

News THE BILINGUAL El Bilingüe



Vol. 26 • Abr/Apr. 29 - Mayo/May. 06, 2024 • Edition/Edición 1383 • West Suffolk

Take A Free Copy

Toma Una Copia Gratuita



SE HABLA ESPAÑOL

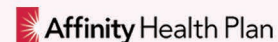
women's care

Virginia McLean MD MHA
Antoinette Sabatino, RPA-C

www.veritasobgyn.com

Obstetricia y Ginecología

Aceptamos la mayoría de seguros



631-273-3712



MOM

Special

Ideas • Gifts • Technology • Remodeling • Home

Especial del Día de las Madres

Ideas • Regalos • Tecnología • Remodelación • Hogar

PGS. 15-20

¿Trabaja más de

40 horas

semanales y no le pagan extra tiempos?

CONSULTA GRATIS

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

(631) 257-5588



ROMERO
LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

ABOGADO
DE LEY
LABORAL

- Casos Laborales:
- Falta de Pago de Horas Extras
 - Salarios Mínimos
 - Discriminación
 - Acoso Sexual

Otros:

- Derechos Civiles
- Incapacidad y Justicia en el Lugar de Trabajo
- Igualdad de Género
- El Embarazo e Igualdad en el Lugar de Trabajo
- Orientación Sexual y Derechos Humanos



Varios brotes de sarampión en Estados Unidos están incrementando el número de casos y generando preocupación entre los funcionarios de salud pública, especialmente debido a las tasas de vacunación bajas entre los niños.

Para finales de marzo, ya se habían reportado más casos en 2024 que en todo el año 2023, según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU.

El sarampión es una enfermedad altamente contagiosa transmitida por el aire. Puede causar graves consecuencias para la salud o incluso la muerte, especialmente en niños jóvenes y no vacunados.

Los síntomas generales pueden incluir fiebre, tos, secreción nasal, ojos llorosos y una erupción de manchas rojas. Aproximadamente 1 de cada 5 personas no vacunadas en EE.UU. que contraen sarampión serán hospitalizadas, según los CDC.

Tracking Measles Cases In The United States

Rastreo De Casos De Sarampión En Estados Unidos

Alrededor de 1 de cada 20 niños desarrollará neumonía, y otros pueden desarrollar una peligrosa inflamación en el cerebro llamada encefalitis. Hasta 3 de cada 1,000 niños infectados con sarampión pueden morir debido a complicaciones respiratorias y neurológicas.

Sin embargo, el sarampión es prevenible gracias a una vacuna altamente efectiva. Los expertos recomiendan que los niños reciban la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola, o MMR, en dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses de edad, y la segunda entre los 4 y 6 años.

Una dosis es aproximadamente 93% efectiva para prevenir la infección por sarampión; dos dosis son aproximadamente 97% efectivas.

El aumento de casos de sarampión este año se atribuye a la disminución de las tasas de vacunación y al aumento de los viajes, lo que puede resultar en que personas no vacunadas adquieran sarampión en el extranjero y lo traigan de vuelta a EE.UU., según los CDC.



Several outbreaks of measles in the United States are driving case counts up and raising alarm among public health officials, especially as vaccination rates among children lag.

By the end of March, there were already more reported cases in 2024 than there were in all of 2023, according to data from the US Centers for Disease Control and Prevention.

Measles is a highly contagious airborne disease. It can cause serious health consequences or death, especially for young and unvaccinated children.

General symptoms may include fever, cough, runny nose, watery eyes and a rash of red spots. About 1 in 5 unvaccinated people in the US who get measles will be hospitalized, according to the CDC.

About 1 in every 20 children will develop pneumonia, and others may develop a dangerous swelling in the brain called encephalitis. Up to 3 of every 1,000 children who become infected with measles may die from respiratory and neurologic complications.

But measles is preventable, thanks to a highly effective vaccine. Experts recommend that children get the measles, mumps and rubella, or MMR,

vaccine in two doses: the first between 12 months and 15 months of age, and a second between 4 and 6 years old.

One dose is about 93% effective at preventing measles infection; two doses are about 97% effective.

The increase in measles cases this year can be attributed to falling vaccination rates and to increased travel, which can result in unvaccinated people acquiring measles abroad and bringing it back to the US, according to the CDC.

Measles was eliminated in the US in 2000. Imported cases are expected, but when vaccination rates are high, the risk remains low and outbreaks are rare. Outbreaks in 2019, particularly two in underimmunized Orthodox Jewish communities in New York, threatened measles elimination status in the US.

El sarampión fue eliminado en EE.UU. en el año 2000. Se esperan casos importados, pero cuando las tasas de vacunación son altas, el riesgo sigue siendo bajo y los brotes son raros. Los brotes en 2019, particularmente dos, en comunidades judías ortodoxas con baja inmunización en Nueva York, amenazaron el estatus de eliminación del sarampión en EE.UU.

Familia
BAKERY

COLOMBIAN



CHURRO



A colombian donut churro made with delicate and delectable ingredients resulting in a soft, warm and caramel filled treat!



Filled with
caramel!



Follow us on TikTok!
@famiiliabakery

Patchogue
227 East Main St.
631-714-6339

Central Islip
26N Research Pl.
631-630-1822

Hampton Bays
252-9W Montauk HWY
631-856-4004

1800-256-8161

Familia BAKERY

Mother's Day Menu



Macarons



3 Leches



Mantecada



6 Simple Cupcakes

Cakes



Estamos En:

Central Islip - 631-630-1822

26 N Research Place Central Islip NY 11722

Patchogue - 631-714-6339

227 East Main St. Patchogue, NY 11772

Hampton Bays - 631-856-4004

252-9 West Montauk HWY Hampton Bays, NY 11946

Farmingville - Coming Soon!

2314 North Ocean Ave. Farmingville NY 11738

Find Us on TikTok

@familiabakery



familiabakery.com

Hombre Indemnizado Con Millones Después De Que El Hospital Causara Daño Cerebral

Un hombre ha sido indemnizado con más de \$2 millones, después de sufrir un derrame cerebral y daño cerebral como resultado de un tratamiento inadecuado en un hospital de Queensland.

El hombre, de unos 70 años de edad, trabajaba como ilustrador para importantes empresas publicitarias en la ciudad de Nueva York antes de mudarse a Queensland con su familia en 2005.

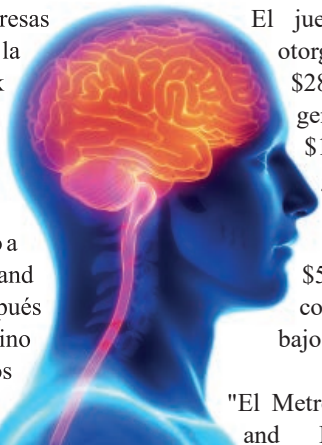
Su tutor legal demandó a Metro North Hospital and Health Service, después de que su intestino fuera perforado dos veces durante un procedimiento

de laparotomía en el Hospital Redcliffe, al norte de Brisbane, en 2016.

El Tribunal Supremo de Brisbane falló a favor del hombre tras las audiencias en octubre y noviembre de 2023.

El juez Sean Cooper otorgó al hombre \$284,700 en daños generales, más de \$1.3 millones por gastos médicos y cuidados continuos, con \$583,000 por costos ya incurridos bajo Medicare.

"El Metro North Hospital and Health Service



Man Awarded Millions After Hospital Causes Brain Damage

admite que violó su deber de cuidado hacia (el hombre), y que el sufrió lesiones como consecuencia de esa violación", dijo el juez Cooper.

La cirugía abdominal se realizó en el hombre con la intención de diagnosticar y tratar la fuente de su dolor.

Las lesiones intestinales provocaron una serie de impactos en la salud y múltiples cirugías adicionales, con el hombre sufriendo pérdida de visión, sangrado interno, un coágulo de sangre, un derrame cerebral importante y daño cerebral.

Ahora tiene dificultades para hablar y entender el habla, tiene habilidades motoras y visión deterioradas, y utiliza una bolsa de colostomía y una silla de ruedas motorizada.



A man has been awarded more than \$2 million in compensation after suffering a stroke and brain damage resulting from improper treatment at a Queensland hospital.

The man, aged in his early 70s, worked as an illustrator for major advertising firms in New York City before moving to Queensland with his family in 2005.





BUSTO'S

MARTIAL ARTS

PATCHOGUE

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

2 WEEKS FREE!

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

f @

www.bustospatchogue.com

655 Montauk Highway,
East Patchogue, NY 11772

(631) 697-0364



His litigation guardian sued Metro North Hospital and Health Service after his bowel was perforated twice during a laparotomy procedure at Redcliffe Hospital, north of Brisbane, in 2016.

The Brisbane Supreme Court found in favour of the man following hearings in October and November 2023.

Justice Sean Cooper awarded the man \$284,700 in general damages, more than \$1.3 million for medical expenses and ongoing care with \$583,000 for costs already incurred under Medicare.

"Metro North Hospital and Health Service admits that it breached its duty of care to (the man), and that (the man) suffered injuries as a consequence of that breach," Justice Cooper said.

The abdominal surgery was performed on the man with the intent to diagnose and treat the source of his pain.

The bowel injuries led to a range of health impacts and multiple further surgeries, with the man suffering vision loss, internal bleeding, a blood clot, a major stroke and brain damage.

He now suffers from difficulties with speaking and understanding speech, has impaired motor skills and vision, and uses a colostomy bag and motorised wheelchair.

El equipo legal del hombre había presentado originalmente una reclamación por 6,5 millones de dólares y Metro North había afirmado que 827.000 dólares era el límite de su responsabilidad.

The man's legal team had originally filed a claim for \$6.5 million and Metro North had submitted that \$827,000 was the limit of its liability.

Man Punched Nurse In Abdomen Hombre Golpeó A Una Enfermera En El Abdomen



Un hombre de Long Beach es acusado de atacar a una enfermera en el Hospital Mount Sinai South Nassau.

La policía dice que Mid Zar, de 53 años, golpeó múltiples veces a la trabajadora de salud en el abdomen.

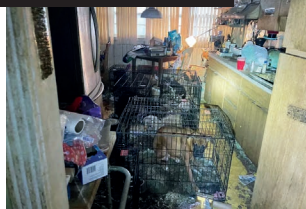
Zar fue arrestado y acusado de agresión.

A Long Beach man is accused of attacking a nurse at Mount Sinai South Nassau Hospital.

Police say 53-year-old Mid Zar punched the health care worker multiple times in the abdomen.

Zar was arrested and charged with assault.

Ronkonkoma



Linda Hart se declaró no culpable de 49 cargos de crueldad animal, uno por cada animal rescatado de su casa en Ronkonkoma a principios del mes de abril.

Según la SPCA, los perros fueron encontrados con el pelo enmarañado, cubiertos de orina y heces, e infestados de pulgas y gusanos. La casa fue considerada inhabitable.

Almost Home animal rescue, acogió a cuatro de los perros de Hart y afirma que es casi

Mujer Se Declara No Culpable De Crueldad Animal Woman Pleads Not Guilty Of Animal Cruelty

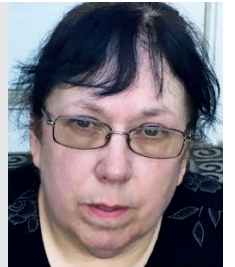
imposible para una sola persona cuidar de tantas mascotas.

Cuatro procedimientos diferentes se hicieron cargo de otros perros, pájaros y gatos encontrados en la casa. Almost Home aún está buscando hogares permanentes para dos de los perros de Hart.

El abogado de Hart dice que su cliente ha sufrido problemas de salud mental.



Linda Hart pleaded not guilty to 49 counts of animal cruelty – she faces one for every animal rescued from her Ronkonkoma home earlier this month.



