

MONTANDO BICICLETA EN EL CAMINO DE LA VIDA

Conquistando colinas, evitando baches

na de las partes más difíciles de envejecer es darse cuenta de que mis rutinas de ejercicio no pueden seguir iguales a antes. Cuando era joven, me encantaba ir al gimnasio a levantar pesas y hacer entrenamiento fuerte. Me mantuve alejado del cardio porque sentí que era aburrido y no era

la manera de fortalecer mis musculos. Ahora de mayor de repente me duele la espalda, el cuello, los hombros, básicamente, todo comenzó a doler. Mi cuerpo ya siente los dolores. Afortunadamente, mi esposa, que le encanta correr me anima a correr también. Pronto pasé de odiar el cardio y correr — y ahora me encanta, tanto que corrí el Boston Half Marathon el año pasado. ¿Pero adivina que? Sí, mis rodillas comenzaron a doler. Una vez más, me vi obligado a cambiar mi enfoque en cuanto al tipo de ejercicio que hago.

Necesitaba encontrar un entrenamiento que pudiera hacer cada día sin golpear demasiado mi cuerpo que fuera desafiante y a la vez agradable. Cuando no puedo hacer ejercicio todos los días, tiendo a ponerme de mal humor pero no tan mal como mi esposa cuando no puede correr (jespero que no lea el Boletín de este mes!). Aprendí ciclismo para complementar mi régimen. Lo admito, esa es una de las pocas ventajas de envejecer. Cuando tenía entre 20 y 30 años, definitivamente no era lo suficientemente estable desde el punto de vista financiero como para estar comprando equipo nuevo. Ahora me gusta tanto el ciclismo que muy pronto se convirtió en mi forma principal de hacer ejercicio. Realmente he estado disfrutando del buen clima en bicicleta que hemos tenido recientemente, y me encontré reflexionando sobre lo que me llevó a andar en bicicleta en primer lugar.

Paso mucho tiempo montando en New Hampshire, donde tenemos una casa. Es un terreno muy montañoso, y a veces me encuentro en una colina empinada que cambia todo el estado de ánimo del viaje. En un momento estoy disfrutando bajar la colina, y luego doblo una esquina y de repente me toca salirme de la silla para subir cuesta arriba. Mi corazón se siente como si fuera a latir fuera de mi pecho, y mi único objetivo es llegar a la cima de la colina. Cuando voy cuesta arriba, me niego a aceptar la derrota, lo que en este caso significa detenerse para respirar. No hay nada más satisfactorio que conquistar una colina y encontrarte en la cima. Hace que ese viaje suave se disfruta aún más.

Inicialmente, no me gustaban las colinas, pero he llegado a amarlas. El ciclismo es una gran metáfora de la vida. A veces vas por un tramo de la carretera, sin pensar realmente en lo que estás haciendo, solo operas con el pedal automático, se podría decir. Estas partes del viaje no son malas; pero tampoco memorables. Al igual que en la vida, a veces hay periodos donde no sentimos que hay retos. Luego hay momentos en que el camino está lleno de baches, colinas y tráfico. Tenemos que centrarnos en lo que estamos haciendo y navegar con cuidado para mantenernos a salvo. Una metáfora muy aplicable — el camino a veces tiene baches y hay que saber salir de ellas.

Encontrarse en una colina es como enfrentar un gran obstáculo. No hay forma de evitarlo, y regresar no es opción, por lo que debes continuar hacia adelante. La vida no debería ser todo desafío ni tampoco cuesta arriba, más bien sirven de enseñarnos cómo enfrentar esos desafíos que nos recuerda de qué estamos hechos. Tenemos que mantenernos enfocados en nuestro propósito para superarlos. La conquista de esos desafíos es un triunfo, y la libertad de bajar cuesta abajo después realmente da la sensación de que la vida es realmente buena.

Supongo que algún día, con suerte dentro de muchos años, tendré que cambiar mi forma de hacer ejercicio nuevamente. Tal vez largas caminatas diarias con mi esposa; no es mala idea. Conquistaré esa colina cuando llegue. Por ahora, tengo la intención de seguir disfrutando del viaje que todos llamamos "vida".

-Len Spada

¿CONDUCES PARA LA EMPRESA INSTACART?

¡ASEGÚRESE DE QUE SU SEGURO CUBRA SUS ENTREGAS!

on más personas en casa para reducir la propagación de COVID-19, los servicios de entrega como DoorDash, GrubHub e Instacart se han vuelto increíblemente populares, tanto para las personas que usan estos servicios como para aquellos que realizan entregas. Lo unico que necesita para trabajar en estas empresas es un automóvil y un movil y puede comenzar a hacer entregas de inmediato. Sin embargo, si bien comenzar a trabajar con estas compañías puede ser simple, tambien debes de tener en mente los riesgos que conlleva este tipo de trabajo.

