

CORREOS
DE COSTA RICA

PORTE PAGADO **PERMISO N°530**
PORTE PAYE



BOLETÍN

NUESTRO MENSAJE

ENERO - FEBRERO 2024

AÑO XXXIX

EDICIÓN 437

Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo

EL 2024 NOS SORPRENDERÁ CON NUEVOS CURSOS

- La Directiva Informa
- Datos de Interés
- El Rezo del Niño
- Asamblea General Ordinaria
- Salud
- Efemérides
- Nuevos Asociados y Fallecidos
- Nuestra Historia





DIRECTORIO

Rodolfo Lizano Gómez
Presidente

Rafael E. León Thompson
Vicepresidente

Licenciado
Víctor Manuel Seas Gómez
Tesorero

Gladys Salgado Brenes
Secretaria

Jeannette Arias Leiva
Vocal I

Lino Verny Sánchez Chacón
Vocal II

Digna María Darcia Guzmán
Vocal III

FISCALES

Fernando Sánchez Montero

Fernando Méndez Boza

COMISIÓN EDITORIAL

Rodolfo Lizano Gómez
Lino Verny Sánchez Chacón

COLABORACIÓN

Silvia González Solís

LA DIRECTIVA INFORMA

Reflexión editorial

Hay que estar consciente de dos premisas básicas: la continuidad y el financiamiento de la Asociación. ¿Por qué?

a) Continuidad: Los asociados y posibles reemplazos son todas las personas de muy corta esperanza de vida, cuando mucho 20 años más de pertenencia.

b) Financiamiento: Los aportes para financiar el desenvolvimiento normal de la Asociación, no sólo deben concebirse como un gasto necesario y prioritario, sino que se asumen como algo fácilmente prescindible, donde no existan remordimientos y mucho menos se conciben las consecuencias, que nos pondrían en riesgo de un pronto retiro y el consecuente desfinanciamiento de la Asociación.

Estas situaciones expuestas, deben ser inherentes a los futuros Directores. Si no hay conciencia de ello, es mejor hacerse a un lado y permitir que sean otros los que aporten verdaderas y reales soluciones.



pura vida

1. loc. adv. coloq. C. Rica. Dicho de una persona: Agradable o simpática.
2. loc. adv. coloq. C. Rica. Dicho de una cosa: Buena o agradable.
3. loc. adv. coloq. C. Rica. Dicho de una persona: Que goza de buena salud.
4. loc. adv. coloq. C. Rica. Muy bien.
5. loc. adv. coloq. C. Rica. de acuerdo (manifestando asentimiento o conformidad).
6. loc. adv. coloq. C. Rica. U. como...

LA FRASE PURA VIDA

La frase "Pura vida", insigne de la cultura costarricense, eslogan turístico por excelencia, es ahora parta del Diccionario de la Lengua Española.

La Real Academia Española presentó las novedades de la versión en línea del diccionario que se incorporaron este año. El "pura vida" se logró colocar dentro de las nuevas palabras y frases gracias a la reciente política de la RAE de abrirse más a las expresiones latinoamericanas. Su Director, Santiago Muñoz Machado, destacó los múltiples usos que tiene la frase.

"Tiene hasta seis acepciones en Costa Rica para referirse a una persona agradable, o que goza de buena salud, o una cosa buena o una expresión coloquial de salud y despedida", explicó Muñoz en la conferencia de prensa.

¿Sabías Qué?

LAS HOJAS DE GUAYABA:

- Ayuda a perder peso
- Controlan la diabetes
- Alivia la diarrea
- Son antioxidantes
- Ricas en vitamina C
- Reducen el colesterol
- Protegen el corazón
- Son antisépticos
- Son buenas para combatir la anemia
- Cuida la piel



Cursos para el primer semestre del año

- Inglés - Baile - Aeróbicos
- Ejercicios terapéuticos
- Manejo de teléfono inteligente
- Computación