The dogs were found with matted hair, covered in urine and feces and infested with fleas and maggots, according to the SPCA. The home was deemed uninhabitable.

Almost Home animal rescue, took in four of Hart's dogs and says it's nearly impossible for one person to care for that many pets.

Four different rescues took other dogs, birds and cats found in the home. Almost Home is still looking for forever homes for two of Hart's dogs.

Hart's attorney says his client has suffered from mental health issues.



ROMERO
LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

**ABOGADO
DE LEY LABORAL**

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

Casos Laborales

Falta de Pago De Horas Extras

Salarios Mínimos | Discriminación | Acoso Sexual

Otros

- Derechos Civiles
- Incapacidad y Justicia en el Lugar de Trabajo
- Igualdad de Género
- Embarazo e Igualdad en el Lugar de Trabajo
- Orientación Sexual y Derechos Humanos

CONSULTA GRATIS (631) 257-5588

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



Huntington Announces Its First-Ever Film Festival

Anuncia Su Primer Festival De Cine

Los funcionarios de Huntington anunciaron el primer festival de cine del pueblo, una exhibición de otoño con la que esperan atraer producciones de Hollywood de televisión y cine para que utilicen la localidad de North Shore como base de operaciones en el futuro.

El Festival de Cine & TV Hecho en Huntington se llevará a cabo del 7 al 10 de noviembre e incluirá proyecciones de películas, recepciones nocturnas, seminarios diarios y charlas con cineastas, actores, productores y ejecutivos de la industria.

Los funcionarios del municipio de Huntington anunciaron el evento inaugural, que incluirá un

festival de comida y música al aire libre abierto al público, en una conferencia de prensa fuera del teatro The Paramount en el centro de Huntington.

Dijeron que esperan que el evento ayude a atraer a las industrias de producción de televisión y cine al pueblo para impulsar su economía.

A partir del 31 de mayo, el pueblo aceptará inscripciones tanto de cineastas profesionales como aficionados de contenidos de corta duración y largometrajes.

Las entradas serán juzgadas en 25 categorías. Las proyecciones de las entradas se llevarán a cabo en el Cinema Arts Centre en el centro de Huntington.

Huntington officials announced the town's first-ever film festival, a fall showcase they're hoping will help attract Hollywood TV and movie productions to use the North Shore locale as a base of operations in the future.

The Made in Huntington Film & TV Festival will run from Nov. 7 to Nov. 10 and feature movie screenings, nightly receptions, daily seminars

and talks with filmmakers, actors, producers and industry executives.

Town of Huntington officials announced the inaugural event, which will include an outdoor food and music festival that will be open to the public, at a news conference outside The Paramount theater in downtown Huntington.

They said they hope the event will help attract the TV and film production industries to the town to help boost its economy.

Starting May 31, the town will accept submissions from both professional and amateur filmmakers of short form and feature-length content. The entries will be judged in 25 categories.

Screenings of the entries will take place at the Cinema Arts Centre in downtown Huntington.



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
CENTRO COSMÉTICO NO QUIRÚRGICO

"NO TEMAS MIRARTE AL ESPEJO"

www.TimelessBodyUSA.com



Jericho Named Long Island's Top Rated High School

Nombrado El Instituto Mejor Valorado De Long Island



U.S. News and World Report has listed Jericho High School as one of the best public high schools in the nation.

The school came in at 114 out of nearly 18,000 schools the publications evaluated.

The school is the island's highest-ranking school. Also making the list were Garden City, Manhasset secondary school and Great Neck South.

U.S. News made its decision by evaluating college readiness and graduation rates, among other criteria.

U.S. News and World Report ha incluido a Jericho High School, como uno de los mejores institutos públicos de la nación.

La escuela ocupó el puesto 114 de casi 18,000 escuelas evaluadas por las publicaciones.

Es la escuela con el rango más alto de la isla. También aparecen en la lista Garden City, Manhasset secondary school y Great Neck South.

U.S. News tomó su decisión evaluando la preparación universitaria y las tasas de graduación, entre otros criterios.

Dieciséis de las 20 escuelas secundarias de Long Island que figuran entre las 1.000 mejores del país se encuentran en el condado de Nassau.

Sixteen of the 20 Long Island high schools listed among the best 1,000 in the country are in Nassau County.



Famosa Diseñadora De Bolsos De Lujo Es Encarcelada Por Contrabando De Vida Silvestre

Una diseñadora de bolsos de lujo colombiana, que se declaró culpable de contrabandear bolsos hechos con pieles de reptiles protegidos, ha sido condenada a 18 meses de prisión.

Nancy González, quien ha diseñado bolsos llevados por actores de Sex and the City y Britney Spears, fue sentenciada en un tribunal federal de Miami.



Celebrity Handbag Designer Jailed For Wildlife Smuggling

A Colombian luxury handbag designer who pleaded guilty to smuggling purses made of the skins of protected reptiles has been sentenced to 18 months in prison.

Nancy Gonzalez, who has made handbags carried by Sex and the City actors and Britney Spears, was sentenced in a Miami federal court.

Gonzalez, 71, broke an international treaty by illegally importing bags made from caimans and pythons.

Officials say she enlisted relatives to bring handbags and totes into the US.

Both Colombia and the US are signatories to the Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora (CITES), which protects caimans - which are similar to alligators - and pythons, according to a statement from the US Department of Justice.



González, de 71 años, violó un tratado internacional al importar ilegalmente bolsos hechos de caimanes y pitones.

Los funcionarios dicen que ella enlistó a familiares para traer bolsos y carteras a Estados Unidos.

Tanto Colombia como Estados Unidos, son signatarios de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres (CITES), que protege a los caimanes, similares a los cocodrilos, y a las pitones, según un comunicado del Departamento de Justicia de EE.UU.



Entre febrero de 2016 y abril de 2019, los funcionarios dicen que González reclutó a amigos, familiares y empleados para transportar las bolsas en aerolíneas de pasajeros a Estados Unidos, antes de enviarlas a su sala de exposición en Nueva York.

Between February 2016 to April 2019, officials say Gonzalez recruited friends, family and employees to transport the bags on passenger airlines to the US, before then sending them to her showroom in New York.

"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.**



Reacciones Nocivas Vinculadas A "Botox" Falsificado

Harmful Reactions Linked to Counterfeit "Botox"

Los CDC, varios departamentos de salud estatales y locales, y la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), están investigando informes de reacciones nocivas entre personas que recibieron inyecciones de toxina botulínica falsificada o mal manipulada (comúnmente llamada "Botox").

Hasta el 12 de abril de 2024, un total de 19 personas de 9 estados han reportado reacciones nocivas después de recibir inyecciones de toxina botulínica de individuos sin licencia o sin capacitación o en entornos no sanitarios, como hogares y spas. Los estados que informaron estas reacciones incluyen Colorado, Florida, Illinois, Kentucky, Nebraska, Nueva Jersey, Nueva York, Tennessee y Washington.

Si estás considerando una inyección de toxina botulínica por razones médicas o estéticas (como para las arrugas):

Pregunta a tu proveedor y al lugar (como clínica o spa) si están licenciados y capacitados para administrar la inyección. Pregunta si el producto está aprobado por

CDC, several state and local health departments, and the U.S. Food and Drug Administration (FDA) are investigating reports of harmful reactions among people who received injections of counterfeit or mishandled botulinum toxin (commonly called "Botox").

As of April 12, 2024, a total of 19 people from 9 states have reported harmful reactions after receiving botulinum toxin injections from unlicensed or untrained individuals or in non-healthcare settings, such as homes and spas. States reporting these reactions include Colorado, Florida, Illinois, Kentucky, Nebraska, New Jersey, New York, Tennessee, and Washington.

If you are considering an injection of botulinum toxin for medical or cosmetic reasons (such as for wrinkles):

Ask your provider and setting (such as clinic or spa) if they are licensed and trained to give the injection. Ask if the product is approved by FDA and obtained from a reliable source. If in doubt, don't get the injection.

See your healthcare provider or go to the emergency room immediately if you have any symptoms of botulism, including: Blurry or double vision, Drooping eyelids, Difficulty swallowing, Difficulty breathing and Muscle weakness.

la FDA y si proviene de una fuente confiable. Si tienes dudas, no te apliques la inyección.

Consulta a tu proveedor de atención médica o acude a la sala de emergencias de inmediato si presentas síntomas de botulismo, que pueden incluir: Visión borrosa o doble, Párpados caídos, Dificultad para tragar, Dificultad para respirar y Debilidad muscular.



Justice Department To Pay Survivors Of Nassar Abuse

Departamento De Justicia Pagará A Sobrevivientes Del Abuso De Nassar

El Departamento de Justicia de EE.UU. pagará \$138.7 millones a las sobrevivientes del deshonrado doctor del equipo nacional de gimnasia, Larry Nassar.

En una demanda de 2022, algunas de las víctimas de Nassar alegaron que el FBI manejó de manera incorrecta denuncias creíbles de agresiones sexuales y no las tomó en serio.

Los 139 demandantes incluyeron a las gimnastas olímpicas estadounidenses medallistas de oro Simone Biles, Aly Raisman y McKayla Maroney.

Nassar actualmente está cumpliendo hasta 175 años de prisión por agresión sexual.

The US justice department will pay \$138.7m to survivors of disgraced national gymnastics team doctor Larry Nassar.



In a 2022 lawsuit, some of Nassar's victims alleged that the FBI mishandled credible complaints of sexual assaults and failed to take them seriously.

The 139 claimants included US Olympic gymnastics gold medalists Simone Biles, Aly Raisman and McKayla Maroney.

Nassar is currently serving up to 175 years in prison for sexual assault.

Girl Killed By Asthma Attack After Parents 'Did Nothing'

Niña Muere Tras Ataque De Asma Porque Sus Padres 'No Hicieron Nada'

Una niña quedó con muerte cerebral después de que sus padres supuestamente no llamaron a una ambulancia y en su lugar le dieron un baño cuando sufrió un ataque de asma.

Amy Lynn Modrow, de nueve años, comenzó a experimentar dificultades para respirar mientras se quedaba en la casa de un amigo en Minneapolis, Minnesota, a principios de febrero.

Anthony y Rachel Modrow, ambos de 34 años, se negaron a buscar tratamiento médico para su hija incluso cuando ella se puso azul. Tardaron tres horas en llamar al 911.

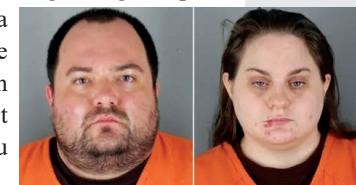
Ahora los padres enfrentan un cargo de homicidio involuntario de segundo grado por la presunta negligencia y puesta en peligro de su hija, Amy, a quien llamaban 'nugget de pollo', según su obituario.

A girl was left brain dead after her parents allegedly failed to call an ambulance and instead ran her a bath when she suffered an asthma attack.

Amy Lynn Modrow, nine, began experiencing breathing difficulties while staying at a friend's house in Minneapolis, Minnesota, in early February.

Anthony and Rachel Modrow, both 34, refused to seek medical treatment for their daughter even as she turned blue. It would take three hours for 911 to be called.

Now the parents face one count of second-degree manslaughter for the alleged neglect and endangerment of their child, Amy, who they called 'chicken nugget' according to her obituary.





Los peces dragón que brillan en la oscuridad y los monstruos voladores de espagueti pueden parecer más adecuados para la fantasía que para la ciencia.

Pero estos son solo algunos de los 50 especímenes nunca antes vistos, descubiertos durante una expedición frente a la costa de Chile.

