



## 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

# Navidad, UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR

Estamos llegando a fin de año y eso representa la proximidad de los días navideños.

Hoy día, en el mundo que nos movemos, el consumismo siempre está presente y cuando se acercan las fechas navideñas se acentúa más.

A estos días tan señalados y especiales, se le pueden dar tantos significados como diferentes maneras de festejarlos. Hay tiendas repletas de regalos, luces de colores, árboles típicos alusivos a la época. Llegan los aguinaldos.....en fin, tantas cosas. Está muy bien todo lo que nos haga recordar estas fiestas, pero ante todo, no olvidemos en realidad

el verdadero sentido que tienen: el nacimiento de Jesús. La Navidad es un estado de ánimo cuando valoramos todo lo que durante el año hemos recibido, paz amor y sobre todo salud.

Nos trae un profundo recuerdo de nuestros familiares, con los cuales quisiéramos compartir y a veces se nos hace imposible. Por todo ello, hagamos de esta Navidad una celebración, alegre, llena de gozo y de paz. La magia de los días navideños es especial por eso disfrutemos todas estas fiestas.

La Junta Directiva de la Asociación, quiere desearle a todos Uds. y

a sus familiares, unas felices fiestas y un próspero año 2012.

## ¡FELICES FIESTAS!

A la vez, queremos invitarlos al brindis navideño que se llevará a cabo el día 15 de Diciembre en nuestras instalaciones a las 7 de la tarde, como también al tradicional día de los Reyes Magos el 5 de enero a las 5 de la tarde.

Les agradeceríamos POR FAVOR si piensa asistir con sus niños el día 5, llamen por teléfono con antelación para anotarlos con su nombre y edad.

*El camino que lleva a Belén  
baja hasta al valle que la nieve cubrió.  
Los pastorcillos quieren ver su Rey,  
le traen regalos en su humilde zurrón  
al Redentor, al Redentor.*

*Yo quisiera poner a tus pies  
algún presente que te agrade, Señor,  
mas Tú ya sabes que soy pobre también  
y no poseo más que un viejo tambor.  
En tu honor frente al portal tocaré  
que con mi tambor!*

*El camino que lleva a Belén  
voy marcando con mi viejo tambor,  
nada hay mejor que yo pueda ofrecer,  
su ronco acento es un canto de amor  
al Redentor, al Redentor.  
Cuando Dios me vió tocando  
ante El me sonrió.*



# Un Gran CONCIERTO



Como directivo y promotor de la “Asociación Infantil Hogar Sol”, y también como socio de la Asociación de Beneficencia Española (Casa de España), quiero agradecer el apoyo que estamos recibiendo por parte de la Junta Directiva de Casa de España, y especialmente de su presidenta doña María del Carmen Mateos y de don Joaquín Borderías.

Ya son varias las ocasiones que Casa de España nos presta su salón Goya

mencionado evento, sin embargo debiendo desde hace tiempo un artículo para su Boletín, y a falta de entusiastas escritores, me lanzo al ruedo con la intención de ser breve y objetivo.

Realmente, como había advertido reiteradamente, tanto Roberto Viquez, como el grupo Cardamomo son artistas de gran calidad, y así lo reflejaron en el escenario. El público quedó totalmente cautivado, con ganas de repetir y la promesa de hacer extensiva a



so, y final.

Lástima que en esta ocasión los socios de Casa de España no estuvieran presentes, así como si apoyaron en nuestra “Paella Solidaria” del mes de mayo. No sé, quizás no supimos transmitir nuestro entusiasmo.

Como Hogar Sol, agradezco mucho la solidaridad de Casa de España con



para eventos y con el fin de recaudar fondos para los niños necesitados de nuestro Hogar, en esta carta me referiré al último acto celebrado el pasado jueves 6 de Octubre, nuestro “Concierto Solidario”.

Como persona interesada no soy el más adecuado para hacer la crítica al

sus amistades la calidad del Concierto para la próxima edición.

Las candelas y las flores consiguieron el ambiente propicio para que lo más importante de la noche fuera la música, sin embargo no desmereció en absoluto la comida servida que se pudo degustar en el principio, descan-



nosotros; como socio de esta Asociación de Beneficencia, me gustaría ver “nuestra Casa”, siempre ocupada con eventos culturales o solidarios, para todos los gustos y edades. Sirva esta carta de llamado para animar a los socios a tal fin, sin miedo a organizar, pues “quien tiene boca se equivoca” y “no hay peor lucha que la que no se hace”.

