



BOLETÍN NUESTRO MENSAJE

MAYO - JUNIO 2024

AÑO XXXIX

EDICIÓN 439

Asociación de Pensionados de Hacienda y del Poder Legislativo

Día del Padre: 16 de Junio

Un padre es amigo, maestro y consejero...
todo en la misma persona

Feliz Día del Padre



Para los que están, para los que ya se fueron y
para los que están por venir



El 1 de mayo conmemora una gran huelga obrera en Chicago en 1886, donde se reivindicaba la ley que promulgaba la jornada laboral de ocho horas.

CÓMO TENDREMOS LOS ADULTOS MAYORES UNA CONDUCCIÓN SEGURA

Actividad física: Hay movimientos de tipo motor que por la edad pueden perjudicar la conducción.

Prueba de visión y audición: Escuchar la bocina de otro vehículo, del ferrocarril o no ver a corta o larga distancia es un aspecto a tomar en consideración.

Medicamentos y enfermedades: Es importante no conducir cuando estamos con fuertes tratamientos médicos

Manejar por buenos caminos y climas: Lo ideal es conducir en lugares conocidos, donde sepamos que el clima es favorable, ya que no es lo mismo manejar en un día soleado a uno con lluvia o neblina.





DIRECTORIO

Rodolfo Lizano Gómez
Presidente

Rafael E. León Thompson
Vicepresidente

Virginia Alvarado Rivas
Tesorero

Gladys Salgado Brenes
Secretaria

José Joaquín Vargas Saborío
Vocal I

Mayra Meléndez Redondo
Vocal II

Mercedes Navarro Vega
Vocal III

FISCALES

Fernando Sánchez Montero

Comisión Editorial

Rodolfo Lizano Gómez

Colaboración

Silvia González Solís

Cómo te ven te tratan

Mi querido viejo: me permito llamarte así porque creo que no hay palabra más hermosa que viejo. Cinco letras que encierran toda una vida de alegrías, tristezas, éxitos, fracasos y, sobre todo, eso que llamamos experiencia, que no tiene precio.

Gracias querido viejo por leerme y te invito a recorrer un poco el calendario que todos tenemos en el corazón, yéndonos varios o muchos años atrás. ¿Recuerdas cuando comenzaste a crecer y a darte cuenta que tu cuerpo cambiaba, que había más fuerza en brazos y piernas, que sentías cada día que tenías más vigor, más energía? ¿Te acuerdas cuándo comenzaste a ver en el espejo y te gustó tu figura? Y tú vieja, querida, ¿recuerdas cuando casi te ruborizaste porque viste en el espejo una figura linda, atractiva y hermosa?

Se dice que la autoestima nace en la infancia y crece constantemente, pero para la mayoría de nosotros creo que la autoestima surge en la adolescencia y primera juventud: conocemos un poco mejor nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros pensamientos y estamos contentos de ser como somos. Al paso del tiempo mi querido viejo, fuimos moldeando el cuerpo como quisimos y en ocasiones como pudimos y el impacto que causábamos a la familia, amigos y compañeros era consecuencia de nuestra figura, la pulcritud de nuestro vestido y sobre todo de la actitud con la que nos enfrentábamos al mundo. ¿A qué viene todo esto?, a que ahora con el paso de los años, al igual que hace decenios, el impacto que causamos en quienes nos rodean depende de cómo nos vemos, cómo nos arreglamos y cómo actuamos.

Te invito mi querido viejo, a que revises cómo te ves y cómo te vistes, tal vez la ropa que siempre deberá estar limpia necesite un arreglo porque tu cuerpo no es el de antes, una buena costurera hará maravillas para que no te quede ni muy grande ni muy estrecha. Mírate en el espejo, querido viejo. Eres un individuo triunfador, cada día que tenemos es una oportunidad para disfrutar, crear, compartir y tu aseo personal y tu actitud cuentan y mucho.