Un equipo internacional de científicos cartografió 30,115 millas cuadradas (78,000 kilómetros cuadrados) de fondo marino a lo largo de la Cresta de Salas y Gómez cerca de Rapa Nui,

CHILE

Deep Sea Expedition Uncovers More Than 50 Never-Before-Seen Species

Expedición En Aguas Profundas Descubre Más De 50 Especies Nunca Antes Vistas

también llamada Isla de Pascua.

A lo largo de esta cordillera oceánica de 1,800 millas (2,900 km), los investigadores observaron 160 especies, casi un tercio de las cuales eran nuevas para la ciencia.

Los investigadores han encontrado un 'Monstruo Volador de Espagueti' entre otras 160 especies en una expedición a lo largo de la Cresta de Salas y Gómez cerca de Rapa Nui.



Glow-in-the-dark dragonfish and flying spaghetti monsters may seem better suited to fantasy than science.

But these are just some of the 50 never-before-seen species discovered during an expedition off the coast of Chile.



An international team of scientists mapped 30,115 square miles (78,000 square km) of seafloor along the Salas y Gómez Ridge near Rapa Nui, also called Easter Island.

Along this 1,800-mile (2,900km) ocean mountain range the researchers observed 160 species - almost a third of which were new to science.



Researchers have found a 'Flying Spaghetti Monster' among 160 other species in an expedition along the Salas y Gómez Ridge near Rapa Nui.

The researchers hope their efforts will build a case to protect the ridge if the the UN High Seas Treaty does become ratified.

These expeditions will help alert decision-makers about the ecological importance of the areas and contribute to strengthening protection strategies within and beyond jurisdictional waters.



SIBEN & SIBEN LLP

Serving Since 1934



*Luchando Por Sus Derechos
Legales Desde 1934*

ATTORNEYS AT LAW

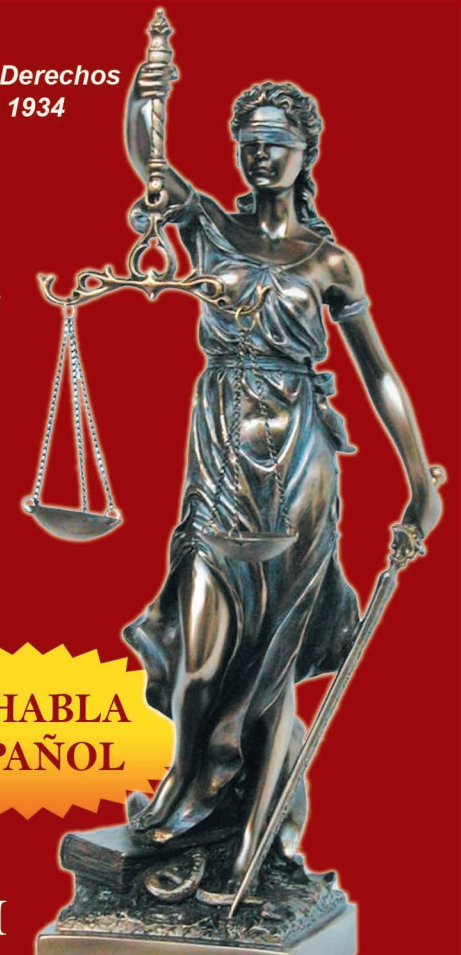
"La Consulta Es Gratis"

"Es importante elegir la representación legal adecuada. Siben & Siben cuenta con más de 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
- 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

Rusia
ussia**Influencer Admite Haber Dejado Morir De Hambre A Su Hijo Recién Nacido****Influencer Admits Starving Newborn Son To Death**

Un "fanático radical de la alimentación cruda" ha confesado haber matado a su hijo de un mes alimentándolo con luz solar en lugar de comida y agua.

El bloguero de estilo de vida Maxim Lyutyi, de 43 años, quería que su bebé, Kosmos, fuera como Superman, según se escuchó en un tribunal ruso.

En cambio, el recién nacido murió de "neumonía y desnutrición" mientras se dirigía a ver a un médico en la ciudad turística de Sochi, en Krasnodar.

Ahora enfrenta más de ocho años de prisión por "lesiones corporales graves intencionadas" después de cambiar su declaración a culpable, en el último minuto la semana pasada.

Kosmos nació en casa porque Lyutyi se negó a permitir que la madre del niño, Oksana Mironova, fuera a un hospital de maternidad.

Lyutyi luego inició al bebé en una estricta dieta vegana "prana" basada en alimentos como bayas que supuestamente tienen un efecto positivo en la energía espiritual del cuerpo.

Una versión más extrema, conocida como breatharianismo, cree que es posible sobrevivir solo con la luz solar.



La prima de Mironova, Olesya Nikolayeva, dijo: "Él la obligó a no alimentar al bebé. Su novio creía que el sol estaba alimentando al bebé. Oksana intentaba secretamente amamantar al bebé, pero tenía mucho miedo de Maxim".

"Ella quiso dejarlo muchas veces, pero él la detuvo."

A 'radical raw food fanatic' has confessed to killing his one-month-old son by feeding him sunlight instead of food and water.

Lifestyle blogger Maxim Lyutyi, 43, wanted his baby boy Kosmos to be like Superman, a Russian court heard.

Instead the newborn died of 'pneumonia and emaciation' while on the way to see a doctor in the Black Sea resort city of Sochi in Krasnodar.

Now he faces more than eight years in prison for 'intentional infliction of grievous bodily harm' after changing his plea to guilty at the last minute last week.

Kosmos was born at home because Lyutyi refused to let the boy's mother, Oksana Mironova, go to a maternity hospital.

Lyutyi then started the baby on a strictly



vegan 'prana' diet based on foods like berries that supposedly have a positive effect on the body's spiritual energy. A more extreme version- known as breatharianism – believes it's possible to survive on sunlight alone.

Mironova's cousin Olesya Nikolayeva said: 'He forced her not to feed the baby. Her boyfriend believed that the sun was feeding the baby. Oksana was secretly trying to breastfeed the baby, but she was very afraid of Maxim.'

"She wanted to leave him many times, but he held her back."

¡Lleva Nuestro Sabor A Tu Casa!
Ordena por

DOORDASH

Familia BAKERY

631-630-1822

26N Research Pl, Central Islip NY 11722 www.familiabakery.com

Japón
apan**Hipopótamo Macho En Zoológico Resultó Ser Hembra**
Male Hippo In Zoo Found To Be Female

A zoo in Japan has confirmed that a hippopotamus thought for seven years to be a he is, in fact, a she.

A DNA test was carried out after zookeepers noticed that 12-year-old Gen-chan did not display typical male hippo behaviour.

Gen-chan arrived in Osaka from Mexico in 2017, and customs documents at the time said she was male. The zoo confirmed that Gen-chan will not be getting a name change.

Un zoológico en Japón ha confirmado que un hipopótamo que se pensó durante siete años que era macho, es en realidad hembra.

Se realizó una prueba de ADN después de que los cuidadores del zoológico notaran que Gen-chan, de 12 años, no mostraba el comportamiento típico de un hipopótamo macho.

Gen-chan llegó a Osaka desde México en 2017, y los documentos de aduanas en ese momento decían que era macho. El zoológico confirmó que Gen-chan no cambiará de nombre.

El subdirector del zoológico, Kiyoshi Yasufuku, dijo: "Reconocemos la importancia de confirmar el sexo y queremos asegurarnos de que errores como este no vuelvan a ocurrir".

The zoo's vice director Kiyoshi Yasufuku said: "We recognise the importance of confirming the sex, and we want to ensure that such mistakes will not happen again."



Why You Should Never Charge Your Phone At The Airport

Por Qué Nunca Deberías Cargar Tu Teléfono En El Aeropuerto

Después de horas de desplazarse sin rumbo, revisar direcciones y contactar amigos y familiares durante un viaje, muchas personas se encuentran con poca batería en su teléfono y se dirigen a las prácticas estaciones de carga USB una vez que llegan a su terminal.

Sin embargo, aunque estas estaciones convenientes pueden parecer la solución ideal, muchos viajeros se han visto sorprendidos ya que los hackers han descubierto formas de cargarlas con virus.

After hours of mindless scrolling, checking directions, and contacting friends and family while on a trip, a lot of people find themselves low on phone battery and heading to the convenient USB port charging stations once they reach their terminal.

However, while these convenient stations may seem like the ideal solution, many travellers have been caught off guard as hackers have figured out ways to load them up with viruses.

La primera razón para nunca cargar tu teléfono en el aeropuerto es porque "la conveniencia viene con un enorme riesgo de seguridad".

Estos puertos pueden ser manipulados para instalar software malicioso (malware) en tu dispositivo.

Este malware puede permanecer oculto, robando silenciosamente información sensible como contraseñas y detalles bancarios.

The first reason to never charge your phone at the airport is because 'the convenience comes with a huge security risk'.

These ports can be tampered with to install malicious software (malware) on your device.

This malware can lurk undetected, quietly stealing sensitive information like passwords and banking details.



Next, the experts warned of a technique called 'juice jacking'.

This is where malware can be installed through a corrupted USB port, locking the device or exporting all of your personal data and password directly to the perpetrator.

It works because when it comes to smartphones, the power supply and

A continuación, los expertos advirtieron sobre una técnica llamada 'juice jacking'.

Esto es cuando el malware puede ser instalado a través de un puerto USB corrupto, bloqueando el dispositivo o exportando todos tus datos personales y contraseñas directamente al perpetrador.

Funciona porque cuando se trata de teléfonos inteligentes, la fuente de alimentación y el flujo de datos pasan por el mismo cable.

Finalmente, cargar tu dispositivo móvil en el aeropuerto puede llevar a una exposición de datos no deseada.

Incluso si la estación de carga no ha sido comprometida, aún podrías correr riesgos.

Si debes usar una estación pública, desactiva la transferencia de datos en tu teléfono antes de conectarlo. Esto garantiza que solo fluya energía a través del cable.



También considera los cables 'Data Blocker' - Un bloqueador de datos USB evita la transferencia de datos entre tu dispositivo y la estación de carga, permitiendo solo la transferencia de energía.

data stream pass through the same cable.

Finally, charging your mobile device at the airport can lead to unintentional data exposure.

Even if the charging station has not been compromised, you could still be at risk.

If you must use a public station, disable data transfer on your phone before connecting it. This guarantees that only power flows through the cable.

Also consider 'Data Blocker' Cables - A USB data blocker prevents data transfer between your device and the charging station, allowing only power transfer.



Recuerda que una forma efectiva de ahorrar batería en tu celular es reducir el brillo de la pantalla al nivel mínimo necesario.

Recuerda that an effective way to save battery on your phone is to lower the screen brightness to the minimum level necessary.



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**



Curso Inglés

Let's Learn Spanish

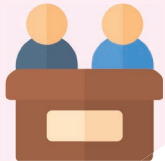
4.38

COMPLETA LA ORACIÓN COMPLETE THE SENTENCE

Beach: **Playa** Peach: **Durazno**

Pronunciación: bi:tʃ

pi:tʃ

Red | **Network**Anfitrión | **Host**Productor | **Producer**

PRÁCTICA / PRACTICE

OSUEH					
TFAL					
LSAE					
NADL					
EGNAT	A	G	E	N	T
PRIEC					
OFFRE					
EARA					
SETSA					

Hint: CASA,
DEPARTAMENTO,
VENTA, TIERRA,
AGENTE, PRECIO,
OFERTA, ÁREA,
ACTIVO

- I love going to the _____.
- La temporada de _____s es en el verano.
- Ella encontró una concha hermosa en la _____.
- The _____ is my favorite place to relax.
- I made a delicious _____ pie for dessert.
- The _____ tree in our backyard has many fruits.
- Me encanta caminar a la orilla de la _____.
- A ella le gusta comer _____s con yogur.

SUDOKU

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

Sudoku Tiene Dos Simples Reglas:

Cada fila horizontal, fila vertical y cada caja compuesta por 9 cuadros, deben contener los números del 1 al 9.

