



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José
Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica:
info@casadeespanacr.com

EL JARDIN LANKESTER

Costa Rica es un país bendecido por Dios. A pesar de que tiene un pequeño territorio que es como un grano de sal en un salero, posee una biodiversidad enorme, con alrededor de medio millón de especies vegetales y animales que representan el 4% de la biodiversidad mundial. Muchas de ellas no han sido identificadas aún, pero con el tiempo las irán clasificando. Por suerte y con la visión de varios naturalistas, más de la cuarta parte de nuestro país, está debidamente protegido por medio de parques nacionales, reservas, refugios y otros.

Los motivos de esta maravilla de la Naturaleza son principalmente, su situación geográfica cerca del ecuador; el que tengamos opción a los dos océanos, Atlántico y Pacífico, y por último, a la gran variación de altitudes que van desde el nivel del mar hasta los 3.820 metros del cerro Chirripó, que nos permiten tener humedales, bosques secos, lluviosos, nubosos hasta llegar a los páramos.

Pero, como siempre, la mano del hombre inició la destrucción de nuestros bosques a mediados del siglo pasado, y curiosamente fueron extranjeros los que primero vieron este peligro y compraron con gran esfuerzo, terrenos para reforestarlos o bosques para protegerlos y así conservar también los animales que viven en ellos. Tal es el caso de Monteverde, reserva de Cabo Blanco y muchos otros. Con este ejemplo los costarricenses comenzaron a crear conciencia de ese peligro y fue uno de ellos,



Mario Boza, estudiante de ciencias forestales quién consiguió que llegara al Congreso la primera Ley y se creara el primer Parque Nacional, que fue el de Santa Rosa en 1969 y a la vez crearon también el departamento de Parques Nacionales.

Fue también un foráneo, el naturalista británico Charles H. Lankester, que en la década de 1940, se interesó en el cultivo y estudio de las plantas epífitas de Costa Rica. Este tipo de plantas crecen en los árboles, las cuáles los usan únicamente como soporte, pues no lo parasitan o sea, que no absorben nutrientes de ellos. En esta situación están los musgos, helechos, orquídeas y bromelias entre otros. Como botánico aficionado, Lankester se interesó en el cultivo y estudio de este tipo de plantas en Costa Rica y colaboró con los más destacados orquideólogos dedicando su vida a la creación de un jardín privado en su finca. En 1973, el jardín fue donado a la universidad de Costa Rica, con el compromiso de transformarlo en un jardín botánico, que mucho esfuerzo ha llegado a convertirse





en una de las instituciones botánicas más activas e importantes del Neotrópico. Este centro se especializa en el estudio de las orquídeas y otras epífitas.

Con el pensamiento puesto en las bellezas del Reino Vegetal que íbamos a observar, subimos los de la tercera edad de la Casa España, al microbús que nos ha llevado muchas veces a gozar del aire puro de las montañas y del mar. Las conversaciones en esta etapa de nuestra vida son muy diferentes a las que teníamos cuando éramos jóvenes y manejábamos otros intereses. Los datos de dónde están más baratas las medicinas, nuestro estado de salud, enfermedades pasadas o presentes, son las que suelen oírse alrededor, aunque también hablamos de otras cosas que nos hacen reír y gozar de la vida.

Después de pasar la zona caótica de la ciudad de San José nos internamos en la provincia de Cartago para dirigirnos dirección a Paraíso, y así llegar al Jardín Botánico Lankester, que por cierto le hace falta una buena señalización.

El Jardín Lankester, con una superficie de sólo 11 hectáreas, tiene una excelente colección de epífitas, pero especialmente de orquídeas. Existen en el mundo cerca de 30.000 especies, de las cuales Costa Rica posee unas 1.500. En ese sitio se cultivan casi 1.000, tanto de Costa Rica como de otras partes del mundo.



Al llegar fuimos a Información para pagar la entrada y pedir un guía, lo que, lamentablemente no conseguimos por lo que tuvimos que ir por nuestra cuenta, folleto en mano para ir visitando todas las áreas. La primera es la de las orquídeas, que aunque sólo florecen una vez al año, siempre se ven flores ya que

las épocas de floración son distintas para cada una. La gran diversidad de formas y colores, nos impresionaron vivamente, llamando nuestra atención las de miniatura cuya colección es una de las mejores del área. Después de ir tras de Juan que se nos perdía a cada instante, a pesar de la recomendación de Maricarmen de que nos mantuviéramos unidos, pasamos a la siguiente área, que es el jardín japonés donado por dicho país, diseñado por ellos y supervisado durante todo el período de construcción, siendo una muestra viva de los que existen en Japón. Aquí, se combinan las plantas, con las rocas, y el agua, distinguiéndose el puente rojo de madera que los caracteriza.

