

News THE BILINGUAL El Bilingüe



Vol. 28 • Oct. 06 - Oct. 13, 2025 • Edition/Edición 1458 • West Suffolk

Take A Free Copy

Toma Una Copia Gratuita



SE HABLA ESPAÑOL

Veritas Women's Care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C
Mayra Berardo, NP

Obstetricia y Ginecología

Aceptamos la mayoría de seguros





631-273-3712





HALLOWEEN

Eventos

Costumes



PG. 20



SIBEN & SIBEN LLP

Serving Since 1934

ATTORNEYS AT LAW

"La Consulta Es Gratis"

1-866-SIBENLAW

WWW.SIBENSIBEN.COM

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



"Es importante elegir la representación legal adecuada. Siben & Siben cuenta con más de 89 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
- Compensación De Trabajadores
- Casos Criminales y De Tráfico



SE HABLA ESPAÑOL

CDC

Warns Travelers Of Virus

Advierte A Viajeros Sobre Virus

Se aconseja a los estadounidenses tener precaución al viajar a una isla del Caribe debido a un brote de un virus mortal.

Los CDC han emitido una advertencia de viaje de Nivel 2 para Cuba, después de que funcionarios locales alertaran sobre un brote del virus chikungunya, una dolorosa infección viral que puede dejar a las víctimas postradas en cama durante meses.

La enfermedad se transmite por mosquitos, y los pacientes sufren fiebre repentina seguida de dolor en las articulaciones de manos y pies, tan intenso que, en algunos casos, los deja sin poder caminar durante meses. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.

Las autoridades en Cuba no han revelado cuántas personas están infectadas, pero informan que el brote se concentra en la provincia de Matanzas, a 60 millas al este de La Habana. Hasta ahora no se han reportado muertes.

No está claro qué motivó la advertencia de los CDC, pero la alerta llega pocos días después de que funcionarios de salud de Estados Unidos, comenzaran a investigar un posible caso local de chikungunya en Long Island, Nueva York, el primero detectado en ese estado.



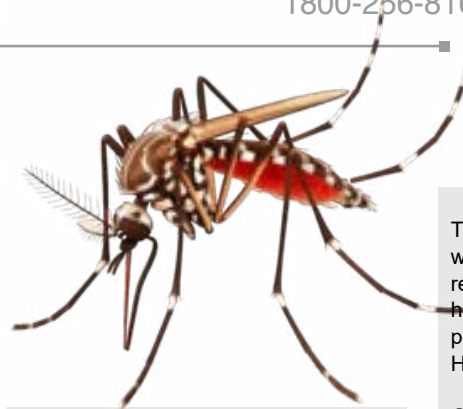
La infección fue confirmada en una mujer que afirmó no haber viajado recientemente fuera de la isla, que alberga a más de ocho millones de personas y a los famosos Hamptons.

A nivel mundial, más de 317,000 casos y 135 muertes vinculadas al virus se han registrado este año, según el Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades, que lleva el seguimiento internacional. En 2024, se contabilizaron 620,000 casos y 213 muertes.

Las personas solo pueden contraer el virus a través de la picadura de un mosquito y no pueden infectarse por contacto corporal ni por la saliva de una persona enferma.

Los síntomas aparecen entre tres y siete días después de la infección, siendo el más común la fiebre repentina. Sin embargo, funcionarios señalan que entre el 15 y el 35 por ciento de los pacientes son asintomáticos y no desarrollan síntomas.

Los recién nacidos, las mujeres embarazadas y los adultos de 65 años o más, o aquellos con sistemas inmunológicos debilitados, son los más vulnerables al virus.



Americans are being advised to practice caution when traveling to a Caribbean island because of an outbreak of a deadly virus.

The CDC has placed a Level 2 travel warning on Cuba after local officials raised the alarm over an outbreak of chikungunya virus, a painful viral infection that can leave victims bedridden for months.

The disease is spread by mosquitoes, with patients suffering a sudden fever and then joint pain in the hands and feet that can be so severe that sufferers are left unable to walk for months. In rare cases, the disease can be fatal.

Officials in Cuba have not revealed how many people are infected, but say that the outbreak is focused in Matanzas province, 60 miles east of Havana. There have been no deaths reported so far.

It is not clear what prompted the CDC advisory, but the alert comes just days after US health officials began investigating a possible locally acquired case of chikungunya on Long Island, New York, the first ever detected in the state.

The infection was detected in a woman who said she had not recently traveled off the island, home to more than eight million people and the celebrity-loved Hamptons.

Globally, more than 317,000 cases and 135 deaths involving the virus have been detected this year, according to the European Centre for Disease Prevention and Control, which tracks international figures. In 2024, there were 620,000 cases and 213 deaths.

People can only catch the virus from the bite of a mosquito, and cannot become infected through bodily contact or contact with the saliva of an infected person.

Symptoms emerge about three to seven days after infection, with the most common being a sudden fever. Officials say, however, that about 15 to 35 percent of patients are asymptomatic and do not develop any symptoms.



Newborns, pregnant women and adults aged 65 years and over or who have weakened immune systems are most at risk from the virus.

Familia BAKERY Farmingville

**EL SABOR DE CASA,
MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS.**

Come for the bread, stay for the flavor.

**2314 NORTH OCEAN AVE,
FARMINGVILLE NY 11738**

631-338-2505

1800-256-8161

Familia
BAKERY

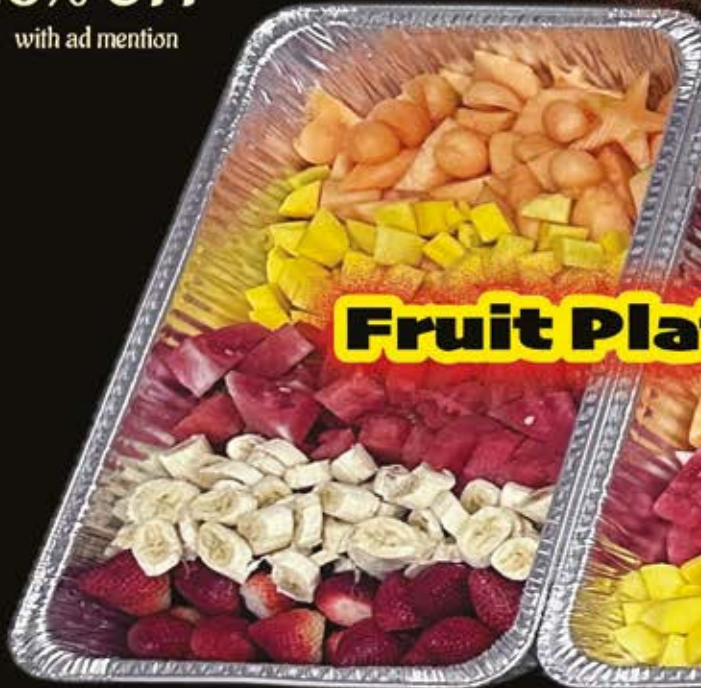
PATCHOGUE
227 E Main St.
631-714-6339

FARMINGVILLE
2314C North Ocean Ave.
631-338-2505

HAMPTON BAYS
252-9 W Montauk Hwy.
631-856-4004

CATERING

10% OFF
with ad mention



Fruit Platters



Empanadas



Scrambled Eggs



Buñuelos



Chorizos



Maurice Hastings, un hombre de 72 años, recibió una compensación de 25 millones de dólares tras pasar 38 años en prisión por un crimen que no cometió. Sus abogados lo calificaron como el mayor acuerdo por condena injusta en la historia de California.

Hastings fue condenado en 1983 por la agresión sexual y el asesinato de Roberta Wydermyer, quien murió de un disparo en la cabeza.

Hombre Gana \$25 Millones por Condena Errónea

Man Wins \$25M for Wrongful Conviction

Fue sentenciado a cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional.

Según su demanda, dos oficiales de la policía de Inglewood y un investigador de la fiscalía del distrito de Los Ángeles lo inculparon.

Aunque durante la autopsia se recogieron pruebas biológicas, estas no fueron analizadas correctamente en ese momento.

En 2021, Hastings presentó su solicitud de inocencia a la Unidad de Integridad de Condenas de la fiscalía.

Las pruebas de ADN demostraron que el semen recuperado de la víctima no coincidía con el suyo.

Al año siguiente, cuando tenía 69 años, los fiscales y sus abogados solicitaron con éxito anular su condena, limpiando su nombre casi cuatro décadas después de su encarcelamiento injusto.

Maurice Hastings, a 72-year-old man, has been awarded \$25 million after spending 38 years in prison for a crime he did not commit. His lawyers called it the largest wrongful conviction settlement in California's history.

Hastings was convicted in 1983 of the sexual assault and murder of Roberta Wydermyer, who died from a single gunshot wound to the head.

He was sentenced to life in prison without the possibility of parole.

According to his lawsuit, two Inglewood police officers and a Los Angeles District Attorney investigator framed him.

Despite biological evidence being collected during the

autopsy, it was not properly tested at the time.

In 2021, Hastings submitted his innocence claim to the DA's Conviction Integrity Unit.

DNA testing showed that semen recovered from the victim did not match his.

The following year, when Hastings was 69, prosecutors and his lawyers successfully petitioned to vacate his conviction, clearing his name nearly four decades after his wrongful imprisonment.



Court Awards Naked Man Damages Against

Tribunal Indemniza a Hombre Desnudo en Caso Contra Google

Un policía argentino obtuvo una compensación después de que una cámara de Google Street View, lo captara desnudo en su patio, con la imagen ampliamente difundida en internet.

El oficial argumentó que se había vulnerado su dignidad, señalando que estaba detrás de un muro de dos metros cuando la foto fue tomada en 2017, pero su dirección seguía siendo visible y se difundió en la televisión y en redes sociales.

Afirmó que la exposición lo sometió a burlas en su trabajo y entre sus vecinos, mientras que Google sostuvo que el muro no era lo suficientemente alto para garantizar privacidad.