Fill all empty squares so that the numbers 1 to 9 appear exactly once in each row, column and 3x3 box.

Por lo tanto, ninguna fila vertical, ni horizontal, ni la caja puede contener dos números repetidos

Criss Cross!

BILINGÜE

Palabras en español,
respuestas en Inglés.

Words in Spanish,
answers in English.

PRECEDENT

HORIZONTALES

ACRÓS

- Demandante
- Acusado
- Precedente
- Jurisdicción
- Mandato

HACIA ABAJO

DOWN

- Citación
- Estatuto
- Litigio
- Arbitraje

What Can Happen To Your Face If You Don't Get 7 Hours Of Sleep A Night?

¿Qué Puede Pasarle A Tu Cara Si No Duermes 7 Horas Cada Noche?

Todos somos regularmente recordados de que deberíamos dormir al menos siete horas cada noche.

Sin embargo, ya sea por estar despiertos debido al estrés o ser mantenidos despiertos por los niños, en realidad, muchos duermen significativamente menos que esto.

Ahora, expertos han advertido que tu cara podría estar pagando el precio.

La empresa de tecnología del sueño Simba ha utilizado inteligencia artificial para revelar qué puede pasarle a tu cara si no duermes lo suficiente.

Desde ojeras hasta arrugas adicionales, las imágenes pueden servir como un recordatorio de la importancia de tener un buen descanso.

En cuanto a los impactos en la cara, las mujeres encuestadas dijeron que notaron arrugas ligeras, líneas finas y piel flácida, además de lucir estresadas y cansadas.

Por otro lado, los hombres encuestados informaron de bolsas en los ojos, piel seca y un aspecto cansado cuando no dormían lo suficiente.



We're all regularly reminded that we should be getting at least seven hours of sleep every night.

But whether it's laying awake with stress or being kept up by the children, in reality, many get significantly less than this.

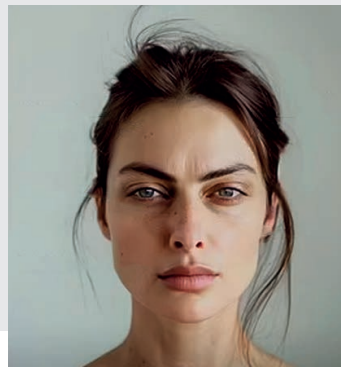
Now, experts have warned that your face could be paying the price.

Sleep tech firm Simba has used AI to reveal what can happen to your face if you don't get enough sleep.

From dark circles to extra wrinkles, the images may serve as a reminder of the importance of getting a decent kip.

In terms of the impacts on the face, female respondents said they noticed light wrinkles, fine lines and sagging skin, as well as looking stressed and weary.

Male respondents, on the other hand, reported eye bags, dry skin, and looking weary when they didn't get enough sleep.



No dormir lo suficiente, especialmente durante un período prolongado, puede dañar tanto tu mente como tu cuerpo, e incluso afectar tu piel, sea cual sea tu edad.

Not getting enough sleep, especially over a long stretch of time, can harm both your mind and body, and even affect your skin, whatever your age.



Limpia tu rostro antes de irte a la cama para eliminar todas las impurezas y el maquillaje que se acumulan durante el día. Utiliza un limpiador suave que sea adecuado para tu tipo de piel para evitar la irritación.

Aplicar una crema hidratante antes de dormir puede ayudar a mantener la piel hidratada y suave. Elige una crema que se adapte a las necesidades específicas de tu piel, ya sea para piel seca, mixta o grasa.

Cleanse your face before going to bed to remove all the impurities and makeup that accumulate during the day. Use a gentle cleanser that is suitable for your skin type to avoid irritation.

Applying a moisturizer before sleep can help maintain hydrated and soft skin. Choose a cream that suits the specific needs of your skin, whether it's for dry, combination, or oily skin.

Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días para ayudar a tu cuerpo a establecer un ritmo circadiano saludable.

Try to go to bed and wake up at the same time every day to help your body establish a healthy circadian rhythm.



TIMELESS BODY

“No Temas Mirarte al Espejo”

40%

De Descuento

En Cualquier Procedimiento

EXPIRA 05/31/24

Exprésate

Con Un Nuevo Tú Para El Verano

NOS ESPECIALIZAMOS EN:

- Coolsculpting
- RF- Micro Aguja
- Eliminación de Acné Con Láser
- Eliminación de Vello Con Láser
- Eliminación de Manchas Con Láser
- Eliminación de Celulitis
- Endermología
 - Estrías
- Eliminación de Venas de Araña Con Láser
- Piel Suelta
 - Botox
- Rellenos Dérmicos
- Eliminación de Tatuajes Con Láser

TED

RESTAURACIÓN DE CABELLO

Llame ahora para una Consulta *Gratis* y Reciba un Tratamiento Hidrafacial de *Cortesía* (AVALUADO EN \$300)

631-230-4183

Se Habla Español

TimelessBodyUSA.com

Lun-Vie 10am - 9pm,
Sáb 10am - 5pm
Hauppague, NY

Todos los tratamientos son realizados por esteticistas con licencia del Estado de Nueva York. La cantidad de tratamiento(s) y los resultados visibles pueden variar de un paciente a otro. *Solo para pacientes nuevos.



Romero

Rosemary

Consumir romero regularmente puede potencialmente ayudar a reducir el riesgo de infección y ayudar al sistema inmunológico a combatir cualquier infección que ocurra.

El romero, o Rosmarinus officinalis L., está en la lista de una de las 14 hierbas y especias que los dietistas recomiendan consumir, y también resulta ser la hierba número 1 para ayudar a disminuir la inflamación.

Mientras que su hermoso color verde puede cautivar tu vista (y su aroma y sabor ciertamente mejorarán tus comidas), el romero también está lleno de una serie de fitocompuestos, o compuestos que ofrecen beneficios positivos para la salud del cuerpo, como antioxidantes.



Rosemary has a number of additional health benefits, including:

Rosemary contains carnosic acid, a compound known for its powerful antioxidant properties.

Studies have found that carnosic acid can slow the growth of cancer cells in the body and even lower the risk of developing tumors.

Studies have shown that the carnosic and rosmarinic acids in rosemary have powerful antibacterial, antiviral, and antifungal properties.

Consuming rosemary regularly can potentially help lower the risk of infection and help the immune system fight any infections that do occur.

Rosemary, or Rosmarinus officinalis L., makes the list of one of the 14 herbs and spices dietitians recommend you eat, and also happens to be the No. 1 herb to help decrease inflammation.

While its beautiful green hue may captivate your eye (and its aroma and flavor certainly will enhance your meals), rosemary is also packed with a slew of phytochemicals, or compounds that offer positive health benefits to the body, such as antioxidants.

El romero es especialmente rico en fitoquímicos. Aunque los fitoquímicos no son esenciales para la supervivencia como lo son las vitaminas y minerales, son igualmente importantes para combatir enfermedades y mantener la salud general.

Los fitoquímicos en el romero pueden ayudar a mejorar la salud ocular, regular la función hepática y reducir el riesgo de asma.

Aunque el romero es una hierba nutritiva, no es adecuado para todos.

Debe evitarse durante el embarazo, ya que se sabe que estimula el flujo menstrual.

Rosemary is especially rich in phytochemicals. While phytochemicals aren't essential for survival like vitamins and minerals are, they are nevertheless important for fighting disease and maintaining overall health.

The phytochemicals in rosemary may help to improve eye health, regulate liver function, and lower the risk of asthma.

While rosemary is a nutritious herb, it is not for everybody.

It should be avoided during pregnancy, as it is known for stimulating menstrual flow.

El romero es un arbusto perenne popular que es originario del Mediterráneo y se utiliza en la cocina en todo el mundo. Sus hojas se pueden comer frescas o secas, y se consume popularmente como té o aceite infusionado.

El romero es rico en manganeso, un nutriente esencial para la salud metabólica. El manganeso también ayuda al cuerpo a formar coágulos sanguíneos, permitiendo que las lesiones sanen más rápidamente.

Rosemary is a popular evergreen shrub that is native to the Mediterranean and used in cooking all over the world. Its leaves can be eaten fresh or dried, and it is popularly consumed as a tea or infused oil.

Rosemary is high in Manganese, an essential nutrient for metabolic health. Manganese also helps the body to form blood clots, allowing injuries to heal faster.

El romero tiene una serie de beneficios adicionales para la salud, incluyendo:

El romero contiene ácido carnosico, un compuesto conocido por sus potentes propiedades antioxidantes.

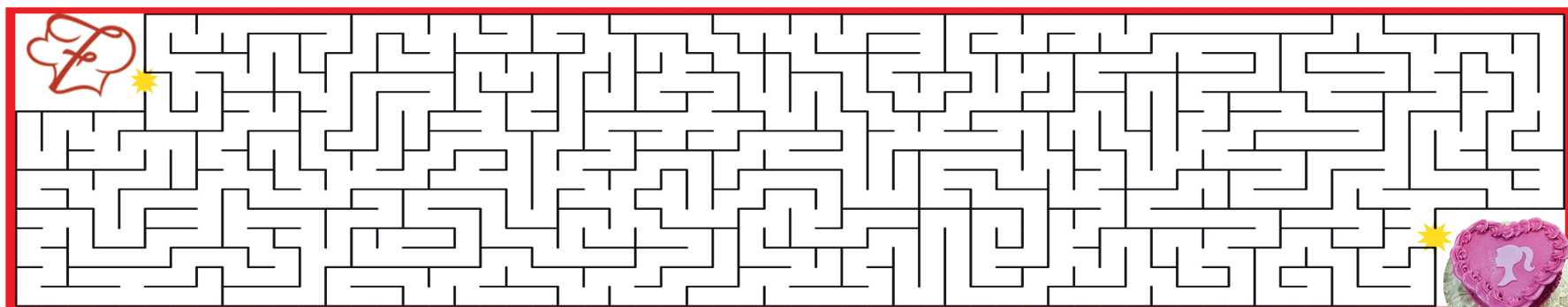
Estudios han encontrado que el ácido carnosico puede retardar el crecimiento de células cancerosas en el cuerpo e incluso disminuir el riesgo de desarrollar tumores.

Estudios han demostrado que los ácidos carnosicos y rosmarinicos en el romero tienen potentes propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas.

—Laberinto— Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery



Home Improvement



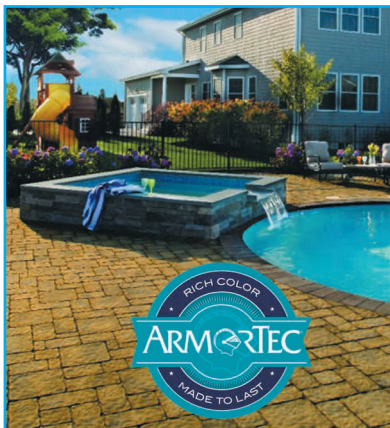
Mejoras
Para El
Hogar

www.thebilingualnews.com
News
THE BILINGUAL
El Bilingüe

1800-256-8161

Proyectos
Especiales
para el Día
de las Madres

SPECIAL PROJECTS FOR MOTHER'S DAY



**FONTANA
CONCRETE PRODUCTS**

890 Montauk Hwy, Bayport, NY 11705

(631)472-1600

www.fontanaconcrete.com

- Muestras de Diseños de Piedras Naturales.
- Muestras de Diseños Travertino.
- Bloques Belgas.
- Cemento * Arena *
- Selladores de Concreto.

HABLAMOS ESPAÑOL !! CONTRATISTAS BIENVENIDOS !!



Espacios de Relajación y Bienestar Relaxation and Wellness Spaces

Rincón de Lectura

Crea un espacio acogedor con una silla cómoda, una lámpara de lectura y una estantería con una selección de libros favoritos. Este será el lugar perfecto para escapar del bullicio diario y sumergirse en una buena lectura.