Al lado de éstos existe un área con bambúes de diversas especies, destacando los gigantes, que se alcanzan unos 25 o 30 metros del suelo. El sonido que producen al rozarse unos con otros da una sensación muy placentera de paz y armonía. Para ir al área de los cactus, se pasa por un bosque secundario que ocupa la mitad del área total del jardín y tiene la ventaja que ahí se pueden ver cantidad de plantas epífitas, en su hábitat natural, lo mismo que plantas tropicales del bosque húmedo. Luego visitamos el área de helechos con una muestra parcial de las 1.200 especies que hay en Costa Rica. A ésta, siguieron el jardín de las bromelias, que se caracterizan por la disposición de sus hojas en forma de roseta y por sus flores coloridas y vistosas. Luego siguieron las gingebrales entre las que se encuentran las heliconias, jengibre, aves del paraíso y otras más, terminando con el área de las palmeras, siempre vistosas y elegantes, aunque no hay que olvidar que también son fuente importante de alimento, aceite, fibras y materiales de construcción. Durante la visita, nos encontramos con varios grupos de colegiales que van ahí con sus profesores a aprender esta parte tan interesante de la biología.

Terminada la misma, nos fuimos contentos pero con el deseo de haber aprendido más con la ayuda de un guía, por lo que la próxima vez, habría que tomarlo en cuenta para contratarlo con anticipación y así poder sacarle más provecho a la visita.

Al regreso buscamos un restaurante para saciar nuestra hambre y sed y después de mucho discutir nos dirigimos al nuevo centro comercial Metrópoli, donde cada uno seleccionó lo que quería en el "food court" del mismo. Al salir de ahí, este servidor vio un puesto donde servían café expreso que es como un imán para mí y oh sorpresa!, al regresar ya no vi a nadie del grupo y me perdí por los laberintos de este centro comercial, recorriendo todas tiendas y el estacionamiento, y llegando tarde al bus donde estaban mis compañeros. No te digo hay cada uno.

El regreso fue lento por lo denso del tránsito. Lo que no sabíamos es que el paseo incluía un "city tour", pues Juan José decidió pasar por el "purítico" centro de la capital, incluyendo el parque Central de San José para dejar a una de nuestras compañeras.

Llevando consigo nuestra satisfacción por un día muy bien aprovechado, nos quedamos pensando ¿dónde iremos la próxima vez?

Mes de mayo Día de la Madre en España

Como ya de costumbre, el 2 de mayo nuestra Asociación celebró el día de la madre.

Siempre con el mismo éxito de todos los años, 170 madres de todas las nacionalidades, disfrutamos de una bonita tarde de dinámicas, música, regalos y por supuesto buena comida.

Se gozó bastante, tanto que por momentos nos olvidamos del cansancio y de los problemas que por circunstancias de la vida nos agobian con frecuencia.

Las utilidades que se recaudaron ese día, fueron donadas a la Asociación Camino de Esperanza, ubicada en Barrio Francisco Peralta, Los Yoses.

Agradezco, por este medio a todas aquellas amigas que siempre colaboraron con la venta de las entradas. Sin su ayuda, no hubiéramos podido vender esa cantidad de entradas y reunir ese nutrido grupo de madres.

¡GRACIAS AMIGAS!

De igual forma doy las gracias a todos los colaboradores de tantos y tantos regalos que donaron para rifar ante todas las madres presentes ese día.



DOS ESPECTÁCULOS DE FLAMENCO AL AÑO



Nada mejor que fuera en nuestra Casa de España, donde tuvimos el pasado 20 de abril, la suerte de ver un espectáculo de flamenco, de tan alta calidad.

Allan Naranjo, un gran talento en este arte, un chaval (como diríamos en España), nos deleitó esa noche con un derroche de música flamenca. Desde muy chico empezó a sentir la pasión por el baile flamenco y de veras que se ha convertido en un magnífico exponente.