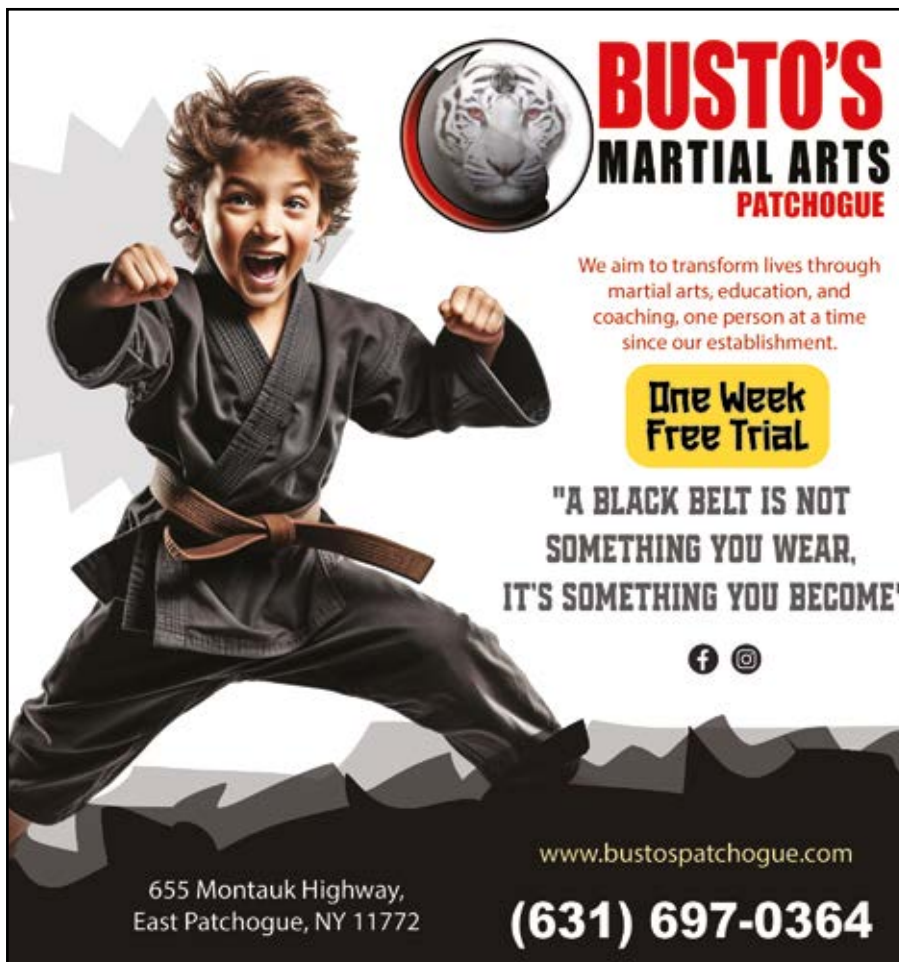
Los jueces de apelación concluyeron que su dignidad había sido gravemente vulnerada y ordenaron a Google pagarle una indemnización equivalente a unos 12.500 dólares.

An Argentine policeman won compensation after a Google Street View camera captured him naked in his yard, with the image widely circulated online.

The officer argued his dignity was harmed, noting he was behind a two-meter wall when the 2017 photo was taken, but his home address was still visible and spread on TV and social media.

He said the exposure subjected him to ridicule at work and in his neighborhood, while Google countered that the wall was not tall enough to ensure privacy.

Appeals judges ruled that his dignity had been seriously violated and ordered Google to pay him damages equivalent to about \$12,500.

BUSTO'S
MARTIAL ARTS
PATCHOGUE

We aim to transform lives through martial arts, education, and coaching, one person at a time since our establishment.

One Week Free Trial

"A BLACK BELT IS NOT SOMETHING YOU WEAR, IT'S SOMETHING YOU BECOME"

www.bustospatchogue.com

655 Montauk Highway,
East Patchogue, NY 11772

(631) 697-0364

Peatón Herido Por Policía Ebrio Fuera De Servicio En Long Island

Pedestrian Hurt by Drunk Off-Duty LI Cop

Un policía del condado de Suffolk enfrenta hasta cuatro años de prisión por presuntamente conducir ebrio y atropellar a un peatón de 28 años mientras estaba fuera de servicio, informaron fiscales el 29 de Septiembre.

Alexander Vargas, de 30 años, fue acusado formalmente por asalto vehicular y conducir en estado de ebriedad tras el accidente ocurrido en la madrugada de junio en Huntington Village, que dejó a un peatón no identificado con graves lesiones en la cabeza y la columna, según la Oficina del Fiscal de Distrito del Condado de Suffolk.

“La conducción bajo los efectos

del alcohol y el comportamiento imprudente al volante no son tolerados en el condado de Suffolk, sin importar la ocupación del acusado”, dijo en un comunicado el fiscal Ray Tienery.

Según los fiscales, Vargas conducía un Chevy Camaro 2012 alrededor de las 2:30 a.m. del 22 de junio cuando atropelló al peatón en la intersección de New York Avenue y Carver Street.

La víctima, que sufrió fracturas en la clavícula, mano, dedo, columna cervical y cabeza, fue trasladada al Hospital de Huntington, donde recibió atención médica.

Los agentes que respondieron al accidente supuestamente encontraron



a Vargas ebrio y sentado en el automóvil estacionado, y lo arrestaron bajo cargos de asalto y conducción en estado de ebriedad, informó la oficina del fiscal.

A Suffolk County cop is facing up to four years behind bars for allegedly driving drunk and slamming into a 28-year-old pedestrian while off-duty, prosecutors said on September 29th.

Alexander Vargas, 30, was indicted on charges of vehicular assault and driving while intoxicated in the early-morning June wreck in Huntington Village that left an unidentified pedestrian with serious injuries to his head and spine, the Suffolk County District Attorney's Office said.

“Impaired driving and reckless behavior behind the wheel are not tolerated in Suffolk County regardless of the defendant's occupation,” Suffolk DA Ray Tienery said in a statement.

According to prosecutors, Vargas was behind the wheel of a 2012 Chevy Camaro around 2:30 a.m. on June 22 when he struck the pedestrian at the intersection of New York Avenue and Carver Street.

The victim, who suffered fractures to his clavicle, hand, finger, cervical spine and head, was taken to Huntington Hospital and treated for his injuries.

Cops responding to the wreckage allegedly found Vargas drunk and sitting in the parked car, and took him into custody on assault and drunken driving charges, the DA's office said.

Arrestan A Policía De Long Island Por Estafa Long Island Cop Arrested For Scamming

Un policía de Long Island estafó a un compañero enfermo con 200,000 dólares bajo la promesa de una inversión empresarial, pero en su lugar gastó el dinero en OnlyFans, apuestas y lujos como un auto nuevo, según informaron los fiscales.

El oficial de policía del condado de Nassau, Leonard Cagno, de 39 años, supuestamente engañó a su colega mientras este se recuperaba de una grave enfermedad no especificada y gastó todo el dinero en apenas dos meses.



A Long Island cop swindled a sick fellow officer out of \$200,000 with claims of business investment — but instead blew the cash on OnlyFans, gambling and luxury living like a new car, prosecutors said.

Nassau County police officer Leonard Cagno, 39, allegedly duped his colleague out of the cash as he recovered from an unnamed serious illness then blew it all within two months.

Prosecutors said the Oakdale resident promised his fellow brother in blue that the cash would go into his company, BW Media Consulting — with the ailing friend expecting a return on the investment. But Cagno allegedly took his colleague's investment and siphoned it into a new vehicle, mortgage payments, credit card debt and tons of porn subscriptions, prosecutors said.

Cagno was charged with Second Degree Grand Larceny, and released without bail on his own recognizance.

Cagno presuntamente utilizó la inversión de su colega para comprar un vehículo nuevo, pagar su hipoteca, saldar deudas de tarjeta de crédito y costear numerosas suscripciones de pornografía, dijeron las autoridades.

Cagno fue acusado de Gran Robo en Segundo Grado y liberado sin fianza bajo su propia responsabilidad.

Los fiscales señalaron que el residente de Oakdale prometió a su compañero que el dinero se invertiría en su empresa, BW Media Consulting, con la expectativa de que el afectado recibiría un retorno. Sin embargo,

M & F Monteiro & Fishman LLP **516-280-4600**
91 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





Estudiantes de medicina en Long Island se han estado preparando para tiroteos masivos, atentados terroristas y descarrilamientos mortales del LIRR como parte de uno de los programas de respuesta a emergencias más intensivos del país.

La semana pasada, estudiantes de la Escuela de Medicina Donald y Barbara Zucker de Northwell en Hofstra, culminaron un programa de ocho semanas como técnicos

Med Students Train for Mass-Casualty Events

Estudiantes De Medicina Se Entrenan Para Eventos Con Múltiples Víctimas

de emergencias médicas (EMT, por sus siglas en inglés) participando en desastres simulados con múltiples víctimas —con explosiones falsas, disparos y escenas de pánico llenas de humo y actores— diseñados para reflejar las duras realidades que enfrentan hoy los socorristas en Estados Unidos.

Para los estudiantes que participaron, el caos del día fue simulado, pero las lecciones que aprendieron fueron muy reales.

Los escenarios —desde atentados terroristas y tiroteos masivos hasta derrames de materiales peligrosos— están diseñados para enseñar a los futuros médicos cómo desenvolverse en situaciones de alto estrés y riesgo de vida, con gran cantidad de víctimas que requieren atención.



Long Island medical students have been preparing for mass shootings, terrorist bombings and deadly LIRR derailments as part of one of the most intensive emergency-response programs in the country.

For the students who participated, the chaos of the day was staged — but the lessons they learned were very real.

The scenarios — from terrorist bombings and mass shootings to hazmat spills — are designed to teach the budding doctors how to succeed in high-stress, life-threatening scenarios with large numbers of victims who need treatment.

Students from Northwell's Donald and Barbara Zucker School of Medicine at Hofstra last week capped an eight-week EMT program by diving into staged mass-casualty disasters — complete with simulated explosions, gunfire and smoke-filled panic staged with actors and meant to mirror the grim realities America's first responders now face.



TATTOO REMOVAL

Eliminación de Tatuajes

DILE ADIÓS A LOS TATUAJES NO DESEADOS

- *Sin Dolor
- *Sin Tiempo de Recuperación

- *Resultados Rápidos
- *Para todo tipo de Piel
- *Lo último en Tecnología Láser

631-230-4183

Para Español:
631-796-6604

Timeless Body

"NO TEMAS MIRARTE AL ESPEJO"

www.TimelessBodyUSA.com

Southampton Restituye Basureros Tras Quejas Reinstates Trash Cans After Backlash

Funcionarios de la ciudad de Southampton, dieron marcha atrás y afirmaron que habían votado "por error" la eliminación de los basureros en el centro de la exclusiva comunidad costera, una medida que revirtieron después de que molestos residentes amenazaran con arrojar basura en el Ayuntamiento.

Los contenedores de basura volvieron a las aceras, rebosando de desechos, mientras los desconcertados vecinos se quejaban de las supuestas excusas absurdas de la junta municipal.

La polémica estalló tras el Día del Trabajo, cuando residentes y dueños de tiendas se despertaron para encontrar a los trabajadores municipales retirando todos los basureros de las calles principales en cada aldea.



Backpedaling Southampton town officials claimed they accidentally voted to remove trash cans from the ritzy coastal community's downtown — a move they reversed after fed-up locals threatened to dump garbage on Town Hall.

The trash cans were back on the sidewalks this week, overflowing with garbage, as baffled residents grouched about their town board's supposed bone-headed excuses.

The rubbish ruckus unfolded after Labor Day, when residents and shop owners woke up to find town workers removing all of the trash bins along main streets across each hamlet.

BAD BUNNY

To Headline Super Bowl 2026 Halftime Show Encabezará El Show De Medio Tiempo Del Super Bowl 2026

Una semana después de concluir su residencia de 31 fechas en Puerto Rico, se reveló que la superestrella del reguetón será la figura principal del espectáculo de medio tiempo del Apple Music Super Bowl LX en 2026.