Pocas de estas compañías ofrecen seguro de automóvil a sus conductores en caso de accidente. Algunas compañías, como DoorDash, ofrecen la opción de comprar un seguro de auto, pero otras, como Instacart, no ofrecen dicha protección. La carga cae completamente en sus conductores para asegurar su propia cobertura. Desafortunadamente, pocos de estos conductores se dan cuenta de que su seguro de automóvil de consumo diario tipicamente cubre los accidentes que ocurren al hacer entregas de comida. Este tipo de póliza de seguro, llamada seguro de vehículos de mensajería o "courier vehicle insurance" debe comprarse por separado, si es que el proveedor de seguros lo ofrece.

Algunos proveedores de seguros extendieron las protecciones para cubrir a los conductores de entrega durante el apogeo de la pandemia. Por ejemplo, Liberty Mutual extendió la cobertura temporalmente a los conductores de abarrotes y entregas a medida que aumentaba la demanda de estos servicios. Esta cobertura temporal finalizó en mayo y, al igual que otros proveedores de seguros, Liberty Mutual no ofrece cobertura de seguro para los servicios de entrega de alimentos. Por esta razón, sospechamos que hay muchos conductores de reparto actualmente que no tienen idea de que no están cubiertos.



El daño del vehículo causado por un accidente automovilístico puede costar miles de dólares. Las lesiones causadas por un accidente automovilístico pueden ocasionar decenas de miles en facturas médicas. Y las muertes causadas por un accidente automovilístico pueden terminar en una demanda por muerte injusta por valor de millones. Estos son costos que el seguro de auto ayuda a pagar y de lo cual son responsables. Si tiene un accidente automovilístico y no está cubierto por un seguro, podría ser usted el responsable de los costos de todos los daños y lesiones sufridos, tantos los suyos como los de otro conductor o persona.

¿No estás seguro si estás cubierto? ¡Llámenos ahora! Verificaremos si está cubierto o no de accidentes que ocurran durante las entregas de comida. Esta revision no cuesta nada y lo ofrecemos solo a nuestros lectores de boletines y clientes actuales. Si usted o su hijo han estado utilizando estos servicios de entrega como fuente de ingresos durante la pandemia, asegúrese de estar cubierto antes de su próxima entrega.

TESTIMONIO DEL MES



Lo peligroso de las fogatas

4 Reglas para las fogatas

o hay nada como sentarse alrededor de una fogata con familia y amigos en un dia de verano. Aunque hay muchas historias lindas sobre estos momentos también hay muchas tragedias. La comisión de productos seguros reporta que la cantidad de visitas a emergencias que resultan de fogatas han triplicado de 2008 a 2017. Un cuarto de las víctimas son niños menores de 5 años.

Si decide prender una fogata en casa, recuerde que eres responsable por la seguridad de todos. Debes saber cómo prenderlo, supervisarlo, mantenerlo y eventualmente extinguirlo. Aquí unos tips que debe seguir a toda hora:

Escoja tu lugar con cuidado: La fogata debe estar a 25 pies de distancia de cualquier estructura, y el área no debe tener ningún tipo de articulo que podria coger fuego. No debe encender fuego bajo un porche o bajo un árbol. Mantenga cerca un extintor de incendios, una manguera o un balde de agua cerca.

Un adulto responsable necesita estar pendiente de la fogata a toda hora:

Muchos accidentes relacionados con fuego son cuando un adulto deja de mirar "por un segundo". Si necesitas salir por un momento, dile a otra persona que se encargue de echarle ojo al fuego. Niños y mascotas deben mantenerse a 10 pies del fuego.

No permite que jueguen alrededor del fuego. No dejes que los niños juegan cerca del fuego, no permites que los chicos jueguen a quien puede brincar encima del fuego, y no dejes que tus amigos que han bebido bailén cerca del fuego.

No tires nada al fuego que no sea lena.

Boston y otras áreas de Massachusetts tienen regulaciones contra quemar basura. Uno de los accidentes más graves relacionados con quemaduras en Spada Law Group son porque alguien tiró su basura al fuego causando una explosion.

Muchas personas que han resultado heridas debido a una fogata no interpusieron una demanda porque no querían que su amigo o hacerles pagar por sus cuentas médicas. La verdad es que es el seguro de vivienda de tu amigo quién pagará la factura. De hecho accidentes como este son una de las razones porque las personas deciden tener seguro de vivienda.

Si usted o un miembro de tu familia ha sido herido como resultado de una fogata en el patio de otra persona, llame 617.889.5000 ahora mismo. Nuestro equipo de Spada Law Group tiene experiencia manejando casos de quemaduras y puede ayudar a que recibas la compensación que mereces.