Como te ven te tratan querido viejo y mereces que te traten como lo que eres, un maravilloso ejemplo de una vida bien llevada y muestra de envejecimiento satisfactorio.

Reflexión del Dr. Rafael Álvarez Cordero; Revista Adulto Mayor, el valor de la experiencia. Año 1, N° 3, noviembre 2013, pág. 23.

¡MUSICA, MAESTRO!

Aunque las propiedades terapéuticas de ritmo y melodía han sido bien conocidas desde la antigüedad, la musicoterapia moderna nace en la primera mitad del siglo XX.

Está comprobado que la música actúa sobre la bioquímica de nuestro organismo y produce variaciones en el ritmo cardiaco y respiratorio, a la vez que ayuda al trabajo mental en áreas dedicadas a memoria, atención y creatividad.

Hoy en día la evolución de técnicas y conocimientos permite la aplicación de terapias musicales con fines educativos, recreativos, de rehabilitación, preventivos o psicoterapéuticos, que son aplicables a las necesidades de cada persona. En particular, han demostrado eficacia en personas de la tercera edad, pues ayudan a recuperar movilidad, autoestima y confianza para afrontar el futuro de manera independiente. Desafortunadamente los cánones sociales encasillan a los miembros de la tercera edad y los someten a una serie de limitaciones que van de la descalificación social de su trabajo a la falta de oportunidades para recrearse y adquirir nuevos conocimientos, sin olvidar el rechazo de familiares y la amenaza que ocasiona la cercanía a la muerte.

Las herramientas más utilizadas son las siguientes:



- Improvisaciones sonoras para que produzcan desinhibición y se alcance una forma de expresión distinta.
- El trabajo con melodías y baile que permitan coordinación de pensamiento y movimientos, ya que todo desplazamiento rítmico permite la toma de conciencia del espacio, del propio cuerpo y una agudización de la atención, memoria y coordinación.
- Sesiones de canto que colaboren en la mejora de la dicción y la memoria.
- Escuchar melodías famosas disfrutadas en los tiempos de juventud, que permitan la recuperación de episodios del pasado.

De esta forma, la **musicoterapia** puede complementar otros tratamientos, ya que presta ayuda a los adultos mayores inhibidos, personas paralizadas en su expresión corporal o encerradas en su soledad, de forma que la música se convierta en una aliada y compañera de la humanidad.

Información tomada de la Revista Adulto Mayor. El valor de la experiencia. Año 2 N°21, mayo 2015, página 9 y 10.

Uno de los días más celebrados en todo el mundo, independientemente de países y culturas, es el Día del Padre. Es un día muy especial para homenajear a nuestros padres, decirles cuánto los queremos y lo importantes que son.

El Día del Padre se celebra el 19 de marzo en los países europeos de tradición católica para que coincida con el Día de San José.

La idea de crear el Día del Padre surgió en Washington, Estados Unidos, concretamente en 1910, cuando una mujer llamada Sonora Smart Dodd quiso rendir homenaje a su padre que había criado en solitario a ella y a sus cinco hermanos. A Sonora se le

ocurrió la idea, mientras escuchaba un sermón sobre el Día de la Madre en la Iglesia y propuso la fecha para el 5 de junio, que era el cumpleaños de su padre.

En 1924 llegó la primera declaración oficial por parte del presidente Calvin Coolidge que apoyó la idea de establecer un día nacional del padre. No fue hasta 1966 cuando llegó la declaración definitiva del presidente Lyndon Johnson, estableciendo la fecha de la efeméride en Estados Unidos para el tercer domingo de junio. La celebración fue ganando adeptos y se extendió por todo el mundo, eso sí, con diferentes fechas y tradiciones.



Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-del-padre>

REVISIÓN FILOLÓGICA
 DE TESIS, MEMORIAS, LIBROS
 Y TODO TIPO DE
 DOCUMENTOS EN GENERAL

Corrección y generación de índices y bibliografías APA 7 y Turabian
 Filólogos afiliados al Colegio de Licenciados y Profesores COLYPRO

(506) 8394-4475
 (506) 8994-7693
 (506) 2227-8513

vilma_sanchez@hotmail.com
 mariochavess@hotmail.com

COLEGIADOS

50 JARDINES DEL RECUERDO
 ANIVERSARIO ACOMPAÑÁNDOLOS EN TODO MOMENTO

Consulte por nuestros descuentos de aniversario

ASEMBIS
 Clínica de Especialidades Médicas

2285 5881

ÓPTICAS VITRA

¡TE ESPERAMOS!
 EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

TEL: 4800-1300

2479-2190

BALDI
 HOT SPRINGS
 HOTEL & SPA

Vegeba
 RESTORANTE

- TOC TOC
- ¿Quién es?
- Lola.
- ¿Qué lola?
- Loladrones.
- Espérenme que estoy con lame
- ¿Qué lame?
- La metralladora.

CHISTES GENIALES

CUIDADOS EN LA SALUD DESPUÉS DE LOS 70 AÑOS

Salud ocular. Prioriza los exámenes de ojos. El glaucoma, una enfermedad que se puede tratar, ocurre cuando se acumula líquido en la parte frontal del ojo. Es la causa principal de ceguera en personas mayores de 60 años.

Chequeos de audición. Pide que te chequen tu audición cada tres años después que cumplas 50. Aproximadamente una tercera parte de adultos entre 61 y 70 años tienen una pérdida de audición, pero más del 80 % de las personas mayores de 85 años tienen pérdida auditiva. Aunque el envejecimiento puede conllevar a la pérdida de audición, la pérdida auditiva también puede ser inducida por medicamentos y exposición prolongada al ruido.

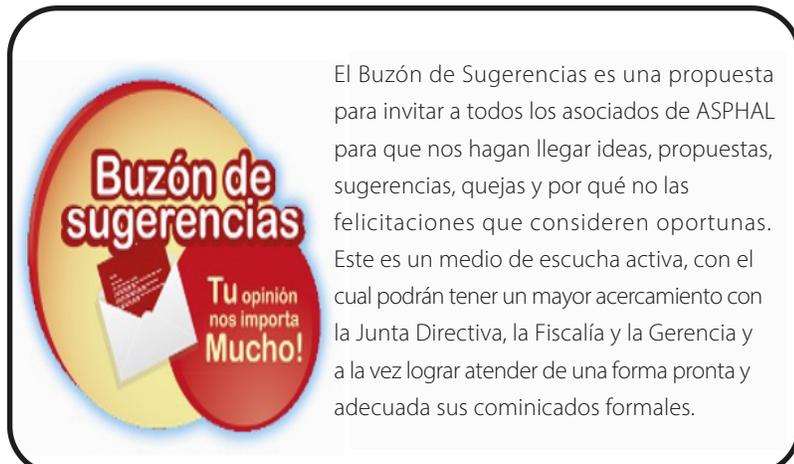


Las vacunas contra la gripe y la pulmonía. Es importante que cada año los adultos mayores de 65 años se pongan la vacuna contra la gripe. Una vez que llegues a esa edad, tendrás un riesgo más alto de complicaciones graves por la gripe, en comparación con personas de menor edad y saludables. La mayoría de personas mayores deben ponerse una vacuna contra la pulmonía, o la vacuna antineumocócica, que te protege contra la pulmonía, la meningitis y las infecciones sanguíneas.

COVID-19. Los adultos de 65 años o más tienen una mayor probabilidad de enfermarse gravemente por COVID-19. Vacunarte es uno de los pasos más importantes que puedes tomar para protegerte.

Salud mental. En personas mayores, la jubilación, el fallecimiento de un ser querido y otros eventos significativos pueden conllevar a estrés. El duelo es una reacción normal, pero un duelo prolongado que te irrumpa el sueño o que interfiera con tus actividades diarias cotidianas no es normal. Es posible que necesites tratamiento para sentirte mejor.