La noticia fue anunciada el domingo 28 de septiembre, durante el partido de Sunday Night Football entre los Dallas Cowboys y los Green Bay Packers.

Horas antes de que el anuncio se hiciera oficial, ya circulaban en línea rumores de que Bad Bunny sería el artista principal. Minutos

antes de la revelación, él insinuó su participación en el show de medio tiempo con un tuit en el que decía que agregaría una sola fecha de concierto en Estados Unidos.

Finalmente, Bad Bunny —en una publicación en colaboración con la NFL, Apple Music y Roc Nation— compartió un video de sí mismo sentado sobre un poste de gol en una playa, mientras de fondo sonaba su tema “Callaíta”.

Como guiño a su herencia puertorriqueña, Bad Bunny llevaba una pava, un sombrero tradicional hecho de hojas de palma puertorriqueña. “Lo que siento va más allá de mí”, dijo Bad Bunny en un comunicado compartido por la NFL. “Esto es por mi gente, mi cultura y nuestra historia”.



A week after he concluded his 31-date Puerto Rico residency, the reggaeton superstar was revealed as the headliner for the Apple Music Super Bowl LX halftime show in 2026.

The news was announced Sunday, Sept. 28, during the Sunday Night Football game between the Dallas Cowboys and Green Bay Packers.

Hours before the announcement was officially shared, rumors of Bad Bunny as the headliner were circulating online. Minutes before the reveal, he alluded to the halftime show in a tweet saying he'd add a single U.S. concert date.



Then, finally, Bad Bunny – in a collaboration post with the NFL, Apple Music and Roc Nation – shared a video of himself sitting atop a goal post on a beach as his “Callaíta” plays in the background.

In a nod to his Puerto Rican heritage, Bad Bunny wore a pava, a traditional hat made from leaves of the Puerto Rican hat palm. “What I'm feeling goes beyond myself,” Bad Bunny said in a statement shared by the NFL. “This is for my people, my culture, and our history.”

"SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS"



Monteiro & Fishman LLP

ABOGADOS



• **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.**

ARGENTINA

Detienen A Séptima Sospechosa Por Femicidio Transmitido En Vivo Arrests 7th Suspect Over Livestreamed Femicide

La policía en Argentina anunció la detención de una mujer sospechosa de estar involucrada en la tortura y el asesinato de tres jóvenes.

Según informaron medios argentinos, la policía arrestó a la mujer de 30 años cuando salía de un canal de televisión local después de dar una entrevista.

La nueva sospechosa es sobrina de un hombre detenido bajo sospecha de brindar apoyo logístico a los asesinatos.

El tío, quien fue arrestado en Bolivia tras huir de Argentina, está acusado de conducir un automóvil que escoltaba la camioneta en la que las tres

víctimas fueron trasladadas a la casa donde fueron ejecutadas.

Los cuerpos de Morena Verdi y Brenda del Castillo, ambas de 20 años, y de la adolescente Lara Gutiérrez, de 15, fueron encontrados enterrados el 24 de septiembre en el patio de una casa en un suburbio del sur de la capital, Buenos Aires.

Su tortura y asesinato, que los investigadores vincularon a bandas de narcotráfico, fueron presuntamente transmitidos en vivo por Instagram y vistos por 45 miembros de una cuenta privada, dijeron las autoridades.

Según las autoridades, el hombre sospechoso de ordenar la masacre es un narcotraficante peruano de 20 años apodado "Little J", activo en un suburbio empobrecido del sur de Buenos Aires. Se ha emitido una orden de captura internacional en su contra. También se busca a su presunto lugarteniente, de 23 años.



La policía descubrió un video después de que uno de los detenidos lo revelara durante un interrogatorio. En la grabación, se escucha a un líder de la banda decir: "Esto es lo que les pasa a los que me roban droga".

Police in Argentina have announced the arrest of a woman suspected of involvement in the torture and killing of three young women.

Police arrested the 30-year-old woman as she left a local TV station after giving an interview, Argentine media report.

The latest suspect is the niece of a man arrested on suspicion of giving logistical support to the killings.

The uncle, who was arrested in Bolivia after fleeing Argentina, is accused of driving a car that escorted the van taking the three victims to the house where they were executed.

The bodies of Morena Verdi and Brenda del Castillo, both aged 20, and 15-year-old Lara Gutierrez were found buried on September 24, in the yard of a house in a southern suburb of the capital, Buenos Aires.

Their torture and killing, which investigators tied to drug gangs, was allegedly livestreamed on Instagram and watched by 45 members of a private account, officials said.

According to authorities, the man suspected of ordering the massacre is a 20-year-old Peruvian drug trafficker nicknamed "Little J," who was active in an impoverished southern suburb of Buenos Aires. An international arrest warrant has been issued for him. His alleged lieutenant, aged 23, is also being sought.

Police discovered a video after one of the detainees revealed it under questioning. In the footage, a gang leader is heard saying: "This is what happens to those who steal drugs from me."

Miles de manifestantes salieron a las calles de Buenos Aires para exigir justicia por las mujeres cuya tortura y asesinato fueron transmitidos en vivo por redes sociales.

Los familiares de las víctimas sostuvieron una pancarta con sus nombres —"Lara, Brenda, Morena"— y carteles con sus imágenes, acompañados por simpatizantes mientras marchaban hacia el Parlamento.

"¡Fue un narcofemicidio!" y "¡Nuestras vidas no son desechables!", se leía en pancartas y carteles mientras los manifestantes golpeaban tambores en la marcha, organizada por un colectivo feminista.



Thousands of protesters took to the streets of Buenos Aires this to demand justice for the women whose torture and murders were livestreamed on social media.

The victims' relatives held a banner with their names — "Lara, Brenda, Morena" — and placards with their images, flanked by supporters as they marched to Parliament.

"It was a narco-femicide!" "Our lives are not disposable!" read signs and banners as protesters banged on drums at the march, organized by a feminist group.

Familia BAKERY

NOW OPEN

COME VISIT US!

**2314 N OCEAN AVE.
FARMINGVILLE, NY 11738**

1800-256-8161



SIBEN & SIBEN LLP
— Serving Since 1934 —

ATTORNEYS AT LAW

“La Consulta Es Gratis”

**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



*Luchando Por Sus Derechos
Legales Desde 1934*

**SE HABLA
ESPAÑOL**

*“Es importante elegir la
representación legal adecuada.*

*Siben & Siben cuenta con más
de 91 años al servicio de la
comunidad y miles de horas de
experiencia en los tribunales”*



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



1-866-SIBENLAW

WWW.SIBENSIBEN.COM

Afganistán

Corte De Internet Por Parte De Los Talibanes

Taliban Cuts Internet

Los talibanes han ordenado cortar los servicios de internet y de datos móviles en todo Afganistán, dijeron fuentes diplomáticas e industriales el 30 de septiembre, mientras los residentes y los servicios de monitoreo informaban sobre la falta de conectividad y la interrupción de vuelos y servicios financieros.



The Taliban have ordered internet and mobile phone data services to be cut across Afghanistan, diplomatic and industry sources said on Sept 30, as residents and monitoring services reported no connectivity and disruption to flights and financial services.

In the past, the Taliban have voiced concern about online pornography, and authorities cut fibre-optic links to some provinces in recent weeks, with officials citing morality concerns.

Restrictions ordered by the Taliban leadership, based in Kandahar, have grown increasingly hardline. This month, authorities stopped women working for the UN from entering its offices. Earlier, women were banned from many lines of employment and girls from attending high school.

The Taliban have said they respect women's rights in line with their interpretation of Islamic law.

En el pasado, los talibanes han expresado preocupación por la pornografía en línea, y las autoridades cortaron conexiones de fibra óptica hacia algunas provincias en semanas recientes, con funcionarios citando preocupaciones morales.

Las restricciones ordenadas por el liderazgo talibán, con sede en Kandahar, se han vuelto cada vez más estrictas. Este mes, las autoridades impidieron que las mujeres que trabajaban para la ONU ingresaran a sus oficinas. Antes, a las mujeres se les había prohibido en muchos sectores laborales y a las niñas asistir a la escuela secundaria.

Los talibanes han dicho que respetan los derechos de las mujeres conforme a su interpretación de la ley islámica.

Madagascar

Gen-Z Protests Persist Despite Government Dissolution

Protestas Gen Z Persisten a Pesar de la Disolución del Gobierno

La policía en Madagascar lanzó gases lacrimógenos contra cientos de jóvenes manifestantes que regresaron a las calles de la capital, a pesar de la decisión del presidente de disolver a su gobierno.

Las llamadas protestas de la Generación Z han reunido a miles de personas en todo el país, exigiendo el fin de los constantes cortes de agua y electricidad.

El presidente Andry Rajoelina destituyó a su gobierno el 29 de septiembre, pero los manifestantes, movilizadas a través de redes sociales, expresaron su descontento y pidieron una disculpa y rendición de cuentas por las muertes de manifestantes.

La ONU acusó a las fuerzas de seguridad de usar "fuerza innecesaria", informando de al menos 22 muertos y 100 heridos, cifras que el Ministerio de Relaciones Exteriores de Madagascar rechazó calificándolas de "rumores o desinformación".

Police in Madagascar fired tear gas at hundreds of young demonstrators who returned to the streets of the capital, despite the president's decision to dissolve his government.



The so-called Gen-Z protests have drawn thousands across the country, demanding an end to constant water and electricity cuts.

President Andry Rajoelina dismissed his government on September 29, but protesters, mobilized through social media, voiced dissatisfaction and called for an apology and accountability over the deaths of demonstrators.

The UN accused security forces of using "unnecessary force," reporting at least 22 deaths and 100 injuries, figures rejected by Madagascar's foreign ministry as "rumors or misinformation."

Portugal

Aprueba Ley De Inmigración Enmendada

Approves Amended Immigration Law

La mayoría parlamentaria de derecha en Portugal aprobó un proyecto de ley revisado que busca frenar el creciente flujo de inmigrantes.

La legislación refleja el giro hacia la derecha en la política de gran parte de Europa, mientras los gobiernos intentan contener el avance de la extrema derecha adoptando posturas más estrictas sobre inmigración.

La coalición de centroderecha, respaldada por el partido de ultraderecha Chega, propuso una revisión que mantiene el requisito general de dos años de residencia válida para que los inmigrantes soliciten la reunificación conyugal en Portugal, pero reduce el período a la mitad para las parejas que hayan estado juntas por más de un año antes de mudarse al país.



Portugal's right-wing parliamentary majority approved a revised bill that aims to curb a growing inflow of immigrants.

The legislation reflects the rightward shift in politics across much of Europe, as governments try to fend off the rise of the far right by being tougher on immigration.

The center-right coalition, backed by the far-right Chega party, proposed a revision that keeps the general requirement of two years of valid residency for immigrants to request spousal reunification in Portugal, but reduces the period by half for couples who had been together for more than a year before moving to the country.



¿DÓNDE INICIA UNA EMPANADA?
La Felicidad?