Meditation Room

Dedicate a quiet space in your home for meditation and reflection. You can use comfortable cushions, scented candles, and plants to create a serene and welcoming atmosphere. You may even include a small fountain or soft music to add a relaxing touch.



Reading Nook

Create a cozy space with a comfortable chair, a reading lamp, and a bookshelf stocked with favorite reads. This will be the perfect spot to escape daily hustle and immerse oneself in a good book.

Este Día de la Madre, ¿qué mejor manera de honrar y celebrar a esa figura especial en nuestras vidas que creando un espacio dedicado exclusivamente a su relajación y bienestar? A continuación, te ofrecemos algunas ideas inspiradoras para transformar un rincón de tu hogar en un oasis de serenidad y confort.

This Mother's Day, what better way to honor and celebrate that special figure in our lives than by creating a dedicated space for her relaxation and well-being? Below are some inspiring ideas to transform a corner of your home into an oasis of serenity and comfort.

Sala de Meditación

Dedica un espacio tranquilo de la casa para la meditación y la reflexión. Puedes utilizar cojines cómodos, velas aromáticas y plantas para crear un ambiente sereno y acogedor. Incluso puedes incluir una pequeña fuente o música suave para añadir un toque relajante.



Zona de Spa en Casa

Transforma el baño en un spa en casa con sales de baño, aceites esenciales y productos de cuidado personal. Añade toallas suaves, albornoces y velas para crear un ambiente de lujo y relajación.

At-Home Spa Area

Transform the bathroom into an at-home spa with bath salts, essential oils, and personal care products. Add soft towels, robes, and candles to create a luxurious and relaxing ambiance.



IMPRESIONANTE VENTA DE ABRIL!!

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



6' HIGH DOUBLE
SIDED PVC PRIVACY

WITH HEAVY
DUTY METAL
REINFORCED



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.



6' HIGH
100%
CEDAR



3 Colores
Disponibles

¿CANSADO DEL BLANCO?

EL MEJOR PVC
PRIVADO DE GRANO
DE MADERA
DISPONIBLE POR

CertainTeed

COLOR PVC
3 COLORES DISPONIBLES

TAN, KHAKI
Y BLANCO
6X8 PRIVACY



HEAVY
DUTY
PVC
ARBOR

6' HIGH PVC DOUBLE SIDED
SOLID
PRIVACY
WITH
PICKET TOP

HEAVY DUTY
METAL
REINFORCED



3 ESTILOS A ESCOGER

NUEVO



IMITACIÓN REALISTA
DE PIEDRA



Principal
3310 Sunrise Hwy. East Islip
631-224-7905

Horario: Lun. - Sab. 7am - 6pm
Domingo cerrado

Oficina East
110a Frowein Rd., C. Moriches
631-878-7778

Esquina Sureste
de Railroad y Frowein
Horario: Lun.- Sab. 8am-5pm
Domingo Cerrado

Nassau
516-541-0412

ESPECIALISTA EN TRABAJOS GRANDES DE CERCAS

Materiales disponibles en inventario

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



SINCE
1985



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

Sirviendo a la
comunidad
desde 1985

CONTRATISTAS Y D.I.Y BIENVENIDOS EN TODAS NUESTRAS TIENDAS

VISITE NUESTRA PÁGINA WEB: WWW.ABOVEALLFENCE.COM

Diseños Ergonómicos

Ergonomic Designs

En el Día de las Madres, uno de los regalos más significativos que puedes ofrecer es crear un espacio de trabajo en casa que sea no solo funcional sino también cómodo y saludable.

Un diseño ergonómico adecuado puede marcar una gran diferencia en la comodidad y la productividad de tu madre mientras trabaja desde casa.

On Mother's Day, one of the most meaningful gifts you can offer is creating a home workspace that is not only functional but also comfortable and healthy.

Proper ergonomic design can make a significant difference in your mother's comfort and productivity while working from home.



Silla Ergonómica

Invertir en una silla ergonómica de calidad es fundamental. Debe ofrecer un buen soporte para la espalda, tener ajustes de altura y ser cómoda para sentarse durante largas horas. Busca una silla con reposabrazos ajustables y un asiento acolchado para máxima comodidad.

Organización del Espacio

Mantener un espacio de trabajo ordenado y organizado es clave para una productividad eficiente.

Utiliza organizadores de escritorio, bandejas de documentos y sistemas de gestión de cables para mantener todo en su lugar y reducir el desorden.



Workspace Organization

Keeping a tidy and organized workspace is key to efficient productivity.

Use desk organizers, document trays, and cable management systems to keep everything in place and reduce clutter.

Escritorio Ajustable

Un escritorio ajustable en altura permite a tu madre alternar entre estar de pie y sentarse, promoviendo una postura saludable y reduciendo la tensión en la espalda y los hombros.

Asegúrate de que el escritorio tenga suficiente espacio para colocar una computadora, documentos y otros elementos esenciales de trabajo.

Adjustable Desk

An adjustable height desk allows your mother to alternate between standing and sitting, promoting a healthy posture and reducing strain on the back and shoulders.

Make sure the desk has enough space to accommodate a computer, documents, and other essential work items.



GIACALONE INSURANCE AGENCY

HACEMOS TODO TIPO DE SEGUROS

TODOS LOS ESTIMADOS SON GRATIS

CONTRATOS CERTIFICADOS EL MISMO DÍA



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



¡Lo Podemos Asegurar Así Solo Tenga Permiso!



Bajos Depósitos
No Necesita Social

Excelente Servicio
Llámenos ya!!



57 East Main St. Riverhead, NY 11901

(631) - 208-9090

Con TSA Pre✓ No Se Tiene Que Quitar



Obtenga más información en www.tsa.gov/precheck

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



Transformar una parte de tu espacio exterior en un jardín aromático puede ser un regalo verdaderamente conmovedor y atento para el Día de la Madre. Un jardín aromático no solo añade belleza a tu hogar, sino que también proporciona una experiencia sensorial que puede ser increíblemente relajante y rejuvenecedora. Aquí te explicamos cómo puedes crear este santuario aromático:

Transforming a part of your outdoor space into a scented garden can be a truly heartfelt and thoughtful gift for Mother's Day. A scented garden not only adds beauty to your home but also provides a sensory experience that can be incredibly calming and rejuvenating. Here's how you can create this aromatic sanctuary:

Oasis de Jardín Aromático

Scented Garden Oasis

Selección de Plantas Plant Selection

Elige una variedad de plantas conocidas por sus propiedades aromáticas.

La lavanda es famosa por su aroma relajante y es perfecta para inducir la relajación. La menta ofrece un aroma refrescante, mientras que el romero tiene un olor amaderado que puede promover la claridad mental.

Otras opciones incluyen la manzanilla, el jazmín y el limoncillo.

Choose a variety of plants known for their aromatic properties.

Lavender is famous for its soothing scent and is perfect for inducing relaxation. Mint offers a refreshing aroma, while rosemary has a woody scent that can promote mental clarity.

Other options include chamomile, jasmine, and lemon balm.



Ubicación Location

Selecciona un lugar soleado en tu jardín que reciba al menos 6-8 horas de luz solar diaria, ya que muchas plantas aromáticas prosperan en condiciones soleadas.

Asegúrate de que el área tenga un buen drenaje para evitar el encharcamiento, que puede ser perjudicial para las plantas.

Select a sunny spot in your garden that receives at least 6-8 hours of sunlight daily, as many aromatic plants thrive in sunny conditions.

Make sure the area has good drainage to prevent waterlogging, which can be harmful to the plants.

Crear un jardín aromático para tu madre es no solo un hermoso regalo sino también un homenaje duradero a su bienestar y felicidad. Es un lugar donde puede escapar, relajarse y conectar con los aromas calmantes de la naturaleza, proporcionando un refugio sereno justo en su propio patio trasero.

Diseño y Distribución Design and Layout

Planea la distribución de tu jardín, teniendo en cuenta el tamaño adulto de las plantas. Crea caminos con piedras de paso o grava para permitir un fácil acceso y para mostrar las plantas.

Considera añadir una zona de descanso donde tu madre pueda sentarse y disfrutar de los aromas del jardín.

Plan the layout of your garden, keeping in mind the mature size of the plants. Create pathways using stepping stones or gravel to allow easy access and to showcase the plants.

Consider adding a seating area where your mother can sit and enjoy the garden's scents.

Cuidado y Mantenimiento Care and Maintenance

El cuidado regular es esencial para mantener tu jardín aromático próspero. Riega las plantas regularmente, pero evita el exceso de agua. Poda las plantas según sea necesario para mantener su forma y promover un crecimiento saludable.

Regular care is essential to keep your scented garden thriving. Water the plants regularly, but avoid overwatering. Prune the plants as needed to maintain their shape and promote healthy growth.

Creating a scented garden for your mother is not only a beautiful gift but also a lasting tribute to her well-being and happiness. It's a place where she can escape, relax, and connect with nature's soothing scents, providing a serene retreat right in her own backyard.



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



CAMBRIDGE

Outdoor Lifestyling With the ArmoTec™ ADVANTAGE!



Con Armortec®



Sin Armortec®



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



Learn More About ArmoTec!



"They'll Look Like New Forever."

FONTANA CONCRETE PRODUCTS

890 Montauk Highway, Bayport

631-472-1600

www.fontanaconcrete.com

Gift Ideas For



IDEAS DE REGALOS PARA MAMÁ

Elegimos artículos únicos que ayudarán a nuestras mamás a escuchar su música, leer y ver sus libros y programas favoritos.

We picked unique items that will help our moms hear, read and watch their favorite music, books and shows.

AMAZON KINDLE PAPERWHITE

Un gran lector electrónico para sus libros favoritos.

A great e-reader for her favorite books.



\$150 at Amazon

BEATS FIT PRO

Auriculares aptos para su próximo entrenamiento.

Earbuds fit for her next workout.



\$200 at Best Buy

SACHEU LIP LINER STAY-N PEEL OFF TATTOO

Este delineador de labios despegable mantiene sus labios alineados todo el día y la noche, para una apariencia de labios sin complicaciones que se mantiene nítida durante horas.

This peel-off lip liner stain keeps her lips in line all day and night, for fuss-free lip looks that stay sharp for hours.



\$12 at Ulta Beauty

AURA WALDEN FRAME

Déjala ver todas las fotos familiares en un solo marco.

Let her see all the family photos in one frame.

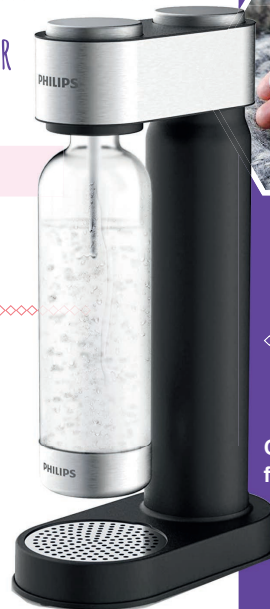


\$259 at Aura

PHILIPS STAINLESS SPARKLING WATER MAKER

Crea agua con gas como más le guste.

Create sparkling water the way her like it.



\$56 at Amazon



APPLE AIRPODS PRO (2ND GEN) WITH USB-C

Déjala escuchar música y más, en paz.

Let her listen to music and more in peace.

\$200 at Amazon

STANLEY THE MOTHER'S DAY QUENCHER

La colección más hermosa hasta la fecha de Stanley presenta Quenchers de edición limitada en tres bonitos diseños florales para el Día de la Madre.



Stanley's most beautiful collection to date features limited-edition Quenchers in three pretty floral designs for Mother's Day.

