

**Take A  
Free Copy**

**Toma Una Copia Gratuita**

**SE HABLA ESPAÑOL**

**Veritas Women's Care**

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

**Obstetricia y Ginecología**

Aceptamos la mayoría de seguros

FIDELIS CARE healthfirst Oxford Health Plans

**631-273-3712**

**TRUMP**

**INTERESTING FACTS**  
**Datos Curiosos**

**PG. 20**

**SIBEN & SIBEN LLP**  
Serving Since 1934

**ATTORNEYS AT LAW**  
"La Consulta Es Gratis"

**1-866-SIBENLAW**  
**WWW.SIBENSIBEN.COM**

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

**MANEJAMOS TODOS LOS ASUNTOS LEGALES, INCLUYENDO:**

- Lesiones Personales & Muerte Culposa
- Accidentes De Automóvil
- Negligencia Médica
- Casos De Resbalón y Caída
- Productos Defectuosos
- Compensación De Trabajadores
- Casos Criminales y De Tráfico

**SE HABLA ESPAÑOL**

*"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"*



# Trump Suspende A Altos Funcionarios Por Bloquear Congelamiento De Ayuda Exterior

## Trump Suspends Top Officials For Blocking Freeze On Foreign Aid



El presidente Donald Trump ha suspendido a docenas de funcionarios gubernamentales por intentar eludir su orden ejecutiva que congela toda la ayuda exterior.

**Docenas de funcionarios de carrera de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) fueron puestos en licencia. Un miembro de la agencia le dijo al Wall Street Journal que 57 personas fueron afectadas.**

"Hemos identificado varias acciones dentro de la USAID que parecen estar diseñadas para eludir las órdenes ejecutivas del presidente y el mandato del pueblo estadounidense", dijo el nuevo administrador interino, Jason Gray, en un correo electrónico obtenido por The Washington Post.

"Como resultado, hemos puesto a varios empleados de la USAID en licencia administrativa con goce de sueldo y beneficios hasta nuevo aviso".

El 24 de enero, Trump declaró que el Departamento de Estado y la USAID "no proporcionarán asistencia exterior" hasta que se complete una revisión de alto nivel de los programas, excepto a Israel y Egipto y en casos graves donde se necesite asistencia alimentaria de emergencia.

**La pausa de 90 días tiene como objetivo garantizar que todos los programas cumplan con la política "America First" de Trump, y la administración amenazó con "acciones disciplinarias" para cualquier personal que ignore las órdenes.**

Esto forma parte de una orden más amplia de la oficina de presupuesto de la Casa Blanca para detener la distribución de dinero de los contribuyentes para iniciativas en educación y atención médica, asistencia de vivienda, ayuda por desastres y una serie de otras áreas.



President Donald Trump has suspended dozens of government officials for trying to circumvent his executive order on freezing all foreign aid.

**Dozens of career government officials at the U.S. Agency for International Development were placed on leave. One agency staffer told the Wall Street Journal that 57 people were affected.**

"We have identified several actions within USAID that appear to be designed to circumvent the President's Executive orders and the mandate from the American people," said the newly installed acting administrator, Jason Gray, in an email obtained by The Washington Post.

"As a result, we have placed a number of USAID employees on administrative leave with full pay and benefits until further notice."

Trump, on January 24th, declared the State Department and the U.S. AID "shall not provide foreign assistance" until a high-level review of the programs is completed, except to Israel and Egypt and in severe cases where emergency food assistance is needed.

**The 90-day pause is to ensure all programs conform with Trump's 'America First' policy and the administration threatened 'disciplinary action' for any staff ignoring the orders.**

El financiamiento interno se pondrá en pausa mientras los funcionarios de Trump aseguran que ningún programa financiado públicamente sea "progresista", y que todos estén alineados con las órdenes ejecutivas que firmó para abolir la agenda de diversidad, equidad e inclusión del gobierno.



It was part of a sweeping order from the White House budget office to halt taxpayer money from being doled out for initiatives in education and health care, housing assistance, disaster relief and a host of other areas.

The domestic funding will be put on hold while Trump officials ensure no publicly funded programs are 'woke,' and that all are in line with executive orders he signed abolishing the government's DEI agenda.

**Familia**  
BAKERY  
www.familiabakery.com



**Available at  
All Locations**

**COME AND TRY OUR  
Macarons**

**631-338-2505**

2314C N OCEAN AVE.  
FARMINGVILLE, NY 11738

**631-856-4004**

252-9W MONTAUK HIGHWAY  
HAMPTON BAYS, NY 11946

**631-714-6339**

227 EAST MAIN ST.  
PATCHOGUE, NY 11772



B 1800-256-8161

# Pediatric Dentistry of Suffolk County

PLLC



Anunciamos nuestra  
nueva oficina de última  
generación en ISLIP

Nuestras oficinas están completamente equipadas con  
radiografías digitales y salas de tratamiento temáticas.



Aceptamos :

**FIDELIS**

**HEALTHFIRST**

**LIBERTY**

**UNITED  
HEALTHCARE  
COMMUNITY  
PLAN**

y todos los demás seguros

Llame hoy para programar una cita

## SMITHTOWN

1030 West Jericho Tpke.  
Smythtown, NY 11787

**631-486-6364**

NUEVA  
UBICACIÓN

## ISLIP

148 Islip Avenue, Unit 28,  
Islip, NY 11751

**631-650-6370**

## MEDFORD

3237 Route 112, Building #6,7B  
Medford, NY 11763

**631-320-0880**

[www.supermolar.com](http://www.supermolar.com)



## Demandas Vinculan A Administradores De Propiedades De Long Island Con Conspiración En Rentas



Tres empresas que gestionan miles de apartamentos en Long Island están siendo acusadas en demandas federales de conspirar para inflar los alquileres utilizando el software de gestión de propiedades RealPage.

El Departamento de Justicia de EE. UU. y 10 estados están demandando a Greystar Real Estate Partners en un tribunal federal en Durham, Carolina del Norte, alegando que conspiró con otros grandes arrendadores compartiendo información sensible sobre los alquileres, violando la ley federal antimonopolio.

## Lawsuits Tie Long Island Property Managers To Rent Collusion

A principios de este mes, el Departamento de Justicia anunció que había incluido a Greystar y otros cinco grandes arrendadores, que no poseen edificios en Long Island, en la demanda, originalmente presentada contra RealPage en agosto.

**Greystar, el mayor arrendador y administrador de propiedades del país, posee y opera dos desarrollos de alquiler en Hauppauge y Port Jefferson Station, y gestiona otros nueve.**

Otros dos administradores de propiedades en Long Island —Bozzuto Management y Rose Associates— han sido

mencionados entre 50 empresas en una demanda colectiva federal en Nashville que acusa a RealPage, arrendadores y administradores de propiedades de conspirar para subir los alquileres.

Las demandas federales describen cómo los arrendadores y administradores de propiedades supuestamente participaron en esta conducta a nivel nacional, pero no mencionan específicamente el uso de RealPage en Long Island.

Bozzuto, Greystar y Rose gestionan 18 desarrollos en Long Island con más de 4,500 unidades, donde los alquileres van desde aproximadamente \$2,300 por un estudio hasta más de \$5,000 por una unidad de dos dormitorios, según un análisis de Newsday de las demandas y los sitios web de los administradores de propiedades.

Las demandas han generado una atención significativa por parte de los legisladores.

En diciembre, el Consejo de Asesores Económicos de la Casa Blanca de la administración Biden publicó un informe que estimaba que los algoritmos de precios de alquiler ofrecidos por RealPage y otras compañías costaron a los inquilinos de EE. UU. más de 3.8 mil millones de dólares. El sitio web de noticias de investigación ProPublica informó por primera vez sobre el dominio de RealPage en el mercado de alquileres en octubre de 2022, y las demandas posteriores han generado cobertura mediática en todo el país.

Three companies managing thousands of Long Island apartments are accused in federal lawsuits of conspiring to inflate rents using the property management software RealPage.

The U.S. Department of Justice and 10 states are suing Greystar Real Estate Partners in federal court in Durham, North Carolina, alleging it colluded with other major landlords by sharing competitively sensitive information about rents, violating federal antitrust law.

Earlier this month, the Justice Department announced it had added Greystar and five other large landlords, who do not own buildings on Long Island, to the suit, which was originally filed against RealPage in August.

**Greystar, the country's largest landlord and property manager, owns and operates two rental developments in Hauppauge and Port Jefferson Station, and manages nine others.**

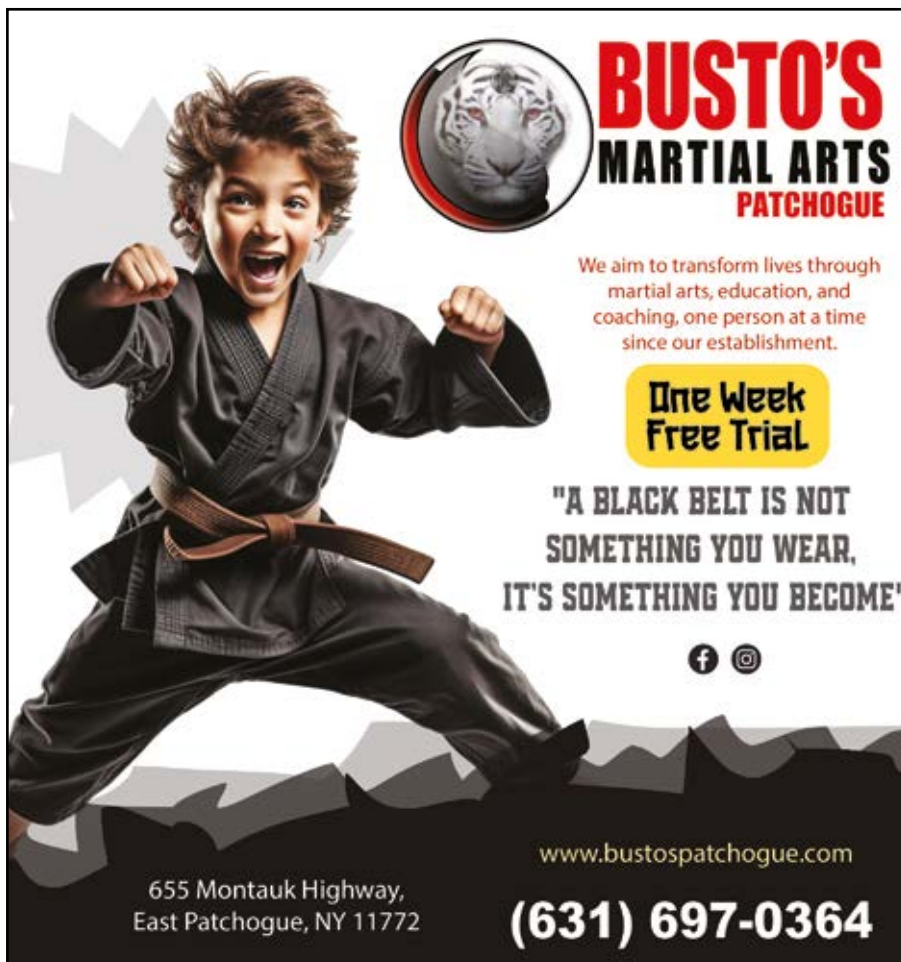
Two other property managers operating on Long Island — Bozzuto Management and Rose Associates — have been named among 50 companies in a federal class-action lawsuit in Nashville that alleges RealPage, landlords and property managers conspired to raise rents.