Acompañala con tu bebida favorita

www.familiabakery.com

FOR LA PANCITA

FOR LA PUNTICA

FOR LA COLITA
No se comparte con nadie

Aquí sale el humito

Échale más aji

Tiempo de decidirse por otra

1800-256-8161



Catering

Para toda ocasión



NUESTROS SERVICIOS:

- Bodas
- Aniversarios
- Sweet 16 y Quinceañeros
- Cumpleaños
- Eventos Corporativos
- Galas y Brunches
- Open Houses
- Convenciones y Conferencias
- Reuniones de Negocios
- Recepciones y más

LE OFRECEMOS:

- Gran Variedad en Cakes
- Dessert Bites
- Macarons
- Fresas Bañadas en Chocolate
- Bocadillos Gourmet



- Desayunos Personalizados y mucho más

LLÁMENOS AL *Atención Personalizada*

631-796-6604



Hampton Bays
252-9 West Montauk HWY
Hampton Bays, NY 11946

Patchogue
227 East Main St.
Patchogue, NY 11772

Farmingville
2314 North Ocean Ave.
Farmingville NY 11738

Curso Inglés

Let's Learn Spanish

4.48



COMPLETA LA ORACIÓN COMPLETE THE SENTENCE



Consejos | Advice



Pedir prestado
Borrow



Mejorar | Improve

PRÁCTICA / PRACTICE

TIANNMUO									
SHUNNSEI									
TBFTLRYUE	B	U	T	T	E	R	F	L	Y
BTEONKOO									
KNAELECC									
NTPLEEHA									
TOLISAHP									
REMUOPTC									
RADTBHYI									

Hint: ELEFANTE, HOSPITAL, COMPUTADORA, CUMPLEAÑOS, MONTAÑA, LUZ DEL SOL, MARIPOSA, CUADERNO, COLLAR

Lose: Perder

Loose: Suelto/a

Pronunciación:

lu:z

lu:s

1. This shirt is too _____ for me.
2. No quiero _____ mi celular otra vez.
3. Don't _____ your keys again!
4. La cuerda está muy _____, amárrala bien.
5. Mis zapatos me quedan un poco _____.
6. She doesn't want to _____ the opportunity.
7. Be careful, the dog is _____ in the yard.
8. Si corres rápido, puedes _____ el partido.



Campbell's Bakery

Se Necesita Decorador de Pasteles
Medio Tiempo
Mejor con experiencia

HELP WANTED
Cake Decorator P/T
Experience a plus

Tel: 631-273-7959

794 Suffolk Ave. Brentwood, NY 11717





ROMERO
LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

ABOGADO DE LEY LABORAL

**¿TRABAJA MÁS DE 40 HORAS POR SEMANA SIN PAGO ADICIONAL A TIEMPO Y MEDIO?
¿LE PAGAN SALARIOS CADA DOS SEMANAS?**

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

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

¿Es usted un empleado que recibe propinas y no las recibe todas?

También representamos a empleado que son despedidos injustamente y víctimas de discriminación:

- * Discriminación por embarazo
- * Acoso sexual
- * Discriminación por discapacidad



**CONSULTA
GRATIS**

En Nueva York, a los trabajadores manuales se les debe pagar semanalmente, no quincenalmente.

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

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

llame a Law Office of Peter A. Romero PLLC

(631) 257-5588

490 Wheeler Road, Suite 277, Hauppauge, New York 11788



Beneficios Del Kale En La Alimentación

Benefits Of Kale In The Diet

El kale, también conocido como col rizada, se ha ganado un lugar destacado en la nutrición moderna gracias a su impresionante perfil de vitaminas y minerales. Esta verdura de hoja verde es rica en vitamina K, vitamina C, calcio y antioxidantes, lo que la convierte en un alimento ideal para quienes buscan fortalecer su salud de manera natural.

Uno de los beneficios más destacados del kale es su capacidad para apoyar la salud ósea y cardiovascular.

Su contenido de calcio y vitamina K contribuye al fortalecimiento de los huesos, mientras que los antioxidantes ayudan a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo. Esto lo hace especialmente valioso para quienes mantienen una rutina activa o de entrenamiento físico.

Además, el kale favorece

una buena circulación sanguínea. Gracias a sus antioxidantes y a la presencia de hierro, puede mejorar la oxigenación de los tejidos y reducir la inflamación. Esto es clave para mantener las venas saludables y prevenir molestias como la pesadez en las piernas.

En el ámbito de la nutrición deportiva, el kale aporta fibra y un bajo contenido calórico, lo que lo convierte en un alimento ideal para quienes desean mantenerse en forma sin descuidar la calidad de su dieta. Incluirlo en ensaladas, batidos o como acompañamiento es una manera sencilla de aprovechar sus beneficios.

Otra ventaja importante es que el kale puede ayudar al sistema inmunológico. Sus altas dosis de vitamina C fortalecen las defensas del cuerpo, mientras que sus compuestos antioxidantes colaboran en la protección contra enfermedades crónicas.

Por último, su versatilidad en la cocina lo hace muy fácil de incluir en la dieta diaria.

Puede prepararse en ensaladas frescas, salteados, chips al horno o como parte de jugos verdes. Esta variedad de opciones permite que cada persona lo adapte a sus gustos y necesidades.

En conclusión, el kale no solo es un superalimento por moda, sino un aliado real para la salud, el rendimiento físico y el bienestar circulatorio. Agregarlo con frecuencia a la alimentación es una decisión sencilla que aporta grandes beneficios a corto y largo plazo.

Kale, also known as curly cabbage, has earned a prominent place in modern nutrition thanks to its impressive profile of vitamins and minerals. This leafy green is rich in vitamin K, vitamin C, calcium, and antioxidants, making it an ideal food for those looking to strengthen their health naturally.

One of the most notable benefits of kale is its ability to support bone and cardiovascular health.

Its calcium and vitamin K content contributes to stronger bones, while antioxidants help reduce oxidative stress in the body. This makes it especially valuable for people who maintain an active lifestyle or training routine.

In addition, kale supports good blood circulation. Thanks to its

antioxidants and iron content, it can improve tissue oxygenation and reduce inflammation. This is key to keeping veins healthy and preventing discomfort such as leg heaviness.

In the field of sports nutrition, kale provides fiber and is low in calories, making it an ideal food for those who want to stay fit without neglecting the quality of their diet. Including it in salads, smoothies, or as a side dish is a simple way to take advantage of its benefits.

Another important advantage is that kale can help the immune system. Its high doses of vitamin C strengthen the body's defenses, while its antioxidant compounds help protect against chronic diseases.

Lastly, its versatility in the kitchen makes it very easy to include in the daily diet.

It can be prepared in fresh salads, sautéed, baked into chips, or as part of green juices. This variety of options allows everyone to adapt it to their tastes and needs.

In conclusion, kale is not just a trendy superfood but a true ally for health, physical performance, and circulatory well-being. Adding it frequently to the diet is a simple decision that brings great benefits in the short and long term.



BILINGUWORDS

Pon a prueba tu ingenio con este desafío de anagramas: las palabras están en español, pero las pistas están en inglés.

¿Podrás descifrarlas todas?

Test your wits with this anagram challenge: the words are in Spanish, but the clues are in English. Can you solve them all?

A A B A C A L Z

□ □ L □ □ □ □ □

Clue: Orange vegetable carved on Halloween.

J A U B R

□ □ U □ □

Clue: She flies on a broomstick.

V R O I M P A

□ □ □ P □ □ □

Clue: He drinks blood and fears sunlight.

L E S E T O Q U E

□ □ □ □ □ □ □ □ □

Clue: Only bones, no flesh.



www.thebilingualnews.com
News
THE BILINGUAL
El Bilingüe

1800-256-8161



Bienestar Venoso

VENOUS WELLNESS



¡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



Tratamiento De Venas: Opciones Y Cuidados

Vein Treatment: Options And Care

Las venas varicosas y las arañas vasculares son problemas comunes que afectan tanto la apariencia como la salud de las piernas. Estos trastornos ocurren cuando las válvulas de las venas no funcionan correctamente, lo que provoca acumulación de sangre y dilatación de los vasos. Aunque en algunos casos son solo una preocupación estética, en otros pueden causar dolor, pesadez y molestias al caminar.

Uno de los tratamientos más utilizados es la escleroterapia, un procedimiento en el que se inyecta una solución dentro de la vena afectada para cerrarla y hacer que desaparezca con el tiempo.

Es un método ambulatorio, relativamente rápido y con buenos resultados en la mayoría de los pacientes, especialmente para venas pequeñas y medianas.

Otra alternativa moderna es el tratamiento con láser, que emplea energía de luz para sellar las venas dañadas. Este procedimiento es poco invasivo, no requiere incisiones y ofrece una recuperación rápida. El láser suele recomendarse en casos de venas superficiales o arañas vasculares, ya que mejora el aspecto de la piel y reduce la molestia asociada.

Para casos más complejos de várices, existen técnicas mínimamente invasivas como la ablación con radiofrecuencia o el uso de adhesivos médicos. Estos procedimientos eliminan o bloquean las venas afectadas sin necesidad de cirugía tradicional, lo que reduce riesgos y acelera la recuperación. Sin embargo, deben ser realizados por especialistas vasculares capacitados.

Más allá de los tratamientos médicos, los cambios en el estilo de vida también juegan un papel importante. Mantener un peso saludable, hacer ejercicio con regularidad, evitar estar de pie o sentado por largos periodos y usar medias de compresión pueden ayudar a mejorar la circulación y prevenir la aparición de nuevas venas varicosas.

Consultar a un especialista en flebología o cirugía vascular es fundamental antes de iniciar cualquier tratamiento. Cada paciente requiere una evaluación individual para determinar la opción más segura y efectiva.

La buena noticia es que hoy en día existen múltiples alternativas para mejorar la salud de las piernas y recuperar confianza en la apariencia física.



Varicose veins and spider veins are common problems that affect both the appearance and the health of the legs. These disorders occur when the valves in the veins do not function properly, causing blood to pool and the vessels to dilate. While in some cases they are only a cosmetic concern, in others they can cause pain, heaviness, and discomfort when walking.

One of the most commonly used treatments is sclerotherapy, a procedure in which a solution is injected into the affected vein to close it and make it disappear over time.

It is an outpatient method, relatively quick, and with good results in most patients, especially for small and medium veins.

Another modern alternative is laser treatment, which uses light energy to seal damaged veins. This procedure is minimally invasive, does not require incisions, and offers a quick recovery. Laser treatment is usually recommended for cases of superficial veins or spider veins, as it improves the appearance of the skin and reduces associated discomfort.

For more complex cases of varicose veins, there are minimally invasive techniques such as radiofrequency ablation or the use of medical adhesives. These procedures remove or block the affected veins without the need for traditional surgery, reducing risks and speeding recovery. However, they must be performed by trained vascular specialists.

Beyond medical treatments, lifestyle changes also play an important role. Maintaining a healthy weight, exercising regularly, avoiding standing or sitting for long periods, and using compression stockings can help improve circulation and prevent the appearance of new varicose veins.

