# Trinitas Regional Celebra "World Stroke Day"

Por su dedicación a la prevención y rehabilitación de ataques cardiácos y derrames cerebrales, fue reconocido el Trinitas Regional Medical Center, en Elizabeth, mediante una feria de salud con información y demostraciones educativas sobre las secuelas de un derrame cerebral, como evitarlo mediante ejercicios, Buena alimentación y exámenes físicos para chequear la presión arterial.

**En esta foto a la derecha, vemos a la enfermera LaReina Sánchez tomando la presión a la estudiante de enfermeras de TSON Elicia James Douglas. (Fotos LA VOZ/Jay Davis).**

**Laurelle Ivey, directora de Relaciones Clinicas de CARE ONE y Carol Dinnocenzio directora de Relaciones Comunitarias.**

**Kaitlyn Kessler ofrece a los asistentes valiosa lección sobre los peligros de un derrame cerebral y como prevenirlo.**

# Consejos para Prevenir Incendios durante la Epoca

Condado de Union, NJ - Con la llegada del clima más frío y la temporada de vacaciones que se acerca rápidamente, la Junta de Freeholders Elegidos del Condado de Union recuerda a los residentes que se protejan a sí mismos, a sus familias y a sus invitados, siguiendo las pautas básicas de seguridad contra incendios.

"Durante esta época del año, tiende a haber un mayor uso de velas, fogatas y otras fuentes de fuego", dijo la Presidenta de la Junta de Freeholders, Bette Jane Kowalski. "Todos los residentes deben tomar nota de los posibles riesgos de incendio en sus hogares y tomar las medidas necesarias para reducir sus riesgos", añadió Kowalski.

Consejos básicos

Los consejos básicos de seguridad contra incendios que deben seguir los residentes incluyen:

• Los generadores de emergencia, utilizados durante los cortes de energía, deben colocarse al aire libre y lejos de las ventanas, para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.

• La intoxicación por monóxido de carbono también puede producirse cuando se utilizan estufas de cocina domésticas, parrillas y otros dispositivos con llamas abiertas, para la calefacción interior.

• Se debe tener precaución al usar velas o lámparas de queroseno para la iluminación. Colóquelas en una superficie plana y estable, de manera que las mascotas o los niños pequeños no puedan alcanzarlas, y manténgalas lejos de cortinas, papeles y otros elementos de riesgo de incendios.

• Las decoraciones navideñas con componentes eléctricos deben examinarse en busca de cables deshilachados o una cobertura insuficiente de cables, que pueda provocar chispas o cortocircuitos.

• Las chimeneas y las estufas de leña deben inspeccionarse antes de su uso cada año. Las chimeneas deben limpiarse para eliminar la creosota, que puede encenderse y provocar un incendio.

Siempre use un vidrio templado o una pantalla de metal sobre la abertura de la chimenea, para mantener las chispas adentro.

• Nunca use papeles, basura o combustible líquido en una chimenea o estufa de leña. Queme sólo pedazos de madera.

• Mantenga todo lo que pueda arder, al menos, a tres pies de distancia de chimeneas, radiadores de calefacción portátil y estufas de leña.

• Apague los calentadores portátiles al salir y asegúrese de que estén bien mantenidos y limpios.

• Mantenga los árboles de Navidad naturales bien hidratados, ya que los árboles secos pueden encenderse, cuando se exponen al calor que irradian los cables de las luces navideñas.

• Guarde los aerosoles de cocina lejos de la estufa, especialmente, durante la cocción y el horneado.

• Pruebe todas las alarmas de humo y reemplace las baterías por otras nuevas.

Información ampliada

Para obtener más información y orientación sobre seguridad contra incendios, visite la página de Prevención de Incendios y Educación Pública de FEMA: www.usfa.fema.gov/prevention.

Para todos los programas y servicios del Condado de Union, visite en Internet: www.ucnj.org, llame a la línea de Información Pública: 877-424-1234, envíe un correo electrónico a info@ucnj.org, o use el formulario de contacto en Internet.


# SECCION PROFESIONAL

**ABOGADOS**

JULIO SANCHEZ
Abogado
•Accidentes de Automóvil
•Caídas 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

**QUIROPRACTICOS**

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**

Especial de Rejuvenecimiento Facial $75

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)
Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, de cuello, dolor de cabeza, insomnia, ansiedad y su salud general
Elizabeth Rehabilitation
560 Newark Avenue, Elizabeth, NJ Tel. 908-355-3358


# ¿Asado de Cordero para esta Noche Buena?

La cena de Nochebuena, el 24 de diciembre, es una de las más tradicionales e importantes de las que celebramos en Navidad, de ahí que debamos prepararla con tiempo, eligiendo las mejores elaboraciones para compartir la mesa con nuestros seres queridos. A quienes se encargan de cocinar cada año, probablemente les guste sorprender a los suyos con nuevas elaboraciones, entrantes, principales y postres que conquisten sus paladares y hagan surgir aquello de «¿Cómo lo has hecho?».

Para que no falte de nada en ese acontecimiento en torno a la buena comida, os proponemos 20 buenas ideas para la cena de Nochebuena.

Pon a las patatas un poco de pimentón dulce antes de hornar. Le dará un toque especial al plato.

Ingredientes

1 cuarto de cordero, 6 patatas, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta. Para la ensalada: lechuga variada, 50 gr. de nueces, 50 gr. de almendras, 50 gr. de piñones, aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.

Este plato, está cocinado con una base de Carnes y pertenece a los platos de la cocina Tradicional. Por regla general se consume, principalmente, durante Todo el año, y se suele servir a los comensales como Segundo plato.

Así lo cocinamos

En una bandeja de horno colocamos las patatas peladas y cortadas a rodajas, las salpimentamos y las rociamos con aceite de oliva. Sobre ellas colocamos el cordero también salpimentado y untado con aceite.

Precalentamos el horno a 250º, metemos la bandeja y bajamos la temperatura a 220º. La dejamos 20 minutos.

Pasado ese tiempo, abrimos el horno y regamos el cordero con el vino. Pasados 15 minutos, le damos la vuelta a la carne y la regamos con su propio jugo. cocinamos durante otros 35 minutos más, hasta que el cordero esté tierno, sin dejar que se reseque.

Mientras tanto preparamos la ensalada, mezclando la lechuga lavada y cortada con los frutos secos. La aliñamos con el aceite, vinagre y sal al gusto.

Servimos el cordero sobre las patatas, acompañado por la ensalada.

Trucos y Consejos

Pon a las patatas un poco de pimentón dulce antes de hornar. Le dará un toque especial al plato.

Información Nutricional

El cordero es una de las carnes que mayor porcentaje de grasa tiene, principalmente en forma de ácidos grasos saturados. El alto contenido en grasa es lo que hace de la carne de este animal una de las más jugosas y sabrosas en la cocina. No obstante, por esa misma razón está contraindicada para personas con enfermedades cardiovasculares y para dietas en las que el aporte de grasa está controlado. Además, el cordero aporta proteínas de buena calidad, hierro y minerales entre los que destacan el fósforo y el potasio.

En este plato lo acompañamos con patatas, ricas en hidratos de carbono, y ensalada, que añadirá vitaminas, fibra y minerales procedentes de la lechuga, además de los ácidos grasos de los frutos seos, beneficiosos para nuestra salud.


Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo
les desea...
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