The federal lawsuits describe how landlords and property managers allegedly engaged in this conduct nationwide but do not specifically mention the use of RealPage on Long Island.

Bozzuto, Greystar and Rose manage 18 Long Island developments with more than 4,500 units, where rents range from about \$2,300 for a studio to more than \$5,000 for a two-bedroom unit, according to a Newsday analysis of the lawsuits and property managers' websites.

The lawsuits have gained significant attention from lawmakers.

In December, the Biden administration's White House Council of Economic Advisers released a report estimating that rental pricing algorithms offered by RealPage and other companies cost U.S. renters more than \$3.8 billion. Investigative news website ProPublica first reported on RealPage's dominance in the rental market in October 2022, and subsequent lawsuits have generated news coverage across the country.



**BUSTO'S**  
**MARTIAL ARTS**  
**PATCHOGUE**

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

**One Week Free Trial**

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

www.bustospatchogue.com

655 Montauk Highway,  
East Patchogue, NY 11772

**(631) 697-0364**





## Tren De Aragua 'Ringleader' Busted In Immigration Raids 'Líder' Del Tren De Aragua Arrestado En Redadas Migratorias

Manzana, según informaron fuentes policiales.

Fue capturado por oficiales de Investigaciones de Seguridad Nacional, fuertemente armados, que irrumpieron en un edificio de apartamentos en Ogden Avenue, en El Bronx, en las primeras horas de la mañana, dijeron las fuentes.

**El edificio está justo frente a la escuela primaria PS 11, también conocida como Highbridge School.**

Un violento líder del Tren de Aragua, buscado por un robo infame captado en cámara en Aurora, Colorado, fue detenido el 28 de enero en una dramática redada antes del amanecer en la ciudad de Nueva York, frente a una escuela primaria.

Anderson Zambrano-Pacheco, de 25 años, fue arrestado como parte de las primeras redadas migratorias prometidas por la administración Trump en la Gran

El miembro de la banda, descrito por las fuentes como líder de la brutal pandilla venezolana en Aurora, tenía una orden de arresto en su contra por una serie de cargos, incluidos secuestro, robo y amenazas en Colorado.



A violent Tren de Aragua ringleader sought in an infamous, caught-on-camera break-in in Aurora, Colo., was nabbed January 28 in a dramatic pre-dawn raid in New York City — across from an elementary school.

Anderson Zambrano-Pacheco, 25, was taken into custody as part of the Trump administration's first promised immigration raids in the Big Apple, law-enforcement sources told.

He was caught by heavily armed Homeland Security Investigations officers who stormed an Ogden Avenue apartment building in The Bronx in the early hours, the sources said.

**The building is across the street from PS 11, a k a the Highbridge School.**



The gangbanger, who sources described as a leader of the vicious Venezuelan gang in Aurora, had a warrant out on him for a slew of charges — including kidnapping, burglary and menacing — in Colorado.

## Trooper May Have Staged Shooting To Attract Love Interest Policía Podría Haber Organizado Un Tiroteo Para Atraer Su Interés Amoroso

El oficial de policía estatal de Nueva York que supuestamente mintió sobre haber sido baleado durante una parada de tráfico en Long Island podría haber estado buscando simpatía o incluso tratar de ganar la atención de un "amor no correspondido", dijeron las autoridades.

Thomas Mascia, de 27 años, fue procesado junto a sus padres el 27 de enero en Hempstead, mientras se revelaban nuevos detalles sobre su extraño plan, que incluyó esparcir casquillos de bala en la Southern State Parkway y luego dispararse a sí mismo en la pierna el 30 de octubre.



The New York state trooper who allegedly lied about getting shot during a Long Island traffic stop may have been looking for sympathy or even to win the attention of an "unrequited love," officials said.

Thomas Mascia, 27, was arraigned alongside his parents on January 27 in Hempstead as new details were revealed in his bizarre scheme — including that he sprinkled bullet casings on the Southern State Parkway, then fired at his own leg on Oct. 30.

"It's speculation," State Police Superintendent Steven James told reporters of Mascia's alleged motivation.

"We could surmise many instances, whether he sought to get a disability retirement, whether he sought to seek the attention of unrequited love, those are issues on the fringes that have come to our attention, but nothing definitive. We can't make a firm decision."

"Es especulación", dijo el Superintendente de la Policía Estatal, Steven James, a los reporteros sobre la presunta motivación de Mascia.

"Podríamos suponer muchas instancias, ya sea que buscaba obtener una pensión por discapacidad, si buscaba la atención de un amor no correspondido, esos son temas periféricos que han llegado a nuestra atención, pero nada definitivo. No podemos tomar una decisión firme".

**Monteiro & Fishman LLP**

91 N. FRANKLIN STREET, SUITE 108 HEMPSTEAD, NEW YORK 11550

**516-280-4600**

**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



## Long Island

Mapaches muertos encontrados en las últimas semanas en los terrenos del histórico William Floyd Estate, en Long Island, han llevado a funcionarios del Servicio de Parques Nacionales (NPS) a advertir al público sobre posibles riesgos para sus mascotas.

A finales de diciembre, el personal del NPS observó dos mapaches comportándose de manera inusual en la propiedad, junto con evidencia de otros mapaches muertos en el área.

**Los mapaches dieron positivo para el Virus del Moquillo Canino (CDV, por sus siglas en inglés). Cabe destacar que las pruebas descartaron la presencia de rabia y gripe aviar.**

## Mapaches Muertos Alertan Sobre Virus Para Mascotas Dead Raccoons Spark Pet Virus Warning

El CDV es un virus contagioso y grave que ataca los sistemas respiratorio, gastrointestinal y nervioso de los perros, según la Asociación Americana de Medicina Veterinaria.

Según el NPS, los mapaches con CDV pueden estar activos durante el día y acercarse a las personas. Estos animales parecen desorientados, tambaleándose y deambulando sin rumbo.

Las personas que noten este comportamiento deben evitar el contacto cercano con el animal. Si bien el CDV no representa una amenaza para los humanos, puede ser fatal si se transmite a los perros.

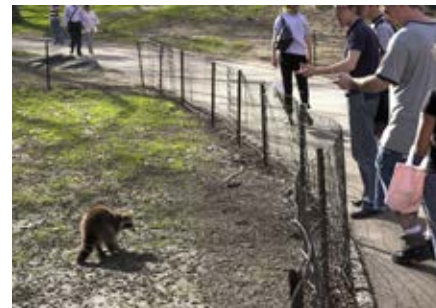
Es fundamental vacunar a las mascotas para prevenir situaciones como esta. No existe cura para el CDV, y no se han aprobado medicamentos antivirales para combatir la infección.

Dead raccoons found on the grounds of the historic William Floyd Estate on Long Island in recent weeks have prompted National Park Service (NPS) officials to warn the public of potential health risks to their pets.

In late December, NPS staff observed two raccoons acting uncharacteristically on the estate grounds, along with evidence of other dead raccoons in the area.

**These raccoons tested positive for Canine Distemper Virus (CDV). Notably, the raccoons tested negative for both rabies and avian influenza (bird flu).**

CDV is a contagious and serious virus that attacks the respiratory, gastrointestinal and nervous systems of dogs, according to the American Veterinary Medical Association.



According to the NPS, raccoons exhibiting signs of CDV may be active during the daytime and approach people. The animal will seem disoriented, stumbling and wandering around aimlessly.

People who notice this behavior should avoid close contact with the animal. CDV does not pose a threat to humans but can be fatal if transmitted to dogs.

It is important to get your pets the necessary vaccinations to avoid an encounter like this. There is no cure for CDV, and no antiviral drugs have been approved to combat the infection.

### TATTOO REMOVAL

Eliminación de Tatuajes

**DILE ADIÓS A LOS TATUAJES NO DESEADOS**

- \*Sin Dolor
- \*Sin Tiempo de Recuperación
- \*Resultados Rápidos
- \*Para todo tipo de Piel
- \*Lo último en Tecnología Láser

**631-230-4183**

Para Español:  
**631-796-6604**

*Timeless Body*

"NO TEMAS MIRARTE AL ESPEJO"

**www.TimelessBodyUSA.com**

## 2 Hospitales De Long Island Entre El 1% Mejor Del País

### Long Island Hospitals In Top 1% Nationwide

Los Premios 2025 America's Best Hospitals de Healthgrades, un recurso en línea para ayudar a las personas a encontrar médicos y hospitales, presentan un ranking de tres niveles con los 50, 100 y 250 mejores hospitales, que representan respectivamente el 1%, 2% y 5% de los hospitales de atención clínica en todo el país.

El Stony Brook University Medical Center ha sido incluido en los 50 Mejores Hospitales de América, mientras que el Mather Hospital en Port Jefferson está en el top 250. Ambos hospitales se encuentran en el municipio de Brookhaven, en el este del condado de Suffolk.

Healthgrades indicó que utiliza una metodología clínicamente validada que se enfoca exclusivamente en los resultados de los pacientes para ayudar a los consumidores a elegir médicos que trabajen en hospitales reconocidos por su calidad.

The 2025 America's Best Hospitals Awards from Healthgrades, an online resource to help people find doctors and hospitals, is a three-tiered ranking of the top 50, 100, and 250 hospitals, which, respectively, represent the top 1 percent, 2 percent and 5 percent of clinical care hospitals nationwide.

Stony Brook University Medical Center has been named to America's 50 Best Hospitals, while Mather Hospital in Port Jefferson is in the top 250. Both hospitals are located in Brookhaven Town in eastern Suffolk County.



Healthgrades said it uses clinically validated methodology that focuses solely on patient outcomes to help consumers choose doctors who practice at hospitals recognized for their quality.





## Sacude La Industria Shakes Industry

La velocidad con la que la nueva aplicación china de IA, DeepSeek, ha sacudido la industria tecnológica, los mercados y el sentimiento optimista sobre la superioridad estadounidense en el campo de la inteligencia artificial (IA) ha sido asombrosa.

**DeepSeek fue la aplicación gratuita más descargada en la App Store de Apple en EE. UU. durante el último fin de semana.**

Para el 27 de enero, el nuevo chatbot de IA había provocado una masiva venta de acciones de grandes tecnológicas, que se desplomaron a medida que crecían los

temores sobre el liderazgo de EE. UU. en el sector.

Las acciones de Nvidia, diseñadora de chips de IA y reciente favorita de Wall Street, por ejemplo, cayeron un 17% cuando los mercados de EE. UU. cerraron el lunes. O, para expresarlo de manera más contundente, perdió casi \$600 mil millones en valor de mercado, lo que, según Bloomberg, es la mayor caída en la historia del mercado de valores de EE. UU.

Este asombroso y histórico pánico puede atribuirse en gran parte a algo tan simple como el costo. Y a una afirmación de los desarrolladores de DeepSeek que generó serias preguntas en Silicon Valley.



Mientras el creador de ChatGPT, OpenAI, ha estado perdiendo dinero —gastando \$5 mil millones solo el año pasado—, los desarrolladores de DeepSeek afirman haber creado este último modelo por tan solo \$5.6 millones.

The speed at which the new Chinese AI app DeepSeek has shaken the technology industry, the markets and the bullish sense of American superiority in the field of artificial intelligence (AI) has been nothing short of stunning.

**DeepSeek was the most downloaded free app on Apple's US App Store over the last weekend.**

By January 27, the new AI chatbot had triggered a massive sell-off of major tech stocks which were in freefall as fears mounted over America's leadership in the sector.

Shares of AI chip designer and recent Wall Street darling Nvidia, for example,



had plunged by 17% by the time US markets closed on Monday. Or to put it in even starker terms, it lost nearly \$600bn in market value which, according to Bloomberg, is the biggest drop in the history of the US stock market.