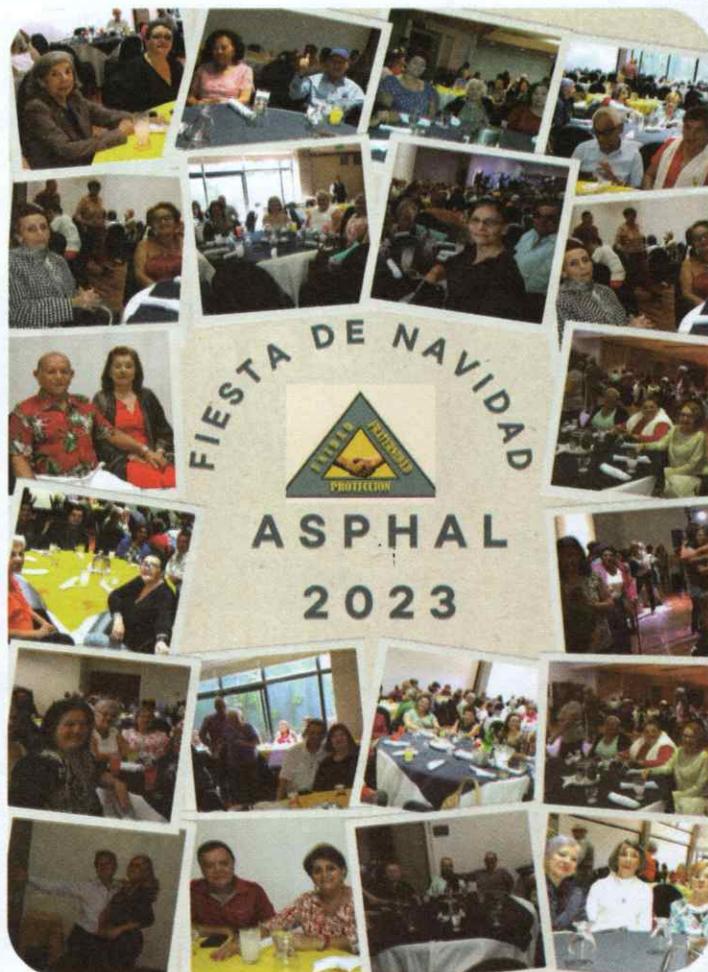
Para consultas e inscripciones favor comunicarse con:

**Karina Calvo al 2280 1013, ext. 1119.
CUPOS LIMITADOS**

PRIMEROS GRADUADOS DEL CURSO DE TELÉFONO INTELIGENTE



GINETTE SEVILLA SOLANO, LUISA JARQUÍN VARGAS, ROBERTO MORA UMAÑA, JORGE MORA ESQUIVEL, ALVARO ARIAS DÍAZ, DIGNA DARCIA GUZMÁN, GEORGINA VALVERDE VARGAS, MARIA EUGENIA RAMÍREZ RUIZ, MARIA EUGENIA VALVERDE VARGAS, ANA LUCÍA RIVERA CASTILLO, ZARAY VARGAS FERNÁNDEZ, EDUARDO ARGUEDAS MEJÍAS, NORMA HERNÁNDEZ ERNST, MERCEDES CARAVACA CHACÓN, FERNANDO JOSÉ SÁNCHEZ MONTERO, LUZ VIRGINIA JIMÉNEZ JIMÉNEZ, NOIDY MARIA GARBANZO GARBANZO, ABEL GÓMEZ BRICEÑO, MARGARITA AGÜERO ZÚÑIGA, EVELYN JAENSTCHKE MACGLAKLIN, PAULA SÁNCHEZ CRUZ, MARLENE ROJAS MONGE, CARLOS CORRALES BLANCO, CARMEN CASTRILLO PORTUGUEZ, ARMANDO VARGAS OBANDO, EMILIA BRENES BOLAÑOS, PHILLIS THERESA JOHNSON ALLEN, ELENA MADRIGAL ARRIETA



EL REZO DEL NIÑO

La elaboración del portal y el Rezo del Niño en enero y febrero es una tradición que data del siglo XVIII. En estos no puede faltar un reconocido rezador pidiendo bendiciones para la casa, rezando avemarías y cantando villancicos. La tradición señala que el Rezo al Niño puede aplazarse, pero no omitirse; también dice que los rosarios deben hacerse antes del 02 de febrero, día de la Virgen de la Candelaria. Al final del rosario, suele darse café bien caliente, aguadulce, rompopo, horchata, bizcocho, tamal asado o pan casero.



La tradición del Rezo del Niño fue traída a Costa Rica por los franciscanos en la época colonial. A la fecha sigue vigente y se celebra todos los años en los días siguientes a la Navidad, entre el 25 de diciembre y el 02 de febrero. Dentro de las comidas y bebidas tradicionales se encuentran: Agua dulce, café, bizcocho, tamal asado y otras delicias se ofrecen al niño como acto de devoción y de bendiciones para quienes rezan. A la comida se le suman los rezadores quienes entonan villancicos y cánticos con los presentes, acompañados de guitarras y algunas veces hasta de acordeón.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

MIÉRCOLES 14 FEBRERO DE 2024
PRIMERA CONVOCATORIA: 08:00 A.M.
SEGUNDA CONVOCATORIA: 09:00 A.M.

INSTALACIONES DE CASA CLUB ASPHAL

TERAPIA EN COSTA RICA AYUDA A ADULTOS MAYORES A RECUPERAR MEMORIA

Tomado de La Nación / Por María Isabel Solís Ramírez. 21 de octubre 2023

Dos de cada diez adultos mayores atendidos en la Clínica de la Memoria del Hospital Nacional de Geriatría logran recuperar sus habilidades cognitivas, lo cual les permite volver a ser funcionales en muchas actividades de su vida diaria. Especialistas del centro médico han logrado registrar una recuperación en el 15% de los pacientes que acuden a la Clínica de la Memoria. El dato surge de 16 años de investigación, tratamiento y seguimiento a 7690 pacientes de entre 80 y 85 años.