\$45 at stanley1913.com

CRISS CROSS CHAIR

Hazla sentir como la verdadera reina que es consiguiéndole un trono.

Make her feel like the true queen that she is by getting her a throne.



\$60 at Amazon

COSRX ALL ABOUT SNAIL KOREAN SKINCARE

Conocida por sus propiedades hidratantes y reparadoras, la mucina de caracol también ayuda a disminuir la aparición de manchas oscuras y cicatrices de acné.

Known for its hydrating and repairing properties, snail mucin also helps with diminishing the appearance of dark spots and acne scars.



\$17 at Amazon

PORTABLE HAND WARMER

Puede durar hasta cuatro horas cuando está completamente cargado y es lo suficientemente compacto como para guardarlo en cualquier lugar.

It can last up to four hours when it's fully charged, and it's compact enough to store anywhere.



\$24 at Amazon

MOTHER'S DAY GIFT BOX

Consigue una bomba de baño, un rodillo facial, una mascarilla para los ojos, una vela y más.

Get a bath bomb, face roller, eye mask, candle and more.



\$15 at Amazon

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

El Ejercicio Cambia El Cerebro

Exercise Changes The Brain

Es de conocimiento común que el ejercicio es bueno para la salud mental y la salud del corazón, y ahora un nuevo estudio sugiere que los tres están trabajando juntos.

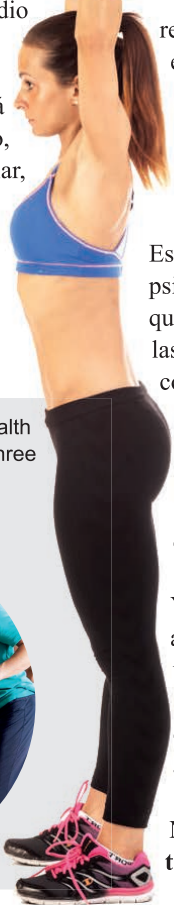
Además de los beneficios físicos del ejercicio, también está asociado con una reducción en las señales de estrés en el cerebro, lo que lleva a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, según el estudio.

El estudio examinó una encuesta que se les dio a los participantes sobre su actividad física, imágenes de sus cerebros para rastrear la actividad relacionada con el estrés y registros digitales de eventos cardiovasculares.

It's common knowledge that exercise is good for your mental health and your heart health — and now a new study suggests that all three are working together.

In addition to the physical benefits of exercise, it's also associated with a reduction in stress signals in the brain, which leads to a decreased risk of cardiovascular disease, according to the study.

The study looked at a survey that participants were given about their physical activity, imaging of their brains to track activity related to stress, and digital records of cardiovascular events.



La relación entre la cantidad de ejercicio y la disminución del nivel de riesgo cardiovascular también varió según si una persona tenía antecedentes de depresión.

Para las personas sin antecedentes de depresión, el beneficio del ejercicio en la reducción de la enfermedad cardiovascular se estabilizó después de aproximadamente 300 minutos de actividad física moderada a la semana. Pero para las personas con depresión, los beneficios continuaron con más tiempo invertido.

Estos beneficios se suman a los beneficios psicológicos que los investigadores ya conocen que proporciona el ejercicio. El ejercicio redujo las señales de estrés e incrementó las señales corticales prefrontales.

El córtex prefrontal es la parte del cerebro responsable de la función ejecutiva, que son los procesos cognitivos que controlan el comportamiento.

Y las señales de estrés en el cerebro están asociadas con cosas como la inflamación, una mayor actividad del sistema nervioso simpático, una presión arterial más alta y enfermedades que engrosan o endurecen las arterias.

No tienes que ser un atleta profesional para tener una buena rutina de ejercicio, y puede ayudar, comenzar gradualmente.

The relationship between amount of exercise and decrease in the level of cardiovascular risk also varied depending on whether a person had a history of depression.

For people without any history of depression, the benefit of exercise on cardiovascular disease reduction plateaued after about 300 minutes of moderate physical activity a week. But for people with depression, the benefits continued with more time spent.

These benefits are in addition to the psychological benefits researchers already know exercise provides. Exercise reduced stress signals and increased prefrontal cortical signals.

The prefrontal cortex is the part of the brain responsible for executive function, which are the cognitive processes that control behavior.

And stress signals in the brain are associated with things like inflammation, higher sympathetic nervous system activity, higher blood pressure, and diseases that thicken or harden the arteries.

You don't have to be a pro athlete to have a good exercise routine, and it can help to work your way up.



B MENE ESCAPE

**CROCODILE TOUR GUIDE:
IF YOU LOOK ON YOUR LEFT
YOU'LL SEE A SWAMP.
*EXITED FROG NOISES***

**COCODRILLO GUÍA TURÍSTICO: SI MIRAN A SU IZQUIERDA VERÁN UN PANTANO.
*SONIDOS ASOMBRADOS DE RANA***

Consulta primero con tu médico e intenta llegar a 30 minutos al día de actividad física que te deje sin aliento, y no importa qué actividad sea.

Si no disfrutas caminar, andar en bicicleta, nadar o lo que sea, no lo hagas.

Pero busca una forma de incorporar una actividad física que realmente disfrutes.

Asegúrate de que te resulte difícil, independientemente de tu nivel de condición física.

Si puedes hablar en oraciones completas mientras haces ejercicio, podría ser momento de intensificarlo.

Checking with your doctor first and trying to get to 30 minutes a day of breathless physical activity — and it doesn't matter what that activity is.

If you don't enjoy walking or biking or swimming or whatever it is, don't do it.

But figure out a way to get a physical activity in that you truly enjoy.

Just make sure that it feels difficult for you whatever your fitness level may be.

If you can talk in full sentences while exercising, it might be time to make it harder.



Cut Expenses Without Sacrificing Quality of Life

Reducir Gastos Sin Sacrificar la Calidad de Vida



Mantener un equilibrio entre una buena calidad de vida y la gestión de las finanzas, puede ser un desafío en el mundo acelerado de hoy. Con el aumento del costo de vida, encontrar formas innovadoras de reducir gastos sin comprometer el estilo de vida al que nos hemos acostumbrado, es más crucial que nunca.

Comienza planificando tus comidas para la semana y sigue una lista de compras. Busca descuentos, utiliza cupones y considera comprar marcas genéricas o de tienda en lugar de marcas reconocidas.

En muchos casos, comprar al por mayor puede ahorrar dinero a largo plazo, especialmente para artículos no perecederos.

Cambios simples como cambiar a bombillas LED, reparar fugas y usar termostatos inteligentes pueden reducir significativamente tus facturas de servicios públicos. Además, considera usar electrodomésticos eficientes en términos de energía y desconectar dispositivos cuando no estén en uso. Secar la ropa afuera en lugar de usar una secadora también puede reducir el consumo de energía.

Si es posible, opta por el transporte público, compartir coche, andar en bicicleta o caminar en lugar de conducir solo. Estas alternativas pueden reducir drásticamente los gastos de combustible y beneficiar al medio ambiente.

Desde reparaciones en el hogar hasta regalos, considera hacerlo tú mismo en lugar de pagar por servicios.

Hay innumerables tutoriales en línea que pueden guiarte en casi cualquier proyecto, y aprender nuevas habilidades puede ser gratificante y llevar a más proyectos de bricolaje en el futuro.

Maintaining a balance between a good quality of life and managing finances can be challenging in today's fast-paced world. With the rising cost of living, finding innovative ways to cut expenses without compromising on the lifestyle we've grown accustomed to is more crucial than ever.

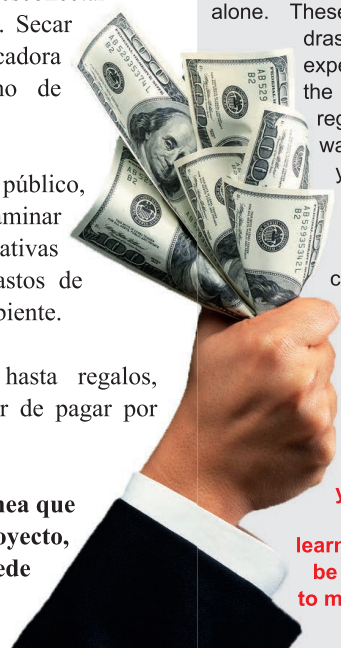
Begin with planning your meals for the week and stick to a shopping list. Look for discounts, use coupons, and consider buying generic or store brands over name brands.

In many cases, buying in bulk can save money in the long run, especially for non-perishable items.

Simple changes like switching to LED bulbs, fixing leaks, and using smart thermostats can significantly lower your utility bills. Also, consider using energy-efficient appliances and unplugging devices when not in use, and drying clothes on a line instead of using a dryer can further reduce energy consumption.

If possible, opt for public transportation, carpooling, biking, or walking instead of driving alone. These alternatives can drastically reduce fuel expenses and benefit the environment. Plus, regular biking or walking can improve your health and reduce medical costs. From home repairs to gifts, consider doing it yourself instead of paying for services.

There are countless tutorials online that can guide you through almost any project, and learning new skills can be fulfilling and lead to more DIY projects in the future.



ROMERO

LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

ABOGADO DE LEY LABORAL

¿LE PAGAN SALARIOS CADA DOS SEMANAS?

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

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

CONSULTA GRATIS



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

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

Para obtener más información sobre sus derechos para presentar un reclamo por salarios atrasados, llame a Law Office of Peter A. Romero PLLC

(631) 257-5588

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



Caramel Apple Slices

Rodajas de Manzana con Caramelo



Instrucciones

Directions

Forra una bandeja con papel pergamino. Corta ambas manzanas en rodajas gruesas, aproximadamente 8 rodajas en total. Coloca las manzanas en un plato hondo y exprime el jugo de limón sobre ambos lados.

Calienta la salsa de caramelo en un recipiente apto para microondas hasta que se ablande, aproximadamente 30 segundos.

Con una toalla de papel, seca cada rodaja de manzana y sumerge la mitad de la manzana en la salsa de caramelo. Coloca la manzana sumergida en la bandeja preparada. Repite hasta que todas las manzanas hayan sido sumergidas. Refrigerate hasta que esté firme, de 30 a 40 minutos.

Espolvorea las nueces pecanas y las semillas de granada sobre el lado sumergido en caramelo de cada manzana.

Ingredientes

Ingredients

- 2 Manzanas Pink Lady.
- 1 Limón, Exprimido.
- 1 Taza De Salsa De Caramelo Comprada, O Más Si Es Necesario.
- 1/2 Taza De Nueces Pecanas Picadas.
- 1/2 Taza De Semillas De Granada.

- 2 Pink Lady Apples.
- 1 Lemon, Juiced.
- 1 Cup Purchased Caramel Sauce, Or More As Needed.
- 1/2 Cup Chopped Pecans.
- 1/2 Cup Pomegranate Seeds.

Line a tray with parchment. Cut both apples into thick round slices, about 8 total slices. Place apples in a shallow dish and squeeze lemon juice over both sides.

Heat caramel sauce in a microwave-safe bowl until softened, about 30 seconds.

With a paper towel, dry each apple slice, and dip half the apple into caramel sauce. Place dipped apple on the prepared tray. Repeat until all apples have been dipped. Refrigerate until firm, 30 to 40 minutes.

Sprinkle pecans and pomegranate seeds onto caramel-dipped side of each apple.

Creamy White Chili

Blanco Cremoso

Ingredientes

Ingredients

- 1 Cucharada De Aceite De Oliva.
- 1 Libra De Pechugas De Pollo Sin Piel Y Sin Hueso, Cortadas En Cubos De 1/2 Pulgada.
 - 1 Cebolla, Picada.
 - 2 Dientes De Ajo, Picados.
- 2 Latas (15.5 Onzas) De Frijoles Great Northern, Enjuagados Y Escurridos.
- 1 Lata (14.5 Onzas) De Caldo De Pollo.
- 2 Latas (4 Onzas) De Chiles Verdes Picados.
 - 1 Cucharadita De Sal.
 - 1 Cucharadita De Comino Molido.
 - 1 Cucharadita De Orégano Seco.
- ½ Cucharadita De Pimienta Negra Molida.
- ¼ Cucharadita De Pimienta De Cayena.
 - 1 Taza De Crema Agria.
 - ½ Taza De Crema De Batir.