Su vida estuvo relacionada con muy buenas profesoras como Paulina Peralta, persona muy conocida en la rama de flamenco en Costa Rica. Posteriormente siguió recibiendo talleres con cuanto bailarín llegaba de España. Así ha venido terminando de perfeccionar sus destrezas alcanzando un altísimo nivel dentro de los exponentes de este arte.

Hace varios años imparte lecciones con sapiencia y personalidad en nuestra Casa de España.

Esa noche de abril, a salón lleno, volvió a sorprendernos. A la luz de las velas de cada mesa, empezamos escuchando las cuerdas de la guitarra, luego el sonido del cajón flamenco y demás instrumentos que le dan cuerpo a este arte. Seguidamente salió a escena la estrella principal. Con el clásico señorío que habitualmente tienen todos los bailarines a la hora de meterse de lleno en el baile flamenco, entró con furia, pasión, sentimiento a moverse con un zapateado continuo que no paraba.

Los músicos que lo acompañaron, de gran trayectoria, estuvieron estupendos sintiendo de verdad lo que están haciendo arriba de las tablas.

Como dicen los del gremio ¡"arza mi niño, que arte tienes!"

Gracias Allan, a ti y a los músicos que siempre te acompañan.

En cada presentación nos sorprendes cada día más, y por habernos dado la oportunidad de traernos a nuestra Casa de España uno de los bailes más conocidos de nuestro país.

¡SIGUE ADELANTE, QUE LLEGARÁS MUY LEJOS!

UNA EXTRAORDINARIA PRESENTACION

El pasado 19 de abril, fué un día de fiesta para la Casa de España, que en conjunto con el Centro Cultural de España en Costa Rica, coordinaron un concierto de música Iberoamericana interpretada por el barítono asturiano Luis Llana, acompañado por el Maestro Manuel Matarrita, reconocido pianista nacional y Director de la Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica.

Con su extraordinaria voz, Llana nos deleitó el oído, serenó el espíritu e hizo vibrar lo más profundo de nuestros sentimientos, recuerdos y emociones.

Comenzó interpretando tangos y milongas argentinas en el más puro estilo clásico, continuó cantando magníficas obras brasileñas, finalizando su periplo americano en Cuba, interpretando bellas Habaneras y recordadas canciones de Lecuona y otros grandes maestros de la Isla

y por último cantó canciones populares de las diferentes Regiones de España y cerro con broche de oro interpretando trozos de las más bellas y conocidas Zarzuelas.

Pero eso no fué todo, antes de cada canción, Llana nos ilustró sobre la autoría e historia de cada obra, lo que fué un reflejo de su vasta cultura musical y una gran enseñanza para los presentes. El acompañamiento al piano del maestro Matarrita fue impecable lo que lució aún más tan agradable espectáculo.

Al final los escasos concurrentes nos retiramos emocionados y satisfechos y a la vez tristes y avergonzados por la pobre asistencia que apenas llegaba a las treinta personas.

Es una lástima, tanto esfuerzo para tan poca gente, ojalá no se vuelva a repetir y que en futuras presentaciones demos una muestra de cultura y solidaridad.



Paseo Jardín Botánico Else Kientzler

Salida 8:30am; 26 de abril del 2013,
Heredia, Costa Rica.

Salida a las 8:30 am desde nuestro Hogar Residencia José Pujol Martí; hacia el hermoso pueblo montaños: Sarchí. Luego de una oración comenzamos los cantos, asimismo las fotografías, recogían la alegría de nuestro corazón y desde ese momento el autobús que nos trasladaba se convirtió en un mundo de sonidos y de ilusión.

El recorrido del cual muchos recordamos días de la infancia, cuando en compañía de la familia, utilizábamos este trayecto para visitar uno de los puertos del Pacífico: Puntarenas.

De repente entre risas, anécdotas, y más canciones, circularon unas bolsitas de uvas, muy oportunas por cierto, para descansar la irritada garganta.

Nos adentramos por el paisaje costarricense, poblado de árboles, casas y cercas, cargados de flores, conforme pasábamos por los diversos pueblitos que bordean la carretera. Vamos hacia arriba a ratos, en segundos cuesta abajo, y entre cuesta y bajada, una simpática curva. Salimos de nuestro hogar llenos de entusiasmo que no terminaba.

