

EDICIÓN FEBRERO 2024

Rotary

PERÚ • ECUADOR
www.revistarotaryperu.com

FEBRERO

MES DEL FORTALECIMIENTO
DE LA PAZ Y PREVENCIÓN
DE CONFLICTOS

23 DE FEBRERO
119 ANIVERSARIO
DE ROTARY

SIMPLEMENTE IRRESISTIBLE

Presidente Electo Stephanie
Urchick considera el Plan de
Acción de Rotary como clave
para un futuro vibrante.

Pag. 10

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

4 de Febrero

Pag. 38



Rotary 

EL ROTARIO PERUANO

Revista Oficial de Rotary International
para los Distritos 4455 y 4465 - Perú
y Distrito 4400 - Ecuador

Fundada por el Past Presidente
de Rotary International
Fernando Carbajal Segura

DIRECTOR – EDITOR
PGD Luis Valencia Rivera
DIRECTOR DE FINANZAS
PGD Juan Del Canto Patroni

CONSEJO EDITORIAL 2023 – 2024

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Hugo Javier Yovera Huiman
Gobernador distrito 4465 – Perú

José Changkuón Ayón
Gobernador distrito 4400 – Ecuador
Oscar Torres Montes
Gobernador distrito 4455 – Perú
Gianina García-Blásquez Migliaro
Gobernador electo distrito 4455 – Perú

DIRECTORES

EDRI Julio César Silva-Santisteban
PGD Ernesto Carlin Sotomayor
PGD Carlos Ramírez Morales
PGD Juan Del Canto Patroni
PGD Luis Valencia Rivera

ASESOR LEGAL

Dr. Tony Barturén Llanos

EL ROTARIO PERUANO

Pasaje Artemia Woyke 179, cuarto piso
Chiclayo - Lambayeque - Perú

Email:

elrotarioperuano@gmail.com

Web:

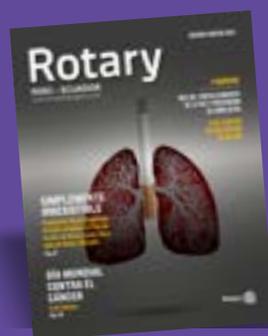
<https://www.revistarotaryperu.com/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/el.r.peruano>
<https://www.facebook.com/EIRotarioPeruano>

Canal en Whatsapp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Va6HS9jBIHpfqRCI0011>



Edición Nº 645 | Febrero 2024

Funcionarios generales de Rotary International 2023-2024

PRESIDENTE

R. Gordon R. McNally
South Queensferry, Escocia

PRESIDENTE ELECTO

Stephanie A. Urchick
McMurray, Pensilvania, EE.UU.

VICE PRESIDENTE

Patricia Merryweather-Arges
Naperville, Illinois, EE.UU.

TESORERO

Drew Kessler
North Rockland (Haverstraw),
New York, EE.UU.

DIRECTORES

**Antônio Henrique Barbosa de
Vasconcelos**
Fortaleza-Alagadiço, Brasil

Alberto Cecchini

Roma Nord-Est, Italia

Ghim Bok Chew

Bugis Junction, Singapur

Patrick D. Chisanga

Nkwazi, Zambia

Conway-Ghazi

Redbridge, Inglaterra

Daniel C. Himelspach

Denver Mile High, Colorado, EE.UU.

Jeremy S. Hurst

Gran Caimán, Islas Caimán

Hans-Hermann Kasten

Aachen-Frankenburger, Alemania

Muhammad Faiz Kidwai

Karachi Karsaz, Pakistán

Lena J. Mjerskaug

Enebakk, Noruega

Anirudha Roy Chowdhury

Megaciudad de Calcuta, India

Yoshio Sato

Okayama-Sur, Japón

Beth Stubbs

Maryville, Tennessee, EE.UU.

T.N. "Raju" Subramanian

Deonar, India

Yeong Ho Yun

Masan Sur, Corea

SECRETARIO GENERAL

John Hewko
Kiev, Ucrania

Fiduciarios de La Fundación Rotaria 2023-2024

PRESIDENTE

Barry Rassin
East Nassau, Bahamas

PRESIDENTE ELECTO

Mark Daniel Maloney
Decatur, Alabama, EE.UU.

VICE PRESIDENTE

Bharat S. Pandya
Borivli, India

FIDUCIARIOS

Martha Peak Helman
Boothbay Harbor, Maine, EE.UU.

Chun-Wook Hyun

Seúl-Hansoo, Corea

Jennifer E. Jones

Windsor-Roseland, Ontario,
Canadá

Holger Knaack

Herzogtum Lauenburg-Mölln,
Alemania

Hsiu-Ming Lin

Taipei Tungteh, Taiwán

Larry A. Lunsford

Kansas City-Plaza, Missouri,
EE.UU.

Geeta K. Manek

Muthaiga, Kenia

Aziz Memon

Karachi, Pakistán

Akira Miki

Himeji, Japón

Greg E. Podd

Evergreen, Colorado, EE.UU.

Carlos Sandoval Delgado

San Nicolás de los Garza,
México

Dennis J. Shore

Hawthorn, Australia

SECRETARIO GENERAL

John Hewko
Kiev, Ucrania



"Dado el carácter de órgano oficial de Rotary International, esta revista publica información y artículos autorizados o lo que se relaciona con las actividades de la propia organización. En otros aspectos, no asume responsabilidades por las opiniones o ideas expuestas por los colaboradores."

La paz es posible

“La paz es consecuencia de la guerra, pero no de una guerra cualquiera, sino de la guerra de uno consigo mismo: es la lucha personal de actuar en todo momento desechando los intereses egoístas”.
(Josemaría Escrivá – Fundador del Opus Dei)

Cuando se considera el tema de la paz —y al comprobar el panorama mundial parece claro que más vale hacerlo—, habría que plantearse algunas cuestiones: ¿cuál es la paz que necesita el hombre? ¿por qué no la hay? ¿cuáles son los medios realmente eficaces para conseguirla? ¿cuál es su fruto? ¿qué aportación se espera de nosotros al problema de la falta de paz?

Nadie puede dar lo que no tiene. La paz y la alegría no son un remedio que se aplica desde fuera, sino que, al igual que sucede con la confianza, no se impone, se inspira. Hay, de ese modo, quien es factor positivo de paz allí donde está, quien hace que a su lado los demás se sientan felices, porque detectan, como los niños, el cariño y la consideración con que se les trata; muchas veces basta con una mirada o con la sola presencia.

Quizá lo que nos enseña aquí Josemaría Escrivá es a adoptar esa actitud —única actitud coherente para un cristiano— desde la perspectiva y la experiencia de una fe viva en Cristo [...]. Por la felicidad y la salvación del hombre, Dios no se mide y llega a hacer locuras... y no le quita la libertad de hijo que le dio, aunque tantas veces la use egoísta e incluso brutalmente.

Si ese es el valor que para Jesucristo tiene toda persona, ser su discípulo pasa necesariamente por una preocupación real por el bien de los demás, preocupación que no nace ni única ni principalmente de compartir una misma sangre, unas mismas aficiones, una misma nacionalidad o unos mismos planteamientos ideológicos.

La fe no es una utopía. No se trata de creer que una persona, o más ampliamente el hombre de bien, es capaz de transformarse a sí mismo y cambiar el mundo con sus solas fuerzas. Sería una ingenuidad o una presunción porque, entre otras cosas, no tendría en cuenta la realidad palpable del pecado, de ese no controlar y dejarse llevar por el hombre viejo —por esa inclinación al mal— que, aunque nos pese, llevamos dentro. Ahí está el verdadero enemigo de la paz, de la paz personal y de la paz en la vida familiar, social y política.