Fuente: <https://www.webmd.com/es/healthy-aging/necesidades-adultos-mayores>





El teatro en Costa Rica comenzó a manifestarse durante la época de la colonización española con obras traídas por sacerdotes católicos, los cuales las utilizaron como método de evangelización

El Teatro Mora fue inaugurado en diciembre de 1850 y contaba con una platea en forma de herradura, dos filas de palcos, sección de butacas, amplias galerías y cómodo escenario.



El Teatro Variedades: Inaugurado en 1891, cuya importancia cultural en el desarrollo de la sociedad costarricense persiste hasta la actualidad, dado que permitió, a partir de ese momento, la presencia constante de compañías teatrales y otras sociedades artísticas.

El Teatro Nacional: Considerado la joya arquitectónica de San José y declarado monumento

nacional. De arquitectura neoclásica, decoraciones barrocas y estilo rococó hechas en mármol de Carrara. Cuenta con una cúpula metálica fabricada en Bélgica y la pintura del italiano Aleardo Villa, “Alegoría del café y el banano” decora el techo de la escalera principal.



Información tomada de:

<https://micostaricadeantano.com/2021/06/16/historia-del-teatro-en-costarica/>

NUEVOS AFILIADOS

CARMEN AGÜERO ALPIZAR
ELIETH CALDERON VALVERDE
MARIA ESTER CALVO ARAYA
ROSA MARIA CASTRO TRIGUEROS
ROSALINA CASTRO VILLALOBOS
OLGA CESPEDAS ALFARO
MYRNA DELGADO MARTINEZ
MARIA EUGENIA DIAZ SOLANO
ALVARO JIMENEZ CALVO
JUAN CARLOS JIMÉNEZ ROMERO
VIRGINIA MONGE BARRIENTOS
ANA GLADYS MORA GRANADOS
KAROLINA MORERA SOLANO
MIRIAM NUÑEZ VEGA
TEODORA ORTEGA GARCIA
ANA CECILIA PORRAS FERNÁNDEZ
MARIA HAYDEE RODRÍGUEZ DURAN
MARIA ISABEL SOTO MORERA
PLACIDO VILLAFUERTE VILLAFUERTE

FALLECIDOS

DINORAH AGUILAR MATARRITA
MIGUEL ALFARO MIRANDA
JOSE RUSLEY ARAYA ARAYA
CLAUDIA ARAYA ROJAS
LUISA BARBOZA MESEN
FLORA BONILLA GARCIA
MARIA CUSTODIA CALVO CHACON
MARIA CRISTINA CEDEÑO CARPIO
HUGO CHAVES BOLAÑOS
ELISA PAULINA CHAVES GUADAMUZ
ANA ISABEL GAIRAUD RIVERA
CARLOS GOMEZ QUESADA
LADISLAO HERNANDEZ LEON
SERGIO HIDALGO ROJAS
DAVID HINE ALVARADO
WILBURG JIMENEZ CASTRO
HERNAN JIMENEZ MATA
MARIA EUGENIA LORIA VIQUEZ
MAURO MOLINA UMAÑA
JOSE ABELIO MORA VALVERDE
MARCOS OCAMPO SALAS

JOSE ROBERTO ORTIZ GUZMAN
MIGUEL OTAROLA OTAROLA
JORGE ARTURO QUESADA GONZALEZ
JOSE ANGEL RAMIREZ ARROYO
JOAQUÍN ROBLES RUIZ
ANA MARIA RODRIGUEZ CASTRO
GLADYS ROJAS GONGATENA
DONALD ROJAS RODRIGUEZ
JUAN BAUTISTA ROJAS RODRIGUEZ
MANUEL ANTONIO ROJAS CHINCHILLA
GERAERDO ROMERO HEILBRON
GONZALO SABORIO QUESADA
DEBORA SEGURA GAMBOA
CECILIA SIRIAS BLANCO
RAFAEL ANGEL UGALDE OBANDO
JOSÉ ELIECER VEGA ELIZONDO
DAISY VINDEL PALACIOS
GRACE ZAMORA BOLAÑOS
RODRIGO ZUMBADO VARELA
FLORENTINO ZUÑIGA CHAVARRIA

RECETA

Durante las siguientes cinco ediciones vamos a hacer un recorrido por los platos más reconocidos en nuestra querida Centroamérica. Vamos a iniciar con Guatemala.