Gracias

Antonio Rodríguez García  
Socio 6774







# ¡YA SE ESTÁ TERMINANDO EL AÑO!



Pronto se termina el año 2011 y parece mentira. ¿Es que va más deprisa el tiempo, ahora? o bien ¿es que cuando la gente está contenta el tiempo se siente más corto?

Sí, esto debe ser, porque nuestro grupo, pasando todos los martes y jueves reunidos y gozosos, acortamos las semanas y los meses.

Este es el resultado positivo del grupo de adultos mayores de la Casa de España. La persona responsable de la existencia y marcha del grupo se describe pensando en como llenar nuestras necesidades: por esto nos ofrecen variadas actividades físicas, intelectuales y recreativas. Por eso nos ofrece cuidado y ternura. Y le estamos agradecidos.

Pero yo creo que lo más importante que nos ofrece la Institución es, precisamente, la oportunidad de poder formar parte de un grupo.

Se dice que las personas mayores

tienden a ser muy egocéntricas y puede que sea cierto cuando uno está solo; la soledad hace que cada quien se vierta dentro de sí. Pero nosotros, aquí, en el grupo, hemos aprendido a querernos y, de muchas maneras, tendemos a preocuparnos por los otros más que cada uno por sí mismo. Es que tenemos la oportunidad de amar y de sentirse amado; de ayudar y de aceptar ayuda; de hablar y de escuchar; de compartir sentimientos y pensamientos; de entregar ternura y, a cambio, recibir ternura a manos llenas. Esto nos ayuda a salir de nosotros mismos y sentir, muy adentro, el gozo verdadero de la amistad.

Además, nos ayuda a crecer como personas, a avanzar en el camino de la autorrealización. Casi siempre se olvidan estos tópicos que son los más importantes porque son las verdaderas y más altas necesidades de los seres humanos.

Sin embargo aquí, en nuestro grupo,

me he dado cuenta, a través del año, (y a pesar de que algunas veces esporádicas y en algunos de nosotros todavía nos surgen algunas astillas egocéntricas), me he dado cuenta, digo, de cómo vamos creciendo en lo personal, en la elección de actitudes positivas, en “estar presente” de verdad en las conversaciones y en cada acción que se realice. Creo que este es el verdadero éxito del proyecto del “grupo recreativo” de la Asociación Española de Beneficencia.

Espero que la evaluación económica y material que hagan las autoridades no pese más que esta o, por lo menos, que se tome la importancia que tienen nuestras razones para que el Proyecto continúe año tras año, dando oportunidad de crecimiento y goce a todos los “adultos mayores” que estamos y a los que puedan estar en un futuro.

Montserrat Casassas

## El niño que lo quiere todo - Cuento de Navidad

Había una vez un niño que se llamaba Jorge, su madre María y el padre Juan. Cuando escribió la carta a los Reyes Magos se pidió más de veinte cosas. Entonces su madre le dijo: Pero tú comprendes que mira te voy a decir que los Reyes Magos tienen camellos, no camiones, segundo, no te caben en tu habitación, y, tercero, mira otros niños tú piensa en los otros niños, y no te enfades porque tienes que pedir menos.

El niño se enfadó y se fue a su habitación. Su padre le dijo a su madre María: ¡Ay!, se quiere pedir casi una tienda entera, y su habitación está llena de juguetes...

María dijo que sí con la cabeza. El niño dijo con la voz baja: Es verdad lo que ha dicho mamá, debo de hacerles caso, soy muy malo.

Llegó la hora de ir al colegio y dijo la profesora: Vamos a ver, Jorge, dinos cuántas cosas te has pedido. Y dijo bajito: Veinticinco.

La profesora se calló y no dijo nada

pero cuando terminó la clase todos se fueron y la señorita le dijo a Jorge que no tenía que pedir tanto. Entonces Jorge decidió cambiar la carta que había escrito y pedirse quince cosas, en lugar de 25. Cuando se lo contó a sus padres, éstos pensaron que no estaba mal el cambio y le preguntaron que si el resto de regalos que había pedido los iba a compartir con sus amigos. Jorge dijo: No, porque son míos y no los quiero compartir.

Después de rectificar la carta a los Reyes de Oriente llegó el momento de ir a comprar el árbol de Navidad y el Belén. Pero cuando llegaron a la tienda, estaba agotada la decoración navideña. Ante esto, Jorge vio una estrella desde la ventana del coche y rezó: Ya sé que no rezo mucho, perdón, pero quiero encontrar un Belén y un árbol de Navidad.