Solía recordar Josemaría Escrivá, por eso, que la paz es consecuencia de la guerra, pero no de una guerra cualquiera, sino de la guerra de uno consigo mismo: es la lucha personal de actuar en todo momento desechando los intereses egoístas, y teniendo presente la repercusión sobre los demás de nuestras decisiones, incluso de aquellas que se nos presentan como más privadas e inocuas, ya que lo que seamos y lo que vivamos no repercute solo en nuestra vida. Para tener paz y para darla, pues, hay que hacerse violencia [...].

Al fin, para tener paz y para darla hay que estar dispuestos a tener la experiencia cotidiana, en lo grande y en lo pequeño de pedir perdón y de perdonar. Y hay que asumir el reto de hacer compatibles la fortaleza y la comprensión, haciendo prevalecer siempre el respeto a la persona [...].

Al recordar el próximo 23 de febrero, el 119º aniversario de la fundación de Rotary International, hagamos una profunda reflexión y elevemos nuestras oraciones al cielo, para que prevalezca la paz en nuestro mundo y se mitigue el dolor de quienes más sufren los efectos de la falta de respeto a la vida humana.

El PLAN DE ACCIÓN DE ROTARY



¿Busca tu club nuevas formas de conectar con la comunidad?
El Plan de Acción puede ayudarte.



Infórmate sobre cómo ampliar el alcance de tu club:
rotary.org/actionplan

Mensaje del presidente



Un círculo virtuoso

Su apoyo a las iniciativas de salud mental en todo el mundo rotario me llena de entusiasmo y esperanza. Hasta la fecha, más de 1.000 de ustedes han respondido a una encuesta realizada por el Grupo de Acción de Rotary para Iniciativas de Salud Mental, en la que ofrecen su opinión sobre lo que Rotary puede hacer para mejorar el bienestar personal de los socios.

Las principales sugerencias son esclarecedoras. Los socios de Rotary piden más compañerismo, camaradería, conversación, cohesión y conexión. También desean más reconocimiento, validación e integración. Buscan más oportunidades de servicio y más actividades de bienestar, incluidos oradores sobre salud mental, actividades de concientización y educación.

Nuestros socios no solo agradecen que se preste más atención a la salud mental, sino que también creen que sacar más provecho de su experiencia en Rotary mejorará realmente sus vidas. Me parece interesante que los socios no pidan nada radicalmente nuevo a sus clubes, sino que más bien desean más de aquello que sabemos hacer mejor. Por ejemplo, podemos mejorar las conexiones durante las reuniones simplemente cambiando cada mes la asignación de asientos para así animar a la gente a hablar con nuevas personas.

A continuación, se describen algunas de las maneras en que podríamos contribuir a lograr estos resultados y hacer que Rotary resulte más atractivo para quienes están considerando afiliarse. En primer lugar, debemos reconocer la importancia de aumentar el sentido de pertenencia en nuestros clubes y alentar a los socios de Rotary a aprovechar al máximo cada oportunidad para establecer nuevas y más sólidas conexiones. Los expertos en salud pública de todo el mundo están

preocupados por los crecientes niveles de soledad; en EE. UU. incluso se le ha declarado una epidemia. Los expertos en salud mental coinciden en que la creación de grupos y clubes en torno a aficiones e intereses comunes es una forma eficaz de crear mejores conexiones. En eso consiste la esencia de Rotary. Debemos asegurarnos de que todos nuestros socios participen plenamente y de que nuestras comunidades sean más conscientes de esta fortaleza inherente.

En segundo lugar, si sus clubes han encontrado nuevas formas de establecer conexiones, les rogamos que nos hagan llegar sus historias a mindhealth@rotary.org para que podamos difundirlas ampliamente en el mundo de Rotary. Sus buenas ideas podrían servir de inspiración a otras personas. Publiquen las historias de sus proyectos de servicio en Rotary Showcase.

Y, por último, les animo a compartir con sus clubes los resultados de encuestas como esta y a aportar sus propias ideas para mejorar la experiencia en el club y satisfacer las expectativas de sus compañeros. El camino que hemos emprendido va más allá de la salud mental. Se trata de aprovechar toda la fuerza de nuestra maravillosa organización y ayudar a todos los socios a sentirse parte de una comunidad que se preocupa profundamente por su bienestar personal.

Todo lo que hacen para fortalecer las conexiones en Rotary, entre sí y con las personas a las que servimos, contribuye a mejorar la salud mental. Y todo lo que hacemos para mejorar la salud mental ayuda a fortalecer esas conexiones. Continuemos este círculo virtuoso.

R. GORDON R. MCINALLY
Presidente de Rotary International

CONTENIDO

3.



MENSAJE DEL PRESIDENTE

7.

LAS BASES DE LA PAZ

Barry Rassin - PFRI

8.

MENSAJE DEL DIRECTOR

Antônio Henrique Barbosa de Vasconcelos

10.

SIMPLEMENTE
IRRESISTIBLE

Diana Schoberg

14.

1905,
“EL AÑO MILAGROSO”

Manoutchehr Shoaie

18.

FORTALECIMIENTO
DE LA PAZ Y
LA PREVENCIÓN
DE CONFLICTOS

Mario Galarza Peña

20.

¿Y AHORA
QUÉ SIGUE?

EDRI José A. Sepúlveda

22.

LA MAGIA
DE ROTARY

PGD Luis Villacrés Smith

24.

ROTARY Y LA PAZ
PROMOVIENDO
LA CONCIENCIA DE LA
CIUDADANÍA MUNDIAL

Manoutchehr Shoaie

28. EL CAMINO HACIA UNA BECA DE ROTARY PRO PAZ

30. UNA CALCULADORA DE CARBONO PARA LOS CLUBES ROTARIOS

32. INVESTIGACIÓN: ¿PROCESO OLVIDADO O MAL UTILIZADO?

38. DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

42. EL MISTERIO DE XANADÚ

45. ¿QUÉ ES EL JUICIO DE OSIRIS?

46. MIGUEL SANCHIZ CONSIGUE UNA ENTREVISTA CON LOS 3 REYES MAGOS

48. CUÁNTOS VASOS DE AGUA DEBES BEBER AL DÍA SEGÚN LOS KILOS QUE PESAS

50. 8 CAUSAS OCULTAS MÁS ALLÁ DE LA DIETA Y EL SEDENTARISMO QUE EXPLICAN POR QUÉ ENGORDAMOS

53. ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL EFECTO INVERNADERO?

56. ¿SABES QUÉ SON LOS AÑOS LUZ?