Una hora después, las amables cuidadoras se daban a la tarea de ayudarnos con las mágicas manos de la Enfermera y Terapeuta; iniciamos de ésta manera nuestra caminata entre especiales medidas de seguridad. ¡Qué bellezas naturales llenaban el entorno!, Como una gran pintura se unían en jardines de estudio, bosques, parajes de fiesta, y muchos de descanso. Después de un puentecito nos saludaron con aguas cantarinas los cantos de una preciosa laguna. ¡Naturaleza!. Repletos de oxígeno nuestros cuerpos, la mente y el alma dieron gracias a Dios.

Pasamos luego al restaurante Hacienda los Trapiches, localizado en Santa Gertrudis Sur, Grecia. Habían preparado para nosotros un delicioso almuerzo, que saboreamos ansiosamente. En este lugar elaboran con caña de azú-



car nuestras típicas "tapas de dulce", que empleamos en nuestro país para azucarar. Es una elaboración muy especial, que lleva un trabajo particular.

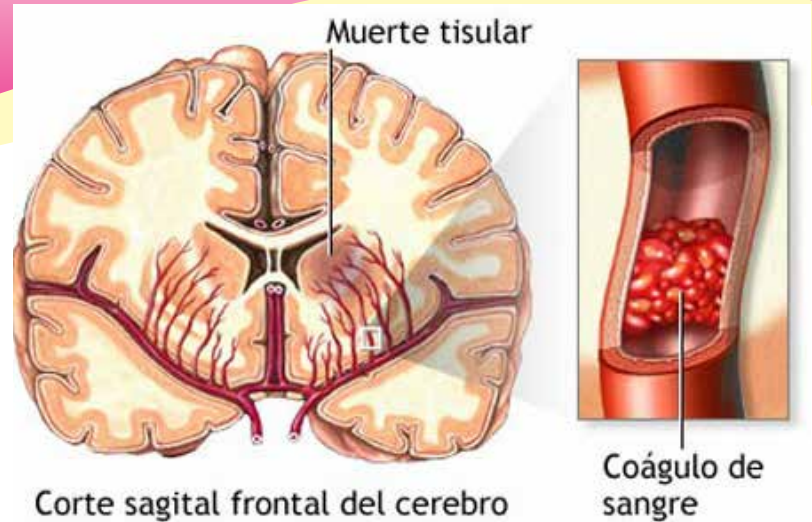
De repente nos dimos cuenta de la hora en que vivíamos; 2:50pm; cuerpo y alma en un cansancio delicioso enfilamos todos hasta Santa Gertrudis y de allí seguiríamos hacia San Antonio de Belén, dirigidos por nuestro querido administrador Don José Manuel Jiménez; soñando agradecidos con tantas cosas lindas que habíamos vivido en aquel inolvidable día.

Con amor, Gloria de Iglesias



Cuide su salud:

Derrames Cerebrales



Conozca qué son los Ataques o Derrames Cerebrales:

Los ataques o derrames cerebrales ocupan el tercer lugar entre las principales causas de muerte en los Estados Unidos y son una de las principales causas de invalidez grave y prolongada en los adultos. Cada año se registran aproximadamente 600.000 casos de estos ataques en los Estados Unidos. Afortunadamente existen tratamientos que pueden reducir en gran medida el daño causado; sin embargo, es importante identificar los síntomas e ir rápidamente al hospital. Si usted puede llegar al hospital durante los primeros 60 minutos, es posible prevenir la invalidez.

¿Qué es un ataque o derrame cerebral?

(Llamado clínicamente accidente cerebro vascular)

Un ataque cerebral o derrame cerebral ocurre cuando se altera el flujo de sangre hacia el cerebro. Cuando se presenta un ataque cerebral, un área del cerebro empieza a morir porque deja de recibir el oxígeno y los nutrientes que necesita para funcionar.

Hay dos clases principales de accidentes cerebro vascular. El primero, llamado accidente cerebro vascular isquémico, es causado por un coágulo que bloquea u obstruye un vaso sanguíneo en el cerebro. Aproximadamente el 80% de todos los accidentes cerebro vasculares son isquémicos. El segundo, llamado accidente cerebro vascular hemorrágico (derrame cerebral) es causado por la ruptura y sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro. Aproximadamente el 20% de todos los accidentes cerebro vasculares son hemorrágicos.