De pronto se les paró el coche, se bajaron, y se les apareció un ángel que dijo a Jorge: Has sido muy bueno en quitar cosas de la lista así que os daré

el Belén y el árbol. Pasaron tres minutos y continuó el ángel: Miren en el maletero y veréis. Mientras el ángel se fue. Juan dijo: ¡Eh, muchas gracias! Pero, ¿qué pasa con el coche? Y dijo la madre: ¡Anda, si ya funciona! ¡Se ha encendido solo! Y el padre dio las gracias de nuevo.

Por fin llegó el día tan esperado, el Día de Reyes. Cuando Jorge se levantó y fue a ver los regalos que le habían traído, se llevó una gran sorpresa. Le habían traído las veinticinco cosas de la lista. Enseguida despertó a sus padres y les dijo que quería repartir sus juguetes con los niños más pobres.

Pasó una semana y el niño trajo a casa a muchos niños pobres. La madre de Jorge hizo el chocolate y pasteles para todos. Todos fueron muy felices.

*Y colorín, colorado, este cuento acabado.*

De Sheila García González



# Les presento a mis compañeros



Dice la canción que con mareo, te miro y no te veo. Pero lo mío no es eso, es como una maretita que se escurre entre los sesos. Es inquietud y ganas de meterse en el laberinto de las ideas, del pensamiento y preguntarme dónde es la entrada, cómo se avanza y cómo logro salir de este enredo.

Aprovecho este escrito para el último boletín del año con el deseo de presentarles gustosamente a mis compañeros del grupo diurno de personas “adultos avanzaditos” de la Casa España donde pasamos un rato bastante lindo y por eso el tiempo vuela rapidísimo.

Bueno, ya se nos escapa el dos mil once, y yo medito de cuántas experiencias hemos vivido. Entre la torta de almendras (enero) y la torta de Navidad (diciembre) ha habido muchas tortas y tortillas, de manera que las “tortas” nunca faltan; es más, -hacen falta- porque de ellas aprendemos mucho y nos hacen crecer a pesar de que cada año midamos menos. Con la gimnasia rítmica se lucen las “bailaoras”; en el coro sobresalen los “cantaosres”. Visitas y paseos; mucha alegría.

También nos ha unido el pesar cuando alguno se enferma, como es el caso de nuestros queridos compañeros don **Rafael Calvo** y doña **Lucky Carbonell**.

Sentimos gran dolor al despedir a los que el Ser Supremo ha llamado: **Manuel Gomis**, **Manuel Tobella** y **Alberto Aragón**, a los que siempre recordaremos con cariño. Paz en sus descansos y abrazos a sus familiares.

Somos como veinte y tantos y no queremos bajar el número porque por docenas todo sale mejor.

En mis ratos que siempre son libres, a todos los tengo presentes y me gustaría que usted, amigo lector, los conociera un poquito y por eso voy a presentar a mis compinches:

¡Montse! **Montserrat Casasas**, decime: ¿está bien eso de “compinches”? Como sos una erudita, es bueno pedirte toda clase de ayuda. Entusiasta, líder, gran consentida y bon amie.

Otro que se las sabe todas, relacionadas al comercio; con direcciones por calles,

avenidas y precios es **Miguel Fernández Atencia**, y **Rafael Gutiérrez** no se queda atrás, le gusta la medicina, historia, poesía, es muy comunicativo y amigo del voluntariado. ¡Chóquela, doctor!

A **María Civit Ríos** no le digo “chóquela” porque me bota. Ella es “amiga de las amigas”, excelente pianista, la quiero mucho, es muy consentidora conmigo y atenta con todos, con ella compiten **Lolita Vidal**, que es una preseña come chocolates y qué le digo de **Martita Mayorga**: amorosa y servicial, mucha falta nos va a hacer pues regresa a España con su esposo, el compañero **Alfonso Atienza**: chistoso, cantaor; cuando sube gradas, es cuando mejor baila flamenco. ¡Olé!

**Generosa Rodríguez**, sí, sí, generosa, pintora, agradable.

**Rosario Alonso González**, atenta, seria, serena; habla con la mirada y con libro en mano, pues pertenece al club de lectura como

**Margarita Olasso**, que es inquieta, capciosa y conversadora.

**María Elena Angulo**, es parecida a las dos anteriores: es una profesional en educación con mucha experiencia en ese campo; es suspicaz y tiene muy buena voz, pertenece al grupo del coro.

Otra que canta muy bonito y le gusta la música es **Ana Gómez**, es decidida e intrépida.

Si de cantar se trata, tenemos a **Ángeles García**, es una cantaora muy expresiva y dadivosa, como **Norma García**, que nadie le gana como fiestera y señorial.