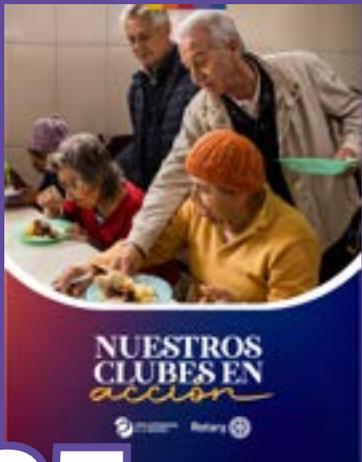
58. D 4400



60. D 4455



62. D 4465



65. NUESTROS CLUBES EN ACCIÓN



CADA
ROTARIO
CADA
AÑO

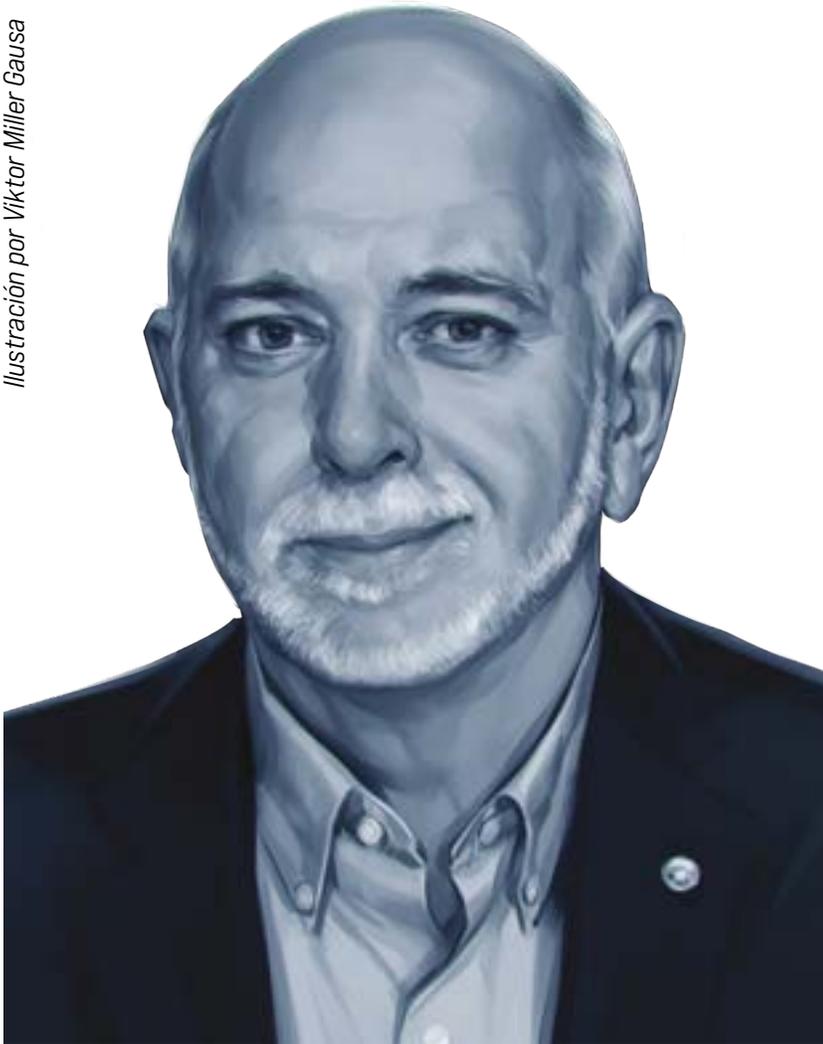
HACIENDO EL BIEN CON NUESTRO FONDO ANUAL



¿Sabías que el Fondo Anual de La Fundación Rotaria financia SHARE, el Fondo Mundial y nuestras áreas de interés? Cuando efectúas una donación al Fondo Anual, facultas a los socios de Rotary para llevar a cabo proyectos sostenibles en comunidades de todo el mundo. Las contribuciones dirigidas al Fondo Anual-SHARE generan Fondos Distritales Designados y apoyan nuestro Fondo Mundial, lo cual hace que Hacer el Bien en el Mundo sea más fácil que nunca.

DESCUBRE MÁS: my.rotary.org/rotary-direct

DONA HOY A NUESTRO FONDO ANUAL: rotary.org/donate



Mensaje del presidente del Consejo de Fiduciarios

Las bases de la paz

Hoy en día es difícil seguir las noticias. Las guerras y la violencia son desalentadoras. Se me parte el corazón cuando oigo hablar de inocentes espectadores, sobre todo mujeres y niños, que se ven atrapados en el fuego cruzado de los conflictos.

¿Hay algo que podamos hacer al respecto? Desde luego, no podemos dar la espalda al problema. Creo que en estos tiempos debemos dejar de centrarnos en lo que no podemos cambiar y centrarnos en lo que sí podemos hacer. También podemos brindar nuestro apoyo a lo que sabemos que funciona.

En febrero, Rotary celebra el Mes del Fortalecimiento de la Paz y Prevención de Conflictos. Esta es una de nuestras áreas de interés porque la paz es

fundamental para todo lo que hacemos en Rotary. Aunque la mayoría de nosotros no somos diplomáticos sentados a una mesa de negociaciones o constructores de la paz resolviendo conflictos activos, lo que hacemos en Rotary contribuye a promover la paz y prevenir conflictos en algún lugar del mundo, día a día.

Todos los socios de Rotary deberían recordarlo durante el mes de febrero: cuando contribuyen a cualquiera de las áreas de interés de La Fundación Rotaria, están contribuyendo a la paz. Las subvenciones de la Fundación que abordan problemas fundamentales, como una subvención global centrada en mejorar los niveles de alfabetización básica en una comunidad, contribuyen a una mejor comprensión del mundo y conducen a una mayor estabilidad económica, sentando las bases para la paz.

Lo mismo puede decirse de todas las áreas de interés, desde el medioambiente hasta el desarrollo económico. Ayudan a estabilizar las comunidades, sacan a las familias de la pobreza y fomentan la educación.

La paz forma y siempre ha formado parte del tejido de Rotary más allá de nuestros proyectos. En 1999, cuando establecimos los Centros de Rotary pro Paz gracias a una iniciativa visionaria de nuestra Fundación, reafirmamos este compromiso. Este mes, renovamos una vez más esa visión, con la Universidad Bahçeşehir de Estambul, la casa de estudios colaboradora más reciente que acoge un nuevo Centro de Rotary pro Paz, mientras da sus primeros pasos y prepara la llegada de la primera promoción de estudiantes a principios de 2025.

A lo largo de su evolución como fuerza mundial para el bien, Rotary ha defendido la paz y la comprensión internacional de innumerables maneras, y nuestra Fundación sigue siendo la gran impulsora de esa visión. Esto formará parte del legado eterno de Rotary.

Y al apoyar nuestra labor, podrán decir que son parte de ese legado. Pueden apoyarla directamente visitando rotary.org/donate y seleccionando como área de interés la construcción de la paz y la prevención de conflictos.

Así que, sí, hay mucho que pueden hacer para apoyar la paz y prevenir los conflictos. El siguiente paso depende de ustedes.

BARRY RASSIN
*Presidente del Consejo de
Fiduciarios de La Fundación Rotaria*

La paz comienza en cada uno de nosotros

En febrero, el lema del calendario de Rotary es la Consolidación de la Paz y la Prevención de Conflictos. Nada más actual en un momento en que vivimos dos grandes guerras, conflictos sociales, luchas contra el narcotráfico y otros acontecimientos.

Proporcionamos ayuda humanitaria a las personas afectadas por la guerra en Ucrania. Y la comunidad local lo ha apreciado hasta el punto de que, incluso en medio del conflicto, el número de socios de los clubes ucranianos ha crecido un 30%. Increíble, ¿verdad?

Nuestra organización apoya las donaciones y la ayuda humanitaria a las comunidades civiles de Palestina e Israel. Condenamos la violencia y rezamos para que la paz llegue pronto para ambas partes.

En nuestros siete Centros de Rotary pro Paz, ofrecemos orientación educativa a profesionales en el campo de la resolución de conflictos para que puedan trabajar en diferentes regiones y países. Los profesionales cualificados en este programa ya han trabajado en los conflictos más diversos del mundo. La paz es el centro de nuestras preocupaciones.