Consulting a phlebology or vascular surgery specialist is essential before starting any treatment. Each patient requires an individual evaluation to determine the safest and most effective option.

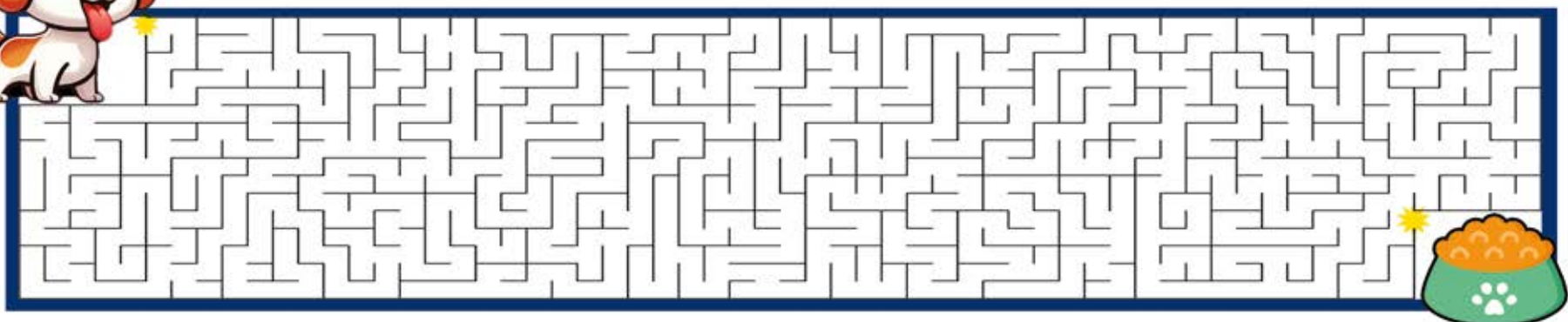
The good news is that today there are multiple alternatives to improve leg health and restore confidence in physical appearance.



Laberinto Maze

Dale de comer al cachorro.

Feed the puppy.

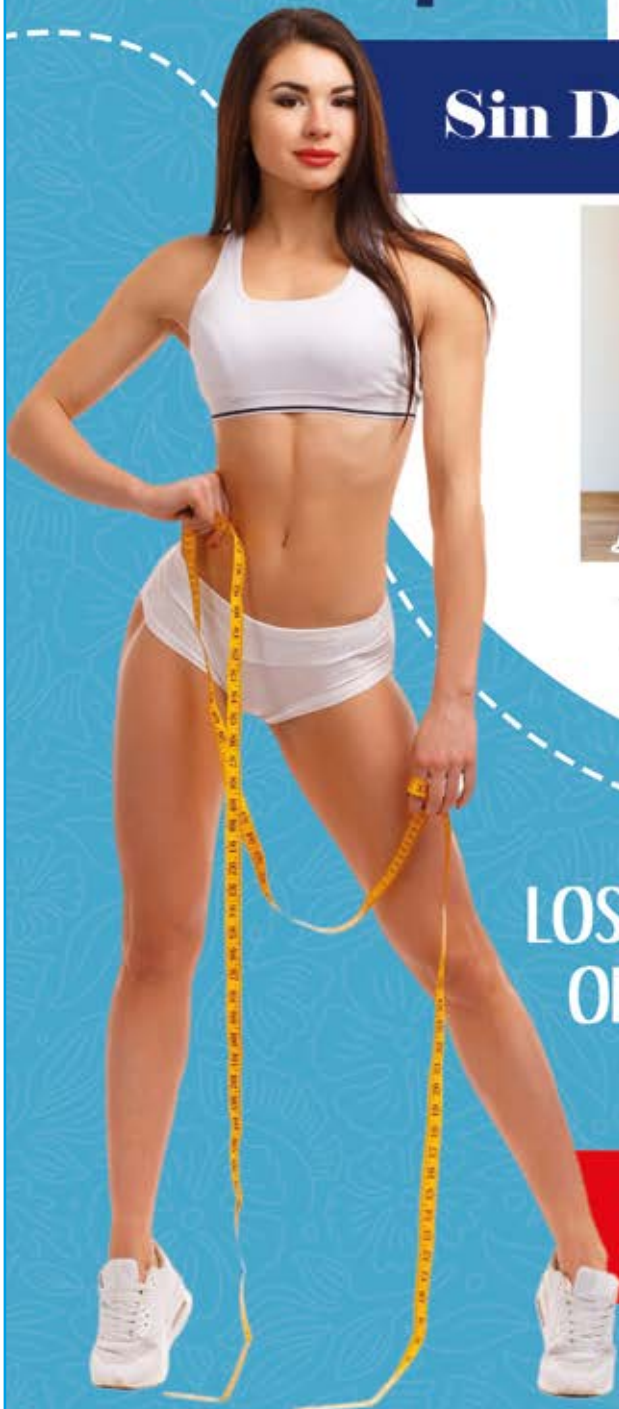


1800-256-8161

Arden Med Spa

PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

Sin Dieta Restringida o Ejercicios Duros



**Nuestro programa
comienza en**

\$49.99

LOS PACIENTES QUE CALIFICAN,
OBTIENEN RECETAS PARA LA
PÉRDIDA DE PESO!

**OBTÉN
LA FIGURA
QUE DESEAS
PARA ESTE
VERANO**

DESCUENTOS ESPECIALES DISPONIBLES

200 CORPORATE PLAZA ISLANDIA, NY 11749

 
ARDENMEDSPANY.COM

Cuidados Después Del Tratamiento De Venas

El éxito de los tratamientos para várices y arañas vasculares no depende únicamente del procedimiento realizado, sino también de los cuidados posteriores.

Seguir las recomendaciones médicas después de la intervención es clave para lograr una buena recuperación y evitar complicaciones.

Uno de los primeros pasos tras la escleroterapia, el láser u otros tratamientos es el uso de medias de compresión.

Estas prendas ayudan a mejorar el flujo sanguíneo, disminuyen la inflamación y favorecen que la vena tratada se cierre correctamente. Generalmente se aconseja utilizarlas durante varias semanas.

La actividad física ligera también es recomendable en el periodo de recuperación. Caminar a diario ayuda a estimular la circulación y evita que la sangre se acumule en las piernas.

Por el contrario, permanecer inmóvil por mucho tiempo o realizar esfuerzos intensos puede retrasar la cicatrización.



Care After Vein Treatment

El cuidado de la piel es otro aspecto importante. Es normal que aparezcan pequeños moretones o enrojecimiento en las zonas tratadas, pero deben desaparecer con el tiempo. Se recomienda evitar la exposición directa al sol en los primeros días, ya que puede dejar manchas en la piel.

Asimismo, es aconsejable mantener hábitos saludables para prevenir la reaparición de venas problemáticas. Mantener un peso adecuado, llevar una dieta balanceada rica en fibra y realizar ejercicios de bajo impacto como natación o ciclismo son prácticas que benefician la circulación.

En definitiva, el seguimiento médico y la disciplina en los cuidados posteriores marcan la diferencia en los resultados.

Con constancia y atención a las recomendaciones, es posible no solo mejorar el aspecto estético, sino también cuidar la salud vascular a largo plazo.



The success of treatments for varicose veins and spider veins does not depend solely on the procedure performed, but also on the aftercare.

Following medical recommendations after the intervention is key to achieving a good recovery and avoiding complications.

One of the first steps after sclerotherapy, laser treatment, or other procedures is the use of compression stockings.

These garments help improve blood flow, reduce inflammation, and ensure that the treated vein closes properly. They are usually recommended for several weeks.

Light physical activity is also advisable during the recovery period. Walking daily helps stimulate circulation and prevents blood from pooling in the legs.

On the other hand, remaining immobile for too long or engaging in strenuous activities may delay healing.

Skin care is another important factor. It is normal for small bruises or redness to appear in the treated areas, but they should disappear over time. Direct sun exposure should be avoided in the first days, as it may cause skin discoloration.

It is also recommended to maintain healthy habits to prevent the recurrence of problematic veins. Keeping a proper weight, following

a balanced diet rich in fiber, and doing low-impact exercises such as swimming or cycling are practices that benefit circulation.

Ultimately, medical follow-up and consistency in aftercare make the difference in the results.

With discipline and attention to recommendations, it is possible not only to improve the aesthetic appearance but also to protect vascular health in the long term.

Recuerda que seguir estas recomendaciones no solo ayuda a una recuperación más rápida, sino que también contribuye a mantener la salud de tus venas a largo plazo. Ante cualquier duda o síntoma inesperado, no dudes en contactar a tu especialista: tu bienestar es la mejor garantía de resultados duraderos.

Remember that following these recommendations not only helps ensure a faster recovery but also contributes to maintaining the long-term health of your veins. If you have any questions or notice any unexpected symptoms, don't hesitate to contact your specialist: your well-being is the best guarantee of lasting results.

Encuentre Las 10 Diferencias

Find the 10 Differences



¡LOS TRATAMIENTOS MÁS AVANZADOS DE NUEVA YORK CON CÉLULAS MADRE AUTÓLOGAS Y EXOSOMAS!

**TIMELESS
BODY** 
COSMETIC ENHANCEMENT CENTER

TRATAMOS AFECCIONES COMO:

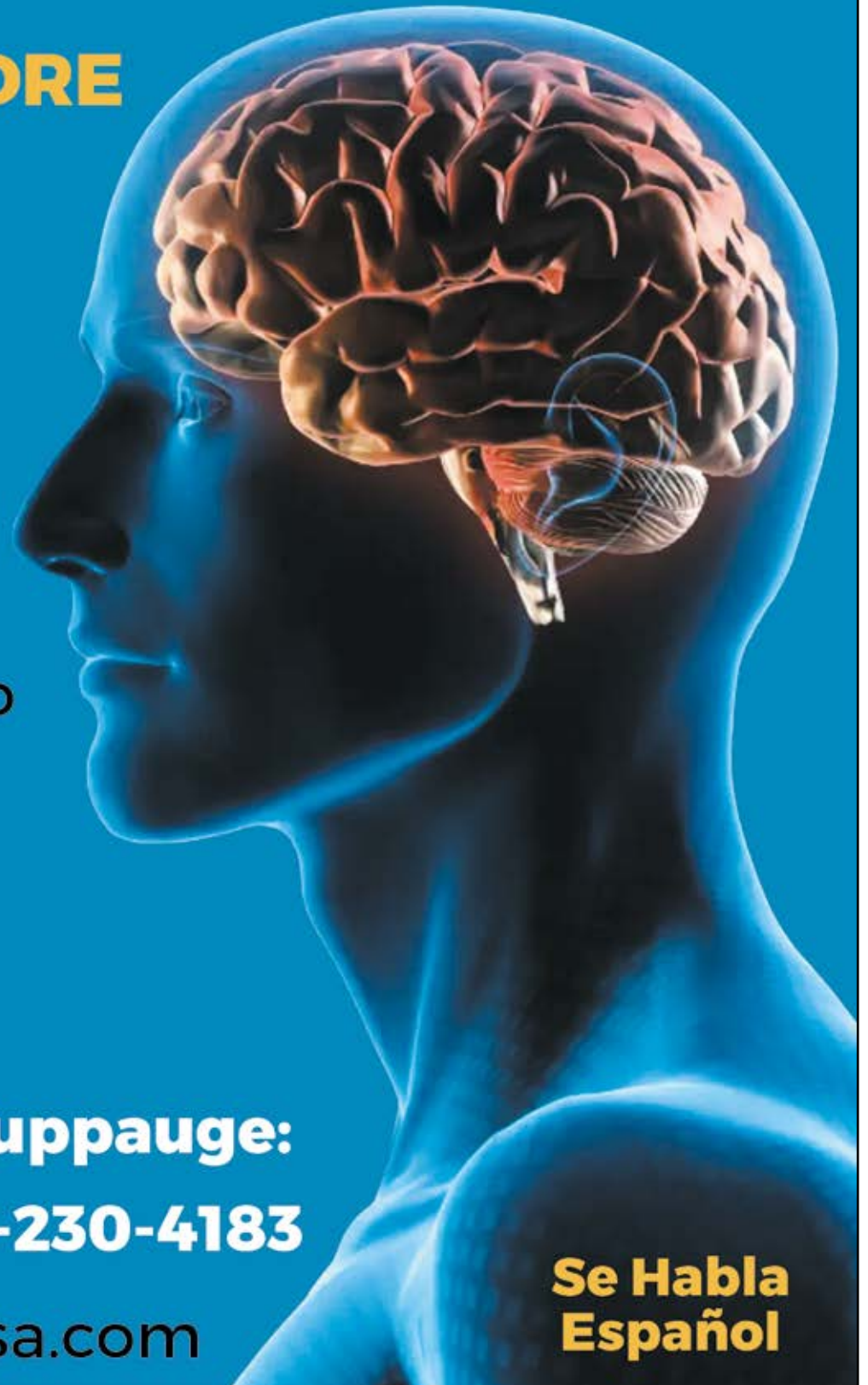
- Artritis
- Dolor de espalda
- Antienvjecimiento
- Diabetes
- Autismo
- Accidente
cerebrovascular

Garden City:
516-566-7008

Hauppauge:
631-230-4183

www.timelessbodyusa.com

**Se Habla
Español**





KPop Demon Hunters

Esta película es muy popular entre niños, preadolescentes e incluso adultos, así que seguro verás un montón de niños pidiendo dulces disfrazados como los personajes, las superestrellas del K-pop Rumi, Mira y Zoey.

This movie is huge among kids, tweens and even adults, so you'll be sure to see a ton of trick-or-treaters dressed as the characters, K-pop superstars Rumi, Mira, and Zoey.

eventos
Events

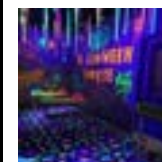
Si busca diversión festiva que funcione tanto para niños como para adultos, Long Island tiene muchas opciones.

If you're looking for festive fun that works for kids and adults alike, Long Island has plenty of options.

Halloween House
Long Island

Fechas Múltiples | Multiple Dates

Halloween House es un recorrido interior e inmersivo con salas temáticas.



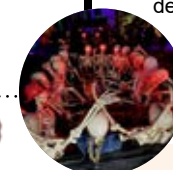
Halloween House is an indoor, immersive walkthrough with themed rooms.

358 North Broadway Hicksville, NY 11801

Family Fun Day

Oct. 19

Esta mezcla de otoño y Halloween incluye baile, manualidades, decoración de calabazas y visitas de personajes como Bluey y Mickey Mouse — una opción perfecta para los niños más pequeños.



This fall-and-Halloween mash-up features dancing, crafts, pumpkin decorating, and character visits from Bluey and Mickey Mouse — a perfect pick for younger kids.

5 North Avenue Garden City, NY 11530

Spooky Woods

Oct. 24 - 26

Las familias pueden recorrer el sendero embrujado y el campo de calabazas, con comida, artesanías, música y dulces.

Families can enjoy the haunted trail and pumpkin patch, with food, crafts, music and candy.

239 East Main Street Smithtown, NY 11787

La temporada espeluznante ya está aquí, y no hay nada mejor que idear disfraces para grupos, mejores amigos y parejas.

Spooky season is here, and nothing is better than dreaming up costumes for groups, best friends, and couples.



Superman

Puedes optar por la ruta clásica y vestirse como Clark Kent con una camisa blanca de botones, pantalones de vestir, gafas y una camiseta de Superman debajo. O, puedes ir más allá y conseguir un disfraz completo.

You can go the old school route and dress like Clark Kent with a white collared shirt, dress pants, glasses, and a Superman T-shirt underneath. Or, you can commit to the bit and get a full-blown costume.



The Addams Family

Dada la popularidad del show—y los atuendos instantáneamente reconocibles de los miembros de la familia Addams—seguro verás niños, adultos, parejas y familias disfrazándose de estos personajes icónicos.

Given the show's popularity—and the instantly recognizable outfits of the Addams family members—you'll be sure to see kids, adults, couples, and families dressing as these iconic characters.



Lilo & Stitch

Con la nostalgia en lo más alto entre los Millennials mayores y la Generación Z, y el entusiasmo renovado por Lilo y Stitch entre los niños, este va a ser un disfraz muy popular este año.

With nostalgia running high among older Millennials and Gen-Zers, and the newfound excitement for Lilo and Stitch among children, this is going to be a huge costume this year.

Elphaba & Glinda

Este dúo icónico es perfecto para hermanas o mejores amigas, sin importar la edad (¡Wicked es para todos!).

This iconic duo is perfect for sisters or best friends, regardless of age (Wicked is for everyone!).

SABORES QUE HECHIZAN
Flavors That Bewitch

Halloween no está completo sin pastel y cupcakes. Family Bakery tiene las mejores ideas.

Halloween isn't complete without cake and cupcakes. Family Bakery has the best ideas.



1800-256-8161

CUSTOM CAKES



10% OFF
with ad mention

Familia
BAKERY

PATCHOGUE

227 E Main St.
631-714-6339

FARMINGVILLE

2314C North Ocean Ave.
631-338-2505

HAMPTON BAYS

252-9 W Montauk Hwy.
631-856-4004



Fitness And Varicose Vein Prevention

Fitness Y Prevención De Várices

La actividad física no solo fortalece los músculos, también juega un papel esencial en la salud de las venas. El movimiento constante favorece el retorno venoso, lo que significa que la sangre circula con mayor facilidad desde las piernas hacia el corazón. Esto ayuda a prevenir la acumulación de sangre que puede originar várices.

Uno de los beneficios principales del ejercicio es que reduce la presión sobre las paredes de las venas.

Cuando una persona permanece mucho tiempo sentada o de pie, las venas deben trabajar más para movilizar la sangre. En cambio, al activar el cuerpo con actividad física, se disminuye ese esfuerzo adicional.

No todos los ejercicios son iguales en cuanto a su impacto en la circulación. Actividades de bajo y moderado impacto, como caminar, nadar o montar bicicleta, son las más recomendadas para mantener las venas saludables. Estas rutinas activan los músculos de las piernas, que funcionan como una “bomba” natural para la sangre.

Por el contrario, el levantamiento excesivo de pesas o entrenamientos que implican mucha presión abdominal pueden empeorar los síntomas en personas predispuestas a desarrollar várices.

Esto no significa que se deba evitar por completo el entrenamiento de fuerza, sino adaptarlo y complementarlo con ejercicios más suaves.

El fitness también contribuye de manera indirecta a la prevención. Mantener un peso corporal adecuado reduce la presión sobre las extremidades inferiores, y al mismo tiempo mejora la postura y la resistencia. Un estilo de vida activo puede marcar una gran diferencia en la salud vascular.

Además de la práctica regular de actividad física, se recomienda mantener hábitos saludables como hidratarse bien, estirar las piernas a lo largo del día y evitar periodos prolongados de inactividad.

Estos pequeños cambios complementan el efecto del ejercicio.

Una rutina corta y práctica para estimular la circulación podría incluir:

Caminar 20 minutos al día.

Hacer 15 repeticiones de elevar talones.

Estiramientos de pantorrillas durante 2 minutos.

Pedaleo en el aire con las piernas durante 1 minuto.



Physical activity not only strengthens muscles, it also plays an essential role in vein health. Constant movement promotes venous return, which means blood flows more easily from the legs back to the heart. This helps prevent the blood pooling that can lead to varicose veins.

One of the main benefits of exercise is that it reduces the pressure on vein walls.

When a person remains seated or standing for long periods, the veins must work harder to move the blood. In contrast, activating the body through physical activity decreases that extra effort.

Not all exercises have the same impact on circulation. Low- and moderate-impact activities such as walking, swimming, or cycling are the most recommended to keep veins healthy. These routines activate the leg muscles, which act as a natural “pump” for the blood.

On the other hand, excessive weightlifting or workouts that involve high abdominal pressure can worsen symptoms in people predisposed to varicose veins.

This does not mean strength training should be completely avoided, but rather adapted and complemented with gentler exercises.

Fitness also indirectly contributes to prevention. Maintaining a healthy body weight reduces pressure on the lower limbs, while also improving posture and endurance. An active lifestyle can make a big difference in vascular health.

In addition to regular physical activity, it is advisable to maintain healthy habits such as staying well hydrated, stretching your legs throughout the day, and avoiding long periods of inactivity.

These small changes complement the effect of exercise.

A short and practical routine to stimulate circulation could include:

Walking for 20 minutes a day.

Doing 15 heel raises.

Calf stretches for 2 minutes.

Air cycling with the legs for 1 minute.



1800-256-8161

IMPRESIONANTE VENTA DE OCTUBRE!!



4' HIGH PVC DOUBLE SIDED SPACED PICKET

2 ESTILOS PARA ESCOGER
SCALLOPED OR STRAIGHT

2"X2"X8' ANCHO PVC STRUCTURAL DECK RAILING

HEAVY DUTY METAL REINFORCED

3 Colores Disponibles

¿CANSADO DEL BLANCO?

EL MEJOR PVC PRIVADO DE GRANO DE MADERA DISPONIBLE POR

CertainTeed

6' HIGH DOUBLE SIDED PVC PRIVACY WITH LATTICE TOP

DIAGONAL LATTICE OR SQUARE LATTICE TOP
HEAVY DUTY METAL REINFORCED

VARIEDAD DE PUERTAS DE ALUMINIO Y PVC.