Ágil, discreta y de gusto exquisito es **María Luisa Moreno**.

Elocuente, conversadora es **Ana María Álvarez Granados**.

Puntual, diplomática y con una imaginación que los gitanos se quedan atrás es **María Isabel García**.

**Magdalena Prados Alonso** luce su bonita ropa y nos dice: “para eso la tengo.” Con esa gracia, cómo me gustaría verla en pantaloncitos cortos, tenis y una gorra para que nos haga demostraciones de malabarista

que sólo ella sabe hacer. ¡Bravo!

La sencillez es un atributo que tiene **Dina Penón**, es tierna y la acompaña una tímida sonrisa.

Hablando de tímida tengo a mi hermanita **Hilda García**, siempre bonita y simpática. No le gusta la matemática, pero es experta enología y con qué gusto canta: “al que no le guste el vino es un animal”. “Vale”.

**Lola Rey** es muy positiva, de una parla amena y dice con frecuencia: “Se hace lo que se puede.” “De por sí, cada uno habla de los que quiere.”

**Zuleika Valdés Ayala**, de temple tenue y tolerante, y amiga del café bien fuertecito. Salud.

**Manuel Blanca**, experto chef es Manolo, muy bondadoso y complaciente dando consejos de cocina.

**Aniceto Noges Reig**: caballero cortés. Le gusta y sabe de música y canta muy bonito, con salidas muy simpáticas y galantes. Cuando sube a la buseta dice: “se pudo, se pudo.”

**Maricarmen Mateos Velasco** es la manda-más en Casa de España, es inquieta, decidida y activa. Nos ha demostrado que le gusta hacer rica repostería; nos lleva algunas veces. Es una orgullosa abuelita.

**Margarita Luna**: mujer valiente, trabajadora y jovial. Especialista en paellas. Deliciosas. Compruébelo.

**La familia Marín** son los más novatos pero se hacen sentir porque son personas muy simpáticas. **Julio** es buen trabajador, pero sí se cansa (yo también y sin trabajar) como conversador es muy bueno, igual a su hermana **Isabel**: bonita, trabajadora y con una sonrisa encantadora. **Teresita** es una persona muy especial, amiga, muy amiga de las galletas y camina más que el tigre del Bolívar; siempre está de aquí para allá, moviendo sus brazos y revoloteando su cabellera.

¿Verdad que somos un grupo muy bonito?

Ñaflo.



# Paseo a Puntarenas

El martes 4 de octubre del 2011, nosotros los que formamos el grupo activo de adultos mayores de la Casa de España, estuvimos muy optimistas al aceptar la propuesta que nos hizo Maricarmen Mateos, Presidenta de esta institución, para ir a almorzar en el Restaurante Costa del Sol. Digo “optimistas” porque las personas “creyenceras” dicen: “martes, ni te cases, ni te embarques, ni de tu casa te apartes”. Como feria y casualidad, se esperaba ese día el “cordónazo” de San Francisco, pero demostramos que esas tonterías no van con nosotros. ¡Qué buena nota! Todos 100.



Todos los pueblos tienen sus leyendas y tradiciones. Cuando éramos niños, (por favor: ¡prudencia!) nos parecían fabulosas, despertaban nuestra creatividad; pero algunas eran horribles y nos producían miedo. Lo del “cordónazo” se relaciona al inicio de los aguaceros fuertes, cuando la lluvia suele ser tan cruda que parecen “cordónazos” anunciando el duro invierno. Me cuentan que el día del paseo, “el cordónazo” fue para los escazuqueños, donde todos tuvieron grandes problemas por la cantidad de agua que les cayó. Por favor mucha atención al cordón que usó el santo varón en la cintura, cuando predicó su doctrina de fraternidad, no sólo con los hermanos hombres, hermanas mujeres, hermanos niños y hermanas niñas, sino también con los hermanos animales. Mucho amor y paciencia. Por eso el cordón de San Francisco lo vemos en los hábitos de algunas personas que, por su mal carácter u otro mal comportamiento, lo usan con fe para un cambio en su forma



de ser y lograr una paz espiritual como la del santo de Asís. Seguiré con el paseo.

