

EL AMANECEER *Del Senado*



BOLETÍN INFORMATIVO

12 DE AGOSTO DEL 2024

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH



SENADO
REPÚBLICA DOMINICANA



¡FELIZ LUNES Y FELIZ SEMANA!

Escribe

**EN TU CORAZÓN QUE CADA
DÍA ES EL MEJOR DÍA DEL AÑO.**





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 10 DE AGOSTO



**ASTERIA MERCEDES
LA LUZ**

UND. MAYORDOMIA



**PEDRO RAFAEL
PEREZ POLANCO**

UND. REPRODUCCION



**MELKIS MILAGROS
GUZMAN PEREZ**

ENCARGADA DIV. SERVICIOS



**OMAR ALEJANDRO
PEREZ RUBIERA**

DISTRITO NACIONAL SENATORIAL





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 11 DE AGOSTO



**ROBINSON BERNABEL
GOMEZ RAMIREZ**

UND. ESTUDIO Y TELEVISION



**HECTOR ROLANDO
PEREZ NUÑEZ**

TRANSCRIPCION LEGISLATIVA





CUMPLEAÑOS

DEL DÍA 12 DE AGOSTO



**GRISMARY PEREZ
DE JESUS**

DOC. ARCHIVO Y CORRESPON-
DENCIA



**ADAMIRCA DOTEI
VOLQUEZ**

UND. CONSULTORIO MEDICO





COMIDA

D E L D Í A



**OPCIÓN 1
ARROZ BLANCO**

**HABICHUELAS NEGRAS CON
TOCINETA**

**POLLO CON BROCOLI /
OSOBUCO AL VINO**

**ENSALADA DE LA CASA /
ENSALADA DE TAYOTA**

**OPCIÓN 2
ARROZ FLORIDA**

**POLLO CON BROCOLI /
OSOBUCO AL VINO**

**ENSALADA DE LA CASA /
ENSALADA DE TAYOTA**

**OPCIÓN 3
CHEN CHEN**

**POLLO CON BROCOLI /
OSOBUCO AL VINO**

**ENSALADA DE LA CASA /
ENSALADA DE TAYOTA**

**HABICHUELAS NEGRAS CON
TOCINETA**

**OPCIÓN 4
ESPAGUETIS CON ALBONDI-
GAS**

**ENSALADA DE LA CASA /
ENSALADA DE TAYOTA**

**OPCIÓN 5
ARROZ BLANCO**

SANCOCHO MONTE CRISTI

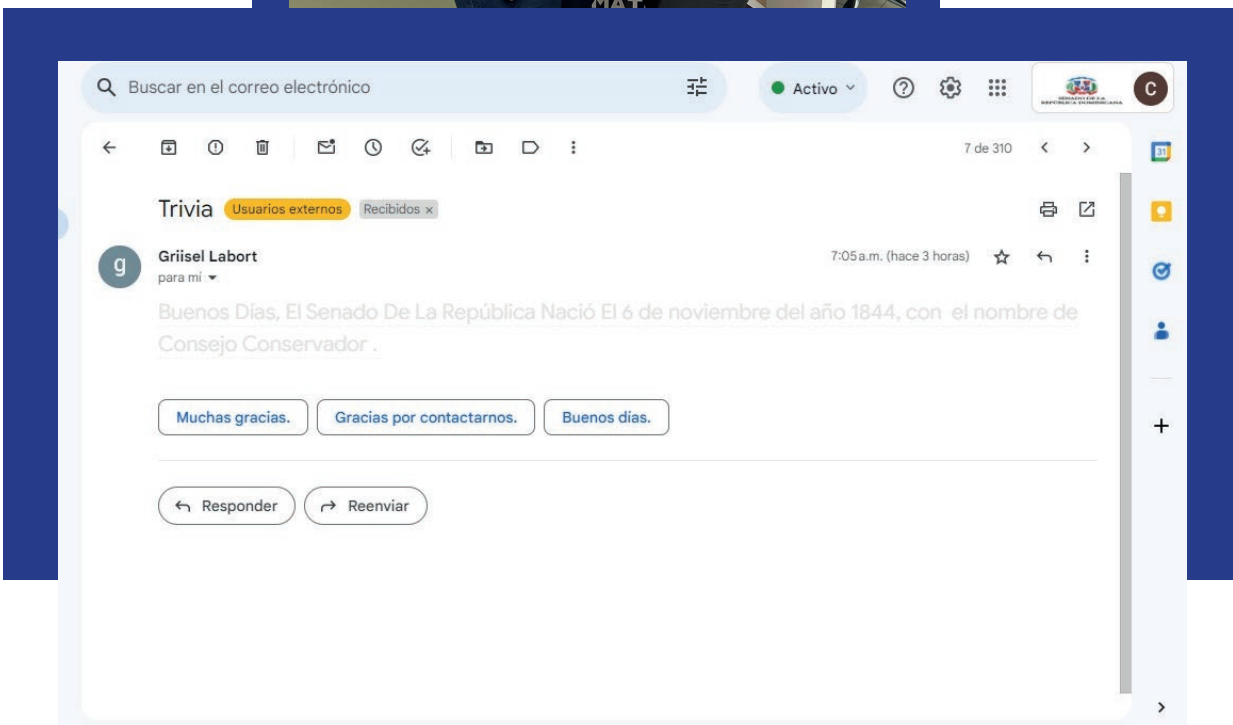


GANADORA

TRIVIA

DE LA

SEMANA



RAZONES

PARA VIVIR EN

R D



Vive La Vibrante Cultura

En la República Dominicana la fiesta nunca termina. Disfruta del animado ambiente de fiesta con música y baile en las numerosas discotecas, bares y clubes repartidos por todo el país. No en vano, la música y el baile del merengue y la bachata fueron declarados Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2016 y 2019, respectivamente. Ambos géneros musicales son famosos en todo el mundo.

La gastronomía dominicana es una sinfonía de colores y sabores. En su rico patrimonio cultural se mezclan las culturas taína, africana y española. Cada comida dominicana es una ocasión de alegría. Es una celebración de la amistad y la unidad familiar cocinada con amor. El rico patrimonio cultural dominicano ha proporcionado la mezcla adecuada de ingredientes y métodos culinarios para elaborar la cocina más sabrosa y variada.