A lo largo de esos 16 años, esta clínica ha desarrollado una terapia de seis meses en la que cada paciente recibe seguimiento por parte de un equipo de psiquiatras, geriatras, psicólogos clínicos y farmacéuticos.

Después de recibir esta terapia, un porcentaje considerable de los pacientes (65%) mantienen su condición y continúan en tratamiento en el hospital mediante un proceso de atención integral a sus problemas neuroconductuales, sus factores de riesgo cardiovascular y en estimulación cognitiva con psiquiatras, geriatras y psicólogos respectivamente.

Un 20% se deteriora. El seguimiento que se le ofrece incluye exámenes de laboratorio, tomografías,

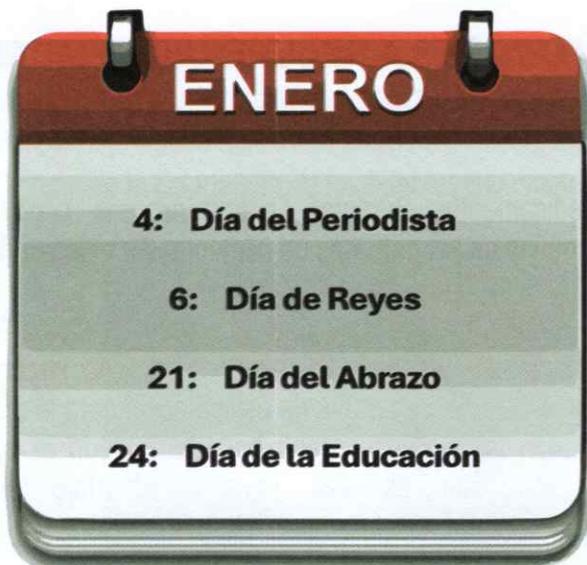
medicamentos, terapias, entrenamientos cognitivos y cambios en los patrones de alimentación y de sueño.

El modelo de abordaje que se ofrece en Costa Rica es ambulatorio; es decir, el adulto mayor no necesita ser hospitalizado. La terapia de estimulación para la memoria, aclaran los expertos, debe hacerse cuando el deterioro cognitivo aún es leve, pues el abordaje temprano incrementa las posibilidades de recuperación.

Como parte del abordaje realizado por la Clínica de la Memoria, se instruye al paciente y a su familia a continuar con la estimulación cognitiva. Los especialistas aclararon que se debe trabajar en conjunto: el paciente, el equipo interdisciplinario y la familia. Esta representa una gran ayuda en el acompañamiento que le dan al paciente.

Funcionarios de esta institución señalaron que el deterioro cognitivo o las fallas de memoria tienen múltiples factores de riesgo. Entre los más importantes destacaron la carencia de vitamina B12, la inactividad física, los episodios de estrés, ansiedad y trastornos de sueño, así como traumas y la descompensación por enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes y la hipertensión.





NUEVOS AFILIADOS

Maria Mayela Acuña Sequeira, Flor Maria Arias Rojas, Maria de los Ángeles Calvo Nigro, Vera Luz Rojas Sáenz, Mayra Solano Cascante, José Joaquín Vargas Saborío, Virginia Villalobos Segura, Cecilia Saborío Cruz, Gustavo Fernández Peña, Estrella Cordero Hernández, Alejandra Volic Pacheco, Patricio Maura Ruiz, Maria Elena Artavia Campos, Ana Isabel Meza Cordero, Bertha Barrantes Camareno, Miriam Mora Retana.

FALLECIDOS



GONZALO CALVO FALLAS
 JUAN SALVADOR MENA QUIROS
 EUGENIA SANCHO BENITO
 GLADYS VILLALOBOS CORDEOBA
 AMIDIA MARIA WAUTERS VARGAS
 BERNARDA ARAYA CALVO
 EMMA FORTUNIAK AVILA
 ROSARIO SOTO MONTERO
 GUILLERMO ARAYA CORRALES
 ALICIA CHACON RAMIREZ
 FERNANDO MASIS SANDOVAL
 MARIA DE LOS ANGELES PINCAY MORA
 ADORACION EMILIA SOLANO SOLANO
 MARIA ISABEL HERNANDEZ CORDERO
 HERMES JIMENEZ MADRIZ
 LEOVIGILDO PIEDRA VEGA
 CALDERON MATA EDUARDO
 LIDIO MATARRITA FONSECA
 LUZ MARINA MORA FERNANDEZ
 RAUL VASCO CAMPILLO