HEAVY DUTY PVC ARBOR

6' HIGH PVC DOUBLE SIDED SOLID PRIVACY WITH PICKET TOP

HEAVY DUTY METAL REINFORCED 3 ESTILOS A ESCOGER

COLOR PVC 3 COLORES DISPONIBLES

TAN, KHAKI Y BLANCO
6X8 PRIVACY

6' HIGH DOUBLE SIDED PVC PRIVACY WITH HEAVY DUTY METAL REINFORCED

6' HIGH 100% CEDAR

NUEVO

SimTek FENCE

IMITACIÓN REALISTA DE PIEDRA

**3310 Sunrise Hwy.
East Islip**

631-224-7905

Horario:

**Lunes - Viernes
7:30 am - 4 pm**

**Sábado
7:30 am - 12 pm**

Domingo Cerrado

Sirviendo a la comunidad desde 1985

Materiales disponibles en inventario

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



Nassau Lic. #302810000
Suff. Lic. #10789HI

*Materiales en inventario únicamente. Puertas, postes e instalación adicional. Artículos en oferta no pueden ser combinados con otras ofertas o ventas anteriores. No responsables por errores tipográficos. Todas las ventas son finales.

CONTRATISTAS Y D.I.Y BIENVENIDOS | ESPECIALISTA EN TRABAJOS GRANDES DE CERCAS

VISITE NUESTRA PÁGINA WEB: WWW.ABOVEALLFENCE.COM

Arepas Rellenas de Pollo y Aguacate

Chicken and Avocado Arepas



Instrucciones

Directions

En un tazón mezcla la harina de maíz con el agua y una pizca de sal hasta obtener una masa suave, húmeda y sin grumos.

Deja reposar un momento para que la harina se hidrate por completo y la textura se vuelva maleable.

Divide la masa en porciones y forma discos gruesos con las manos, alisando los bordes para evitar que se agrieten. Si la masa se pega, humedece ligeramente las palmas; si está seca, incorpora un chorrito de agua y amasa de nuevo hasta que recupere suavidad.

Calienta una plancha o sartén a fuego medio con un velo de aceite y cocina las arepas hasta que doren por fuera y se sientan firmes al tacto. Dale la vuelta para dorar el otro lado y ajusta el calor para que el centro termine de cocerse sin quemar la superficie.

Abre cada arepa con cuidado formando un bolsillo de lado a lado. Rellena con el pollo desmenuzado y el aguacate en rebanadas o triturado, sazón con una pizca de sal y, si deseas, añade unas gotas de limón, cilantro picado o un toque de ají. Sirve calientes para disfrutar su corteza crujiente y centro tierno.

Ingredientes

Ingredients

- 2 Tazas De Harina De Maíz Precocida
 - 2 Tazas De Agua Tibia
 - 1 Pechuga De Pollo Cocida Y Desmenuzada
 - 1 Aguacate Maduro
 - Sal Al Gusto
 - Aceite Para Cocinar
-
- 2 Cups Pre-Cooked Corn Flour
 - 2 Cups Warm Water
 - 1 Cooked Chicken Breast, Shredded
 - 1 Ripe Avocado
 - Salt To Taste
 - Oil For Cooking



In a bowl, combine the corn flour with the water and a pinch of salt until you get a soft, moist, lump-free dough.

Let it rest briefly so the flour fully hydrates and the texture becomes pliable.

Divide the dough into portions and shape thick discs with your hands, smoothing the edges to prevent cracking. If the dough sticks, lightly moisten your palms; if it feels dry, work in a splash of water and knead again until supple.

Heat a griddle or skillet over medium with a thin film of oil and cook the arepas until golden on the outside and firm to the touch. Flip to brown the other side, adjusting the heat so the centers finish cooking without burning the surface.

Carefully open each arepa to form a pocket. Fill with shredded chicken and sliced or mashed avocado, season with a pinch of salt, and optionally add a squeeze of lime, chopped cilantro, or a touch of chili. Serve hot to enjoy the crisp crust and tender interior.

BATIDO VERDE ENERGIZANTE

Energizing Green Smoothie

Ingredientes

Ingredients

- Espinaca Fresca
- Pepino
- Manzana Verde
- Jugo De Limón
- Agua Fría

- Fresh Spinach
- Cucumber
- Green Apple
- Lemon Juice
- Cold Water



Instrucciones

Directions

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una bebida ligera y refrescante.

Este batido es excelente para hidratar el cuerpo, aportar energía natural y favorecer la digestión.

Blend all ingredients until smooth and refreshing.

This drink is great for hydration, boosting natural energy, and supporting digestion.



1800-256-8161

HABLAMOS ESPAÑOL !! CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!

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

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



Con Armortec®



Sin Armortec®



Learn More About ArmoTec!

- 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



1800-256-8161

CLASSIFIEDS CLASIFICADOS

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

HELP WANTED HELP WANTED HELP WANTED HELP WANTED HELP WANTED HELP WANTED FOR SALE / RENT

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

SE NECESITA
 Ayudante de taller. Corte, pulido, acabado y pintura. Mantener el taller limpio y organizado. Trabajos generales. Pago según experiencia. F/T.
Llamar a Joe al:
631-220-1061

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

HELP WANTED
 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

Dry Cleaner
 En Islip busca planchador de camisas tiempo parcial. Se requiere experiencia. Buscamos a alguien que pueda trabajar de 2 a 3 días a la semana. Interesados llamar a Danny al **917-744-3168**
 Se requiere documentación legal para trabajar.

SE NECESITA
 Recepcionista bilingue a medio tiempo en Farmingdale, NY.
 Llamar al **516-420-1177**
 Nosotros entrenamos

SE RENTA ESPACIO
 Privado en barbería muy concurrida. Ideal para tus propios clientes.
10x12 \$1000 al mes
Interesados llamar al
516-729-9306

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

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

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! ¡Empleo 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

SE NECESITA
 Taller de fabricación de acero busca fabricante/instalador con experiencia. Fabricación principal de escaleras y barandillas a medida. El fabricante debe poder trabajar con planos de taller. Será responsable de su propio diseño, corte, soldadura y rectificado. MIG, TIG y STICK. Si tiene Licencia de conducir vigente y disponibilidad para conducir vehículo de la empresa durante las instalaciones es un plus. Se pueden obtener días libres remunerados, vacaciones y bonificaciones.
Llame a Joe al
631-220-1061

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

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

CUPCAKES

Familia BAKERY
www.familiabakery.com

Hermosos y Deliciosos

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

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

631 338-2505
 2314C N OCEAN AVE. FARMINGVILLE, NY 11738

Available at All Locations

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

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

HELP WANTED
 Part-time bilingual receptionist in Farmingdale, NY.
 Call **516-420-1177**
 We train.

PROFESSIONAL SERVICES

HELP WANTED
 Experienced Pizza Maker.
 Full time in Patchogue.
 Call **631-289-2028**

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

Dry Cleaner
 In Islip is looking for a part-time shirt presser. Some experience is necessary. We are looking for someone who can work 2 to 3 days a week. If you are interested, please call Danny at **917-744-3168**
 Working papers are required.

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

HELP WANTED
 Experienced Pizza Maker.
 Full time in Patchogue.
 Call **631-289-2028**

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

Dry Cleaner
 In Islip is looking for a part-time shirt presser. Some experience is necessary. We are looking for someone who can work 2 to 3 days a week. If you are interested, please call Danny at **917-744-3168**
 Working papers are required.

GINECOLOGÍA
 En Brentwood, aceptamos la mayoría de seguros. Hablamos Español.
631-273-3712

BUSTO'S MARTIAL ARTS PATCHOGUE

One Week Free Trial

"A BLACK BELT IS NOT SOMETHING YOU WEAR, IT'S SOMETHING YOU BECOME"

(631) 697-0364

655 Montauk Highway, East Patchogue, NY 11772
www.bustopatchogue.com

Ahora Puede Ver Nuestros Clasificados Online!

Now You Can Check Out Our Classifieds Online!

www.thebilingualnews.com

Common Foods That Are Dangerous For Pets

Alimentos Comunes Que Son Peligrosos Para Las Mascotas

Aunque compartir comida con nuestras mascotas puede parecer un gesto de cariño, muchos alimentos comunes para los humanos son dañinos para perros y gatos. Conocer cuáles son y evitar darles acceso a ellos es esencial para proteger su salud.



Although sharing food with our pets may seem like a gesture of affection, many foods that are safe for humans are harmful to dogs and cats. Knowing which ones to avoid and keeping them out of reach is essential to protect their health.

El chocolate es uno de los más conocidos, pero también uno de los más peligrosos.

Chocolate is one of the best-known but also one of the most dangerous.

Contiene teobromina, una sustancia que los animales no pueden metabolizar adecuadamente, y que puede provocar vómito, diarrea, convulsiones e incluso la muerte en casos graves.

It contains theobromine, a substance that animals cannot properly metabolize, which can cause vomiting, diarrhea, seizures, and even death in severe cases.

Las uvas y las pasas son otro ejemplo de alimentos que parecen inofensivos, pero que pueden causar insuficiencia renal en los perros. Incluso pequeñas cantidades pueden resultar tóxicas, por lo que se recomienda mantenerlas siempre fuera de su alcance.

Grapes and raisins are another example of foods that seem harmless but can cause kidney failure in dogs. Even small amounts can be toxic, so it is recommended to always keep them out of their reach.

Otros ingredientes comunes como la cebolla, el ajo y el puerro afectan directamente los glóbulos rojos de las mascotas, generando anemia y debilidad.

Other common ingredients such as onions, garlic, and leeks directly affect pets' red blood cells, leading to anemia and weakness.



While a single small dose may not seem dangerous, repeated exposure can be very harmful.

Aunque el consumo no sea inmediato en grandes cantidades, la exposición repetida puede ser muy peligrosa.

Avocado, on the other hand, contains a substance called persin, which is harmful to many animals.

El aguacate, por su parte, contiene una sustancia llamada persina, que resulta dañina para muchos animales.

Its high fat content can also cause digestive problems or pancreatitis in sensitive pets.

Además, su alto contenido de grasa puede provocar problemas digestivos o pancreatitis en mascotas sensibles.



To keep your pet safe, the best choice is to offer only foods designed for them or veterinarian-approved snacks. Knowing these risks and educating the whole family is one of the best ways to ensure a longer and healthier life for them.

Para mantener a tu mascota segura, lo más recomendable es ofrecerle solo alimentos diseñados para ellos o snacks aprobados por veterinarios. Conocer estos riesgos y educar a toda la familia es una de las mejores formas de garantizarles una vida más larga y saludable.



PROGRAMA ASEQUIBLE DE PROPIEDAD DE VIVIENDA POR PRIMERA VEZ EN WATERMILL, NY

Watermill Crossing LLC (Patrocinador), en cooperación con la Ciudad de Southampton (Ciudad), está aceptando solicitudes de lotería para cuatro (4) nuevas unidades de condominio asequibles de tres habitaciones en Watermill Crossing ubicado en 66 Nowedonah Avenue, Watermill, NY. La Asociación de Vivienda de Long Island (LIHP) ha sido contratada para aceptar las solicitudes de lotería y revisar la elegibilidad para el programa.