Bueno, sale la buseta rumbo a Mata Limón, que pertenece a la Provincia de Puntarenas, cantón de Esparza y distrito del Espíritu Santo. Por la nueva carretera empezamos a disfrutar de la naturaleza: altas laderas, montañas rocosas de diferentes colores, llanos que nos permiten mirar sus terrenos con algunos animales y pocas viviendas. A lo largo del trayecto, palmeras cargadas de frutos y grandes árboles de Llama del Bosque con sus respectivas flores grandes y rojas. Leemos algunos nombres de esos lugares: Trinidad Viejas, Cascajal. También recordando los ríos: Agres, Salitral, Concepción, Jesús María y Ciruelas. A dos kilómetros antes de llegar a nuestro destino aparece la preciosa vista del mar, con varias lanchas, algunos barcos pequeños, otros de turistas, también las barcasas de carga y varios botes. Ya hay que buscar el Hotel y Restaurante “La Costa del Sol”. Se asoma mi sonrisa al recordar que una de las compañeras nos avisa que: “allá a la derecha está una bandera de España”, y ya ahí lo que ella miró fue el anuncio con los colores amarillo y rojo. Ahora sí, a los doscientos metros de la escuela de Mata Limón, y del lado izquierdo, estaba el Hotel con una bonita bandera rojo y amarillo en un edificio espacioso y agradable. Ahí estaba el dueño esperándonos y recibiéndonos muy amablemente. Lugar lindo, limpio y espacioso, con largas mesas debidamente preparadas para recibir a sus clientes. También estaban listas otras mesas pequeñas donde veíamos a la par, el estero con varias lanchas de trabajo para los pescadores de ese lugar. En muchas popas de esas embarcaciones estaban muy aprestos los pelícanos, que son aves de pico largo y ancho y que en la parte inferior de su cabeza tienen guindando una membrana en forma de bolsa donde depositan los alimentos, especialmente los pescados. Esas mesitas fueron muy atractivas y rápidamente fueron ocupadas; ahí tomamos el aperitivo con la tapa escogida, pues tienen una variedad muy selecta. Y como atención de la casa nos dieron unos deditos de pescado doraditos que estaban deliciosos. A la hora convenida pasamos a la gran mesa donde cada uno pidió a la carta con un menú muy variado. Al final, doña Julia, la dueña del Hotel y Restaurante Costa del Sol, nos obsequió un delicioso moscatel, con el cual brindamos todos para que no fuese el

*Guanacaste me dio  
un regalo especial,  
por eso lo quiero tanto  
y es que no hay otro igual.*

*Las bombas de los españoles  
tenían mucho pimentón,  
si así son para el trabajo,  
bien ganado el vacilón.*

*Nació en el cantón de Cañas  
y se crió en Tilarán,  
también estuvo en España  
y en mi corazón siempre estará.*

*Mis queridos compañeros  
de Casa de España son,  
siempre seremos primeros  
cuando hable el corazón.*

*Flora García, viuda de Gilberto Aguilar C.  
(Guanacasteco)*

último paseo, y poder regresar de nuevo.

Hacemos llegar a través de este boletín, un agradecimiento a Julia una segoviana trabajadora y valiente, así mismo, a todo el personal que muy amablemente nos atendieron, ¡gracias Julia !.

De regreso venía recordando los lindos lugares que, desviándose a la derecha están: Orotina, Santa Rita, Pozón, Coyolar, Tárcoles. Empezaba a caer lo que conocemos como “pelo de gato”,



y también las ganas de cantar piezas españolas y de otras naciones. Rodrigo, el hijo de Angeles García, cantó flamenco muy bonito. Empezaron las “bombas” y con ellas risas y más risas; también la gritería de lugares de Guanacaste, ya que los cantones guanacastecos se conocen por sus diferentes griterías. Como venía observando y anotando todo lo que la “Niña” Maricarmen (maestra) me ponía de tarea, no participé, pero ahora siguen las mías.

Con cariño para todos ustedes, Ñaflo.

## Continuamos con la enfermedad diverticular....

### Muchas personas padecen enfermedad diverticular

A partir de los 40 años de edad, la probabilidad de padecer esta enfermedad aumenta aproximadamente cada diez años. Cerca de la mitad de la gente de entre 60 y 80 años de edad tiene la enfermedad diverticular. Casi todas las personas mayores de 80 años la tienen.

### Pruebas para detectar la enfermedad diverticular

Hay muchas pruebas que el médico puede realizar para detectar la enfermedad diverticular. La tomografía computarizada, es la prueba que se usa más comúnmente. El médico inyecta un líquido en una vena del brazo. Este líquido hace que los órganos se resalten mejor en las radiografías. Tal vez le pidan que beba un líquido llamado bario en lugar de aplicarle una inyección. Luego lo colocarán en una gran máquina con forma de rosquilla para tomar radiografías.