This extraordinary, historic spooking can largely be attributed to something as simple as cost. And a claim by DeepSeek's developers which prompted serious questions in Silicon Valley.

While ChatGPT-maker OpenAI has been hemorrhaging money - spending \$5bn last year alone - DeepSeek's developers say it built this latest model for a mere \$5.6m.

"SUS SOLUCIONES COMIENZAN AQUÍ - CONSULTA GRATIS"

# ABOGADOS

## Monteiro & Fishman LLP

**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.



## Escuelas Públicas Intentan Proteger A Estudiantes Indocumentados

Al menos ocho grandes distritos escolares públicos en Estados Unidos han prometido en los últimos días intentar proteger a los estudiantes inmigrantes indocumentados y sus familias ante la campaña de deportaciones masivas del presidente Donald Trump.

**La administración Trump ha eliminado las restricciones que impedían al Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) realizar redadas en los llamados lugares sensibles, incluidos las escuelas (así como centros de culto y hospitales).**

Según el Departamento de Educación, todos los niños en Estados Unidos tienen derecho a una educación pública,

### Public Schools Try To Protect Undocumented Students



independientemente de su “estatus migratorio”, lo que permite a los distritos escolares públicos en gran medida evitar preguntar o llevar registros sobre la situación migratoria de sus estudiantes.

Sin embargo, las últimas acciones de Trump para revertir las protecciones en lugares sensibles han generado un aumento en los temores entre maestros y familias, cuyos distritos escolares ahora intentan de algún modo mitigar los posibles impactos de los cambios en la política.

At least eight large public school districts across the United States have vowed in recent days to try to protect undocumented immigrant students and their families from President Donald Trump's mass deportation push.

**The Trump administration has removed restrictions that prevented Immigration and Customs Enforcement from conducting raids at so-called sensitive locations, including schools (as well as houses of worship and hospitals).**

All children in the United States, according to the Education Department, are entitled to a public education, regardless of their “immigration status,” allowing public school districts to largely avoid asking about or keeping records of their pupils’ standing with immigration laws.

But Trump's latest actions to roll back sensitive locations has led to increased fears among teachers and families, whose school districts are now trying to somehow soften the blows that could come from the changes in policy.

Varios distritos escolares públicos en estas ciudades están tomando medidas para limitar los esfuerzos de inmigración federales, negándose a compartir información y restringiendo el acceso a las escuelas. Chicago y Denver han emitido directrices para bloquear agentes de inmigración o establecer estrictos requisitos de entrada.

Several public school districts in these cities are taking steps to limit federal immigration efforts by refusing to share information and restricting access to school grounds. Chicago and Denver have issued guidelines to block immigration agents or set strict entry requirements.



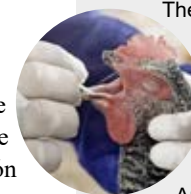
## First Outbreak Of H5N9 Bird Flu In Poultry

### Primer Brote de Gripe Aviar H5N9 en Aves de Corral

Estados Unidos ha reportado su primer brote de gripe aviar H5N9 en aves de corral en una granja de patos en California, según informó la Organización Mundial de Sanidad Animal (WOAH) el 27 de enero.

Las autoridades estadounidenses también detectaron la cepa más común H5N1 en la misma granja en el condado de Merced, California, según el informe enviado a la WOAH, con sede en París. Además, indicaron que casi 119,000 aves en la granja habían sido sacrificadas para el 2 de diciembre.

La influenza aviar altamente patógena (IAAP), comúnmente conocida como gripe aviar, se ha propagado por todo el mundo en los últimos años, lo que ha provocado el sacrificio de cientos de millones de aves de corral. También se ha extendido a docenas de especies de mamíferos, incluyendo vacas lecheras en los Estados Unidos, y ha causado la muerte de una persona en Luisiana.



The United States has reported its first outbreak of H5N9 bird flu in poultry on a duck farm in California, the World Organisation for Animal Health (WOAH) said on January 27.

U.S. authorities also detected the more common H5N1 strain on the same farm in Merced County, California, they said in a report to Paris-based WOAH, adding that the almost 119,000 birds on the farm had been killed by Dec. 2.

Highly pathogenic avian influenza (HPAI), commonly called bird flu, has spread around the globe in recent years, leading to the culling of hundreds of millions of poultry. It also spread to dozens of mammal species, including dairy cows in the U.S. and killed a person in Louisiana.



**ATENCIÓN PÚBLICO**

La Agencia de Desarrollo Comunitario de la Ciudad de Islip llevará a cabo una audiencia pública para recibir comentarios sobre la redacción de la Estrategia y Plan Consolidado 2025-2029 de la Ciudad, el Plan Anual del Año Fiscal 2025 y el Análisis de Impedimentos para la Presentación de Vivienda Justa para Programas de Vivienda y Desarrollo Comunitario para los siguientes tres programas de subvenciones de HUD: 1) Subvención en Bloque para el Desarrollo Comunitario; 2) Programa de Asociaciones de Inversión en Vivienda y 3) Subvención para Soluciones de Emergencia.

Además, la CDA pondrá a disposición para su revisión su Informe Anual Consolidado de Desempeño y Evaluación más reciente y las Enmiendas al Presupuesto. Si usted tiene una discapacidad auditiva o visual y necesita adaptaciones especiales para asistir a esta reunión, llame a la Agencia para que se puedan hacer los arreglos necesarios para satisfacer sus necesidades.

**La primera audiencia pública se llevará a cabo el miércoles 29 de enero de 2025 a las 5:00 p.m. en la Sala de Juntas del Ayuntamiento de Islip, 655 Main Street, Islip, Nueva York.**

**Las propuestas de proyectos se aceptarán en este horario y hasta las 5:00 pm horas del miércoles 28 de febrero de 2025.**

El borrador de la Estrategia y Plan Consolidado 2025-2029, el Plan Anual para el Año Fiscal 2025 y el Análisis de Impedimentos para la Presentación de Vivienda Justa para los Programas de Vivienda y Desarrollo Comunitario se presentarán en una segunda audiencia el miércoles 5 de marzo de 2025 a las 5:00 p.m. en la Sala de Juntas del Ayuntamiento de Islip, seguida de un período de comentarios de 30 días.

Las copias del borrador del plan estarán disponibles en el sitio web de la Agencia: [www.islipcda.org](http://www.islipcda.org) el 5 de marzo de 2025.

**Para obtener más información, llame a la CDA al 631-665-1185.**

Julia E. MacGibbon  
**EXECUTIVE DIRECTOR**  
Town of Islip  
Community Development Agency





**ARGENTINA**

## Milei Planea Construir Un Muro Fronterizo Con Bolivia Plans To Build A Border Wall With Bolivia



La provincia de Salta en Argentina ha iniciado un proceso de licitación para construir una cerca de aproximadamente dos cuadras cerca de la frontera con Bolivia, como parte de los esfuerzos del presidente Javier Milei para combatir el narcotráfico y el contrabando.

El anuncio de la licitación se publicó el 27 de enero temprano en el boletín oficial de la provincia, como parte de una iniciativa del Ministerio de Seguridad Nacional. En respuesta, el Ministerio de Relaciones Exteriores de Bolivia expresó su “preocupación” en un comunicado de prensa, afirmando que los asuntos fronterizos podrían afectar la “convivencia pacífica” entre ambos países y deberían tratarse mediante canales diplomáticos.

La cerca cerrará una zona de nadie de 200 metros entre la terminal de autobuses y la oficina de inmigración en el pequeño pueblo fronterizo de Aguas Blancas, explicó el intendente interino

Adrián Zigarán en una entrevista con Radio Mitre el lunes. La cerca, de aproximadamente 2.5 metros de altura y ubicada a 500 metros de la frontera, reemplazaría un pequeño muro contra inundaciones que las personas frecuentemente saltan para evitar el control migratorio, señaló.

“Era un caos total”, dijo Zigarán, recordando lo fácil que era evadir los controles migratorios. “No entiendo por qué esta cerca está causando tanta controversia”, agregó.

**Según un comunicado del gobierno federal, el pueblo es un punto clave para el tráfico de cocaína.**



Argentina's Salta province has begun a bidding process to build a roughly two-block fence near the Bolivian border as part of President Javier Milei's efforts to crack down on drug trafficking and contraband.

The bid was announced in an official notice published early January 27 in the provincial gazette as part of a broader push by the national security ministry. In response, Bolivia's foreign ministry expressed “concern” in a press release, saying border issues could affect the countries’ “peaceful coexistence” and should be addressed via diplomatic channels instead.

The fence will seal off a 200-metre (656-feet) no-man's-land between the bus terminal and immigration office in the small border town of Aguas Blancas, acting mayor Adrián Zigarán said in a radio interview with Radio Mitre Monday. The roughly 2.5-metre-tall fence, located 500 metres from the border, would replace a small floodwall people frequently jump over to avoid immigration processing, he explained.

“It was total mayhem,” Zigarán said, recounting the ease with which people could bypass immigration controls. “I don't know why this fence is causing such a controversy,” he added.

**The town is a hub for cocaine-trafficking, according to a press release from the federal government.**



**SIBÉN & SIBÉN LLP**  
— Serving Since 1934 —



*Luchando Por Sus Derechos  
Legales Desde 1934*

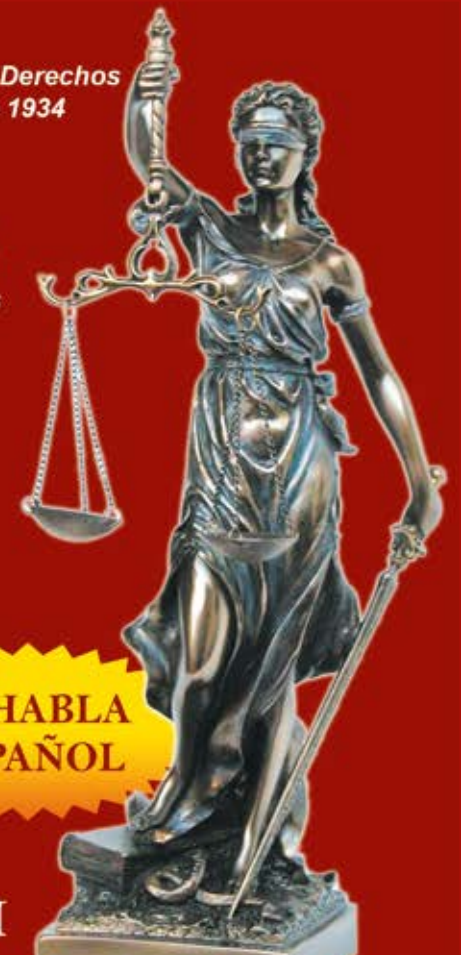
**ATTORNEYS AT LAW**

**“La Consulta Es Gratis”**

*“Es importante elegir la representación legal adecuada.  
Sibén & Sibén cuenta con más de 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**



## Palestina alestine

### Palestinos Regresan A Hogares Destruídos Palestinians Return To Ruined Homes

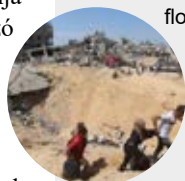


Las Naciones Unidas estiman que alrededor de 200,000 palestinos desplazados han regresado a la devastada parte norte de la Franja de Gaza desde que Israel autorizó su movimiento el 27 de enero.