Por cierto, un distrito puede proponer que un becario solicite una plaza en los Centros de Rotary sin tener que aportar dinero alguno. Se trata de una gran oportunidad que a menudo se pasa por alto. El personal de Rotary International y de La Fundación Rotaria puede facilitarte más información al respecto.

Siguiendo con el tema de la paz, me gustaría recordarles que comienza con cada uno de nosotros, dentro de nosotros mismos. ¿Cómo estamos nosotros mismos? La paz y la prevención

de conflictos empiezan con nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros empleados. Empieza en nuestro hogar, con nuestros vecinos y pasa por nuestro entorno laboral, nuestros empleados, superiores, proveedores y clientes.

Seamos un ejemplo de paz en nuestros clubes y distritos. Así es: no hay que ir muy lejos para encontrar conflictos. Los distritos y clubes en conflicto siempre tienen problemas de membresía, no hay motivación para donar a La Fundación Rotaria y tienen una mala imagen pública. ¿Quién quiere estar en un ambiente conflictivo? ¿Lo han pensado alguna vez? Sé que las relaciones humanas son complejas, pero ¿por qué, en un momento de conflicto, no respiramos hondo y esperamos a responder hasta haber dormido bien? Sugerimos que los distritos creen comités de resolución de conflictos en sus clubes y en la propia estructura del distrito, formados por personas especializadas con voluntad de encontrar la paz en nuestra organización y en el mundo. Tan pronto como surjan los problemas, hay que identificarlos e iniciar la mediación. Pequeños y simples problemas pueden convertirse en grandes problemas que pueden no tener retorno cuando se convierten en personales.

A menudo valoramos cosas que no merecen la pena. Prestamos atención a quienes no la merecen. Como dicen en mi tierra: "Cuando uno no quiere, dos no pelean".

Seamos un ejemplo para el mundo, empezando por "nuestro mundo".

**Antônio Henrique
Barbosa de Vasconcelos**
*Director de Rotary International
2023 - 2025*



Simplemente irresistible

La presidenta electa Stephanie Urchick considera que el Plan de Acción de Rotary es la clave para un futuro dinámico

Es finales de octubre y en la sede mundial se viven uno de esos días de otoño que se sienten como verano, con una última ráfaga de calor antes de que el clima del área de Chicago cambie abruptamente. En menos de una semana se celebrará Halloween y caerán casi tres centímetros de nieve.

Afortunadamente, esto no hace que la presidenta electa de Rotary, Stephanie Urchick, pierda vigor, sino que lo acepta con alegría. En la estantería de su oficina en la sede de Rotary, entre directorios, banderines de clubes, placas conmemorativas y algunos libros, hay un cartel de madera adornado con hojas multicolores que reza: «El otoño es la prueba de que el cambio es hermoso».

«Es la misma razón por la que me gustan las mariposas», explica Urchick. «Empiezan en pequeños capullos y no parecen gran cosa, pero luego estallan y se convierten en una hermosa criatura».

Urchick, que luce hoy una insignia del Plan de Acción en su chaqueta negra, defiende el plan de Rotary como guía para los clubes rotarios que deseen experimentar una metamorfosis similar. «Mi objetivo es ayudar a los clubes a buscar formas de cambiar su cultura para que sean sencillamente irresistibles», afirma. «Si nos fijamos en nuestras cifras mundiales, hay unas 150.000 personas que se afilian a Rotary cada año, pero al mismo tiempo 160.000 se dan de baja. Esto me dice que algunas personas no encuentran valor en su experiencia en el club. En realidad, no abandonan Rotary, sino un club rotario. Necesitamos que los clubes examinen lo que está sucediendo».

Socia del Club Rotario de McMurray, Pennsylvania (EE. UU.), Urchick se afilió a Rotary en 1991 y rápidamente le atrajo la labor de La Fundación Rotaria. Como nueva socia, se enteró de la labor de Rotary para erradicar la polio y se sintió intrigada. Se convirtió en presidenta del comité de la Fundación de su club y luego de su distrito. Posteriormente, sirvió como coordinadora regional de La Fundación Rotaria, centrándose en la captación de fondos, y en 2012-2014, se desempeñó como fiduciaria de La Fundación Rotaria. «Los clubes rotarios hacen muchas cosas maravillosas, y gran parte de ellas se deben a la labor que realizan a través de la Fundación», manifiesta.



Mientras el otoño oscilaba entre el verano y el invierno, Urchick se sentó con **Diana Schoberg**, redactora sénior de la revista Rotary, para hablar sobre su pasado y el futuro de Rotary.

Será la segunda mujer en presidir Rotary. ¿Deberíamos seguir haciendo esa distinción?

Desde mi punto de vista, no. Se trata de ser el mejor líder para el momento. Sin embargo; también reconozco que la gente, especialmente las mujeres, se fijarán en quien ejerce el cargo de presidente de Rotary y, si ven a una mujer, dirán: «Si ella puede hacerlo, quizá yo también pueda».

También seré una de las pocas personas que durante su mandato han estado solteras. Mucha gente se me acerca y me dice: «Yo también estoy soltera y es fantástico verte presidir la organización». Para mí, tener un cónyuge no determina si estás cualificado para este cargo. Sin embargo; para la gente significa mucho ver desempeñar este papel a alguien que se parece a ellos o que tiene el mismo estatus de vida que ellos.

Se trata de otro elemento de diversidad. ¿Cree que la visión de la diversidad en Rotary ha cambiado en los últimos años?

La diversidad siempre ha sido uno de nuestros valores fundamentales. Pero creo que la forma en que hemos medido la diversidad ha cambiado. Hoy significa mucho más que hace 40 años, cuando éramos una organización exclusivamente masculina. Por ejemplo, ahora pedimos a los socios que sus clubes reflejen su comunidad. Eso significa varias cosas. La edad, el sexo, la religión o la afiliación política. Podría incluir cosas como una perspectiva diferente, el hecho de que la gente piense de forma distinta. Si el club es un reflejo de la comunidad, entonces sí que tiene una idea clara del futuro. Y si no lo es, tiene la oportunidad de cambiarlo.

Usted se afilió a Rotary en 1991, poco después de que se permitiera la afiliación de las mujeres. ¿Por qué se afilió y por qué permaneció en Rotary?

Me había divorciado recientemente. Y cuando se está casado, se tiende a hacer muchas cosas juntos. Salir a cenar juntos, ir de vacaciones juntos,

etc. De repente ya no tenía eso. Al igual que el fundador de Rotary, Paul Harris, yo buscaba la manera de conocer gente nueva. Una mujer entró en mi oficina y me pidió que la acompañara a una reunión de su club rotario. No sabía nada de Rotary, pero cuando me habló del servicio y la internacionalidad, me interesé. Así que fui y acabé afiliándome.

Al principio, buscaba el compañerismo. Quería conocer gente nueva. Y lo hice, conocí a todo tipo de personas. Pero también me involucré inmediatamente en actividades de servicio. A la cuarta reunión ya me encargaba del boletín y así prestaba servicio al club. Este club participaba activamente en el Intercambio de Jóvenes y el Intercambio de Grupos de Estudio de Rotary, así como en las subvenciones de La Fundación Rotaria. Para mí era todo maravilloso. Así que, como a la mayoría de los socios, el servicio es lo que me mantuvo comprometida con Rotary.

¿Por qué quiso ser presidenta de Rotary y qué la convierte en la líder idónea para la organización en estos momentos?

