, como cargar bolsas o arreglar algo, puede hacer que se sienta valorado y necesitado en la relación. Abraza la caballerosidad y deja que exprese su afecto a través de acciones, ya que esto puede fortalecer tu vínculo emocional.

Accepting His Help

While being independent is admirable, allowing your partner to help you can be a significant way of showing love and appreciation. Letting him help you with simple tasks, like carrying bags or fixing something, can make him feel valued and needed in the relationship. Embrace chivalry and let him express his affection through actions, as this can strengthen your emotional bond.

Es posible que los hombres no pidan cumplidos directamente, pero aprecian la afirmación y el aliento tanto como las mujeres.

Men might not ask for compliments directly, but they appreciate affirmation and encouragement as much as women do.

Los deseos y necesidades tácitos a menudo crean un trasfondo en las relaciones, especialmente para los hombres. La sociedad a menudo espera que sean fuertes y silenciosos, lo que dificulta expresar sus deseos más íntimos. Si bien cada individuo es único, hay algunas cosas comunes que muchos hombres anhelan en secreto en una relación.

Unspoken desires and needs often create an undercurrent in relationships, especially for men. Society often expects them to be strong and silent, making it difficult to express their innermost desires. While every individual is unique, there are some common things that many men secretly crave in a relationship.

La Necesidad De Espacio

Los hombres, como las mujeres, también requieren espacio y tiempo personal para perseguir sus intereses y recargar energías. Respeta su necesidad de soledad ocasional, ya sea solo o saliendo con amigos. Reconoce que su necesidad de espacio no disminuye sus sentimientos por ti, pero le permite mantener un equilibrio saludable entre su individualidad y la relación.

The Need For Space

Men, like women, also require personal space and time to pursue their interests and recharge. Respect his need for occasional solitude, whether alone or hanging out with friends. Recognize that his need for space doesn't diminish his feelings for you but allows him to maintain a healthy balance between his individuality and the relationship.



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



Dangerous Things You're Doing Every Day Without Knowing the Risk

Cosas Peligrosas Que Haces Todos Los Días Sin Saber El Riesgo

Las personas a menudo se preocupan por los ataques de tiburones cuando el peligro real está más cerca de lo que imaginan. Algunas cosas son tan comunes que las consideramos seguras, pero pueden resultar fácilmente en problemas de salud y lesiones de por vida.

People often worry about shark attacks when the real danger is closer than they imagine. Some things are so common that we consider them safe, but they can easily result in lifetime health issues and injuries.

Conducir Distraídamente

Esos 5 segundos pueden parecer poco tiempo para apartar la vista de la carretera, pero sin duda podrían provocar muertes.

Puedes perder el control rápidamente mientras envías mensajes de texto y conduces y puedes suicidarte, matar a otros pasajeros en tu auto, peatones y ciclistas.

Mantén la vista en la carretera y has que las calles sean seguras para ti y para otros usuarios.

Usar Tacones Altos

La incomodidad y los efectos secundarios para la salud de usar tacones altos pueden no valer la pena.

Debido al riesgo de dolor lumbar, esguinces en las piernas, coloración amarillenta y dedos en garra superpuestos, puede que no valga la pena correr el riesgo.

Además, la investigación muestra que el uso prolongado de tacones altos puede provocar artritis temprana en las articulaciones pequeñas.

Wearing High Heels

The discomfort and the health side effects of wearing high heels may not be worth it.

From the risk of lower back pain, leg sprains, yellowing, and overlapping claw toes, it may not be worth the risk.

Besides, research shows that prolonged use of high heels may result in early small joint arthritis.

Distracted Driving

Those 5 seconds may seem like a short time to take your eyes off the road, but they could certainly lead to fatalities.

You can quickly lose control while texting and driving and kill yourself, other passengers in your car, pedestrians, and cyclists.

Keep your eyes on the road and make the roads safe for yourself and other users.

Estallar Espinillas

Reventar las espinillas puede ser satisfactorio y, a menudo, no genera ningún problema. Pero puede que no siempre sea tan seguro. En el lado más ligero, reventar las espinillas lo expone a bacterias que pueden provocar infecciones, cicatrices en la piel, más espinillas y daños en la piel.

Sin embargo, reventar el acné quístico podría conducir al desarrollo de sepsis. Si no se trata a tiempo, esto podría resultar fácilmente en la muerte.

Es aún más peligroso reventar las espinillas alrededor del

Pimple Popping

Popping pimples can feel satisfying and often ends up in no trouble. But it may not always be that safe. On the lighter side, popping pimples exposes you to bacteria which can result in infections, skin scarring, more pimples, and skin damage.

However, popping cystic acne could lead to the development of sepsis. If not timely treated, this could easily result in death.

It is even more dangerous to pop pimples around the "danger triangle," which is the triangular area from your nose bridge to your mouth. The blood vessels under this triangle directly connect to the brain.

If bacteria get into the system in this area, they can easily transmit infections to the brain, which may result in meningitis, brain abscesses, and death.

These fatalities may be rare, but better be safe than sorry. It is best to let the pimples be or have a professional look at them.

"triángulo de peligro", que es el área triangular desde el puente de la nariz hasta la boca. Los vasos sanguíneos debajo de este triángulo se conectan directamente al cerebro.

Si las bacterias ingresan al sistema en esta área, pueden transmitir fácilmente infecciones al cerebro, lo que puede provocar meningitis, abscesos cerebrales y la muerte.

Estas muertes pueden ser raras, pero es mejor prevenir que curar. Lo mejor es dejar las espinillas en su sitio o que las revise un profesional.





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

Podría valer la pena ponerse en contacto con su actual versión de fantasía de sí mismo.