- 1 Tablespoon Olive Oil.
- 1 Pound Skinless, Boneless Chicken Breast Halves, Cut Into 1/2-Inch Cubes.
 - 1 Onion, Chopped.
 - 2 Cloves Garlic, Chopped.
- 2 (15.5 Ounce) Cans Great Northern Beans, Rinsed And Drained.
- 1 (14.5 Ounce) Can Chicken Broth.
- 2 (4 Ounce) Cans Chopped Green Chiles.
 - 1 Teaspoon Salt.
 - 1 Teaspoon Ground Cumin.
 - 1 Teaspoon Dried Oregano.
- ½ Teaspoon Ground Black Pepper.
- ¼ Teaspoon Cayenne Pepper.
 - 1 Cup Sour Cream.
 - ½ Cup Heavy Whipping Cream.



Instrucciones

Directions

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Añade el pollo, la cebolla y el ajo; cocina y revuelve hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, de 10 a 15 minutos.

Agrega los frijoles, el caldo de pollo, los chiles verdes, la sal, el comino, el orégano, la pimienta negra y la pimienta de cayena; lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que los sabores se hayan mezclado, unos 30 minutos.

Retira el chili del fuego; añade la crema agria y la crema de batir hasta incorporar.

¡Sirve caliente y disfruta!

Heat olive oil in a large saucepan over medium heat. Add chicken, onion, and garlic; cook and stir until chicken is no longer pink in the center and juices run clear, 10 to 15 minutes.

Stir in beans, chicken broth, green chiles, salt, cumin, oregano, black pepper, and cayenne pepper; bring to a boil. Reduce heat and simmer until flavors have blended, about 30 minutes.

Remove chili from heat; stir in sour cream and whipping cream until incorporated.

Serve hot and enjoy!



Este chile es delicioso y todos elogian lo bien que sabe.

This Chili is so delicious, and everyone raves about how good it tastes.

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

¡Finalmente Aquí En Long Island!

TEEP™

¡Restauración De Cabello! El Tratamiento no quirúrgico de última tecnología que realmente funciona!

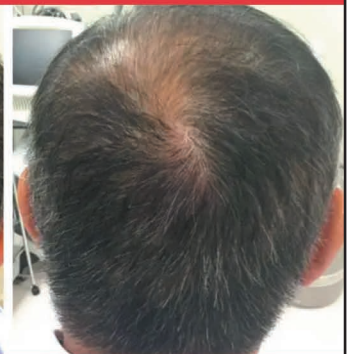
- Sin Agujas • Sin Dolor • Sin Tiempo de Recuperación

30%
De
Descuento

¡Además un Hydrafacial
GRATIS
Valorado en \$300!
631-230-4183



Solo
En



DESPUÉS DE 5-8 TRATAMIENTOS

DESPUÉS DE 2-3 TRATAMIENTOS

DESPUÉS DE 2-3 TRATAMIENTOS

Todos los tratamientos son realizados por esteticistas con licencia del Estado de Nueva York. La cantidad de tratamiento(s) y los resultados visibles pueden variar de un paciente a otro. *Solo para pacientes nuevos.

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

FOR SALE / RENT

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. Armando, 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. tcleaningservices.com/apply ó llame 1-800-610-4770

SE BUSCA AYUDANTE

Empresa de muebles busca:

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

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. 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

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



CATHOLIC CEMETERIES
St. John • Mt. St. Mary • Holy Cross
St. Charles / Resurrection

¿SABÍAS?

¡Que puedes ganar entre **\$65,000 y \$100,000 al año (salario fijo más comisión) ayudando a las personas de tu comunidad!!**

Trabajando como representante de servicios familiares para el Cementerio Católico de St. Charles, aquí en Long Island, no solo tendrás la oportunidad de proveer para tu familia, pero ayudar a muchas familias en su hora de necesidad más urgente.

Se trabajan 39 horas a la semana, lunes - viernes 9am-5pm y medio día sábado, 9am-1pm.

Se ofrecen beneficios de salud, dental y de jubilación 403B. Vacaciones pagadas más seguro de vida.

Si tienes por los menos 3-5 años de experiencia en ventas cara a cara, hablas y escribes inglés y te interesa una carrera guiando y ayudando al público, por favor mandar tu currículum/resumen al correo

CBALCARCEL@CCBKLYN.ORG

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**

Help Wanted

Assitant Manager Bilingue

Familia Bakery Central Islip
631-630-1822

PETER ROMERO PLLC

Trabaja más de 40 horas y no te pagan horas extras?. Incapacidad e injusticia en el trabajo?.

Abogado de Ley Laboral
Consulta Gratis!
(631) 257-5588

GINECOLOGÍA

En Brentwood, aceptamos la mayoría de seguros.

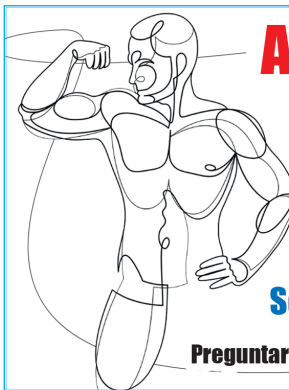
Hablamos Español.
631-273-3712

Ahora Puede Ver Nuestros Clasificados Online!

Now You Can Check Out Our Classifieds Online!



www.thebilingualnews.com



Atención Hombres

Parecida al Viagra

Hecha en Italia con ingredientes Naturales

\$10 cada pastilla

Solo para Long Island

Preguntar por Tony **516-729-9306**

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



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 VICTIMA 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

Emociones intensas te esperan esta semana.

Intense emotions await you this week.

VIRGO

Organización esencial esta semana. Planifica tus tareas cuidadosamente.

Organization is essential this week. Plan your tasks carefully.

CÁNCER

Tiempo de cuidar de ti mismo. Dedicar momentos para el autocuidado.

Time to take care of yourself. Dedicate moments to self-care.

LEO

Creatividad en auge. Aprovecha para iniciar nuevos proyectos.

Creativity is soaring. Take the opportunity to start new projects.

LIBRA

Equilibrio es la clave. Busca armonía en todas tus relaciones.

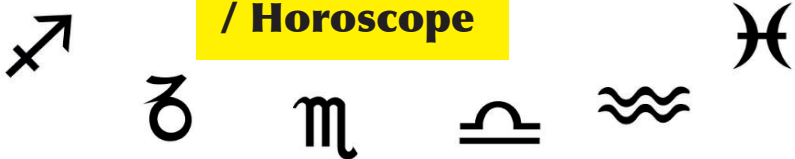
Balance is key. Seek harmony in all your relationships.



HORÓSCOPO

DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



TAURO TAURUS

Abr/Apr. 20 - May. 20

No temas tomarte un tiempo para reflexionar y cuidar de ti mismo. Además, es posible que surjan oportunidades para mejorar tus finanzas, así que mantente atento a ellas y actúa con prudencia.

Don't hesitate to take some time to reflect and take care of yourself. Additionally, opportunities to improve your finances may arise, so stay alert and act wisely.

GEMINIS GEMINI

Comunicación fluida será clave. Expresa tus ideas con confianza.

Smooth communication is key. Express your ideas confidently.

ESCORPIO SCORPIO

Transformación en camino. Abraza los cambios con valentía.

Transformation ahead. Embrace changes courageously.

SAGITARIO SAGITARIUS

Aventura te llama. Anímate a explorar nuevas experiencias.

Adventure calls you. Dare to explore new experiences.

CAPRICORNIO CAPRICORN

Enfocate en tus metas. Persistencia te llevará al éxito.

Focus on your goals. Persistence will lead you to success.

ACUARIO AQUARIUS

Innovación en mente. Aporta nuevas ideas en tu entorno.

Innovation on your mind. Bring new ideas to your surroundings.

PISCIS PISCES

Momento perfecto para la reflexión. Aprovecha para establecer nuevas metas.

Perfect time for reflection. Take the opportunity to set new goals.

What Can Having Pets Teach You About Parenting?

¿Qué Puede Enseñarte Tener Mascotas Sobre La Crianza De Los Hijos?

Tener mascotas puede enseñarte valiosas lecciones sobre la crianza de los hijos de varias maneras:

Having pets can teach you valuable lessons about parenting in several ways:

Responsabilidad: Cuidar de una mascota requiere compromiso y responsabilidad. Al igual que los niños, las mascotas dependen de ti para sus necesidades básicas como comida, agua y refugio. Esta experiencia puede prepararte para las responsabilidades de la crianza de los hijos.

Responsibility: Taking care of a pet requires commitment and responsibility. Just like children, pets depend on you for their basic needs such as food, water, and shelter. This experience can prepare you for the responsibilities of parenting.



Paciencia: Las mascotas, especialmente cuando son jóvenes o no están entrenadas, pueden ser desafiantes y requieren paciencia.

Aprender a manejar situaciones con calma y paciencia con tu mascota puede ayudarte a desarrollar la paciencia necesaria para enfrentar los altibajos de la crianza.

Patience: Pets, especially when they are young or untrained, can be challenging and require patience.

Learning to handle situations calmly and patiently with your pet can help you develop the patience needed to handle the ups and downs of parenting.

Las mascotas ofrecen amor incondicional y compañerismo, enseñando a los niños la importancia de nutrir relaciones basadas en el amor y la aceptación.

Esta comprensión puede moldear su enfoque hacia la crianza, enfatizando la importancia del amor y el apoyo en la dinámica familiar.

En general, las experiencias obtenidas al cuidar de las mascotas pueden proporcionar conocimientos y habilidades valiosas que preparan a los niños para las responsabilidades y desafíos de la paternidad.

Pets offer unconditional love and companionship, teaching children the importance of nurturing relationships based on love and acceptance.

This understanding can shape their approach to parenting, emphasizing the significance of love and support in family dynamics.

Overall, the experiences gained from caring for pets can provide valuable insights and skills that prepare children for the responsibilities and challenges of parenthood.



Empatía y Compasión: Cuidar de una mascota te enseña empatía y compasión hacia otro ser vivo. Entender y responder a las necesidades de tu mascota puede ayudarte a desarrollar estas importantes cualidades, que son esenciales para comprender y atender los sentimientos y emociones de tu hijo.

Empathy and Compassion: Caring for a pet teaches you empathy and compassion towards another living being. Understanding and responding to your pet's needs can help you develop these important qualities, which are essential for nurturing and understanding your child's feelings and emotions.

Rutina y Disciplina: Las mascotas prosperan con la rutina. Establecer un horario regular de alimentación, ejercicio y cuidado para tu mascota puede ayudarte a comprender la importancia de la rutina y la disciplina en la vida de un niño. La consistencia y la estructura son elementos clave en la crianza de niños bien educados y equilibrados.

Routine and Discipline: Pets thrive on routine. Establishing a regular feeding, exercise, and grooming schedule for your pet can help you understand the importance of routine and discipline in a child's life. Consistency and structure are key elements in raising well-behaved and balanced children.



MIDDLE COUNTRY MEADOWS

PROGRAMA DE VIVIENDA DE ALQUILER ASEQUIBLE "PARA ANCIANOS"

Long Island Housing Partnership (LIHP), en cooperación con Middle Country Meadows, LLC (propietario) y la ciudad de Brookhaven (ciudad), se complace en anunciar que ahora está aceptando solicitudes de lotería para 37 nuevas viviendas asequibles para "personas mayores (más de 55 años)" unidades de alquiler de dos dormitorios en MIDDLE COUNTRY MEADOWS ubicadas en 1277 Middle Country Road, Selden, NY.