Nunca me había planteado convertirme en la presidenta de Rotary. He servido a Rotary de muchas maneras diferentes durante los más de 30 años que llevo afiliada a la organización. Una oportunidad especial que realmente moldeó mi forma de pensar fue presidir el Comité de Planificación Estratégica. Tuvimos la oportunidad de analizar las fortalezas y debilidades de la organización y de ponernos en contacto con el mundo rotario y no rotario para recabar información sobre lo que la gente pensaba que nos haría avanzar hacia un futuro próspero.

Rotary utilizaba el mismo modelo de reunión durante décadas. Nos reuníamos cuatro veces al mes, tocábamos la campana, pasábamos lista, etc. Estaba claro que el mundo había cambiado, pero nosotros no. Necesitábamos ponernos al día. Hoy en día contamos con ciberclubes, clubes pasaporte, clubes satélite y clubes corporativos, todos estos proveen diferentes oportunidades para que las personas se afilien a Rotary y presten servicio.

Comencé a analizar toda esta información y me di cuenta de que estamos en condiciones de avanzar hacia un futuro próspero. Eso fue lo que

realmente me impulsó a proponer mi nombre. Creo sinceramente que si los distritos y clubes rotarios utilizan el Plan de Acción, prosperaremos. Tendremos un futuro en el que muchos más socios de Rotary estarán involucrados en el servicio y el compañerismo.

¿En qué habilidades de su vida profesional pasada se apoyará como presidenta?

Tengo experiencia en tres campos distintos. Cuando estaba en la universidad y durante algunos años después, canté en una banda. Tuve la experiencia de subirme al escenario e inspirar a las personas, hacer que bailaran y se divirtieran. Puede parecer sencillo, pero realmente desarrollé una serie de habilidades. Mi segunda carrera fue en la enseñanza superior. Trabajé en centros de estudio universitario. Durante gran parte de ese tiempo, ayudé a los estudiantes a buscar trabajo y carreras profesionales. Fue gratificante y revelador. Mi tercera carrera fue como trabajadora independiente en mi empresa de consultoría y desarrollo empresarial. Hice un poco de formación y mucho de desarrollo empresarial. No creo que olvidemos ninguna habilidad adquirida. Todas ellas pasan a formar parte de quienes somos.

¿Cuál fue el nombre de su banda?

The Harmonisers.

¿Sonará música de esa banda al llegar al escenario en algún evento?

No, no creo. Espero que toquen «Simply Irresistible» de Robert Palmer.

Mencionó esa frase antes: «simplemente irresistible». ¿Tiene algún significado?

Me gustaría que Rotary se transforme en algo simplemente irresistible. Espero que los clubes rotarios y Rotaract resulten simplemente irresistibles para los miembros de la comunidad interesados en el servicio y el compañerismo. Ellos utilizarán el Plan de Acción para evaluar dónde se encuentran y averiguar hacia dónde necesitan dirigirse. Esperemos que el resultado sea clubes más atractivos y con una mayor conservación de socios.

Cada club es diferente. No hay un libro de recetas que podamos dar a los clubes

y decirles: «hagan esto y tendrán buenos resultados». Cada club desarrolla su propia cultura. En cada país, Rotary se lleva a cabo de manera distinta. En un mismo distrito existen clubes rotarios muy diferentes. Necesitamos que todos los clubes se tomen un momento, realicen una evaluación y examinen las cuatro prioridades del Plan de Acción. Luego debieran preguntarse: ¿hay algo que podamos hacer un poco diferente, o ya lo estamos haciendo lo mejor que podemos en esta o aquella categoría? Si ya eres irresistible, sigue siéndolo. Pero tenemos que atraer a las personas a nuestros clubes existentes, y también tenemos que crear nuevos clubes. Así es como crece Rotary y se forja un futuro.

¿Cuál es su lema y cómo se le ocurrió?

Mi lema es *La magia de Rotary*. Los socios pueden ponerle el verbo que deseen delante. *Cree* en la magia de Rotary. *Difunde* la magia de Rotary. *Aprovecha* la magia de Rotary. *Celebra* la magia de Rotary. Hay todo tipo de palabras que podemos usar.

Esto nació de una visita que hice a la República Dominicana. Estábamos ayudando a instalar un filtro de agua en un hogar donde vivían una abuela, una madre y tres niños pequeños. Montamos el filtro de agua y luego le pusimos agua sucia para que la familia viera que del otro lado salía agua limpia. Las mujeres aprendieron a usar el filtro, y nos estábamos preparando para irnos cuando uno de los niños me agarró de la manga y me dijo: «Muéstrame esa magia de nuevo». Eso me llamó la atención, y pensé: esto es magia, ya que estamos ayudando a crear un cambio positivo en sus vidas.

¿Cuáles serán sus prioridades como presidenta y por qué las eligió?

Lo primero en mi lista es avanzar el Plan de Acción para aumentar el número de socios. Me encanta esta organización, así como todos los socios de Rotary a quienes he conocido. Quiero que Rotary tenga futuro.

Mi segunda prioridad es sanar un mundo dividido a través de la Paz Positiva. Hay varias formas de participar. Si todo el mundo viviera La Prueba Cuádruple en lugar de limitarse a recitarla, tendríamos un mundo más pacífico. Espero que los clubes se unan en torno a La Prueba Cuádruple y la utilicen de forma creativa.



Eso es lo que quiero, que Rotary sea: simplemente irresistible.

Está el proyecto de los postes de la paz: Los clubes pueden hacer que se erijan postes de la paz en el parque de su localidad, en la plaza del pueblo o en el campus universitario. El mensaje de paz en los postes es una señal visible para la comunidad de que Rotary es una organización dedicada a la construcción de la paz. Además, Rotary cuenta con una Academia de Paz Positiva, en la que se puede participar en línea. Cualquier socio de Rotary o persona no afiliada puede participar en la Academia de Paz Positiva. Asimismo, nuestros Centros de Rotary pro Paz son poderosos activadores para cambiar vidas. Vamos a abrir un nuevo Centro pro Paz en el Medio Oriente, en Estambul (Turquía). En febrero de 2025, celebraremos una conferencia pro paz en ese lugar.

Mi última prioridad será la continuidad. Eso significa dos cosas: que todos los que ocupamos cargos de liderazgo debemos colaborar con nuestros predecesores y sucesores. También

significa fijarse en las cosas en torno a las cuales se han movilizad los clubes y las que han arraigado. Que un presidente deje su cargo no significa que haya que abandonar un programa de éxito. ¿Qué habría ocurrido si Rotary hubiera abandonado sus labores para erradicar la polio después de que Clem Renouf o James Bomar hubieran dejado de ser presidentes?

Uno de sus mantras favoritos es «la vida es más interesante al otro lado del sí». ¿Puede hablarnos de ello?

Lo que suelo decir a la gente es: «Di que sí, y luego resuélvelo». «Oye, ¿quieres ser editor del boletín?» «Sí». «Oye, ¿quieres ser presidente?» «Sí». «Oye, ¿quieres hacer esto?» «Sí». La única vez que digo que no es en el caso de seguir con la palabra «problema». No hay problema. La vida te brinda muchas oportunidades. Di que sí a ellas. Luego tendrás tiempo para pensar qué hacer.