Hombres, mujeres, niños e incluso familias enteras partieron tan pronto como el ejército israelí retiró sus tropas y abrió la carretera que se extiende de norte a sur a lo largo de la costa mediterránea de Gaza por primera vez en más de un año.

The United Nations estimates that about 200,000 displaced Palestinians have returned to the shattered northern part of the Gaza Strip since Israel authorized their movement on January 27.

Men, women, children and even entire families set off as soon as the Israeli military pulled its troops out and opened the road stretching from north to south along Gaza's Mediterranean coast for the first time in more than a year.



The coast road has been a slow-flowing river of people on the move, most of them unsure what 15 months of bombing and warfare has left of their neighborhoods.

La carretera costera ha sido un lento río de personas en movimiento, la mayoría de ellas sin certeza de lo que 15 meses de bombardeos y enfrentamientos han dejado de sus vecindarios.

## Canadá

### Hombre Escapa Por Poco de Ser Golpeado por un Meteorito Man Narrowly Escapes Meteorite Strike



Un meteorito que viajaba a más de 125 mph (201.17 km/h) estuvo a punto de golpear a un residente canadiense, creando una escena extraordinaria capturada en video. El evento, que ocurrió en Charlottetown, Isla del Príncipe Eduardo, ha cautivado a científicos y aficionados a la astronomía, ofreciendo un vistazo raro al poder impredecible del espacio.

El incidente se desarrolló fuera de la casa de Joe Velaidum, cuya cámara del timbre grabó el descenso ardiente del meteorito y su impacto explosivo. Momentos antes de que el meteorito golpeará su porche delantero, Velaidum y sus perros habían estado parados exactamente en el lugar donde aterrizó.

Esta rara documentación de un impacto de meteorito ha sido descrita como inigualable por los investigadores.

A meteorite hurtling at over 125 mph (201.17 km/h) narrowly avoided striking a Canadian homeowner, creating an extraordinary scene captured on video. The event, which took place in Charlottetown, Prince Edward Island, has captivated scientists and stargazers alike, offering a rare glimpse into the unpredictable power of space.

The incident unfolded outside the home of Joe Velaidum, whose doorbell camera recorded the meteorite's fiery descent and explosive impact. Moments before the meteorite hit his front porch, Velaidum and his dogs had been standing in the very spot where it landed.



This rare documentation of a meteorite impact has been described as unparalleled by researchers.

## Holanda Netherland

### Ladrones Roban Artefactos Antiguos Thieves Steal Ancient Artifacts

Ladrones han robado cuatro artefactos antiguos, incluido un casco de oro de aproximadamente 2,500 años de antigüedad, tras utilizar explosivos para irrumpir en un museo en los Países Bajos.

El audaz robo ocurrió en el Museo Drents en Assen durante la madrugada del 25 de Enero, según informaron las autoridades neerlandesas, quienes recibieron un reporte de una explosión a las 3:45 a.m. hora local.

Imágenes de las cámaras de seguridad, publicadas por la policía, muestran a los sospechosos abriendo una puerta exterior antes de que una explosión provoque chispas y humo. Los ladrones se

Thieves have stolen four ancient artifacts, including an approximately 2,500-year-old gold helmet, after using explosives to break into a museum in the Netherlands.

The daring heist took place at Drents Museum in Assen during the early hours on January 25 morning, according to Dutch police, who said they received a report of an explosion at 3:45 a.m. local time.

CCTV footage released by police shows the suspects opening an exterior door before a blast sends sparks and smoke into the air. The thieves made off with three gold bracelets, dating from around 50 BC, as well as the 5th-century BC Helmet of Cotofenesti, a historically important artifact on loan from the National History Museum of Romania in Bucharest.



llevaron tres brazaletes de oro, que datan de aproximadamente el año 50 a.C., así como el Casco de Cotofenesti del siglo V a.C., un artefacto históricamente importante prestado por el Museo Nacional de Historia de Rumania en Bucarest.

**¿DÓNDE INICIA UNA EMPANADA?**

*La Felicidad?*

POR LA PUNTICA

POR LA PANCITA

Familia BAKERY

Acompañala con tu bebida favorita

Aquí sale el humito

Échale más aji

POR LA COLITA

No se comparte con nadie

Tiempo de decidirse por otra

[www.familiabakery.com](http://www.familiabakery.com)





# Catering

Para toda ocasión



## NUESTROS SERVICIOS:

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

## LE OFRECEMOS:

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



- Desayunos Personalizados y mucho más

LLÁMENOS AL *Atención Personalizada*

# 631-796-6604



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

*Patchogue*  
227 East Main St.  
Patchogue, NY 11772

*Farmingville*  
2314 North Ocean Ave.  
Farmingville NY 11738





Desafiante |  
Challenging



Meticuloso |  
Meticulous



Desenlace | Outcome

# Curso Inglés

Let's Learn Spanish

4.43



**COMPLETA LA ORACIÓN**  
**COMPLETE THE SENTENCE**

Goat: **Cabra** Ghost: **Fantasma**

Pronunciación: góut góust

## PRÁCTICA / PRACTICE

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| IDPGARMA    |                     |
| ITRCTENAI   |                     |
| RBUXNTEEA   |                     |
| ERPHALEME   |                     |
| UDTCONIEN   | U N N O T I C E D ✓ |
| NYCITEAT    |                     |
| URIOSOLVF   |                     |
| FERUEBIATRL |                     |
| DUEINLER    |                     |

Hint: **INADVERTIDO**, TENACIDAD, FRÍVOLO, IRREFUTABLE, SUBYACENTE, PARADIGMA, INTRINCADO, EXUBERANTE, EFÍMERO

1. El \_\_\_\_\_ no dejó huellas.
2. I saw a \_\_\_\_\_ in the field.
3. She believes there's a \_\_\_\_\_ in her house.
4. The \_\_\_\_\_ disappeared suddenly.
5. Esa \_\_\_\_\_ tiene una barba blanca.
6. The \_\_\_\_\_ is very curious.
7. Escuché al \_\_\_\_\_ susurrar.
8. La \_\_\_\_\_ saltó la cerca.

# 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  
Llamenos 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](http://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](http://www.identogo.com)



**ROMERO**  
LAW GROUP PLLC

LABOR AND EMPLOYMENT LITIGATION

ABOGADO DE LEY LABORAL

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

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

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

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

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

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

**CONSULTA  
GRATIS**

En Nueva York, a los trabajadores manuales se les debe pagar semanalmente, no quincenalmente. Es posible que se le deba una compensación significativa si su salario no se pagó semanalmente. Para obtener más información sobre sus derechos para presentar un reclamo por salarios atrasados,

**llame a Law Office of Peter A. Romero PLLC**

# **(631) 257-5588**

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



La fibra es un componente esencial de una dieta saludable, aunque no se digiere en el tracto gastrointestinal. Se encuentra en una amplia variedad de alimentos vegetales, como frutas, verduras, legumbres y granos enteros. Existen dos tipos principales de fibra: soluble e insoluble. Ambas son importantes para la salud digestiva, pero tienen funciones ligeramente diferentes en el cuerpo.

Fiber is an essential component of a healthy diet, although it is not digested in the gastrointestinal tract. It is found in a wide variety of plant-based foods, such as fruits, vegetables, legumes, and whole grains. There are two main types of fiber: soluble and insoluble. Both are important for digestive health, but they have slightly different functions in the body.



La fibra soluble se disuelve en agua y forma un gel viscoso que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Se encuentra principalmente en alimentos como avena, manzanas, zanahorias y legumbres.

**Esta fibra no solo ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, sino que también mejora la digestión al facilitar el paso de los alimentos a través del sistema digestivo.**

Por otro lado, la fibra insoluble no se disuelve en agua y es fundamental para la salud intestinal. Ayuda a prevenir el estreñimiento al aumentar el volumen de las heces, lo que facilita su paso a través del colon.

Los alimentos ricos en fibra insoluble incluyen el salvado de trigo, las nueces, las semillas y muchas verduras como el brócoli y la col rizada. Esta fibra también juega un papel clave en la prevención de enfermedades del tracto digestivo.

Incluir suficiente fibra en la dieta diaria puede tener numerosos beneficios para la salud. Además de mejorar la digestión, una dieta rica en fibra se ha asociado con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon.

La fibra también es útil para controlar el peso, ya que contribuye a la sensación de saciedad, lo que ayuda a evitar el consumo excesivo de alimentos.

**Es recomendable aumentar gradualmente la cantidad de fibra en la dieta, acompañado de una ingesta adecuada de agua para evitar efectos indeseados.**

Mantener un equilibrio adecuado de fibra en la dieta diaria es una de las claves para una salud digestiva óptima y general.



Soluble fiber dissolves in water and forms a viscous gel that can help reduce cholesterol and blood glucose levels. It is primarily found in foods like oats, apples, carrots, and legumes.

**This type of fiber not only helps regulate blood sugar levels but also improves digestion by aiding the movement of food through the digestive system.**

On the other hand, insoluble fiber does not dissolve in water and is crucial for intestinal health. It helps prevent constipation by increasing the bulk of stool, which makes it easier to pass through the colon.

Foods rich in insoluble fiber include wheat bran, nuts, seeds, and many vegetables like broccoli and kale. This type of fiber also plays a key role in preventing digestive tract diseases.

Including enough fiber in the daily diet can have numerous health benefits. In addition to improving digestion, a fiber-rich diet has been linked to a lower incidence of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and



certain types of cancer, such as colon cancer.

Fiber is also helpful in controlling weight as it contributes to a feeling of fullness, helping to prevent overeating.

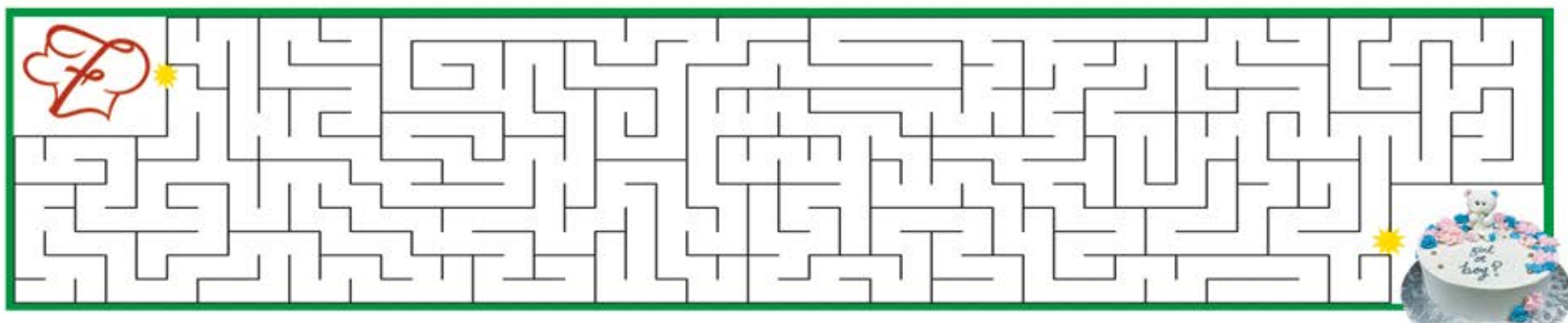
**It is recommended to gradually increase fiber intake, along with adequate water consumption, to avoid undesirable effects.**

Maintaining a proper balance of fiber in the daily diet is one of the keys to optimal digestive and overall health.