EL PERÍODO DE SOLICITUD DE LOTERÍA ES DE 9:00 A. M. DEL 12 DE ABRIL DEL 2024 HASTA LAS 5:00 P. M. DEL 13 DE MAYO DEL 2024.

Las unidades están disponibles para hogares que ganan hasta el 80% del ingreso medio del área de HUD según los requisitos municipales. Pueden aplicarse ingresos mínimos. Para ser incluido en la lotería, un solicitante debe:

- Completar y enviar la Solicitud de lotería a LIHP antes de la fecha límite.
- Tener ingresos familiares dentro de los límites que se muestran a continuación.

Familiar Tamaño	1	2	3	4	5
80% AMI	\$86,200	\$98,500	\$110,800	\$123,100	\$132,050

ALQUILERES INICIALES (incluye subsidio por servicios públicos):
2 Dormitorios: \$2,872

Se llevará a cabo una lotería (que puede ser electrónica) para determinar el orden en que se clasificará a un solicitante para la oportunidad de alquilar un apartamento. Las solicitudes de lotería y las pautas del programa están disponibles a través del sitio web de LIHP en <https://www.lihp.org/rentals.html> o llamando a LIHP al (631) 435-4710.

Las solicitudes de lotería se pueden enviar en línea en <https://www.lihp.org/rentals.html> y obtener hasta un 120 % del AMI. LIHP debe recibir las solicitudes de lotería completas antes de las 5:00 p. m. del 13 de MAYO del 2024 para que se incluyan en la lotería.

NOTA: Lea atentamente las pautas del programa. La presentación de la Solicitud de Lotería no garantiza la elegibilidad. Los solicitantes deben cumplir con todas las pautas del programa y los requisitos del propietario, incluidos los de ingresos, crédito y antecedentes.

Para obtener más información sobre Middle Country Meadows, consulte el sitio web del propietario en <https://www.middlecountrymeadows.com>.

Se seguirán todas las leyes de vivienda justa. Si necesita asistencia, incluida asistencia lingüística, o si tiene preguntas, comuníquese con LIHP en info@lihp.org

GRATIS / FREE

Mayo
May
05

Congenital Heart Walk

Únase a caminantes, equipos, patrocinadores y voluntarios apasionados mientras caminamos para apoyar a The Children's Heart Foundation.

Join passionate walkers, teams, sponsors, and volunteers as we walk to support The Children's Heart Foundation's.

08:30 AM - 01:00 PM

Sunken Meadow State Park
Route 25A
Kings Park, NY 11754



Mayo
May
05

SpringFest

La entrada al evento es gratuita. La fecha de lluvia es el domingo 19 de mayo. ¡Únase a nosotros para un día comunitario lleno de diversión!

Admission to the event is free. Rain date is Sunday, May 19. Join us for fun-filled community day!



10:00 AM - 05:00 PM

Mid-Island YJCC
45 Manetto Hill Road
Plainview, NY 11803
Tel: 516-644-5615

Mayo
May
07



DIY Fairy Jars

Para grados 6° en adelante. ¡Crea un bosque vibrante en un frasco!

For Grades 6 & up. Create a vibrant forest in a jar!

04:00 PM - 05:00 PM

Hampton Library
2478 Main St
Bridgehampton, NY, NY 11932
Tel: 631-537-0015

Mayo
May
08

Container Gardening Made Easy

Conozca una de las últimas tendencias en jardinería, el cultivo de plantas en una amplia variedad de contenedores.

Learn about one of the hottest trends in gardening, growing plants in a wide variety of containers.

07:00 PM - 08:00 PM

Freeport Memorial Library
114 W. Merrick Rd
Freeport, NY, NY 11520
Tel: 516-379-3274



SOPA DE LETRAS

WORD SEARCH

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

BILINGUAL / BILINGÜE

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

Sitcom
 Reality

Comedy
 Series

Episode
 Actress

Audience
 Broadcast

Channel
 Cast

 1800-256-8161

ROBERT QUIGLEY

CANDIDATO INDEPENDIENTE DE ESTADOS UNIDOS

Robert Quigley, nacido en Lexington KY, actualmente reside en Washington DC. Ciudadano Americano Independiente anuncia su candidatura a la Casa Blanca en las elecciones del 2024. La formación de la campaña comenzó el 1 de abril del 2022 y, hasta ahora, Quigley ha recaudado 25 millones de dólares en donaciones. La campaña Robert Quigley para presidente busca 500 directores de campaña locales en todas las ciudades de Estados Unidos. El pago es de \$50,000 y el 25 % de todos los fondos recaudados. Están reclutando activamente empresarios y voluntarios para ayudar a proveer personal a la campaña, para ayudar a proveer personal en puestos de liderazgo y donantes que quieran resolver los problemas de Estados Unidos.

Si usted se ha dado cuenta de que 175 años de gobierno demócrata y republicano han traído una catástrofe a la mayor parte de la población de los EE. UU. con 162 millones de adultos trabajadores que viven de cheque a cheque, con millones esforzándose por tener negocios propios, con el calentamiento global, con oportunidades inadecuadas para ser propietario de vivienda, con préstamos estudiantiles onerosos, con precios inflacionarios aplastantes y/o atención médica agobiante, entonces únese a la causa.

Juntos hagamos que Estados Unidos funcione para todos los ciudadanos.

Estados Unidos se encuentra en una encrucijada. El extremismo y el autoritarismo no son aceptables. Los independientes son solucionadores de problemas, centristas, negociadores y trabajan en equipo. Lo logramos con un análisis profundo, compromiso y escucha. El 44% de los votantes encuestados recientemente planean votar por un partido independiente o por un tercer partido en el 2024. El 75% de los votantes odia a los demócratas y republicanos. El 49% de todos los votantes están registrados como independientes. Quigley está en la boleta electoral de 44 estados como candidato por escrito. Hasta ahora, cinco estados imprimirán su nombre en la boleta electoral. Esto le da acceso a 506 votos del Colegio Electoral con 270 necesarios para ganar.

El status continuista está llegando a su fin.

Tenga en cuenta que Robert Quigley está disponible para radio, televisión, Podcasts, Google, Zoom y eventos en vivo en persona y eventos para recaudar fondos cuando sea necesario. Tenemos 240 vídeos en nuestro sitio web. Los artículos de noticias están disponibles a pedido. Busque a Quigley en un lugar cercano a usted mientras viaja por el país en su gira de campaña de discursos nacionales: Robert Quigley para presidente en camino a la Casa Blanca. Registre su donación en el sitio web de Quigley. Todas las donaciones serán muy apreciadas.

¡Un millón de gracias!

Robert Quigley

Robert Quigley para presidente, 142 Webster St NE, Washington. CC 20011.

Celular 202-578-8390 www.RobertQuigleyForPresident.Com

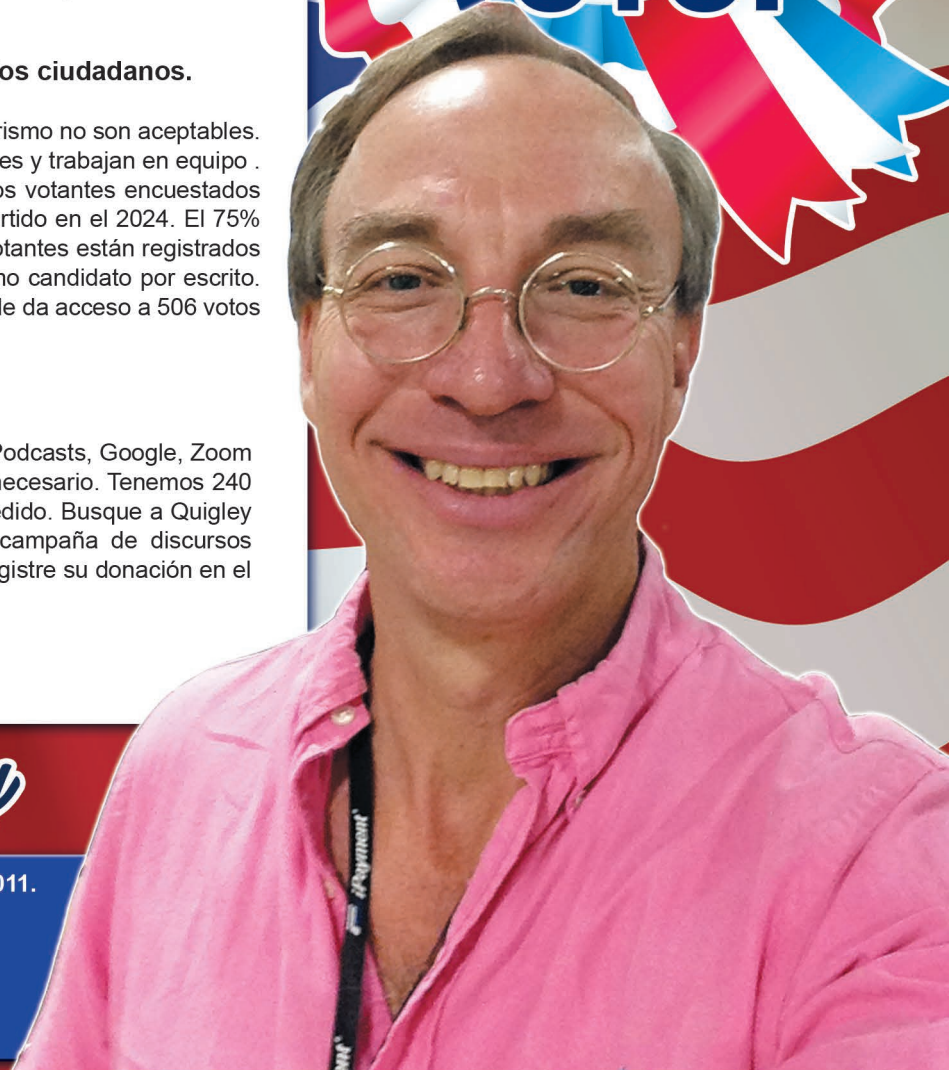
robertquigleyforpresident@gmail.com robertq1215@gmail.com

[LinkedIn-https://www.linkedin.com/in/robert-quigley-217a12a](https://www.linkedin.com/in/robert-quigley-217a12a)

**ROBERT QUIGLEY Candidato independiente
a la presidencia de Estados Unidos**



**QUIERE
SU
VOTO!**



ESTE ANUNCIO POLÍTICO ES PAGADO POR LA CAMPAÑA DE ROBERT QUIGLEY PARA PRESIDENTE.

1800-256-8161

Sirviendo a la comunidad de Brentwood por más de 50 años.

La No.1 en Tortas de 3 leches en New York

Home of #1 Tres leches Cake in New York

Pruebe nuestra deliciosa Torta de Dulce de Leche,
el mejor Flan Casero de la zona.



- Deliciosas Bandejas de Galletas
 - Delicioso Cheese Cake Estilo New York
 - Pastel Tiramisu
 - Eclairs cubiertos de Chocolate
 - Flan, Torta de Tres Leches
 - Pasteles Italianos
- Beautiful Cookie Trays
 - Delicious Cheese Cake New York Style
 - Tiramisu Cakes
 - Chocolate Covered Eclairs
 - Flan, Tres Leches Cake
 - Italian Pastries



Happy Mother's Day
Feliz Día De Las Madres!

CELEBRATING MEXICAN MOTHER'S DAY - MAY 10 | CELEBRE EL DÍA DE LA MADRE MEXICANA - MAYO 10



Campbell's Bakery

794 Suffolk Ave. Brentwood, NY 11717 Tel: 631-273-7959