

# Nature Notes

by Patricia Clark-Gray

## The Elkhorn Slough

One of the best places to go locally to get outdoors and see some wildlife is Elkhorn Slough National Estuarine Research Reserve, which is one of 27 reserves established as field laboratories for scientific research and estuarine education. The Reserve is located on 1700 Elkhorn Road in Watsonville and the phone number is (831) 728-2822.

The Reserve and Visitor Center are open from Wednesday to Sunday from 9 a.m. till 5 p.m. Admission is free to the Visitor Center, but to walk the trails there is a \$2.50 day-use fee for adults 16 and older. Children are free and entry is free if you have a California hunting or fishing license. Dogs are not allowed on any of the Reserve trails.

The first thing you should do when you arrive is to stop by the Visitor Center. There are great displays about the plants and wildlife of the Reserve. You can check out binoculars if you do not have your own. There is also an excellent gift shop where you can buy some of the best nature books around. They also have t-shirts and na-



ture jewelry.

I would recommend that for first-time visitors you should take a docent-led tour of the Reserve. The tours are every Saturday and Sunday at 10 a.m. and 1 p.m. The docent tour are excellent and each docent focuses on different topics.

Elkhorn Slough is a great place to observe birds. If you are a novice, there is an early birding walk the first Saturday of every month at 8:30 a.m. that would be a good opportunity to learn a few birds. If you visit this month you might see American white and brown pelicans, western grebes, great blue herons, great and snowy egrets, and black-crowned night herons. Other interesting birds are acorn woodpeckers. You might hear this bird first when it drills holes in trees with its beak to store nuts. These holes in the trees are called granaries. Another unique bird call is the belted kingfisher which sounds like a "rattle". An interesting fact about kingfishers is that they will dive into water to avoid being eaten by hawks.

Besides birds, you can see mammals. Recent sightings include a bobcat seen near the rookery

pond, gopher snakes, garter snakes and common king snakes.

What makes Elkhorn Slough different from a state or local park is that research is conducted at the Reserve. One interesting study that is being conducted is the invasive green crab study by Dr. Rikke Preisler. The European green crab has invaded the west coast of North America. When the crabs arrived there was a decrease in the abundance of two species of native clams and the mud crab, *Hemigrapsus oregonensis*. Rikke started a long-term monitoring program in 2000. From 2001 to 2006, the abundance of the green crab was rapidly and constantly increasing. Since 2006, green crabs have only been found in very low numbers. The reason for the decline in Elkhorn Slough seems to be lack of young crabs in the later years. Also, sea otters enjoy eating green crabs. Crab populations can go through "boom and bust" cycle so there is no guarantee that they will remain uncommon in the slough as they are today.

I hope you take advantage of this great place to hike, bird watch, and learn about the research that is being conducted at the Reserve. To get directions and more information go the website at [www.elkhornslough.org/esnerr.htm](http://www.elkhornslough.org/esnerr.htm).

## En el Lado de las Personas

### Mayores

by Bob Petty

## Medicinas Recetadas de Marca vs. Genéricas



Medicare recomienda que una de las maneras de reducir el costo de medicinas recetadas es de usar medicinas genéricas. Esto es especialmente pertinente a personas con un plan Parte D que han alcanzado el periodo del "hueco de cobertura" cuando deben pagar el costo completo por sus medicinas, hasta que paguen un total de \$4350 de su bolsillo. Aunque medicamentos genéricos no son nuevos, mucha gente tiene preguntas sobre ellos.

\* A consecuencia de la reforma de salud que el Presidente Obama firmó recientemente, con efecto inmediato, personas que alcancen el "hueco de cobertura" automáticamente recibirán un cheque de reembolso de \$250.

¿Qué es una medicina genérica? Cuando el patente de una compañía se termina y para de ser el fabricante exclusivo de una medicina de marca, otras compañías pueden obtener aprobación por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA en inglés) para hacer y vender una copia. ¿Son iguales la copia genérica y la de marca?

Para obtener aprobación por la FDA, la medicina genérica tiene que contener los mismos ingredientes activos que la medicina de marca. También tiene que ser equivalente biológicamente. Esto significa que debe tener el mismo efecto terapéutico porque entra y sale del torrente de sangre igual de rápido y completamente.