## -Laberinto Maze

Ayuda A Salir Al Pastel De La Panadería

Help Exit The Cake From The Bakery







www.thebilingualnews.com  
**News**  
**THE BILINGUAL**  
*El Bilingüe*

1800-256-8161

**MANTENTE  
MOTIVADO**

**STAY MOTIVATED**



**¡Anuncia con Nosotros!**

Si necesita un anuncio en el  
periódico envía un email a

[bilingualnews@gmail.com](mailto:bilingualnews@gmail.com)

o llama al

**800-256-8161**

**News**  
**THE BILINGUAL**  
*El Bilingüe*





## Cómo Empezar Sin Desmotivarte How to Start Without Losing Motivation

Comenzar una rutina de ejercicio puede parecer abrumador, especialmente si no tienes experiencia previa. Sin embargo, lo más importante es dar el primer paso, aunque sea pequeño. Inicia con actividades que disfrutes, como caminar, bailar o practicar yoga, para que el ejercicio se sienta más como un placer que como una obligación.



Establecer metas realistas es fundamental para evitar la desmotivación. En lugar de proponerte a entrenar todos los días desde el principio, comienza con dos o tres sesiones por semana. A medida que ganes confianza y resistencia, puedes aumentar la frecuencia o la intensidad.

**Recuerda que cada pequeño progreso cuenta.**

Es crucial aprender la técnica correcta para prevenir lesiones. Si estás probando ejercicios nuevos, considera buscar tutoriales confiables, tomar clases grupales o consultar a un entrenador personal. Esto no solo mejora tus resultados, sino que también te da mayor seguridad al entrenar.

Incluir variedad en tu rutina evita que te aburras y mantiene tu cuerpo en constante desafío. Combina ejercicios de cardio, fuerza y flexibilidad para trabajar diferentes grupos musculares y mejorar tu condición general.

Reconocer tu esfuerzo y darte recompensas saludables, como un masaje o una clase especial, puede ayudarte a mantenerte enfocado y motivado.

Starting a workout routine can feel overwhelming, especially if you have no prior experience. However, the most important thing is to take the first step, even if it's small. Begin with activities you enjoy, like walking, dancing, or practicing yoga, so exercise feels more like a pleasure than an obligation.

Setting realistic goals is key to avoiding demotivation. Instead of aiming to work out every day from the start, begin with two or three sessions a week. As you gain confidence and endurance, you can increase the frequency or intensity.

**Remember, every small step forward counts.**



It's crucial to learn the proper technique to prevent injuries. If you're trying new exercises, consider looking for reliable tutorials, joining group classes, or consulting a personal trainer. This not only improves your results but also gives you more confidence while training.

Adding variety to your routine prevents boredom and keeps your body constantly challenged. Combine cardio, strength, and flexibility exercises to work on different muscle groups and improve overall fitness.

Acknowledge your effort and treat yourself with healthy rewards, like a massage or a special class, to stay focused and motivated.



## Veritas Women's Care

Virginia McLean MD MHA  
Antoinette Sabatino, RPA-C

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

Aceptamos la mayoría de seguros



**HABLAMOS  
ESPAÑOL**

**Obstetricia  
y Ginecología**



600 Suffolk Ave. Suite C Brentwood, NY 11717

**631-273-3712**

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

**631-758-6565**



## The Role of Nutrition in Your Fitness Results El Papel De La Alimentación En Tus Resultados De Fitness

La alimentación desempeña un papel crucial en cualquier programa de fitness, ya que es la base de la energía que necesitas para entrenar y recuperarte. Consumir los nutrientes adecuados antes y después de tus sesiones puede marcar la diferencia en tu rendimiento y resultados.

Antes de entrenar, es esencial abastecer tu cuerpo con energía. Un snack balanceado que combine carbohidratos y proteínas, como una fruta con yogur o una tostada con aguacate,

puede ayudarte a rendir mejor durante el ejercicio. Evita las comidas pesadas justo antes de entrenar para prevenir molestias.

Después de hacer ejercicio, tu cuerpo necesita recuperarse. Consumir proteínas ayuda a reparar los músculos, mientras que los carbohidratos reponen las reservas de energía. Opciones como un batido de proteínas con plátano o una comida equilibrada con pollo, arroz y vegetales son ideales para maximizar la recuperación.

Mantenerte hidratado es igualmente importante. El agua suele ser suficiente para la mayoría de las personas, pero si entrenas por más de una hora o en condiciones de calor extremo, una bebida con electrolitos puede ser útil.

**Finalmente, recuerda que no se trata de dietas restrictivas, sino de encontrar un equilibrio.**

After exercising, your body needs to recover. Consuming protein helps repair muscles, while carbohydrates replenish energy stores. Options like a protein shake with banana or a balanced meal with chicken, rice, and vegetables are ideal for maximizing recovery.

Staying hydrated is equally important. Water is usually sufficient for most people, but if you're training for over an hour or in extreme heat, an electrolyte drink may be helpful.

**Finally, remember that it's not about restrictive diets but about finding balance.**

Nutrition plays a crucial role in any fitness program, as it forms the foundation of the energy you need to train and recover. Consuming the right nutrients before and after your sessions can make a significant difference in your performance and results.

Before working out, it's essential to fuel your body with energy. A balanced snack that combines carbohydrates and proteins, such as fruit with yogurt or toast with avocado, can help you perform better during exercise. Avoid heavy meals right before training to prevent discomfort.



If you're training for over an hour or in extreme heat, an electrolyte drink may be helpful.



**UNIONDALE COMMUNITY LAND TRUST (UCLT), en cooperación con Long Island Housing Partnership (LIHP), presenta una oportunidad de propiedad de vivienda asequible en Uniondale ubicada en 478 Uniondale Avenue, Uniondale, Nueva York 11553.**

**EL PROCESO DE SOLICITUD DE LOTERÍA SE ABRIRÁ A LAS 9:00 AM DEL 24 DE ENERO DE 2025 Y FINALIZA A LAS 5:00 PM DEL 24 DE FEBRERO DE 2025**

### Los solicitantes deben:

- Tener ingresos familiares dentro de los montos mínimos (50% AMI) y máximos (80% AMI) que se enumeran a continuación
- Tener un puntaje de crédito de al menos 580
- Tener al menos el 3% (en fondos propios) del precio de compra subsidiado para usar como pago inicial
- Debe ser un comprador de vivienda por primera vez
- Completar la sesión informativa preliminar de CLT con UCLT
- Cumplir con todos los requisitos del programa

| Tamaño del hogar: | 1        | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |
|-------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Ingresos mínimos: | \$54,700 | \$62,500  | \$70,300  | \$78,100  | \$84,350  | \$90,600  | \$96,850  | \$103,100 |
| Ingresos máximos: | \$87,500 | \$100,000 | \$112,500 | \$124,950 | \$134,950 | \$144,950 | \$154,950 | \$164,950 |

La casa es una casa unifamiliar de 2 pisos de nueva construcción que contiene 3 dormitorios y 2 baños. El total de pies cuadrados es de aproximadamente 1688 pies cuadrados. El precio de compra se estima en 275.000 dólares. La casa es parte del Programa de Fideicomiso de Tierras Comunitarias de Uniondale. Para obtener información sobre UCLT, visite su sitio web en [www.u-clt.org](http://www.u-clt.org).

### Para aplicar:

1) Visite el sitio web de UCLT en [www.u-clt.org](http://www.u-clt.org) para completar una breve sesión informativa sobre UCLT. Una vez finalizado, los solicitantes son dirigidos a la Solicitud de Lotería en línea de LIHP. **NOTA: LOS SOLICITANTES NO PUEDEN SOLICITAR A LIHP LA LOTERÍA A MENOS QUE Y HASTA QUE HAYAN COMPLETADO ESTA SESIÓN INFORMATIVA CON EL UCLT.**

2) Presentar una Solicitud de Lotería, todos los documentos requeridos y una tarifa de solicitud no reembolsable de \$100.00, antes de la fecha límite a LIHP.

**LAS SOLICITUDES DE LOTERÍA Y LA TARIFA NO REEMBOLSABLE DE \$100 DEBEN RECIBIRSE ANTES DE LAS 5:00 P. M. DEL 24 DE FEBRERO DE 2025 PARA SER INCLUIDAS EN LA LOTERÍA.** La participación en el sorteo no garantiza el derecho a comprar la unidad. La lotería será llevada a cabo y llevada a cabo por UCLT y los solicitantes serán informados de la fecha y hora.

Si tiene alguna pregunta sobre cualquiera de las Pautas del Programa, o necesita ayuda, incluidos los servicios de traducción y/o interpretación oral, llame a LIHP al 631-435-4710 o envíe un correo electrónico a [LIHP@Homeowner2@lihp.org](mailto:LIHP@Homeowner2@lihp.org) antes de presentar su solicitud.

**SE CUMPLIRÁN TODAS LAS LEYES DE VIVIENDA JUSTA.**





El descanso es un componente fundamental en cualquier programa de entrenamiento. Muchas personas tienden a subestimarlo, pensando que más ejercicio siempre se traduce en mejores resultados. Sin embargo, sin suficiente descanso, el cuerpo no tiene la oportunidad de recuperarse y repararse, lo que puede llevar a una disminución en el rendimiento y a un mayor riesgo de lesiones.

Cuando entrenamos, nuestros músculos sufren microlesiones que deben ser reparadas para crecer más fuertes. Este proceso de reparación ocurre principalmente cuando descansamos. Sin el tiempo adecuado de recuperación, estos microdesgarros no se reparan completamente, lo que puede resultar en una fatiga crónica y en una disminución de la fuerza y resistencia.

**El descanso no solo es importante para la reparación muscular, sino también para la recuperación del sistema nervioso central.**

El entrenamiento intenso y prolongado puede agotar nuestras reservas de energía, lo que afecta la capacidad de concentración, coordinación y rendimiento en general.

El sueño es uno de los factores más importantes cuando se habla de descanso. Durante el sueño profundo, el

## La Importancia Del Descanso En El Progreso Físico

### The Importance of Rest in Physical Progress

cuerpo libera hormonas de crecimiento, que son esenciales para la recuperación muscular. Dormir entre 7 y 9 horas por noche es crucial para maximizar los beneficios del ejercicio y permitir una recuperación óptima. Sin un buen descanso nocturno, el rendimiento físico se ve afectado, incluso si entrenamos con regularidad.

Además, los días de descanso activo son fundamentales. Estos días no deben ser días de inactividad total, sino de ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar yoga. Estos ejercicios permiten que los músculos se mantengan activos sin sobrecargarlos, lo que acelera la recuperación y mejora la circulación.

**Al darle a nuestro cuerpo el tiempo necesario para descansar, podemos mantener un enfoque claro y motivación para continuar con nuestros objetivos de fitness a largo plazo.**

Rest is a crucial component of any training program. Many people tend to underestimate it, thinking that more exercise always translates into better results. However, without enough rest, the body doesn't have the opportunity to recover and repair itself, which can lead to decreased performance and an increased risk of injury.

When we train, our muscles experience microtears that must be repaired to grow stronger. This repair process primarily happens when we rest. Without sufficient recovery time, these microtears don't fully heal, resulting in chronic fatigue and decreased strength and endurance.

**Rest is not only important for muscle repair, but also for the recovery of the central nervous system.**



Intense and prolonged training can deplete our energy reserves, affecting concentration, coordination, and overall performance.

Sleep is one of the most important factors when it comes to rest. During deep sleep, the body releases growth hormones, which are essential for muscle recovery. Sleeping between 7 and 9 hours per night is crucial to maximize the benefits of exercise and allow for optimal recovery. Without good quality sleep, physical performance is negatively affected, even if we train regularly.