¿Qué tipo de **invalidez** puede producir los ataques o los derrames cerebrales?

Aunque los ataques cerebrales son una enfermedad del cerebro, pueden afectar todo el cuerpo. Los efectos de un ataque cerebral pueden variar desde leves hasta severos, y pueden incluir parálisis, problemas de raciocinio, del habla, problemas de visión, y problemas en la coordinación motora. Los pacientes también pueden sentir dolor y adormecimiento después de un accidente cerebro vascular.

Conozca las señales

Usted puede no darse cuenta que está sufriendo un ataque cerebral porque éste afecta el cerebro. Para un espectador, alguien que esté sufriendo un ataque cerebral puede parecerle

simplemente distraído o confundido. Las víctimas de estos ataques pueden quedar menos afectadas si alguien a su alrededor reconoce los síntomas y actúa rápidamente.

Los **Síntomas** de los ataques cerebrales

Los síntomas de los ataques cerebrales son claros y se presentan repentinamente. Llame al 911 si usted o alguien a su alrededor está sufriendo cualquier de estos síntomas:

- Súbito adormecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna (especialmente en un lado del cuerpo)
- Súbita confusión, dificultad para hablar o entender
- Súbita dificultad para ver con uno o con los dos ojos
- Súbita dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Súbito dolor de cabeza severo, sin causa conocida

Llame inmediatamente al 911

Un ataque cerebral es una emergencia médica. Cada minuto cuenta cuando alguien está sufriendo un ataque cerebral. Cuanto más tiempo dure la interrupción del flujo sanguíneo hacia el cerebro, mayor es el daño. La atención inmediata puede salvar la vida de la persona y aumentar sus posibilidades de una recuperación exitosa. Si usted cree que alguien está teniendo un ataque cerebral-si él o ella pierden súbitamente la habilidad para hablar, o para mover el brazo o la pierna de un lado del cuerpo, o experimenta parálisis en un lado de la cara-llame inmediatamente al 911.

¿Por qué es necesario **actuar rápidamente**?

El tipo más común de ataque cerebral puede ser tratado con una droga que disuelve los coágulos que obstruyen el flujo de sangre hacia el cerebro. El plazo máximo para que a los pacientes con accidentes cerebro vascular se les inicie tratamiento es de tres horas. Pero para que puedan ser evaluados y sometidos a tratamiento, los pacientes deben llegar al hospital lo más pronto posible.

¿Qué puedo hacer para prevenir un ataque cerebral?

El mejor tratamiento para los ataques cerebrales es la prevención. Hay varios factores de riesgo que aumentan su probabilidad de tener un ataque cerebral:

- Presión arterial alta
- Problemas cardíacos
- Diabetes
- Colesterol alto
- Fumar

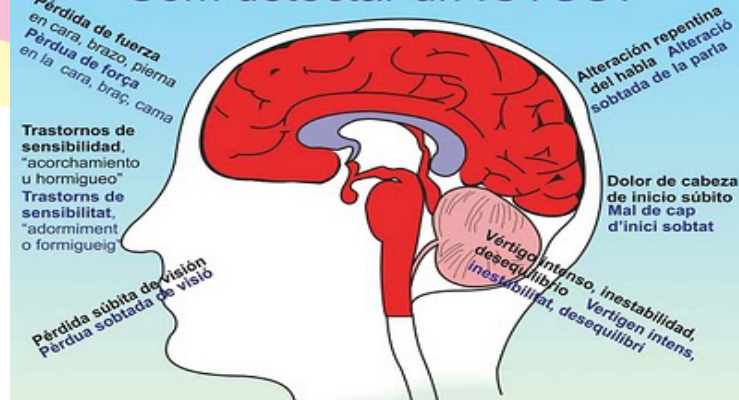
Si usted fuma-deje de fumar. Si usted tiene la presión arterial alta, diabetes, o el colesterol alto, ponerlos bajo control y continuar controlándolos reducirá en gran medida sus probabilidades de sufrir un ataque cerebral.