¡No deje pasar el verano sin disfrutar esta comida tradicional al aire libre! Aquí hay una receta de hamburguesas de pavo increíbles, cortesía de Jack, un amigo del abogado Spada.

INGREDIENTES

Hamburguesas

- 11/4 libras de pavo molido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1/3 taza de maíz fresco, sin cocinar
- 1/4 taza de jarabe de arce

Mayonesa "Curry"

- 3/4 taza de mayonesa
- 1 cucharadita de curry en polvo Ingredientes
- Pan de hamburguesa
- Rúcula
- queso cheddar

DIRECCIONES

- En una sartén grande, derrita 1/2 cucharada de mantequilla a fuego medio. Saltee el pimiento rojo hasta que esté tierno, aproximadamente unos 5 minutos. Retire del fuego y agregue el maíz.
- 2. En un tazón grande, combine el pavo molido y las verduras. Divide en cuatro hamburguesas grandes.
- Coloque la sartén a fuego medio y derrita la mantequilla restante. Cocine bien las hamburguesas, aproximadamente 4 minutos por cada lado. Retire del fuego y coloque las hamburguesas en el horno para mantenerlos calientes mientras que estén listo para servir.
- 4. Prepara la mayonesa de curry mezclando mayonesa con curry en polvo en un tazón mediano.
- Sirva hamburguesas de pavo en su pan de hamburguesa preferido con una cucharada de mayonesa de curry, rúcula y queso cheddar.









PRST STD
US POSTAGE
PAID
BOISE, ID
PERMIT 411

111 Everett Ave. #1F Chelsea, MA 02150 617.889.5000 SpadaLawGroup.com

En esta edición

- 1 Aprenda a mantenerse en forma después de 50
- ¿Cuándo es que los conductores de reparto están protegidos por el seguro?

Testimonio del mes

- 3 ¿Las fogatas son peligrosas?
 - Hamburguesas de pavo para el verano
- 4 Private Wojtek, el oso café heroico de la Segunda Guerra Mundial

PRIVATE WOJTEK, EL OSO CAFÉ HEROICO DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL



Muchos soldados valientes respondieron a la llamada durante la Segunda Guerra Mundial, pero una empresa de suministros de artillería polaca dio un paso más y armó un oso. Así es: entre los innumerables animales héroes de la Segunda Guerra Mundial se encontraba un oso en las montañas del norte de Irán llamado Wojtek.

Wojtek primero se unió a los soldados polacos como un cachorro. Un joven iraní lo encontró después de que un cazador probablemente le disparó a su madre. Luego, cuando un grupo de prisioneros de guerra polacos, recientemente liberados de los gulags soviéticos para unirse a las fuerzas aliadas, pasaron por la ciudad donde vivían el niño y el cachorro de oso, intercambiaron algunas de sus raciones por el cachorro y lo llevaron con ellos.

Los soldados amaban al cachorro y lo llamaron Wojtek, que significa "guerrero feliz" en polaco. Lo amamantaron con leche condensada de una botella de vodka y le dieron algunas de sus raciones limitadas. Con el tiempo, el oso creció hasta 6 pies de altura y más de 400 libras, pero como había crecido cerca de los humanos, era un gigante tranquilo. Aprendió varios gestos de sus

amigos humanos e incluso le gustó la cerveza y los cigarrillos. Para los muchos soldados que habían perdido o estaban separados de sus familias, Wojtek les brindaba alegría.

Cuando los soldados llegaron a la costa de Egipto, donde iban a embarcarse en barco hacia Italia, los soldados británicos no dejaron que Wojtek abordara porque él no era un soldado. Así que, naturalmente, los soldados polacos le dieron a Wojtek un número de servicio, y oficialmente se convirtió en un miembro de su compañía, con un rango y un libro de pagos.

El momento de fama del soldado Wojtek llegó cuando su compañía luchó en la Batalla de Monte Cassino. El oso vio a sus humanos cargando cajas de proyectiles de artillería, y comenzó a copiar sus acciones. A lo largo de toda la batalla, él llevó con calma cajas de munición a sus camaradas, lo que habría requerido cuatro hombres para levantar. En honor al servicio de Wojtek durante la batalla, la compañía cambió su emblema a una imagen de un oso que llevaba un proyectil de artillería, y Wojtek fue ascendido de rango.

Después de la guerra, Wojtek fue trasladado a un zoológico en Edimburgo, Escocia, donde vivió hasta los 21 años. Ahora hay una estatua de bronce de Wojtek en los jardines de West Princes Street de Edimburgo, para que nadie se olvide de este especial y valiente oso.