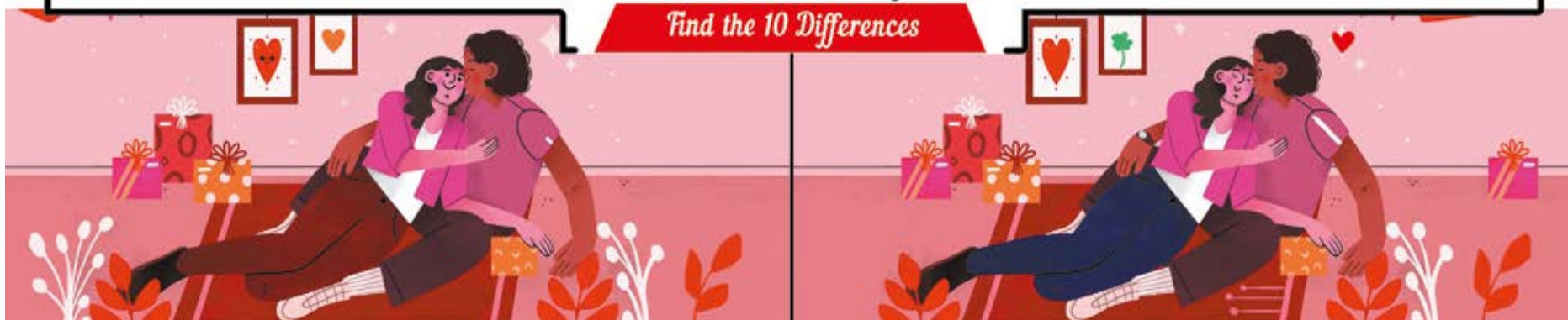
Additionally, active rest days are essential. These days shouldn't be completely inactive, but involve low-impact exercises like walking, swimming, or practicing yoga. These exercises keep the muscles active without overloading them, accelerating recovery and improving circulation.



**By giving our body the time it needs to rest, we can maintain a clear focus and motivation to continue with our long-term fitness goals.**

## • Encuentre Las 10 Diferencias •

Find the 10 Differences





# Arden Med Spa

## PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO Y TONIFICACIÓN

**Sin Dieta Restringida o Ejercicios Duros**



**Nuestro programa  
comienza en**

**\$49.99**

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

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

**DESCUENTOS ESPECIALES DISPONIBLES**

200 CORPORATE PLAZA ISLANDIA, NY 11749

   
**ARDENMEDSPANY.COM**



Donald Trump, una figura emblemática y polarizadora en la política y los negocios estadounidenses, ha dejado una huella imborrable en la historia contemporánea. Desde su ascenso como magnate inmobiliario y estrella de televisión hasta su paso por la Casa Blanca, su vida está llena de hechos interesantes y momentos controvertidos. A continuación, te presentamos datos sobre su trayectoria, algunos sorprendentes y otros polémicos, que ofrecen una visión amplia de su influencia y legado.

**Donald John Trump nació el 14 de junio de 1946 en Queens, Nueva York.**

**Donald John Trump was born on June 14, 1946, in Queens, New York.**

Asistió a la Escuela Wharton de la Universidad de Pensilvania, donde obtuvo un título en economía.

He attended the Wharton School of the University of Pennsylvania, where he earned a degree in economics.

Trump se convirtió en un reconocido desarrollador inmobiliario en Manhattan durante las décadas de 1970 y 1980.

Trump became a well-known real estate developer in Manhattan during the 1970s and 1980s.

Tiene ascendencia alemana y escocesa por parte de sus padres.

He has German and Scottish ancestry through his parents.

Ha sido incluido varias veces en la lista de los más ricos de Forbes.

He has been included multiple times in Forbes' list of the richest people.



## Datos Curiosos y Controvertidos

### INTERESTING AND CONTROVERSIAL FACTS

Antes de la política, fue famoso por presentar el reality show El Aprendiz. Su frase característica en El Aprendiz era "¡Estás despedido!".

**Before politics, he was famous for hosting the reality TV show The Apprentice. His catchphrase on The Apprentice was "You're fired!"**

Trump fue el primer presidente de Estados Unidos sin experiencia política o militar previa.

**Trump was the first president of the United States with no prior political or military experience.**

Trump fue sometido a juicio político dos veces durante su presidencia, algo sin precedentes en la historia.

**Trump was impeached twice during his presidency, a historical first.**

Propuso la construcción de un muro fronterizo con México y prometió que México lo pagaría, algo que no sucedió.

**He proposed building a border wall with Mexico and promised Mexico would pay for it, which did not happen.**



Es dueño de varios campos de golf y hoteles de lujo en diferentes partes del mundo.

**He owns several golf courses and luxury hotels in different parts of the world.**

Su torre insignia, la Trump Tower, está ubicada en la Quinta Avenida de Nueva York.

**His flagship tower, Trump Tower, is located on Fifth Avenue in New York.**

Trump tiene su propia marca de productos, incluidos vinos, agua embotellada y ropa.

**Trump has his own brand of products, including wines, bottled water, and clothing.**

En enero de 2021, fue acusado de incitar a la insurrección en el Capitolio de los Estados Unidos.

**In January 2021, he was accused of inciting the insurrection at the U.S. Capitol.**

Durante la pandemia de COVID-19, fue criticado por minimizar la gravedad del virus y promover tratamientos no probados.

**During the COVID-19 pandemic, he was criticized for downplaying the severity of the virus and promoting unproven treatments.**



Donald Trump, an emblematic and polarizing figure in American politics and business, has left an indelible mark on contemporary history. From his rise as a real estate mogul and television star to his time in the White House, his life is filled with interesting facts and controversial moments. Below, we present facts about his career, some surprising and others contentious, offering a broad view of his influence and legacy.

Trump ha dicho que decidió abstenerse de beber alcohol después de ver sus efectos en su hermano mayor Freddy, cuyo alcoholismo lo llevó a su muerte temprana a la edad de 43 años.

Trump has said that he decided to abstain from drinking alcohol after seeing its effects on his older brother Freddy, whose alcoholism led to his early death at the age of 43.

En 1990, apareció en la portada de la revista Playboy, aunque no como modelo, sino en un reportaje sobre su vida empresarial.



In 1990, he appeared on the cover of Playboy magazine, though not as a model but in a feature about his business life.

Tiene una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood por su trabajo en televisión.

He has a star on the Hollywood Walk of Fame for his work in television.







# Our Valentine's Day Menu!

## Nuestro Menú de San Valentín



### Macarons

- S'mores • Dragon Fruit • Ferrero Rocher
- Passion Fruit • Raspberry • Blueberry

Sorprende a tu ser querido con nuestros exquisitos macarons en San Valentín.

Surprise your loved one with our exquisite macarons on Valentine's Day.



### Mini Pull Apart Cupcake Cake



### A Valentine Bag



### Heart Cakes



### 6 Simple Cupcake



All Available  
for Pre-order  
from Jan. 18th until  
Feb 15th!

FAMILIABAKERY.COM

**Farmingville - Now Open!**  
2314 North Ocean Ave. Farmingville NY 11738

**631-338-2505**

Find Us  
on TikTok

@familiabakery

**Hampton Bays - 631-856-4004**  
252-9 West Montauk HWY Hampton Bays, NY 11946

**Patchogue - 631-714-6339**  
227 East Main St. Patchogue, NY 11772



## Ejercicio Para Mejorar La Postura

### Exercise to Improve Posture

La postura adecuada es esencial para mantener un cuerpo sano y prevenir dolores musculares. Sin embargo, con el estilo de vida moderno, donde pasamos largos periodos sentados frente a computadoras o con el celular, la postura puede verse afectada negativamente. Una mala postura puede causar problemas en la columna vertebral, el cuello y los hombros. Afortunadamente, existen ejercicios específicos que ayudan a mejorar la postura, fortaleciendo los músculos claves que sostienen la columna.

Proper posture is essential for maintaining a healthy body and preventing muscle pain. However, with the modern lifestyle, where we spend long periods sitting in front of computers or using phones, posture can be negatively affected. Poor posture can lead to problems in the spine, neck, and shoulders. Fortunately, there are specific exercises that help improve posture by strengthening the key muscles that support the spine.



Uno de los grupos musculares más importantes para una buena postura es el core, que incluye los músculos del abdomen, la parte baja de la espalda y los glúteos. Fortalecer estos músculos no solo mejora la postura, sino que también proporciona estabilidad al cuerpo.

**Ejercicios como las planchas, los puentes y las elevaciones de piernas son efectivos para activar estos músculos y mantener el tronco erguido y estable.**

Además del core, la espalda también juega un papel crucial en mantener una buena postura. Los músculos de la parte superior de la espalda, como el trapecio y los romboides, son responsables de mantener los hombros hacia atrás. Incorporar ejercicios de remo, aperturas con mancuernas o ejercicios con bandas de resistencia puede ayudar a fortalecer estos músculos, lo que contribuye a una postura erguida y evita la tendencia a encorvarse.

One of the most important muscle groups for good posture is the core, which includes the muscles of the abdomen, lower back, and glutes. Strengthening these muscles not only improves posture but also provides stability to the body.

**Exercises like planks, bridges, and leg raises are effective for activating these muscles and keeping the trunk upright and stable.**



In addition to the core, the back also plays a crucial role in maintaining good posture. The muscles of the upper back, such as the trapezius and rhomboids, are responsible for keeping the shoulders pulled back. Incorporating rowing exercises, dumbbell flies, or resistance band exercises can help strengthen these muscles, contributing to an upright posture and preventing the tendency to slouch.



Es fundamental no solo centrarse en fortalecer los músculos, sino también en estirarlos.

El estiramiento adecuado ayuda a mantener la flexibilidad y la movilidad en la columna vertebral, lo que facilita una postura alineada. Estiramientos como los de la parte posterior de las piernas, el cuello y los hombros son esenciales para liberar la tensión acumulada y evitar rigidez en las articulaciones.



**Finalmente, la constancia es clave para mejorar la postura de manera efectiva. Incorporar estos ejercicios en la rutina diaria, aunque sea por 15 o 20 minutos, puede generar grandes beneficios a largo plazo.**

Al mantener una postura correcta, se reduce el riesgo de dolores crónicos y se mejora el bienestar general.

No subestimes el poder de una buena postura para sentirte mejor y más saludable.



It is essential not only to focus on strengthening muscles but also on stretching them.

Proper stretching helps maintain flexibility and mobility in the spine, which facilitates proper alignment. Stretches for the back of the legs, neck, and shoulders are vital to release accumulated tension and prevent stiffness in the joints.

**Finally, consistency is key to improving posture effectively. Incorporating these exercises into the daily routine, even for 15 or 20 minutes, can yield significant long-term benefits.**

By maintaining proper posture, the risk of chronic pain is reduced, and overall well-being is improved.

Do not underestimate the power of good posture to make you feel better and healthier.