Getting in touch with your current fantasy version of yourself could be worthwhile.

LIBRA

Dedicarte a quehaceres puede tener sus ventajas en este momento.

Devoting yourself to your chores may have its advantages at the moment.

CÁNCER

Hacer que tus creencias sean tuyas podría ser un desafío esta semana.

Making your beliefs your own could be a challenge this week.

VIRGO

Presentarse a sí mismo de una manera que otros encontrarán comprensiva es posible ahora.

Presenting yourself in a way that others will find sympathetic is possible for you now.

GEMINIS GEMINI

Seguir a una figura de autoridad admirada ahora podría mostrarte un camino a seguir.

Looking up to an admired authority figure could now show you a path forward.

LEO

Jul 23 - Ago/Aug 22

Te mereces un descanso de tu rutina diaria, pero también puedes desear una conexión intensa. Sin embargo, no asuma que debe suprimir sus propios deseos para mantener el flujo de la vibra: ¡Sea honesto acerca de lo que se siente bien!

You deserve a break from your daily routine, but you may also crave intense connection. Don't assume you must suppress your own desires to keep the vibe flowing, though -- be honest about what feels good!

PISCIS PISCES

Compartir una historia emocionante puede ser gratificante para ti en este momento.

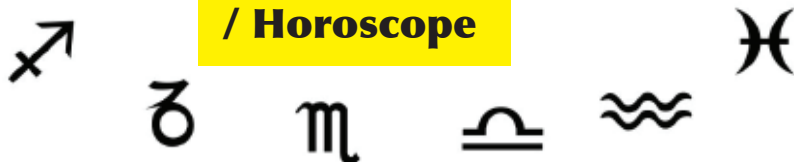
Sharing an exciting story can be rewarding for you at the moment.



HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



TAURO TAURUS

Trabajar de manera inteligente puede ayudarte a aumentar tu productividad reciente.

Working smart can help you increase your recent productivity.

ESCORPIO SCORPIO

Prestar atención a los pequeños detalles de su entorno puede agudizar tu lado creativo.

Paying attention to small details in your surroundings may currently sharpen your creative side.

SAGITARIO SAGITARIUS

Es mejor planificar en función de las cifras en este momento.

You're better off planning based on what figures are right now.

CAPRICORNIO CAPRICORN

Puede que lleves a cabo la mayor parte de una planificación, ¡Es probable que tu liderazgo sea adoptado!

You'll probably have to carry the bulk of a planning, your leadership is likely to be embraced!

ACUARIO AQUARIUS

La creencia de que la vida debería ser justa debería ser un lugar efectivo para empezar a cavar.

The belief that life should be fair should be a fruitful place to start digging.



GRATIS / FREE

**Ago
Aug**

25

Beach Surf Music Festival

Este año: ¡9 grandes bandas de surf de 6 estados durante 3 días!

Todas las edades / Gratis!!!

This year - 9 great surf bands from 6 states over 3 days! All ages / Free!!!

05:00 PM - 09:00 PM

Rockaway Bazaar
9701 Shore Front Parkway
Rockaway, NY 11693
Tel: 917 617-3853



**Ago
Aug**

26

Back to School Backpack & Supply Giveaway!

¡Un día lleno de diversión con actividades, juegos, música en vivo, comida y, por supuesto, nuestro obsequio de mochilas para estudiantes!



A fun-filled day of activities, games, live music, food, and of course our backpack giveaway for students!

11:00 AM - 01:00 PM

East Brentwood Fire Department
26 Fulton Street
Brentwood, NY 11717
Tel: 631-341-7111 ext. 1052

**Ago
Aug**

26

End of Summer Family Festival

¡Más de 40 vendedores únicos para comprar, variedad de alimentos y postres, manualidades para niños, animales con globos, inflables y mucho más!

Over 40 unique vendors to shop from, variety of food and desserts, kids crafts, balloon animals, indlatables and so much more!

10:00 AM - 05:00 PM

Samanea mall
1500 old country road
Westbury, NY 11590
Tel: 516-643-4008



**Ago
Aug**

28



Fall Into Monarchs

Únase al biólogo Dr. Coby Klein para conocer el ciclo de vida de las monarcas, qué hacen por nosotros y qué podemos hacer nosotros por ellas. No es necesario registrarse.

Join biologist Dr. Coby Klein to find out about the monarch's life cycle, what they do for us, and what we can do for them. No registration required.

07:00 PM - 08:30 PM

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




SOPA DE LETRAS

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

WORD SEARCH

BILINGUAL /

BILINGÜE

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

☐ Cricket
 ☐ Caterpillar
 ☐ Grasshopper
 ☐ Butterfly
 ☐ Beetle

☐ Moth
 ☐ Firefly
 ☒ Ladybug
 ☐ Dragonfly
 ☐ Ant



**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. Alta costura.
6. Gafas de sol.
7. Material utilizado en la confección de prendas de vestir.
9. Pasarela.
11. Persona creativa que crea nuevas ideas para ropa.
12. Prueba de ropa.
13. Contorno de una prenda.
14. Estampado.

HACIA ABAJO DOWN

2. Elementos que se añaden a la vestimenta.
3. Profesional que se dedica a confeccionar ropa a medida.
4. Tendencia.
5. Joyas.
7. Que está siguiendo las tendencias de la moda.
8. Maniquí.
10. Costura.
13. Manera particular en que alguien viste.



ESCANEA Y MIRA LAS RESPUESTAS
SCAN AND SEE THE ANSWERS



1800-256-8161

Protein Shakes

Ice Cream

Available at All Locations

Famiglia BAKERY

Iced Coffee

Cholado

Salpicón

BEAT THE HEAT

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