Degustación De Puros Y Ron Premium

El ron y los puros van de la mano en la República Dominicana, donde la tierra fértil produce uno de los mejores tabacos del mundo y abundante caña de azúcar. Las marcas dominicanas de tabaco de primera calidad son galardonadas, como Arturo Fuente, La Aurora, Romeo y Julieta y La Flor Dominicana.

Visita una de las mejores fábricas de puros de la República Dominicana, en la ciudad o en sus plantaciones, desde Punta Cana, La Romana, Santiago o Puerto Plata, entre otros centros. Hay unos 60 tipos de puros, todos hechos a mano, lo que recuerda cómo nuestros antepasados taínos utilizaban el tabaco en sus rituales. Los puros dominicanos están considerados los mejores entre los aficionados, ya que la República Dominicana es el primer exportador mundial de puros de primera calidad.

Ve a un lounge de puros y relájate con el ron oscuro o blanco que prefieras, desde Brugal a Barceló, Bermúdez o Macorís. Para conocer mejor el ron dominicano, visita la fábrica de ron Brugal, en Puerto Plata, o el Centro Histórico del Ron Barceló, cerca de Juan Dolio.





César M. Jiminián

(Fotógrafo Div. Prensa)

TESTIMONIO, DE UNA JOVEN QUE VENCÍÓ EL TEMOR.



República Dominicana. - Al despertar, mi mano buscó la tuya y nos recordé en carretera, comiendo en fondas locales o tomando una “fría” en cualquier colmado hasta que el destino nos llevó a Samaná.

Esta es una tierra de amores y sabores; de un esplendor turístico que la posiciona entre los primeros destinos del país. Con selvas tropicales, playas aisladas de fina arena blanca, danzantes palmeras y cocoteros frente al océano Atlántico, que nos invitan a embarcarnos en el crucero del amor.

El alba llegó y la brisa marina acariciaba nuestros rostros y en medio de tantos colores, busqué el verde de tus ojos, y tu mirada me guió a través de 2.7 millas náuticas al increíble Cayo Levantado (un islote con una extensión de un kilómetro cuadrado).

Cayo Levantado es ideal para un pasadía increíble porque tiene restaurantes, tiendas de recuerdos, lugares especiales para la fotografía y, obviamente, la conjugación perfecta de playa de arena fina, verdes palmeras y un azul turqués en sus aguas. ¡Paraíso dominicano!

Allí se puede practicar paddle boarding, snorkeling, voleibol de playa, senderismo o simplemente, puedes quedarte en un “chair long” bebiendo piña colada, fumando un buen puro, recibiendo un masaje o disfrutando de la gastronomía. ¡Optamos por hacerlo todo y luego decir adiós!