QUICHOM

Es un plato autóctono guatemalteco que destaca por su salsa ligeramente picante, hecha con tomates, ajo y diferentes tipos de chile. Iniciamos:



Ingredientes

2 tazas de arroz	½ taza de maicena
1 libra de tomates medianos	5 papas
1 cebolla mediana	1 chayote pelado y partido en cubos
1 chile pimiento	Pollo deshuesado
2 chiles guaques	1 pizca de sal
2 chiles pasas	Aceite vegetal
1 diente de ajo picado	1 pizca de pimienta

Preparación

Paso 1: Cocinar por 15 minutos aproximadamente, las verduras en una olla con agua hirviendo, agregar las papas y el chayote con una pizca de sal, solo hasta que se sientan suaves, sacar y reservar.

Paso 2: Calentar un poco de aceite vegetal en un sartén y freír el chile y la cebolla por 5 minutos. Agregar el arroz y suficiente agua para que esté sumergido en el sartén, remover constantemente, para que no se pegue, por aproximadamente 20 minutos, puedes agregar más agua si es necesario.

Paso 3: Para la salsa, deberás freír los tomates, el ajo, los chiles pasas y los *guaques* en una olla grande hasta que la piel del tomate esté oscurecida.

Paso 4: Aparte licuar el tomate, ajo, chiles junto con maicena. Agregar esta mezcla en el sartén y hervir. Si la consistencia es muy pesada después de licuar, puedes agregar un poco más de agua, finalmente agregas las verduras pre cocidas mezcladas y sirves.

Paso 5: Si se desea agregar pedazos de pollo al Quichom, se puede cocinar trozos sin hueso directamente en esta deliciosa salsa.

Los jubilados son dueños absolutos de sus ingresos y con derechos totales por sus años de aportes y sacrificios, no son mendigos!!!



Un jubilado no es un gasto, es un trabajador que terminó su ciclo y debe disfrutar de una jubilación digna!!!

¡BUEN PROVECHO!

CAMPAÑA DE AFILIACION

Acta N° O-011-2000 del 28 de julio de 2000

El Sr. Olmedo Castro Rojas presenta moción para que se inicie una campaña de afiliación, en la que cada uno de los miembros de Junta Directiva proceda a revisar la lista de los pensionados y se haga cargo de contactarlos con la finalidad de afiliar a cada uno de ellos para buscar mayores ingresos para la Asociación.

El Sr. Álvaro Dobles Ortiz, acuerpa la moción y sugiere incluir una boleta de afiliación en cada Boletín. Además, solicita hacer un esfuerzo para poder hablar con los diputados del Partido Liberación Nacional, para saber si es posible eliminar el impuesto de la renta a los pensionados, a su vez, indica la conveniencia de acercarse a la Asociación de Exdiputados para solicitar el apoyo a dicho proyecto.

Se acuerda formar una Comisión para efectos de llevar a cabo las reuniones planteadas por el señor Olmedo Castro Rojas en relación con el impuesto sobre la renta, la cual será integrada por los señores Gerardo Barquero Rodríguez, Alfonso Retana Sandí y Olmedo Castro Rojas.

Cuidados de las plantas en casa

- ✿ Intente regar sin cal. El agua de lluvia es la ideal
- ✿ Airee la tierra con el pinchazo de un palito
- ✿ Estimule el crecimiento de las raíces nuevas con un trasplante
- ✿ Dar más horas de luz
- ✿ Use bicarbonato que es un excelente plaguicida y fungicida
- ✿ Hojas mucho más verdes con tan solo insertar en la tierra clavos, mejor si están oxidados