NORMA GUERRERO QUESADA
 BERNAL MONESTEL ARCE
 LUZ MARIA ACOSTA MORA
 RITA ESTRELLA CASTRO GRANADOS
 ENEIDA SALAS GARROTE
 FERNANDO CALDERON KIKUT
 FERNANDO MURILLO BONILLA
 ROSA MARIA SCOTT LOBO
 VICTOR JULIO VARGAS LEITON
 DINORAH AGUILAR MATARRITA
 RODRIGO QUIROS SANCHEZ
 SANDRA CORDERO MENDEZ
 DANILO FONSECA MORA
 MIRIAM CABALCETA BONILLA
 MARIA ASUNCION ZELEDON ZELEDON
 MARIA DE LOS ANGELES PINCAY MORA
 MARIA ISABEL HERNANDEZ CORDERO
 LIDIO MATARRITA FONSECA
 YOLANDA TRIGO LOPEZ
 JOSE JOAQUIN COTO BRENES
 ADORACION SOLANO SOLANO
 JOSE ANGEL SALAS RUIZ
 ESPINOZA ESPINOZA JUAN ALBERTO

El asociado Carlos Barquero Sánchez comunica el fallecimiento de su esposa María Edith Benavides Villalobos

FETTUCINI CON POLLO

PARA 4 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15-20 MINUTOS

Ingredientes

1 paquete de pasta Fetucinni a las espinacas
 1/2 Kg de pechuga de pollo
 1/2 cebolla
 Pimiento verde
 Sal / Pimienta / Curry / Agua
 Aceite de oliva

Preparación

Ponemos una olla profunda con agua a hervir. Añadimos sal al gusto. Cuando empieza a bullir metemos la pasta. Normalmente se cocerá en unos 7-8 minutos, dependiendo nuestro gusto.

Cortamos el pollo en trozos más o menos iguales. Salpimentamos al gusto. Podemos agregarle las especias que queramos.

En una sartén plana, ponemos aceite a calentar a fuego medio-bajo. Cortamos media cebolla y la picamos. También unas rodajas de pimiento verde y, cuando el aceite esté caliente (pero no humeando),

pondremos a cristalizar en la sartén la cebolla y el pimiento. Si lo tapamos el vapor hará que la verdura quede más tierna.

Cuando la verdura esté a nuestro gusto, pondremos los trozos de pollo en la sartén. Subiremos el fuego para que se cocinen bien. Saltearemos con la verdura y probaremos de nuevo la sal. Cuando la pasta esté lista la escurrimos y salteamos en el sartén un par de minutos junto con el pollo y la verdura.

HUMOR

Entra un borracho a un bar y grita:

- ¿Quién se cree muy gallo?

Todos los que estaban dentro se quedan callados, pasa un rato y después de varias copas grita de nuevo.

- ¿Quién se cree muy gallo?

Se levanta el hombre más grande del bar y le dice:

- Yo, yo me creo muy gallo, ¿Por qué?

Y le contesta el borracho:

- No sólo para que me despiertes a las 5 de la mañana.

-Por favor, ayúdame, mi hija se ha perdido.

-¿Cómo se llama?

-Esperanza.

-Imposible, la esperanza es lo último que se pierde. JAJAJA.

Tercera entrega de los hechos que marcaron la historia de la Asociación.



Donación de Bandera de Costa Rica: El 08 de setiembre de 1987 se registra como la fecha en que la Asociación decidió dejar instalada permanentemente en el Salón de Sesiones la Bandera de Costa Rica. En el acta 132, artículo 1 quedó registrado que fue la Sra. Teresita Arias quien hizo la donación, acción que fue reconocida mediante el envío de una nota de agradecimiento.

Asociado 2000: El asociado 2000 se registró en el acta N°152 del 28 de julio de 1988. Este reconocimiento recayó en el Sr. Fernando Vega Arias.

Primer Sistema de Cómputo: En el acta N° 184 quedó registrada la primera contratación de un sistema de cómputo a fin de tecnificar los sistemas de planillas y procesamiento de datos.

Primera mujer en el cargo de Presidente: En el año 1989 fallece quien fuera Presidente de la Asociación, Sr. Germán Espinoza Jiménez, pasando a sustituirlo por lo que restaba del período la Licda. Virginia Jiménez Castro, con lo cual se convierte en la primera mujer en ostentar dicho cargo.



Licda. Virginia Jiménez Castro
Presidente 1989-1990

Coordinación: Junta Directiva. Tiraje 2750. Imprime Impresos Gráficos Santamaría
Central Telefónica 2224-7719 / 2280-1013 2280 / 2280-1026 / 2280-1028 2280-1037 / Fax 2280-1046
Junta Directiva: 2224-3937 Gerencia: 2281-2293 / Área Legal: 2224-7616
Correo electrónico: informacion@asphal.or.cr / Apartado N° 938-1002. Residencial Montealegre, Zapote.