

Comparten con los Voluntarios del Runnells Specialized Hospital



Los miembros del cuerpo de voluntarios (Volunteer Guild) y personal del Runnells Specialized Hospital en Berkeley Heights, compartieron una celebración de repartición de regalos para los residentes, conjuntamente con miembros de la Junta de Freeholders del Condado de Union, representada por los Freeholders Vernell Wright y Sergio Granados. Aparecen en la foto sentados, desde la izquierda: Sharon Thomas, Runnells Volunteer Guild; Ernie Salvati, presidente del Runnells Resident Council; Barbara Mc Mann, voluntaria; Patricia Scott, directora de actividades y servicios de voluntarios. De pie: Tish Sack, director de Servicios de Apoyo; Paul Thomas, voluntario, Freeholder Vernell Wright, Anne Forgione, voluntaria; Sandra Adour, administradora; Leonard Forgione, presidenta de Volunteer Guild; Tommie Kelhoffer, Rose Anderson, Mark Sely, Herbert Appenzoller, voluntarios y el Freeholder Sergio Granados. (Foto Jim Lowney/Condado de Union).

Noticias útiles de AARP:

No a las ganancias excesivas por el trabajo posterior a Sandy

Por Jeff Abramo Director de Comunicaciones de AARP Nueva Jersey

Durante la Segunda Guerra Mundial, el presidente Harry Truman se hizo famoso luchando contra las compañías que estafaban a los estadounidenses y dañaban el esfuerzo de la guerra con la especulación.

Hoy, AARP quiere evitar que las compañías se beneficien con ganancias excesivas tras la super-tormenta Sandy. Ya sea contra contratistas sin licencia poco confiables, compañías de seguros que fastidian a los clientes para evitar el pago de reclamaciones o incluso empresas de servicios públicos, los consumidores merecen que se les defiendan.

Las compañías como JCP&L y PSE&G no debe-

rían poder beneficiarse de manera excesiva por el trabajo hecho tras la super-tormenta Sandy. Estas compañías tienen el deber legal de brindar un servicio seguro, adecuado y confiable como condición de sus monopolios autorizados. No se les debería permitir exigir pagos "por adelantado" con un recargo especial o tarifa ligada a las facturas de los usuarios.

Y los consumidores no deberían pagar los costos de recuperación tras la tormenta que se podrían haber evitado con una adecuada planificación, administración, y con mantenimiento continuo y mejoras del sistema.

Cómo asar a la parrilla dentro del hogar en invierno

El Maestro Parrillero Certificado Efraín López, se unió al equipo de LongHorn Steakhouse hace más de 10 años como lavaplatos, y rápidamente descubrió su pasión por el asado experto a la parrilla de carnes. Con la expansión de LongHorn en Texas, Efraín fue llamado para asistir en el crecimiento del restaurante en el área de San Antonio - y fue allí cuando se unió al Gerente Asociado David Marchlewski y al equipo Stone Oak, cuando se abrió el restaurante hace más de dos años.

Los maestros parrilleros como Efraín son una parte crucial de la experiencia de comer a la parrilla, lo que corta a la mitad la grasa que consume y ofrece consejos en la preparación de un correcto corte de carne, cozcan la cantidad adecuada de adobos para aplicar, y sean consistentes a la hora de asar a la parrilla al punto correcto de cocción.

Los nutrientes que la carne aporta al ser humano; si a proteínas se refiere a que la carne proporciona entre un 15 y un 20%, consideradas de muy buena calidad y que además proporcionan todos los aminoácidos esenciales y necesi-



El Maestro Parrillero Certificado Efraín López

rias.

Otras vitaminas que aporta son del grupo B, Zinc y Fósforo.

En cuanto a alimentos, es la mejor fuente de Hierro y Vitamina B12, aporta entre un 10 y un 20% de grasa, la cantidad de Carbohidratos en muy poca y contiene entre un 50 y casi un 80% de agua.

Además de ser un plato exquisito, es bueno saborear un buen trozo de carne, asada o a la parrilla.—

Aun cuando asar a la parrilla es sinónimo del aire libre y el clima caluroso, los residentes del área triestatal hoy día tan azotada por el frío pueden disfrutar de una

carne asada a la parrilla a la perfección en la comodidad de sus hogares durante los fríos días de enero y febrero.

Consejo 1: Seleccione el corte y la sartén correcta:

- Elija cortes sin hueso que sean tiernos, como un solomillo o filete.

- Similar a la parrilla plana de LongHorn, se puede utilizar un sartén de calidad para salteado, para asar una carne a la parrilla en espacios interiores.

Consejo 2: Sazone la carne para obtener un sabor óptimo:

- Para obtener un sabor clásico de "steakhouse", sazone con los "Grandes 4" - sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo - y aliñe enteramente por ambos lados de la carne.

- Para un corte más "carnoso" como el solomillo, pase la carne dos veces por el adobo. Para filetes, es suficiente con hacerlo solo una vez.