1800-256-8161

# IMPRESIONANTE VENTA DE FEBRERO!!

**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 LATTICE TOP**

DIAGONAL LATTICE OR  
SQUARE LATTICE TOP  
HEAVY DUTY METAL  
REINFORCED



**VARIEDAD  
DE PUERTAS  
DE ALUMINIO  
Y PVC.**



3 Colores  
Disponibles

**¿CANSADO DEL BLANCO?**

**EL MEJOR PVC  
PRIVADO DE GRANO  
DE MADERA  
DISPONIBLE POR**

**CertainTeed**



**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**



**HEAVY  
DUTY  
PVC  
ARBOR**

**6' HIGH PVC DOUBLE SIDED  
SOLID  
PRIVACY  
WITH  
PICKET TOP**

**HEAVY DUTY  
METAL  
REINFORCED**



3 ESTILOS A ESCOGER

**COLOR PVC  
3 COLORES DISPONIBLES**

**TAN, KHAKI  
Y BLANCO  
6X8 PRIVACY**



**6' HIGH DOUBLE  
SIDED PVC PRIVACY**

**WITH HEAVY  
DUTY METAL  
REINFORCED**



**6' HIGH 100%  
CEDAR**



**NUEVO**



**SimTek  
FENCE**

**IMITACIÓN REALISTA  
DE PIEDRA**

**Materiales disponibles en inventario**

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE



**SINCE  
1985**



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

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

**Sirviendo a la  
comunidad  
desde 1985**

**CONTRATISTAS Y D.I.Y BIENVENIDOS EN TODAS NUESTRAS TIENDAS | ESPECIALISTA EN TRABAJOS GRANDES DE CERCAS**

**VISITE NUESTRA PÁGINA WEB: WWW.ABOVEALLFENCE.COM**





### Instrucciones Directions

Reúne todos los ingredientes.

Corta el jengibre en trozos.

Colócalo en un bol, espolvorea con sal marina y revuelve para cubrirlo. Deja reposar durante unos 30 minutos, luego transfíerelo a un frasco limpio con tapa.

Mezcla el vinagre de arroz y el azúcar en una cacerola hasta que el azúcar se haya disuelto.

Lleva a ebullición, luego vierte el líquido hirviendo sobre los trozos de raíz de jengibre en el frasco.

Deja que la mezcla se enfríe, luego sella el frasco. Después de unos minutos, el líquido puede cambiar a un color ligeramente rosado; no te alarmes. Guárdalo en el refrigerador durante al menos 1 semana.



## GARI

### Ingredientes Ingredients

- 8 Onzas De Raíz De Jengibre Joven Fresca, Pelada
- 1 ½ Cucharadita De Sal Marina
- 1 Taza De Vinagre De Arroz
- ½ Taza De Azúcar Blanca
- 8 Ounces Fresh Young Ginger Root, Peeled
- 1 ½ Teaspoons Sea Salt
- 1 Cup Rice Vinegar
- ½ Cup White Sugar

Gather all ingredients.

Cut ginger into chunks.

Place in a bowl, sprinkle with sea salt, and stir to coat. Let stand for about 30 minutes, then transfer to a clean lidded jar.

Stir together rice vinegar and sugar in a saucepan until sugar has dissolved.

Bring to a boil, then pour the boiling liquid over ginger root pieces in the jar.

Allow the mixture to cool, then seal the jar. After a few minutes, the liquid may change to a slightly pinkish color; don't be alarmed. Store in the refrigerator for at least 1 week.



### Ingredientes Ingredients

- 3 Pechugas De Pollo Cortadas En Cubos
- 2 Tazas De Agua
- 2 Tazas De Arroz Blanco Instantáneo
- 1 Lata (10,5 Onzas) De Crema De Pollo
- 1 Lata (10,5 Onzas) De Crema De Apio
- 1 Lata (10,5 Onzas) De Crema De Champiñones
- Sal Y Pimienta Negra Molida Al Gusto
- ½ Taza De Mantequilla Cortada En Rodajas
- 3 Chicken Breasts, Cut Into Cubes
- 2 Cups Water
- 2 Cups Instant White Rice
- 1 (10.5 Ounce) Can Cream Of Chicken Soup
- 1 (10.5 Ounce) Can Cream Of Celery Soup
- 1 (10.5 Ounce) Can Cream Of Mushroom Soup
- Salt And Ground Black Pepper To Taste
- ½ Cup Butter, Sliced Into Pats

## Cazuela De Pollo Y Arroz

## Chicken and Rice Casserole



### Instrucciones Directions

Reúne todos los ingredientes. Precalienta el horno a 400 grados F (200 grados C). Engrasa los lados y el fondo de una cazuela.

Revuelve el pollo, el agua, el arroz, la crema de pollo, la crema de apio y la crema de champiñones en la cazuela preparada; sazona con sal y pimienta.

Coloca la mantequilla uniformemente sobre la mezcla de pollo.

Cocina en el horno precalentado hasta que el arroz esté tierno y el pollo esté bien cocido, de 1 hora a 75 minutos.

Déjalo enfriar de 10 a 15 minutos antes de servir. ¡Disfrútalo!

Gather all ingredients. Preheat the oven to 400 degrees F (200 degrees C). Grease sides and bottom of a casserole dish.

Stir chicken, water, rice, cream of chicken soup, cream of celery soup, and cream of mushroom soup together in the prepared casserole dish; season with salt and pepper.



Arrange butter evenly over the top of the chicken mixture.

Bake in the preheated oven until the rice is tender and the chicken is cooked through, 1 hour to 75 minutes.

Cool 10 to 15 minutes before serving. Enjoy!



IMPRESS HER  
WITH SOMETHING  
EXPENSIVE  
THIS VALENTINE

IMPRESIÓNALA  
CON ALGO  
CARO ESTE  
SAN VALENTÍN







TAMBIÉN NOS ESPECIALIZAMOS EN: • BOTOX • RELLENO DÉRMICO • ELIMINACIÓN DE VELLO CON LÁSER • ESTRÍAS • ACNÉ CON LASER • PIEL SUELTA

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

**TimelessBodyUSA.com**

**631-230-4183**

Hauppauge NY | Lun - Vie 10am - 8pm, Sáb 11am - 5pm | Se Habla Español

**NUEVA OFICINA  
EN GARDEN CITY**

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 Bilingue 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. ticleaningservices.com/apply ó llame 1-800-610-4770

## 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. Paga según la experiencia. Tiempo completo. Ser detallista y tener compromiso con la realización de trabajos de calidad. Habilidad para trabajar con otros.

Contratación Inmediata  
Llame a Joe al  
631-220-1061

## FOR SALE / INVERSIÓN

Interesados en comprar y vender. Es el mejor momento de invertir en bienes y raíces. Tenemos propiedades disponible y la atención personalizada que usted esta buscando.

(631) 703-0560

## Apartamento privado de 2 cuartos en Bay Shore.

Entrada privada, cocina/ sala, baño.

Llamar al

(631) 703-0560

## CUPCAKES

Familia  
BAKERY

www.familiabakery.com

Hermosos y Deliciosos

631-714-6339

227 EAST MAIN ST.  
PATCHOGUE, NY 11772

631-856-4004

252-9W MONTAUK  
HIGHWAY  
HAMPTON BAYS,  
NY 11946

631 338-2505

2314C N OCEAN AVE.  
FARMINGVILLE, NY 11738

Available at  
All Locations

Hotel Limpieza  
QUEENS-WHITE PLAINS

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

Oficina Dental  
Farmingdale

Busca Asistente Bilingue (Inglés / Español) medio tiempo. No necesita experiencia. Confiable y responsable.

Interesados llamar al  
516-420-1177

## Help Wanted

PT possibly become a FT cleaning position. Must pay attention to detail, understand English, and have a clean record. Transportation to work vehicle required.

CALL NICOLE 516-458-0015

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

PROFESSIONAL  
SERVICES

## PETER ROMERO PLLC

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

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

## 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

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







**Familia BAKERY**

OUR 4TH LOCATION IS

**NOW OPEN**

COME VISIT US!

2314 N OCEAN AVE. FARMINGVILLE, NY 11738

**ARIES**  
Esta semana tendrás energía para proyectos nuevos.  
This week, you'll have energy for new projects.

**LEO**  
Aprovecha para planificar tus próximos pasos.  
Take advantage of this time to plan your next steps.

**CÁNCER**  
No te aísles, busca apoyo en tus seres queridos.  
Don't isolate yourself; seek support from your loved ones.

**LIBRA**  
Atrévete a priorizarte sin culpa.  
Dare to prioritize yourself without guilt.

**VIRGO**  
Sé paciente con los cambios que enfrentas.  
Be patient with the changes you're facing.



# HORÓSCOPO

## DE LA SEMANA / OF THE WEEK

/ Horoscope



**ACUARIO**  
**AQUARIUS**  
Ene/Jan. 20 - Feb. 19  
Tu curiosidad intelectual estará en su punto más alto. Es un momento perfecto para explorar nuevos temas, viajar o compartir tus conocimientos con otros. Las experiencias culturales enriquecerán tu perspectiva.  
Your intellectual curiosity will be at its peak. It's a perfect time to explore new topics, travel, or share your knowledge with others. Cultural experiences will enrich your perspective.

**TAURO**  
**TAURUS**  
Cuidado con el estrés acumulado esta semana.  
Watch out for accumulated stress this week.

**GEMINIS**  
**GEMINI**  
Busca inspiración en pequeños detalles.  
Find inspiration in small details.

**ESCORPIO**  
**SCORPIO**  
Permítete cerrar ciclos y prepararte para lo que viene.  
Allow yourself to close cycles and prepare for what's ahead.

**SAGITARIO**  
**SAGITARIUS**  
Trabaja en equipo para lograr metas comunes y disfruta de la comunidad que te rodea.  
Work as a team to achieve common goals and enjoy the community around you.

**CAPRICORNIO**  
**CAPRICORN**  
Las recompensas llegarán si actúas con responsabilidad y compromiso.  
Rewards will come if you act with responsibility and commitment.

**PISCIS**  
**PISCES**  
Confía en el proceso y en tu capacidad para reinventarte.  
Trust the process and your ability to reinvent yourself.



## Señales De Alerta De La Depresión: Cuándo Buscar Ayuda

La depresión es una de las condiciones de salud mental más comunes y, a menudo, más incomprendidas. A pesar de su prevalencia, muchas personas no buscan ayuda porque no reconocen las señales o subestiman su gravedad.

**Identificar los síntomas tempranos es fundamental para poder recibir el apoyo necesario y mejorar la calidad de vida.**

Depression is one of the most common and often misunderstood mental health conditions. Despite its prevalence, many people don't seek help because they fail to recognize the signs or underestimate their severity.

**Identifying early symptoms is essential to receive the necessary support and improve quality of life.**

### Warning Signs Of Depression: When To Seek Help

Uno de los primeros indicadores de la depresión es una tristeza persistente que no parece tener una causa concreta. Aunque todos atravesamos momentos difíciles, sentir una profunda sensación de vacío o desesperanza durante semanas puede ser una señal de alerta importante. Este estado emocional suele ir acompañado de sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.

La pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras es otra señal clave. Las personas con depresión a menudo se aíslan de sus amigos, familiares o pasatiempos, lo que refuerza el ciclo de aislamiento y malestar emocional. Esta desconexión puede extenderse a la vida profesional, afectando la productividad y el desempeño laboral.

Los cambios en los patrones de sueño y apetito también son síntomas comunes. Algunas personas con depresión pueden dormir en exceso o sufrir insomnio, mientras que otras experimentan pérdida de apetito o recurren a la comida en busca de consuelo emocional.

La fatiga constante y la falta de energía son otros aspectos que suelen acompañar a la depresión. Esta sensación de agotamiento puede dificultar realizar tareas diarias simples y generar un sentimiento de frustración. En casos más severos, incluso levantarse de la cama puede parecer un desafío insuperable.

Es importante prestar atención a pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, ya que representan una señal crítica que nunca debe ignorarse. Hablar abiertamente sobre estos pensamientos con un amigo, familiar o profesional de la salud mental puede marcar una gran diferencia y salvar vidas.