Esta vez la brisa era seca y la bachata, nuestro ritmo favorito, nos ambientaba una loca excursión a través de San Francisco de Macorís, Sánchez Ramírez, Hnas. Mirabal, Santiago y Valverde hasta llegar a Punta Rucia en Puerto Plata. Horas en carretera que en otra época me hubiese generado ansiedad, las utilizamos para fortalecer lazos, para pasar tiempo en nuestra burbuja, para visitar comunidades olvidadas y para conocernos un poco más.

A la mañana siguiente nos enfrentamos de nuevo al mar, pero esta vez con destino a Cayo Arena, un banco arenoso (como su nombre lo indica) ubicado en medio del océano, a unos 25 minutos en lancha. La transparencia y “el color del agua” facilitan la observación de peces tropicales que juegan entre los bañistas o entre quienes practican snorkeling.

Otros, deciden quedarse en los catamaranes que llegan a la zona o simplemente sentarse en la arena a disfrutar de la vista.

Cayo Arena tiene la particularidad de que su tamaño cambia según la corriente y, al no tener una extensión capaz de albergar a la cantidad de turistas que recibe, las excursiones suelen tener una duración de 30 a 45 minutos.

Nuestros espíritus rebeldes se encontraron frente a frente, tu mirada en la mía y las palabras volando en el viento, mientras nos alejábamos de este tan disputado atractivo de la zona noroeste.

Nuestra excursión incluyó una visita a los manglares de Punta Rucia en la frontera con Montecristi, lo cual nos ofreció paisajes totalmente diferentes de los que minutos antes habíamos visto. Tocamos tierra. Hoy no encontré tu mano, pero guardo conmigo un baúl de recuerdo de nuestras aventuras.

Si bien es cierto que hay que aprender a convivir positivamente con la soledad, un viaje en pareja es una experiencia que recomiendo ya que es un libro de aprendizaje.





Para nuestros colaboradores y amigos que nos dan seguimiento en el Boletín: “El Amanecer del Senado de república”

1. Qué es la escatología bíblica,

2. Busque y estructure una oración con los siguientes términos:

2.1 apócrifo

2.2 Epónimo/Póstumo

2.3 Menestral

3. Con estas palabras parónimas y homófonas, estructure oraciones con sinéresis:

3.1 cisma

3.2 cima

3.3 cima

3.4 sima

CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS

Evitar al máximo las situaciones estresantes.

Alimentarse saludablemente.

Dormir lo suficiente.

Cambiar de actitud y volverse positivo.

Hacer constante ejercicio.

Aprender a decir "No".



Distraer la mente en actividades que le apasionen.

Realizar yoga.

Compartir más tiempo con los seres queridos..

Respirar profundo.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Taller de Excel Básico (Cerrado)

Impartido por el Licenciado Fredy Heredia con una duración de 2 semanas, los días martes 3 y jueves 5 y martes 10 y jueves 12 de septiembre de 9:00 am a 1:00 pm. Salón de Charles Summer, 6to piso Senado de la Republica Dominicana.

Estaremos preparando nuevas fechas, estamos llenos.

Taller de Taquigrafía

Impartido por la Licenciada María Collado, con una duración de 4 meses, los días lunes y miércoles de 9:00 am a 12:00 pm. Salón de Capacitaciones RRHH, 5to piso Senado de la Republica Dominicana.



CONOCE A TU COLABORADOR

Grismary Pérez de Jesús
Doc. Archivo y Correspondencia



Efemérides

12 DE AGOSTO

DÍA INTERNACIONAL DE LA

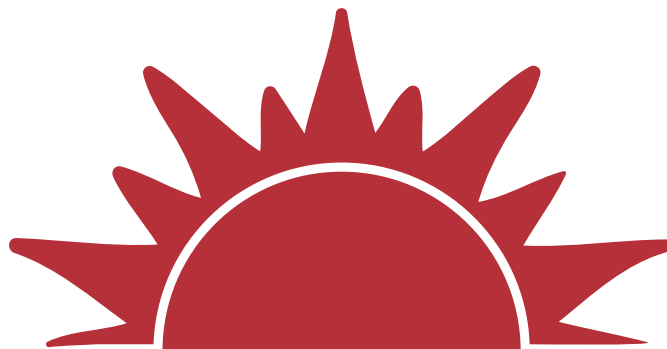
Juventud



CONSEJO DE VIDA

Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas; correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.

ISAÍAS 40: 30-31



EL AMANECEER *Del Senado*

COMUNICACIÓN INTERNA RRHH

rrhhcomunicacioninterna@senado.gob.do

correo para participar en el Boletín