1905, “El año milagroso”

El año 1905 abraza a grandes sucesos que amplían la visión de la humanidad sobre nuestro pequeño mundo y los derechos humanos. La pacifista, Bertha Von Suttner es la primera mujer galardonada con el Premio Nobel de Paz en ese año. Unos meses después de que Paul Harris organiza en Chicago, el club nro. 1, en 23 de febrero de 1905, Albert Einstein publica sus cuatro artículos que transforman la comprensión humana del universo. Einstein escribe en sus notas autobiográficas que estuvo en la búsqueda de un principio universal que explicara su teoría: “Tras diez años de reflexiones, el principio resultó de una paradoja con la que había topado yo a los dieciséis años: Si persigo un rayo de luz con la velocidad C...”.

¿Habría tenido Paul Harris su propia paradoja, alguna idea o algún hecho que no coincidiría con la lógica de su tiempo? Cuando concibe la idea de Rotary en 1900, antes de presentarla en 1905, conocido como “El año milagroso de Einstein”, ¿habría estado en la búsqueda de un principio fundamental, en otros planos, no físico, sino social y espiritual?

¿Qué sucedería y cómo sería el mundo si los seres humanos pudiéramos ir montados en rayos de luces de paz, tolerancia y amistad, libres de los prejuicios nacionales, religiosos, raciales o de sexo? Su reflexión, seguramente contendría el

germen del principio universal de “La unidad de la humanidad” y a su fruto, “La paz universal”.

Rotary nace en el torbellino social de Chicago

Harris en 1900, ve el inicio de una edad maravillosa, cuyos valores habían sido nutridos por sabia moral y espiritual de muchas generaciones que aseguraban una creciente conciencia de la hermandad universal, esa aspiración que es, a menudo, anhelada por Paul Harris en sus mensajes como la realización de su sueño: “... en la tierra paz, buena voluntad con los hombres”.

Así nace el Rotary en el preludio de una nueva etapa en la evolución espiritual, intelectual y social de la humanidad. Es notable que Harris al concebir la idea de Rotary, inicia su materialización en el ‘torbellino’ social de Chicago: “No podría haber un tiempo más oportuno que el comienzo del siglo veinte para el nacimiento de un movimiento tal como es el Rotary”, él sostiene, “ni otra ciudad más apropiada que la fuerte, agresiva y paradójica de Chicago... Era el tiempo de un cambio para algo mejor. Éste había llegado”.

Fuerzas espirituales de ideales ancestrales

En el último capítulo de su obra, “This Rotarian Age”, Harris explica que el nacimiento de Rotary en 1905, fue de la convergencia de ciertas fuerzas



Manoutchehr Shoai
Club Rotario Amboro

dinámicas arraigadas en el pasado con las nuevas tendencias sociales que exigían el nacimiento de Rotary. El nuevo movimiento supo cómo remontarse en las primeras y responder a las segundas.

Continuando con este enfoque, Harris confirma que las raíces del Rotary van más allá que su concepción y posterior nacimiento en 1905: "Mucho antes del nacimiento de Rotary, en el año de nuestro Señor 1905, mucho antes del comienzo del periodo llamado 'Esta Edad Rotaria', Rotary estaba gestándose durante siglos... El crepúsculo temblo-

roso había estado dando paso al amanecer. La superstición había estado cediendo poder al entendimiento...".

El primer club se convierte en el club madre

De sus palabras podemos deducir que la concepción de la idea de Rotary, cuyo escenario fue Chicago en 1900, es el resultado de la fecundación de la mente de Paul Harris por las fuerzas espirituales de ideales ancestrales como la libertad, solidaridad e igualdad, y las energías

positivas que emanaban de una nueva primavera en los asuntos humanos. Rotary desde su nacimiento en 1905, supo ajustar sus coordenadas con las de estos atributos, fuerzas y energías para su desarrollo acelerado.

Esos ideales ancestrales fueron plasmados en el Rotary club nro. 1. Las cualidades del primer club, descritas por el fundador, tales como el espíritu de sincera amistad, una amistad íntima e informal, no consentida, tolerante y sin prejuicios; con un entusiasmo muy fino y la voluntad de dar antes que recibir para



una cooperación mutua, son atributos de un modelo o una guía que el club madre lega a sus descendientes, los nuevos clubes, atributos que aún persisten y son válidos en nuestro tiempo y deben ser emulados por los rotarios.

La motivación: La gran necesidad de compañerismo humano

Después de cinco años de viajes y andanzas para conocer el mundo, como menciona Paul Harris en su autobiografía, en 1896, fue a vivir en Chicago donde extrañaba de sobremanera el cálido hogar de los abuelos, en donde había crecido y reinaba un ambiente franco, inclusivo y generoso. Su mayor sufrimiento no fue tanto de carácter económico, sino la soledad, particularmente en los fines de semana, en una ciudad que estaba experimentando tiempos difíciles.

La soledad que él amargamente experimentaba en una gran ciudad ocurría también, según sus palabras, a centenares, tal vez a miles de otras personas como él, quienes habían llegado a pequeñas aldeas para establecerse en Chicago. En una entrevista radial cuando le preguntan que si desde 1896, cuando se radicó en Chicago, ¿pensaba organizar el Rotary?

“Sí, pero en realidad me tomó varios años formular la idea en mi propia mente”, él responde, “Primero concebí la idea que se desarrolló en el movimiento de Rotary en 1900, cuando después de cenar en la casa de un amigo abogado en Chicago (Bob Frank), caminaron juntos por el vecindario. Durante el paseo recurrieron a varios puestos de venta y tiendas de barrio de distintos tipos, y en cada visita su amigo le presentaba al propietario. Paul estaba, profundamente impresionado con los sucesos de la caminata por la noche. Su anfitrión, evidentemente, había encontrado muchos amigos entre los hombres de negocios de su vecindario”.

El nacimiento: ¡El concepto se hizo realidad!

“Yo había llegado a Chicago cuatro años antes de esa fecha, pero mis clientes eran meramente amigos de negocios, no amigos sociales”, explica Harris, “Esta experiencia me hizo pensar en por qué yo no puedo hacer por lo menos algunos

amigos sociales entre mis amigos de negocio, y entonces resolví organizar un club... acerca del cual había estado pensando”. “Entonces vino el gran día. Rotary nació, el concepto se hizo realidad”, él escribe al respecto. “Si Paul hubiera amado al éxito más que a la criatura de su imaginación, no habría sido un bondadoso padre. Pero él era el padre amante de su creación”.

Así nace Rotary; Harris ve el destello de aquella luz que le lleva a organizar el primer club, pero no actúa por su impulso de forma inmediata; sino, como él nos relata, le toma años de andar en solitario, hasta que por fin el 23 de febrero de 1905, llamó a cuatro amigos: Silvester, Harry, Gustavus, Hiram, “para que le visitaran y puso delante de ellos un simple plan de cooperación y de una amistad informal tal como todos habían conocido alguna vez en sus pueblos”.

¿Un golpe de genialidad?

“Pensé que me sentía igual que cientos o miles de recién llegados a la gran ciudad”, Paul justifica la creación de Rotary, “Seguramente a muchos otros jóvenes del campo y pequeños pueblos que venían a quedarse en Chicago les pasaba lo mismo... ¿Por qué no reunirlos? Si otras personas también anhelaban ese ambiente de compañerismo, podríamos organizar algo juntos”, entonces, “los jóvenes empresarios en su mayoría procedentes de las aldeas o del área rural respondieron a mi llamado”.

Cuando le preguntan a Harris sobre la concepción de la idea de Rotary, él explica con humildad que fue simple. Descubrió una necesidad y respondió a ella, sin gran inspiración.