Consejo 3: Selle y cocine a la temperatura perfecta:

- Agregue aceite de Canola a la sartén y colóquela sobre una hornilla muy caliente (cerca de 500 grados - o a la configuración más alta de su estufa).

- Coloque la carne en el centro de la sartén,

volteándola constantemente cada 3-4 minutos para asegurarse de que ambos lados tengan igual nivel de calor.

- Cocine al nivel deseado de cocción.

Consejo 4: Aliñe su carne con un excelente aderezo o guarnición.

- ¡Sea creativo! LongHorn complementa sus solomillos - El Rancher's Sirloin - con tocina, un huevo frito blando, y salsa bordelesa.

- Los actuales menús Peak Season y Chef's Showcase que rotan cuatro veces al año para celebrar los sabores frescos de cada temporada y la creatividad culinaria, contienen un bistec complementado con comida de mar en el Blue Crab and Meyer Lemon Filet, además de succulentos vegetales de la temporada con un Roasted Butternut Squash Risotto.

- Cree una salsa para carnes hecha en casa inspirada por la salsa insignia para Carnes de LongHorn, preparada en la mesa en sus restaurantes. Vea la barra lateral para obtener una receta hecha en casa.

Para más información acerca de LongHorn Steakhouse, visite el sitio electrónico www.LongHornSteakhouse.com.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caidas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C.

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA

DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

La Vitamina E podría retrasar la enfermedad de Alzheimer

Según recientes investigaciones científicas, la vitamina E podría ayudar a retrasar los efectos de la enfermedad de Alzheimer y por eso los doctores deberían incluirla en los tratamientos que recomiendan a sus pacientes.

De acuerdo con un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association, aquellos pacientes recibiendo dosis altas de vitamina E durante dos años lograron retrasar la progresión de la enfermedad degenerativa del cerebro en alrededor de 6,2 meses, en comparación con los que recibieron un placebo. Este éxito induce a pensar que ingerir vitamina E sería una buena opción, sobre todo en las primeras etapas de tratamientos contra el Alzheimer.

La vitamina E actúa como un antioxidante que puede prevenir o retrasar el daño celular, e incluso reforzar el sistema inmunológico. Este nuevo estudio es el primero donde se confirma que la vitamina E parece reducir la progresión de la enfermedad en pacientes con enfermedad de Alzheimer en una etapa moderada del padecimiento y también el primero en demostrar que puede ayudar a los pacientes sufriendo formas más leves, dijo Maurice Dysken, el autor principal de la investigación.

"Haber obtenido un retraso en seis meses durante dos años es muy significativo", explicó Dysken, un profesor de psiquiatría en la Universidad de Minnesota.

Dysken, quien es además ex director del Geriatric Research, Education and Clinical Center, una institución que forma parte del sistema de salud de Minneapolis, aclaró sin embargo que su estudio no tiene nada que ver con las potencialidades de la vitamina E para prevenir la enfermedad de Alzheimer en personas a las cuales no le han diagnosticado dicho padeci-

miento.

El estudio encabezado por Maurice Dysken observó a 613 personas de la tercera edad que recibieron vitamina E y el placebo Namenda fabricado por los laboratorios Forest. Todos los pacientes padecían la enfermedad de Alzheimer en etapas moderadas o severas. La vitamina E utilizada en el estudio fue una dosis 20 veces mayor que la que normalmente se encuentra en una multivitamina.

Todos los pacientes del estudio estaban recibiendo además algún tipo de medicamento contra el Alzheimer como por ejemplo Aricept de la firma Eisai o Razadyne de Johnson & Johnson. Lo que se pretendía monitorear era si en los pacientes se apreciaba una mejoría a la hora de realizar sus actividades cotidianas.

Los científicos notaron que la vitamina E disminuyó el empeoramiento de la enfermedad en un 19% al año en comparación con el placebo. La investigación también mostró que quienes tomaron la vitamina E necesitaron menos tiempo de cuidados que aquellos a los que se sólo se le suministró el placebo Namenda.

Más de 5 millones de

estadounidenses ya padecen la enfermedad de Alzheimer pero según la Asociación de Alzheimer esa cifra podría triplicarse para el año 2050.

La vitamina E se encuentra de forma natural en una variedad de alimentos, incluidos el aceite de germen de trigo, las semillas de girasol, las espinacas y el brócoli. Aunque algunas investigaciones han relacionado la vitamina E con un mayor riesgo de cáncer y derrame cerebral, no se observaron problemas de este tipo en el estudio.

En la opinión de Denis Evans, un profesor del Departamento de Medicina Interna en el Rush University Medical Center de Chicago, los resultados del estudio son aún "modestos" y se necesitan más investigaciones sobre todo en lo concerniente a la prevención de la enfermedad.

El hallazgo "probablemente significa o representa el techo de nuestra capacidad actual para estudiar la enfermedad", dijo Evans. "Esto plantea ahora la cuestión de si debemos enfatizar más en la búsqueda de métodos para prevenir la enfermedad o dedicar más tiempo a los tratamientos contra el mal. Probablemente deberíamos centrarnos en el aspecto de la prevención".

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