**Buscar ayuda profesional no debe verse como un signo de debilidad, sino como un acto de valentía y cuidado personal.**

Psicólogos, psiquiatras y otros especialistas están capacitados para ofrecer herramientas y estrategias para manejar la depresión. Además, el apoyo de un sistema de confianza, como amigos y familiares, juega un papel crucial en el proceso de recuperación.

One of the first indicators of depression is persistent sadness that doesn't seem to have a clear cause. While everyone goes through tough times, feeling a deep sense of emptiness or hopelessness for weeks can be a significant warning sign. This emotional state is often accompanied by feelings of worthlessness or excessive guilt.

A loss of interest in activities that were once enjoyable is another key signal. People with depression often withdraw from friends, family, or hobbies, reinforcing a cycle of isolation and emotional distress. This disconnection may also extend to professional life, affecting productivity and job performance.



Changes in sleeping and eating patterns are also common symptoms. Some people with depression may oversleep or suffer from insomnia, while others experience loss of appetite or turn to food for emotional comfort.

Constant fatigue and lack of energy are other aspects often associated with depression. This sense of exhaustion can make completing simple daily tasks difficult, leading to frustration. In more severe cases, even getting out of bed may feel like an insurmountable challenge.

It's crucial to pay attention to recurring thoughts of death or suicide, as they represent a critical warning sign that should never be ignored. Openly discussing these thoughts with a friend, family member, or mental health professional can make a significant difference and save lives.

**Seeking professional help should not be viewed as a sign of weakness but as an act of courage and self-care.**

Psychologists, psychiatrists, and other specialists are trained to provide tools and strategies to manage depression. Additionally, the support of a trusted network, such as friends and family, plays a vital role in the recovery process.



## Sudoku

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

### 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



## How to Say What You Feel Without Hurting Cómo Decir Lo Que Sientes Sin Herir



La comunicación es uno de los pilares fundamentales en cualquier relación de pareja. Sin una buena comunicación, es fácil que los malentendidos se conviertan en conflictos mayores. Expresar lo que sentimos de manera clara y respetuosa es clave para fortalecer la conexión emocional.

Uno de los errores más comunes es suponer que nuestra pareja puede leer nuestra mente. Nadie tiene esa habilidad, y asumirlo solo genera frustración. Es importante verbalizar nuestros pensamientos y emociones en lugar de esperar que la otra persona los adivine.

El momento y el lugar en que comunicamos lo que sentimos también son cruciales. Escoger un ambiente tranquilo y sin distracciones ayuda a que la conversación fluya de manera más efectiva.

El tono de voz y las palabras que usamos son determinantes. En lugar de culpar o criticar, es mejor optar por un lenguaje que invite al diálogo. Por ejemplo, en lugar de decir "Nunca me escuchas", podrías expresar "Me gustaría que pudiéramos hablar con más calma para entendernos mejor".

Aprender a escuchar es igual de importante que hablar. Muchas veces estamos tan enfocados en lo que queremos decir que olvidamos prestar atención a lo que nuestra pareja nos está expresando.

**No temas buscar ayuda externa si la comunicación en la relación se ha vuelto complicada.**



Communication is one of the fundamental pillars of any romantic relationship. Without good communication, misunderstandings can easily turn into major conflicts. Expressing our feelings clearly and respectfully is key to strengthening emotional connection.

One of the most common mistakes is assuming that our partner can read our minds. No one has that ability, and assuming so only leads to frustration. It's important to verbalize our thoughts and emotions instead of expecting the other person to guess them.

The time and place where we communicate our feelings are also crucial. Choosing a calm and distraction-free environment helps conversations flow more effectively.

The tone of voice and words we use are decisive. Instead of blaming or criticizing, it's better to choose language that invites dialogue. For example, instead of saying, "You never listen to me," you could express, "I'd like us to talk more calmly so we can understand each other better."

Learning to listen is just as important as speaking. Often, we're so focused on what we want to say that we forget to pay attention to what our partner is expressing.

**Don't hesitate to seek external help if communication in the relationship has become challenging.**

Finally, remember that communication is an ongoing process. It's not about achieving perfection but about working together every day to build a healthier and happier relationship.

Finalmente, recuerda que la comunicación es un proceso constante. No se trata de lograr la perfección, sino de trabajar juntos día a día para construir una relación más sana y feliz.



### PROGRAMA DE VIVIENDA ASEQUIBLE PARA PROPIETARIOS DE VIVIENDAS ASEQUIBLES "PARA PERSONAS MAYORES" DE BAYPORT GARDENS

La Asociación de Vivienda de Long Island (LIHP), en cooperación con Bayport Gardens LLC (Patrocinador) y la Ciudad de Islip (Ciudad), se complace en anunciar que ahora está aceptando Solicitudes de Lotería para 30 nuevas unidades de condominio asequibles de tres dormitorios para "personas mayores (mayores de 55)" en BAYPORT GARDENS ubicado en 0 Rajon Road, Bayport, NY.

**EL PERÍODO DE SOLICITUD DE LOTERÍA ES DE 9:00 A. M. DEL 17 DE ENERO DE 2025 A 5:00 P. M. DEL 18 DE FEBRERO DE 2025.**

Para solicitar la lotería, los solicitantes deben:

- Completar y enviar una Solicitud de Lotería a LIHP antes de la fecha límite
- Envíe una tarifa de solicitud no reembolsable de \$ 50.00
- Tener ingresos familiares dentro de los límites que se muestran a continuación
- Cumplir con las restricciones de edad y otros requisitos del Programa

| Tamaño del hogar | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 100% AMI         | \$109,350 | \$124,950 | \$140,600 | \$156,200 | \$168,700 | \$181,200 | \$193,700 |

El precio de compra es de \$468,600 (según los requisitos de la ciudad). Esto se basa en los límites de ingresos de HUD 2024 y está sujeto a cambios a medida que cambian los límites de ingresos de HUD.

Las Solicitudes de Lotería y las Pautas del Programa están disponibles a través del sitio web de LIHP en <https://www.lihp.org/developments.html> o llamando a LIHP al (631) 435-4710. Las solicitudes de lotería y la tarifa de solicitud se presentan en línea en <https://www.lihp.org/developments.html>

Las Solicitudes de Lotería completadas deben ser recibidas por LIHP antes de las 5:00 p.m. del 18 de febrero de 2025 para ser incluidas en la lotería.

ESTO NO CONSTITUYE UNA OFERTA DE VENTA O GARANTÍA DE UNA UNIDAD. LA APROBACIÓN ESTÁ SUJETA A RESTRICCIONES DE CLASIFICACIÓN, ACTIVOS E INGRESOS Y OTROS REQUISITOS DEL PROGRAMA SEGÚN LO ESTABLECIDO EN LAS PAUTAS DEL PROGRAMA. LOS TÉRMINOS COMPLETOS SOBRE EL CONDOMINIO. EL COMPLEJO SE ENCUENTRA EN EL PLAN DE OFERTA DE CONDOMINIOS DISPONIBLE DEL PATROCINADOR (EXPEDIENTE NO. CD23-0301) EN [james@northwindgroup.com](mailto:james@northwindgroup.com).

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

Para obtener más información sobre Bayport Gardens, consulte el sitio web del Patrocinador en [BayportGardens.com](http://BayportGardens.com). Se seguirán todas las leyes de Vivienda Justa.



## GRATIS / FREE

Feb  
08Valentine Craft  
and Gift Fair

Artesanías, regalos y dulces de empresas locales. Más de 100 espacios para vendedores. Entrada y estacionamiento gratuitos.

Crafts, gifts, and candies from local businesses. Over 100 vendor spaces. Free parking and entry.

10:00 AM - 04:00 PM

Charles B Wang center  
100 Circle Rd  
Stony Brook, NY 11790  
Tel: 631-885-1267

Feb  
11Sugar Cone  
Treats

Para 6.º grado en adelante. Cree un barquillo de azúcar festivo lleno de delicias románticas y deliciosas.

For grades 6 & up. Create a festive sugar cone full of romantic and delicious delectables.



04:00 PM - 05:00 PM

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

Feb  
12Illustrated Ink  
Club

Cada participante recibirá una tarjeta de regalo de Starbucks de \$5 para comprar una bebida o refrigerio de su elección, canjeable el día del programa. El cupo es limitado, es necesario registrarse.

Each participant will receive a \$5 Starbucks gift card to purchase a drink or snack of their choice, redeemable the day of the program. Space is limited, registration is required.



05:00 PM - 06:00 PM

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

Feb  
14

## Hearts n' Karts

Ven a hacer una manualidad de corazón para el Día de San Valentín con pegamento caliente y brillantina, y luego despreocúpate un poco con Mario Kart en Nintendo Switch.

Come by to make a Valentine's Day heart craft using hot glue and glitter, then blow off some steam with a little Mario Kart on the Nintendo Switch.

04:00 PM - 05:00 PM

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

## SOPA DE LETRAS

WORD  
SEARCH

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

BILINGUAL /

BILINGÜE

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

|                                    |                                    |                                                |                                     |                                       |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Valentine | <input type="checkbox"/> Affection | <input type="checkbox"/> Devotion              | <input type="checkbox"/> Sweetheart | <input type="checkbox"/> Tenderness   |
| <input type="checkbox"/> Heartbeat | <input type="checkbox"/> Admirer   | <input checked="" type="checkbox"/> Passionate | <input type="checkbox"/> Commitment | <input type="checkbox"/> Relationship |





# Especial de San Valentín

Depilación con Laser **\$2800**  
Cuerpo Completo

Pague una vez y no pague nunca más.

Garantía de por Vida

Llame para una  
Consulta Gratis



Liposucción  
Transferencia de Grasa

**15%**

De  
Descuento  
Expira 03/01/25



*Timeless Body*  
CENTRO COSMÉTICO NO QUIRÚRGICO  
"NO TEMAS MIRARTE AL ESPEJO"

TimelessBodyUSA.com  
**631-230-4183**

Hauppauge | Garden City  
Lun - Vie 10am - 8pm, Sáb 11am - 5pm

Se Habla Español

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.





**Campbell's Bakery**  
Happy Valentine's Day

**La No 1 en Cakes de 3 leches en Nueva York**  
**Home #1 Tres Leches Cake in NY**

Sirviendo a la comunidad de Brentwood por más de 50 años.  
Serving the Brentwood Community for more than 50 years

Pruebe nuestra deliciosa Torta de Dulce de Leche,  
Cheesecakes, Honey Balls, y el mejor Flan Casero de la zona.

**Campbell's Bakery Les Desea  
Un Feliz Día De Los Enamorados**

**PARA EL DÍA DE SAN VALENTÍN TENEMOS:**

- Deliciosas Bandejas de Galletas,
- Delicioso Cheese Cake Estilo New York
- Cakes en forma de Corazón
- cubiertos de Fresa o Chocolate
- Cake de Tres Leches
- en forma de Corazón
- Tiramisú Cakes
- Eclairs cubiertos de Chocolate
- Deliciosos pasteles

**FOR VALENTINE'S DAY WE HAVE:**

- Beautiful Cookie Trays
- Delicious Cheese Cake New York Style
- Heart Shape Strawberry Short Cake
- Heart Shape Tres Leches Cake
- Chocolate Covered Strawberry
- Chocolate Heart Cakes
- Tiramisu Cakes
- Chocolate Covered Eclairs
- Delicious Pastries

**Cake Dominicano  
con Merengue**  
**Dominican Cake  
with Meringue Icing**

**FIN DE SEMANA DE SAN VALENTÍN | VALENTINES DAY WEEKEND**  
**ABIERTO DE | OPEN FROM 6 AM - 9 PM**

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