**PERÍODO DE SOLICITUD DE LOTERÍA: 9:00 AM
19 DE SEPTIEMBRE DE 2025 - 5:00 PM EL 20 DE OCTUBRE DE 2025.**

Para ser considerado para el Programa, los solicitantes deben:

- Complete y envíe una Solicitud de Lotería, los documentos requeridos y una tarifa de solicitud no reembolsable de \$50.00 a LIHP antes de la fecha límite
- Tener ingresos familiares anuales dentro de los límites mínimos y máximos que se muestran a continuación
- Cumplir con todas las pautas del programa

Tamaño del hogar	Total Mínimo Anual Ingresos del hogar @ 80% AMI	Total máximo anual Ingresos del hogar @130% AMI
1	\$92,350	\$150,050
2	\$105,550	\$171,500
3	\$118,750	\$192,950
4	\$131,900	\$214,350
5	\$142,500	\$231,500
6	\$153,050	\$248,650
7	\$163,600	\$265,800

El precio de compra es de \$535,875 (según los requisitos de la ciudad). Esto se basa en los límites de ingresos de HUD 2025 y está sujeto a cambios a medida que cambien los límites de ingresos de HUD y según los requisitos de la ciudad.

Las solicitudes de lotería y las pautas del programa están disponibles a través del sitio web de LIHP en <https://www.lihp.org/developments.html> (haga clic en la pestaña para Watermill Crossing). Las solicitudes de lotería deben enviarse en línea a <https://www.lihp.org/developments.html> (haga clic en la pestaña para Watermill Crossing).

LIHP debe recibir las solicitudes de lotería completas antes de las 5:00 p. m. del 20 de octubre de 2025 para ser incluidas en la lotería.

ESTE ES UN COMPLEJO DE CONDOMINIOS Y NO CONSTITUYE UNA OFERTA PARA VENDER NI GARANTIZAR UNA UNIDAD. LA APROBACIÓN ESTÁ SUJETA A CLASIFICACIONES, RESTRICCIONES DE ACTIVOS E INGRESOS Y A OTROS REQUISITOS DEL PROGRAMA ESTABLECIDOS EN LAS DIRECTRICES DEL PROGRAMA Y EN EL PLAN DE OFERTA DEL PATROCINADOR. LOS TÉRMINOS COMPLETOS ESTÁN EN EL PLAN DE OFERTA DEL PATROCINADOR (NÚMERO DE ARCHIVO CD210268) DISPONIBLE EN LA OFICINA DEL PROCURADOR GENERAL DEL ESTADO DE NUEVA YORK EN: <https://offeringplandatasearch.ag.ny.gov/REF/welcome.jsp> SE URGE A LOS SOLICITANTES A CONSULTAR LO MISMO.

Si tiene alguna pregunta sobre cualquiera de las Pautas del programa, o necesita ayuda, incluidos los servicios de traducción y/o interpretación oral, llame a LIHP al 631-435-4710 o envíe un correo electrónico a LIHP a info@lihp.org antes de presentar la solicitud.



SE SEGUIRÁN TODAS LAS LEYES DE VIVIENDA JUSTA.





HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope

LIBRA

Sept. 23 - Oct. 22

Este mes trae una energía poderosa para ti, Libra. Aprovecha esta etapa para tomar decisiones que proyecten estabilidad en los próximos meses.

This month brings powerful energy for you, Libra. Take advantage of this stage to make decisions that project stability for the coming months.

TAURO TAURUS

Confía en tu esfuerzo constante.

Trust in your steady effort.

SAGITARIO SAGITARIUS

Un reto laboral te dará confianza.

A work challenge will give you confidence.

GEMINIS/GEMINI

Una conversación aclarará dudas.

A conversation will clear doubts.

ESCORPIO/SCORPIO

La intensidad abre caminos nuevos.

Intensity opens new paths.

CAPRICORNIO/CAPRICORN

Tu intuición guiará proyectos creativos.

Your intuition will guide creative projects.

ACUARIO/AQUARIUS

Escucha más antes de decidir.

Listen more before deciding.

LEO

Brillarás si compartes tus ideas.

You will shine if you share your ideas.

ARIES

La paciencia abrirá mejores resultados.

Patience will bring better results.

VIRGO

Organizar tu tiempo traerá alivio.

Organizing your time will bring relief.

CÁNCER

Cuida tu energía emocional con descanso.

Protect your emotional energy with rest.

PISCIS/PISCES

Un gesto sincero fortalecerá un lazo.

A sincere gesture will strengthen a bond.

**EL AMOR DE TU VIDA
SE ALEJA, CAMBIA, TE HUMILLA O RECHAZA?**

LECTURA
DE LA MANO
Y EL TAROT



CENTRO ESPIRITUAL MAESTROS LAMAS



Muchas personas no creen en la Magia Negra, Hechicería, Brujería...

Y perdieron sus hogares, sus trabajos, sus negocios, sus parejas les son infieles, otros quedaron en la ruina y muchos están enfermos o perdieron la vida

!CUIDADO!

Nosotros le diremos en una consulta, si usted es víctima de magia negra, hechicería, brujería, posesión diabólica, maldición, un maleficio o mal de ojo...



REGRESAMOS AL SER AMADO... A TUS PIES

TRABAJOS A DISTANCIA

Las casualidades no existen, pero si la magia negra, impotencia sexual, vomitos, mareos, fiebre, abandono de su pareja, alcoholismo, el dinero se le hace sal, dolor o movimiento en su estómago.

**TRABAJO 100% GARANTIZADO
LIMPIEZAS ESPIRITUALES**

AMARRES A DISTANCIA

**DESEAS SUERTE, DINERO, AMOR,
TRABAJO, FELICIDAD?**

VEN A VERME!!!



(631) 789-5404

Consultas por internet Maestrolamas@hotmail.com

LONG ISLAND 140 MEDFORD AVE - PATCHOGUE NY 11772



The Power Of Clear Communication In Love

El Poder De La Comunicación Clara En El Amor

y en escoger bien las palabras. Expresarse con calma y respeto permite que la pareja reciba el mensaje sin sentirse atacada, lo que abre la puerta a soluciones en lugar de conflictos.

lo que se quiere, aunque parezca obvio, evita frustraciones y asegura que ambos estén en la misma sintonía.



Cuando la pareja aprende a comunicarse de manera clara y sincera, los pequeños problemas se resuelven con facilidad y los grandes desafíos se enfrentan con más unión.

Hablar desde el corazón es un acto de amor que mantiene viva la relación.

También es importante escuchar con atención. La comunicación clara no es solo hablar, sino también dar espacio para que el otro exprese sus pensamientos y emociones. Escuchar sin interrumpir y tratar de entender la perspectiva de la pareja fortalece el vínculo y genera confianza.

Un error común es asumir que la otra persona "ya sabe" lo que pensamos o sentimos. En realidad, nadie puede adivinar las necesidades del otro. Explicar

Communication is the foundation of any healthy relationship.

Many arguments or misunderstandings arise not because couples don't love each other, but because they fail to express clearly what they feel or need. Speaking openly prevents emotions from building up and exploding in moments of tension.

Saying what you think doesn't mean doing it harshly. The key lies in empathy and in choosing the right words. Expressing yourself calmly and respectfully allows your partner to receive the message without feeling attacked, which opens the door to solutions instead of conflicts.

It is also important to listen carefully. Clear communication is not just

about talking, but also about giving space for the other person to share their thoughts and feelings. Listening without interrupting and trying to understand your partner's perspective strengthens the bond and builds trust.

A common mistake is assuming that the other person "already knows" what we think or feel. In reality, no one can guess another's needs. Explaining what you want, even if it seems obvious, prevents frustration and ensures that both partners are on the same page.

When a couple learns to communicate clearly and sincerely, small problems are solved easily and bigger challenges are faced with more unity.

Speaking from the heart is an act of love that keeps the relationship alive.

La comunicación es la base de cualquier relación sana.

Muchas veces las discusiones o los malentendidos surgen no porque la pareja no se quiera, sino porque no logran expresar con claridad lo que sienten o necesitan. Hablar de manera abierta evita que las emociones se acumulen y exploten en momentos de tensión.

Decir lo que uno piensa no significa hacerlo de manera brusca. La clave está en la empatía



Veritas Women's Care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C

HABLAMOS ESPAÑOL

Obstetricia y Ginecología



- Tratamiento de Maternidad
- Infertilidad
- Ligadura de Tubos
- Examen de PAP y STD
- Exámenes Ginecológicos Anuales

Aceptamos la mayoría de seguros





600 Suffolk Ave. Suite C Brentwood, NY 11717

631-273-3712

155 E. Woodside Ave., Suite A Patchogue, NY 11772

631-758-6565

GRATIS / FREE

Oct. 11

Fall Fair

Venga a encontrar grandes ofertas en ropa, artículos para el hogar y más, mientras disfruta del espíritu comunitario.

Come find great bargains on clothing, home goods and more while enjoying the spirit of community.

**CHURCH
YARD
SALE**

10:00 AM - 04:00 PM

Farmingdale United Methodist Church
407 Main Street
Farmingdale, NY 11735
Tel: 631-884-0149

Oct. 14

Zombie Special Effects & Make-Up

¡Conviértete en un zombi con una transformación paso a paso en un muerto viviente! Utilizando técnicas de efectos especiales de películas, crearemos cortes, heridas y otros efectos espeluznantes.

Zombify yourself with a step-by-step transformation into the living dead! Using special effects techniques from the movies, we'll create cuts, wounds, and other spooky effects.

04:30 PM - 06:00 PM

The Merrick Library
2279 Merrick Ave
Merrick, NY 11566
Tel: 516-377-6112



Oct. 15



Pet Parade & Costume Competition

Las inscripciones comienzan a las 4 pm. Trae a tus mascotas disfrazadas a Hicks Nurseries para nuestro Desfile de Mascotas y Concurso de Disfraces. ¡Puedes ganar un premio!

Registration begins at 4 pm. Bring your costumed pets to Hicks Nurseries for our Pet Parade & Costume Competition, you can get a prize!

04:00 PM - 05:15 PM

Hicks Nurseries
100 Jericho Turnpike
Westbury, NY 11590
Tel: 516-334-0066

Oct. 25

Haunted Village

¡Regresa al pasado y disfruta de un día inolvidable de historia y Halloween en nuestra Experiencia de Pueblo Encantado!

Step back in time for a hauntingly fun day of history and Halloween at our Haunted Village Experience!

11:00 AM - 04:00 PM

Southampton History Museum
17 Meeting House Lane
Southampton, NY 11968
Tel: 631-283-2494



SOPA DE LETRAS

WORD SEARCH

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

BILINGUAL /

BILINGÜE

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

- Pumpkin
- Haunted
- Potion
- Lantern
- Creepy
- Broomstick
- Cauldron
- Ghostly
- Costume
- Spiderweb





Expertos en Liposucción

y Tratamientos para Bajar de Peso

¡Elimina eficazmente la grasa
no deseada de cualquier parte
de tu cuerpo!

Llame para una Consulta Gratis
TimelessBodyUSA.com

Expira 10/31/25

**Liposucción
Transferencia de Grasa**



**TIMELESS
BODY** 
COSMETIC ENHANCEMENT CENTER

631-230-4183

Hauppauge | Garden City
Lun - Vie 10am - 8pm, Sáb 10am - 5pm

Se Habla Español