Aunque Harris escribe que el nacimiento de Rotary no fue resultado de un golpe de genialidad; sin embargo, en su desarrollo se plasma el ingenio y la perspicacia. “La mente de Paul”, recuerda él: “estuvo absorta en el asunto de edificar un club de lo mejor posible en su género y deseaba hacer que ello fuera digno de su manifiesto destino”.

Arroyos que se lanzan al gran río de Rotary

Paul resalta que el crecimiento de Rotary no fue espontáneo ni accidental, sino como consecuencia de una planificación

minuciosa, de mucho sacrificio y por los aportes generosos de centenares de rotarios con sus recursos intelectuales, sociales y económicos.

En una ocasión cuando Ches Perry, el secretario general, al presentar a dos amigos que quieren conocer a Paul Harris, le dice: “Supongo que los rotarios vienen a verte, Paul, con un espíritu parecido a cuando van a conocer a la fuente de un gran río”.

Años más tarde, Harris extiende el concepto del ‘gran río’ con humildad y fidelidad hacia muchos otros rotarios, opinando: “*Muchas veces he pensado en esas palabras; ellas constituyeron un alto elogio dado en la forma de una hermosa analogía. Acepté el cumplido tal como fue la intención, pero ¿acaso un gran río recibe su caudal de un solo manantial en particular? ¡No! El gran río es la suma de las aportaciones de cientos, tal vez miles de pequeños arroyos y riachuelos que bajan libremente por las laderas y montañas, cantando a medida que avanzan, deseosos de lanzarse al canal del gran río. Bueno, así es el crecimiento de Rotary. Se ha hecho grande debido a las contribuciones abnegadas de miles de rotarios de muchos países.*”.

La satisfacción en el fin del viaje

En su libro, “Mi camino hacia Rotary” escrito en 1945, dos años antes de abandonar la dimensión física de su vida, Paul, el arquitecto de Rotary, testigo del extraordinario desarrollo del movimiento en aquel entonces, escribe los últimos años de su propia trayectoria en forma figurativa como “El Fin del Viaje”, donde demuestra su deleite por haber recibido en su hogar las visitas de muchos amigos rotarios de todos los rincones del mundo, y al respecto escribe:

“Ellos han venido como el resultado de mi tierno arbolito que planté en 1905. El primer club rotario fue aquella frágil planta, la que hoy ha crecido y se ha convertido en un gran árbol, en cuya sombra es agradable morar”.

Manoutchehr Shoaie es socio honorario de Rotary Club Amboro, Santa Cruz, Bolivia y de PEN, Santa Cruz, filial del PEN Internacional.

LOS GRANDES CLUBES NO SURGEN POR CASUALIDAD

Esfuézate por ofrecer a tus socios una gran experiencia en el club.

Nuestros RECURSOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA MEMBRESÍA pueden ayudarte a comenzar.



Conoce a los socios nuevos y potenciales mediante la **encuesta sobre los intereses de los socios**.



Identifica grupos de la comunidad que estén subrepresentados en el club utilizando la **evaluación de la diversidad del club**.



Crea un plan para invitar a más personas a visitar o afiliarse a tu club con el **ejercicio para captar socios potenciales**.



Encuentra a los socios en el punto de su trayectoria de afiliación en que se encuentren utilizando la **evaluación y análisis de la conservación de socios**.



Descubre lo que desean los socios y mantén la relevancia del club con la **encuesta sobre la satisfacción de los socios**.



Comprende por qué los socios abandonan el club con la **encuesta de baja**.



rotary.org/membership

Rotary

Fortalecimiento de la Paz y la prevención de conflictos

A parte de su gran importancia para la vida personal, la paz es la mejor forma de construir sociedades seguras, donde cada quien respete y aprecie a los demás. También es la mejor manera de construir países seguros que puedan desarrollarse y ser cada vez mejores. El concepto de paz ha evolucionado desde la segunda guerra mundial, pues no es solo ausencia de conflictos o guerra, sino es un fin, un objetivo imprescindible para ejercer y disfrutar los derechos humanos, en otras palabras, la paz, es sinónimo de promoción y respeto de derechos fundamentales.

En el derecho internacional, el estado de paz es aquel en el que los conflictos internacionales se resuelven de forma no violenta; y particularmente se denomina «paz» al convenio o tratado (tratado de paz) que pone fin a la guerra. La paz no solo es la ausencia de conflictos. Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida. No hacer daño a nadie. Tratar bien a la gente, como nos gustaría que nos trataran a nosotros mismos. Aceptar las diferencias. Respetar opiniones, aunque sean diferentes de las nuestras.

La paz es un estado de bienestar, tranquilidad, estabilidad y seguridad, que es opuesto a la guerra y tiene una connotación positiva. Es un

estado de armonía que está libre de guerras, conflictos y contratiempos. A falta de paz, será imposible dar cumplimiento a todos los demás objetivos, desde la atención prioritaria de las necesidades de los jóvenes y las mujeres hasta la respuesta al cambio climático, además de la seguridad en el suministro de agua, energía y alimentos.

Las actividades de consolidación de la paz tienen por objetivo ayudar a los países y regiones en sus transiciones de la guerra a la paz, reducir el riesgo de un reinicio del conflicto y sentar las bases de una paz y un desarrollo duradero, esto se lleva a cabo promoviendo una cultura de paz mediante la educación, trabajando el desarrollo económico y social sustentable, el respeto de todos los derechos humanos, buscando la igualdad entre mujeres y hombres, desarrollando la participación democrática, promoviendo la comprensión, la tolerancia y la solidaridad.

Rotary crea espacios de paz

Dentro de la misión de Rotary, la paz es una piedra angular, porque sabe que cuando las personas trabajan para construir paz en sus comunidades, se crea un efecto a nivel mundial, desarrollan la sociedad, los países y se cultiva una mejor calidad de vida con solidez y bienestar social.

Rotary crea espacios donde la paz puede ocurrir.



Mario Galarza Peña
Rotary Club Lima
Siglo XXI



¿Y ahora qué sigue?

Estamos iniciando un nuevo año 'de calendario' que, si queremos ser históricos, nos referimos a la forma de medir el tiempo que rige en la mayoría de los países, conocido como calendario gregoriano, que fue instituido por el Papa Gregorio XIII en 1582, y desde que nacimos el ritmo de nuestra existencia se rige por él. Por esto, estamos ante una puerta nunca antes abierta, el año 2024, y no sabemos lo que nos espera detrás de ella, una nueva etapa de la vida, que tiene un significado muy poderoso para la mayoría de nosotros porque se refiere a 'una oportunidad más', en donde nos hacemos propósitos para mejorar nuestra situación en todos sentidos, especialmente en lo que consideramos que hemos descuidado y que podríamos mejorar; y esto puede impactar positivamente en nuestra vida rotaria, porque cuando iniciamos un nuevo año en enero, estamos precisamente a la mitad de nuestro año rotario, y si combinamos nuestras dos formas de medir el tiempo —el de existencia y el de servicio a través de Rotary—, podemos tomar un 'segundo impulso' para entender que en nuestro segundo semestre rotario podemos inyectar ese ánimo que nos renace cada mes de enero; por lo cual, tenemos mucho por hacer hasta el 30 de junio de 2024 como miembros de esta gran organización, independientemente de nuestros propósitos hasta el 31 de diciembre.

En primer lugar, debemos hacer un análisis de 'nuestro papel' dentro del club al que pertenecemos, y darnos cuenta si hemos aprovechado la oportunidad que tenemos al pertenecer a una organización internacional de servicio considerada dentro de las mejores del mundo, por sus características únicas, especialmente porque antepone los valores de quienes la integran al servicio que pueden prestar; dicho de otra manera, y citando las palabras del ex Presidente de Rotary Internacional 1991-92, procedente de la India, Rajendra Saboo, cuando dijo: "Rotary es la única organización internacional que exige cualidades morales y éticas para quien realiza los actos de servicio que promueve; es decir, en Rotary son más importantes los valores de quien sirve, que el servicio mismo".