Otras maneras de detectar la enfermedad son

- Historia clínica. El médico le preguntará sobre
  - su salud
  - síntomas como el dolor
  - sus hábitos en cuanto a las evacuaciones
  - dieta (lo que consume)
  - cualquier medicina que tome
- Pruebas de sangre. Estas pruebas pueden detectar infecciones.
- Muestra de heces. Esta prueba puede mostrar sangrado en el tubo digestivo.
- Examen digital del recto. El médico introduce un dedo cubierto con un guante en el recto para determinar si hay dolor, sangrado o bloqueo.
- Radiografía y enema de bario. El médico introduce un líquido llamado bario en el intestino grueso a través del ano. El ano es la abertura por donde las heces salen del cuerpo. El bario hace que los divertículos aparezcan en la radiografía.
- Colonoscopia. El médico introduce un tubo pequeño en el ano. Una cámara

diminuta situada en el tubo muestra si hay divertículos.

### Tratamiento de la enfermedad diverticular

El tratamiento de la enfermedad diverticular depende de qué tan grave sea el problema y si usted padece diverticulosis o diverticulitis. La mayoría de la gente mejora cambiando la dieta. Si tiene sangrado rectal, usted deberá ir al hospital para que un médico encuentre la parte del colon que está sangrando. El médico tal vez use un fármaco especial que detiene el sangrado. El médico puede decidir también operar y quitar la parte del colon que sangra.



### Tratamiento de la diverticulosis

El consumo de alimentos con mucha fibra puede aliviar los síntomas. Algunas veces las medicinas para el dolor leve también pueden ayudar.

### Tratamiento de la diverticulitis

El médico puede recetar antibióticos y recomendar una dieta sólo de líquidos. La mayoría de las personas mejoran con este tratamiento. Otras pueden necesitar cirugía y otros tratamientos.

- **Cirugía.** Los problemas graves de diverticulitis se tratan con cirugía. Los cirujanos pueden limpiar el abdomen después de las infecciones y quitar los bolsillos sangrantes y las fístulas.
- **Resección del colon.** Si padece diverticulitis muchas veces, su médico podría sugerir quitarle la parte del colon con divertículos. Las partes sanas se pueden unir. Una vez quitados los divertículos, puede evitar otras infecciones.
- **Cirugía de emergencia.** Si tiene problemas graves, tal vez necesite una cirugía de emergencia para limpiar la infección y quitar parte del colon. Después, una segunda cirugía vuelve a unir las partes sanas del colon. El colon se separa por un tiempo breve entre las cirugías, ya que volver a unir el colon durante la primera cirugía a veces implica riesgos.

Se necesita una colostomía temporal entre las dos cirugías. Una colostomía es una abertura en el abdomen donde

se conecta una bolsa plástica para recolectar heces después de digerir la comida. El cirujano realiza una abertura, llamada estoma, y la conecta al extremo del colon.



Qué hacer sobre la enfermedad diverticular

Consuma una dieta con mucha fibra para evitar problemas. Hable con su médico acerca del uso de productos con fibra como Benefiber, Citrucel o Metamucil. El uso diario puede darle la fibra que necesita, si no la obtiene a través de su dieta.

Pregunte a su médico qué opciones de alimentos son las mejores para usted.

Comer alimentos con mucha fibra es sencillo y reduce los síntomas y problemas de la enfermedad diverticular.

Trate de comer más de lo siguiente:

- **Frutas.** Manzanas, duraznos (melocotones), peras y tangerinas (mandarinas) frescos.
- **Vegetales.** Brócoli, calabacín (zapallo), zanahoria y coles de Bruselas frescos.
- **Vegetales con fécula.** Papas y frijoles (habichuelas) de varios tipos.
- **Granos.** Pan integral, arroz integral, hojuelas de salvado y avena.

Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas y vegetales.

Hable con su médico sobre estos cambios en la dieta. Sepa qué comer y cómo añadir más de estos alimentos ricos en fibra a su dieta.

### Algunas cosas que debe recordar

- La enfermedad diverticular es más común en personas mayores.
- Una dieta con poca fibra es la causa más probable de la enfermedad.
- La mayoría de la gente se trata con medicinas para el dolor y una dieta rica en fibra.
- Añada alimentos integrales (“whole grain” en inglés), frutas con mucha fibra y vegetales a su dieta.
- Contacte a su médico si observa síntomas tales como fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, dolor abdominal, sangrado rectal o cambios en los hábitos de las evacuaciones.



# Refranes con letras

## F, G, H, I, J, L



### F:

#### **Faldas quitan barbas.**

Significado: Indica que la influencia de las mujeres es mayor que la de los hombres.