Ataque Cerebral:

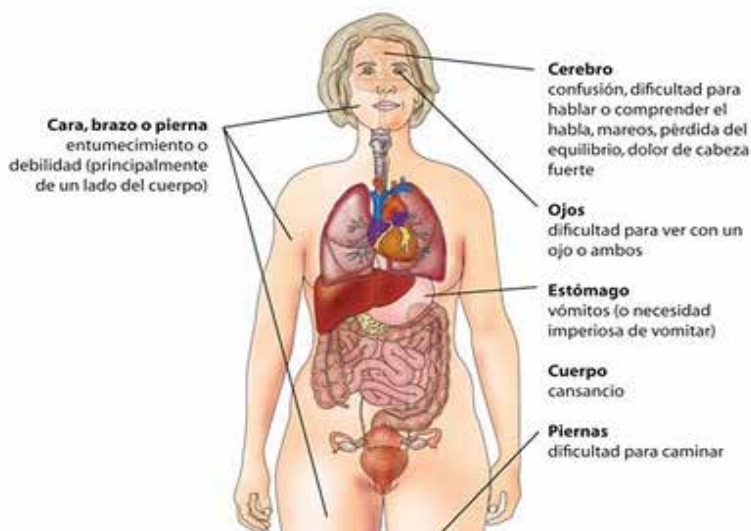
- **Dificultad para Caminar**
- **Debilidad en un Lado del Cuerpo**
- **Dificultad para Ver**
- **Dificultad para Hablar**

http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/ataque_cerebral.htm

¿Cómo detectar un ICTUS? Com detectar un ICTUS?



Signos de accidente cerebrovascular



TRUFAS DE CHOCOLATE



Aprenda y pruebe estas buenisimas trufas de chocolate.

1º) Cortar o romper el chocolate a trozos; ponerlos en una cazuela; añadir la leche; colocar la cazuela el baño María.

2º) Poner la mantequilla a trocitos; cuando el chocolate esté fundido, retirar la cazuela del baño María; añadir la mantequilla y mezcla enérgicamente; calentar la mezcla sin dejarla cocer (a fuego muy lento durante 3 ó 4 minutos), luego retirar del fuego.

3º) Añadir las yemas de una a una a la mezcla caliente de mantequilla con chocolate sin dejar de mezclar.

4º) Dejar enfriar la preparación; ponerla luego en el frigorífico.

5º) Al cabo de 2 horas, sacar la preparación, verter el cacao en un plato llano; con la ayuda de una cucharadita, formar pequeñas bolitas de la crema de chocolate; pasar cada una de ellas por el cacao en polvo.

6º) Conserve las trufas en sitio fresco; consumir pronto.

Queremos pedir disculpas por este medio, ya que en la anterior publicación "Ensalada de Gambas", se nos olvidó poner la cantidad que lleva la receta, que es ½ kilo de gambas.

INGREDIENTES APROXIMADAMENTE

- 350 gs de chocolate;
- 100 gs de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- 50 gs de cacao en polvo
- 3 cucharadas de leche.

FIESTA DE SANTIAGO APOSTOL PATRONO DE ESPAÑA.

*En unión con la Asociación Gallega,
Los Invitamos a la cena- bailable
el día 19 de julio.*

*Ya como tradición gallega,
tomarán una copita de su típica
bebida la “caimada”*

Lugar: Casa de España

Día: 19 de julio

Hora: 8 de la noche

Valor de la entrada: 8000 colones

Reservaciones: 22962575

*Recuerden que para esta fiesta
cada quien trae lo que quiera
tomarse...*



*Estimados asociados les recordamos una vez más, que ya
está funcionando la cafetería y les invitamos a pasar una
tarde acogedora para tomarse un cafecito y disfrutar con
los amigos.*

*Además como siempre les hacemos partícipes de las
actividades de nuestra casa, destinadas al disfrute de
todos ustedes. Infórmese en nuestras oficinas.*



NUEVOS ASOCIADOS

7069 CAMACHO BERMEJO FELISA

7070 LOPEZ SOLANO LEONARDO

7071 SALA HIDALGO ROBERTO

7072 MADRIGAL HOYOS LORENA

7073 RIOS GONZALE ZELIA MARGARITA

7074 ANTON MARIN JOSE MANUEL

7075 ESPINAR PASCUAL ACRACIA

7076 COSIO MEZA ANGELES ANNETTE

7077 QUEVEDO ACOSTA CECILIA

7078 USEDO CARRETE JOSEFA

7079 GARCIA PENON JAVIER