¿Son igual de seguras las medicinas genéricas a las de marca? La FDA regula genéricas igual a las de marca para asegurar que son igual de puras y seguras. La FDA ha encontrado la frecuencia de reacciones desfavorables igual entre medicinas genéricas y de marca. Esto también es cierto de medicinas de marca que pueden ser compradas sin receta médica.

¿Qué no parecen y saben diferente las medicinas genéricas? A causa de la ley de marca registrada, medicinas genéricas no pueden aparecer igual a otras medicinas en el mercado. Tienen que ser de diferente color, forma, y tamaño que la medicina de marca. Frecuentemente, la genérica tendrá un diferente sabor que la de marca. Sin embargo, recuerde, que el efecto de la medicina no es determinado por su tamaño,

forma, color, o sabor.

¿Son usadas con frecuencia las medicinas genéricas? Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS en inglés) reportó recientemente que casi 60% de las medicinas compradas el año pasado, por medio de planes de medicinas de Medicare, fueron genéricas. El porcentaje de medicinas obtenidas por medio de seguros privados también subió a más de 50%.

¿Cuánto puedo esperar ahorrar? Medicinas genéricas pueden costar hasta 80% menos que la medicina de marca equivalente. Por eso es que muchos expertos médicos han abogado por el uso de medicinas genéricas por mucho tiempo. Más aparte, manteniendo el costo de medicinas a un mínimo tiene un efecto similar en otros costos de la salud, incluyendo las primas de seguros.

¿Qué debo hacer? Hable con su doctor. Muchos recetan medicinas de marca suponiendo que el farmacéutico la substituirá con la genérica. Si necesita ayuda con cualquier cosa relacionado a Medicare incluyendo sus medicinas recetadas o determinando cual es el mejor plan Parte D para usted, comuníquese con el Programa de Consejería y Abogacía sobre el Seguro de Salud (HICAP) en la Alianza sobre el Envejecimiento. Dentro del Condado de Monterey llame gratuitamente al 1-800-434-0222 o por Internet en [www.allianceonaging.org](http://www.allianceonaging.org).

Sponsored by Joinfordeals.com

**\* No Money Down \***  
Free list with pictures  
Of properties available with  
No Down payment\*

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

Information provided courtesy of Cameron John of H.O.M.E (831) 521-1918



Barry Perdue (831) 902-7021  
[www.hollisterroofing.com](http://www.hollisterroofing.com)

The #1 Roofing company in San Benito Co.  
Is now serving Monterey Co.  
New Roofs - Roof Repair - Gutters - Insulation  
This weeks special  
**\$300 OFF on New Roof Installation!**

## Dollar Store Plus Bargains

272 Reservation Rd (Next to Save Mart)  
(831) 884-9794 M-Sat 9 to 9 - Sun 9 to 6:30

Party Supplies - Food Condiments - Household Products  
**Metro PCS Full Service Center**  
Bring this ad and receive **NO sales tax** on Phone Accessories

Win FREE Stuff at [www.joinfordeals.com](http://www.joinfordeals.com)

## MICHI Japanese Restaurant



Owners Kyoji & Kiyoko Michioka

3114 Del Monte Blvd.  
Marina, CA 93933  
(831) 384-6665

"Protect Your Family"

## John R. Geoghegan Insurance Agency

Life Insurance (831) 384-4949  
Medicare Part D Rx Plans P.O. Box 824, Marina 93933  
Medicare Supplemental Insurance [www.Agent4949.com](http://www.Agent4949.com)  
Workers Compensation CA Insurance Lic. #0594083

## Johnny B. Eugenio

Agent  
Johnny Eugenio Insurance Agency



**FARMERS**

Auto • Home • Life • Business • Workers Compensation

325 Reservation Rd  
Marina, CA 93933-3218  
Bus: (831) 883-4444  
Fax: (831) 883-9290 Lic # 0729091  
Cell: (831) 521-5599  
[www.johnnyeugenio.com](http://www.johnnyeugenio.com)



Andre Shields  
Custom Menus - Mobile Operation  
Available for:  
Family Occasions  
Business Functions  
Beach Parties

Andre's Cook n' BBQ

Phone: 831-236-2555  
E-mail: [ajshi@msn.com](mailto:ajshi@msn.com)  
[www.andrescooknbbq.com](http://www.andrescooknbbq.com)