#### **Fealdad no es castidad.**

Significado: Contra las mujeres que pregonan su castidad, la sospecha es que debido a su fealdad, no encuentran con quien casarse.

### G:

#### **Gallina vieja, buen caldo.**

Significado: Se aplica la persona de edad, de quien se espera sensatez y sabiduría fruto de la experiencia.

#### **Genio y figura hasta la sepultura.**

Significado: No es fácil cambiar el carácter.

#### **Gota a gota el mar se agota.**

Significado: Que si uno cree que si por algo pequeño no pasara nada, está equivocado.

#### **Grano a grano se llena la gallina el buche.**

Significado: Que poco a poco se logra el objetivo.

#### **Guarda pan para mayo y leña para abril, que no sabes cómo han de venir.**

Significado: Que no gastes todo lo que tienes y seas prevenido.

#### **Guerra avisada no mata gente...**

Significado: Si te previenen de algo puedes evitarlo.

### H:

#### **Hablando del Rey de Roma, por la puerta asoma.**

Significado: Se aplica generalmente cuando en una conversación sobre un tercero se presenta éste.

#### **Hasta que canta el gallo, quiere cantar la gallina.**

Significado: Cuando una persona dice algo y después la otra persona dice lo mismo y dice: te lo dije.

#### **Hay que vivirlo para luego decirlo.**

Significado: No hay que estar opinando si no sabemos cómo hacerlo.

#### **Hay veces que nada el pato y veces que ni agua bebe.**

Significado: A veces tienes en abundancia y otras ni para lo más elemental.

#### **Haz bien y no mires a quien.**

Significado: Ensalza las buenas obras hacia los demás.

#### **Hijo de tigre pintito.**

Significado: Que el hijo tiene igual o más talento que el padre.

#### **Hombre precavido vale por dos.**

Significado: Una persona que toma precauciones tiene más posibilidades de hacer cosas con más garantías de éxito.

#### **Hasta el 40 de mayo, no te quites el sayo.**

Significado: que hasta el 10 de junio puede hacer frío.

### I:

#### **Ir por la lana y volver trasquilado.**

Significado: Que, a veces quien va por dinero regresa con el mismo gastado.

### J:

#### **Jugar y pasear, cuando no hay que trabajar.**

Significado: Hacer las cosas que nos gustan, cuando no tenemos obligaciones o tareas que realizar.

### L:

#### **La suerte de la fea, la bonita la desea.**

Significado: Que por azares del destino la fea consigue mejores novios que la bonita.

#### **La curiosidad, mato al gato.**

Significado: No debes meterte en donde no te llaman, porque te podrían traer problemas.

#### **La incultura es muy atrevida.**

Significado: Se utiliza para expresar la falta de pudor cultural que tienen las personas que hablan de algo sin tener la menor idea de lo que dicen.

#### **La ley del embudo, para mí lo ancho y para ti lo agudo.**

Significado: Cuando debemos aplicar un mismo criterio éste suele ser desproporcional en función de nuestros intereses.

#### **La mancha de mora roja, con mora verde se quita.**

Significado: Se necesita algo nuevo para olvidar cosas del pasado.

#### **La ocasión la pintan calva.**

Significado: Hay que aprovechar las oportunidades cuando se presentan.

#### **Las malas noticias tienen alas y las buenas andan a penas.**

Significado: Que las malas noticias se conocen rápidamente antes que las buenas.

#### **Llegada la ocasión, el más amigo es el más ladrón.**

Significado: Frase con la que se desconfía incluso de los más íntimos. Muchas veces se dice a alguien como consejo para que desconfíe de ellos.

#### **Lobo hambriento, no tiene asiento**

Significado: Cuando se quiere algo no se para hasta conseguirlo.

#### **Luego que tu pan comí, no me acordé de ti.**

Significado: No siempre es agradecido quien ha sido objeto de nuestros favores.



# El Tronco de Navidad

## Ingredientes:



El Tronco de Navidad, también llamado 'La Buche de Noël', es un postre exquisito y fácil de preparar con una arraigada tradición en gran parte de Europa.

a 200°C, retira el papel de aluminio, enrolla la plantilla de bizcocho con la ayuda de un paño y déjalo enfriar.

Mientras se enfría el rollo, funde el chocolate al baño maría, bate la mantequilla con el azúcar, añádele el ron y junta todo con el chocolate. Cuando el bizcocho esté bien frío, desenróllalo y cúbrelo con la crema de chocolate, reservando un poco de chocolate para la decoración.

Luego lo enrollas de nuevo y lo cubres con otra capa de chocolate. Para finalizar tu Tronco de Navidad, puedes hacer unos adornos con un tenedor y colocas las guindas por encima. Ya tienes listo tu postre, ahora sólo tendrás que meterlo en el frigorífico hasta el momento de servirlo.

### Para el bizcocho:

- 4 huevos enteros
- 2 yemas
- 80 gramos de azúcar
- Ralladura de medio limón
- 80 gramos de harina

### Para el relleno y la decoración:

- 400 gramos de chocolate para fundir
- 250 gramos de mantequilla
- 150 gramos de azúcar
- 1 cucharada de ron blanco
- 8 guindas

## Preparación

El primer paso es batir las yemas con el azúcar y el limón hasta que esté cremoso; y por otro lado hay que batir las claras a punto de nieve.

Luego se mezcla todo con cuidado y se expande sobre la bandeja del horno dándole forma rectangular; no sin antes poner una capa de papel de aluminio en la bandeja.

Una vez que se ha horneado durante 15 minutos

# Avisos de Interés

**ACOMPANENOS!** No te preocupes si no puedes ir al estadio a ver a nuestros campeones, apoyémosles viendo el partido Costa Rica y España en nuestra Casa de España.



## UNÁMONOS TODOS!

Disfrutaremos también, de buenas tapas, y vino español.

Llaman para reservar a los teléfonos: 2296-2575 ó 2231-2973



### AVISO IMPORTANTE

• LA CANCELLERÍA DE ESPAÑA EN COSTA RICA COMUNICA A TODOS LOS ESPAÑOLES RESIDENTES EN EL PAÍS QUE EL PRÓXIMO 10 DE NOVIEMBRE, JUEVES, A LAS 6 DE LA TARDE, LA SEÑORA CÓNSUL, DOÑA MERCEDES SANCHEZ PEDROSA, Y EL CONSEJERO LABORAL, DON JAVIER BERNALDEZ, TENDRÁN EL GUSTO DE ATENDER TODAS LAS INQUIETUDES Y PREGUNTAS QUE SE LES FORMULE SOBRE ASUNTOS DE MIGRACIÓN, BECAS, ASISTENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES, DERECHOS SOBRE JUBILACIÓN Y PENSIONES, ETC, Y TODAS LAS PREOCUPACIONES QUE COMO CIUDADANOS ESPAÑOLES EN EL EXTRANJERO PUEDAN TENER CADA UNO. TAMBIÉN SE PRESENTARÁ OFICIALMENTE AL "CONSEJO DE RESIDENTES ESPAÑOLES DE COSTA RICA" (CREE), RECIENTEMENTE ELECTO. POR FAVOR, COMUNIQUEN A TODOS LOS ESPAÑOLES QUE CONOZCAN, ACERCA DE ESTE GESTO, TAN ESPECIAL Y ÚNICO, QUE LA CANCELLERÍA NOS BRINDA. NO LO OLVIDEN: SERÁ EN LA CASA DE ESPAÑA, EL PRÓXIMO 10 DE NOVIEMBRE.

• NO OLVIDEMOS VOTAR EN LAS PRÓXIMAS ELECCIONES GENERALES DE ESPAÑA. PODEMOS HACERLO POR CORREO CERTIFICADO ENVIADO AL CONSULADO ANTES DEL 16 DE NOVIEMBRE O EN LA URNA DEL MISMO CONSULADO, ENTRE EL 16 Y 18 DE NOVIEMBRE.



Señores asociados les rogamos disculpas ya que el espectáculo de tablao "aire antiguo" con Allan Naranjo y la Escuela de Flamenco se trasladó para los días 7 y 8 de diciembre.

# Nuevos Asociados

- 6922 VILAPLANA CORTES ROSARIO
- 6923 PADILLA QUIROS MARIANELLA
- 6924 PADILLA QUIROS JUAN MANUEL
- 6925 HURTADO CALVO RAQUEL
- 6926 VILAPLANA CORTES ORLANDO
- 6927 PARAGES TORRIJOS CELIA
- 6928 PARAGES AGUILAR FRANCISCO JAVIER
- 6929 ESPINACH RUEDA FATIMA
- 6930 GARCIA MORALES FERNANDO
- 6931 GALLEGU GUTIERREZ ANA LUISA
- 6932 CRISTOBAL GONZALEZ FELIX
- 6933 APARICIO SIBAJA ENRIQUE
- 6934 GONI FONSECA FABIO
- 6935 VELEZ LLANO JULIANA



## Defunciones

Emilia Falcò Gambon 4415

*Nuestras condolencias a sus familiares*