Si llegamos a entender esto nos daremos cuenta de lo que realmente significa ser rotaria o rotario, y tomando esto como base, entenderemos que tal vez no hemos aprovechado eficientemente este

privilegio y que podríamos participar más a fondo en la actividades del club al que pertenecemos, no como una 'obligación', sino como una 'opción' para tener una vida más plena; por lo que nos podríamos preguntar y responder honestamente, si consideramos que Rotary es importante para nuestra vida personal, profesional y pública, y, por lo tanto, ¿hasta dónde hemos mejorado como personas siendo rotarios?

Si la respuesta es negativa o dudosa, quiere decir que en realidad: ¡No somos rotarios! Y podemos tener razones para justificar nuestro desánimo y falta de interés; entonces 'somos socios' de nuestro club y cumplimos con los requisitos mínimos de pertenencia, que se refieren a pagar las cuotas y asistir cuando menos al 50% de las reuniones del año; pero nuestro paso por Rotary será 'inútil'; es decir, no útil, porque podemos pertenecer a un club rotario por varios años, asistir de vez en cuando a una actividad de servicio —normalmente en nuestra propia comunidad—, y estar regularmente activo en los eventos sociales y de compañerismo; y eso tal vez nos ha producido buenos amigos y fotografías para el recuerdo.

De alguna manera eso no está mal, pero podría estar mejor, tanto nuestro ánimo como nuestra forma de ver el mundo, a la naturaleza que nos rodea, y a las personas con las que tratamos todos los días, y aún aquellas que se cruzan en nuestro camino por primera vez, y que en su expresión de cara, en ocasiones nos cuentan toda su historia de vida, porque Rotary también nos enseña que el ser humano rige su conducta de acuerdo a las necesidades que tiene, como lo expresa Abraham Maslow en su incomparable 'pirámide'.

Conocí a un médico cardiólogo que, al cumplir 30 años de rotario, con un récord de asistencia a las reuniones semanales casi perfecta, presentó su renuncia al club por considerar que ya había estado suficiente tiempo y ya no le atraía el asistir semanalmente porque de sus mejores amigos, unos ya habían renunciado, otros se habían mudado de ciudad y otros habían muerto.

Esto me impactó porque era un socio del club al que ingresé en Rotary, y que por cierto en el año 2026 cumplirá 100 años de existencia, era mi amigo, aunque yo tenía 25 años y él casi 60, y pasadas algunas semanas, una noche, un grupo de socios del club comentábamos sobre este



José Alfredo Sepúlveda
Director de Rotary International
2008 - 2010
CR Pachuca-Plata
(México)

rotario y alguien preguntó en qué año había sido presidente del club; y lo que respondieron los socios más antiguos es que él nunca había aceptado este cargo, y como estaba muy ocupado no tenía tiempo de participar en proyectos de servicio; pero era agradablemente recordado por ser el organizador de exitosos torneos de dominó.

No me atreví a decir algo, porque entonces no lo comprendía del todo, pero al paso de los años lo veo claramente, porque Clemente desperdició cantidad de oportunidades para 'aprender sirviendo', porque si leemos la historia de nuestra organización, desde sus inicios, y nos involucramos personalmente en obras de servicio que organiza nuestro club, mejoraremos en nuestra vida personal, familiar, profesional y pública.

Sin embargo, esto en parte se debe a la cada día mayor falta de capacitación de lo que es Rotary, para comprender lo que puede significar en nuestra vida el poder crear esperanza para los demás y para nosotros mismos, y darnos cuenta de que podemos involucrarnos en actividades específicas en el club, como el ayudar al éxito de nuestras reuniones semanales, el apreciar la importancia de representar a nuestra ocupación, el sentir el agradecimiento de quienes mejoran sus vidas y obtienen esa esperanza que mencioné, el poder participar en una de las fundaciones más importantes del mundo, y percibir la emoción de convivir y apoyar a jóvenes de nuestra comunidad y de otros países. Estamos dejando de aprender y sentir todos los días, esto hace que el ser rotaria o rotario deje de tener relevancia, y sea un 'compromiso' con los amigos que nos invitaron a pertenecer.

Rotary no es una agrupación más a la que pertenecemos, Rotary es una forma de vivir, entendiendo que "servir es la única forma de poder sobrevivir"; pero que, cuando se es rotaria o rotario le podemos dar otra dimensión, mucho más arriba que la simple supervivencia, porque efectivamente los animales —tal vez por instinto—, deben hacer actos que para nosotros son interpretados como acciones de servicio a los demás de su especie y a sí mismos; tal vez para poder seguir existiendo, como individuos y como especie; sin embargo, el ser humano está dotado de inteligencia que le permite desarrollar una consciencia y tomar decisiones, y es entonces, cuando una persona decide hacer de vez

en cuando algún acto de servicio a los demás, y en esta etapa de la inteligencia y de la consciencia es que al ser rotarios tenemos la oportunidad de darnos cuenta que para poder servir, para ser útiles, para ser elementos valiosos para la sociedad primero debemos 'ser útiles a nosotros mismos', para que nuestro servicio sea más eficiente y duradero.

Es ahí en donde Rotary hace una especie de labor invaluable, siempre y cuando nos involucremos consciente y sinceramente, porque en la medida que ayudamos a otras personas nos estamos ayudando a ser mejores seres humanos. Entonces parecería una contradicción, porque primero mencioné que hay que ayudarnos a nosotros mismos para posteriormente poder ayudar eficientemente a los demás, y después mencioné que en la medida de que ayudemos a los demás nos ayudaremos a ser mejores personas; de alguna manera no es tan incomprensible, es 'un círculo virtuoso', como tantas veces lo mencionó el pasado Director de Rotary International, José Antonio Salazar; porque en la medida en que sirvamos a los demás elevaremos nuestros valores, conocimientos, habilidades y pro actividad y eso hará que cada vez que sirvamos lo hagamos mejor y con mayor impacto.

Y así puede suceder inclusive colectivamente, en un club rotario, ya que puede ser normal el regalar una silla de ruedas; sin embargo, al paso del tiempo, el mismo club se involucra y encabeza un proyecto de servicio para ayudar a miles de personas; y lo del círculo que traté de explicar es tan real que cuando un club recién fundado quiere hacer un proyecto ambicioso, normalmente no lo logra y hay renunciadas de varios socios; y aunque lo llegara a lograr, al poco tiempo se debilitará, porque no estaba preparado para hacerlo y esa experiencia lo inhibe para querer hacer otro proyecto similar, porque es mejor primero caminar con seguridad y después correr.

Rotary no inventó 'el servir a los demás', inclusive no fue este el objetivo de su fundación y de sus primeros años de existencia, y más aún, nuestro objetivo no se refiere a mejorar las condiciones de vida de otras personas en nuestras comunidades, porque está más arriba que eso, que no deja de ser algo de supremo valor, nuestro objetivo dice: "Estimular y fomentar el

espíritu de servicio, como base de toda empresa digna". Y los cuatro párrafos siguientes son para que los rotarios, individualmente, los hagan realidad. Rotary simplemente es uno de los instrumentos más eficaces para servir en cualquier nivel, para crear un mundo mejor y fomentar la comprensión y la paz.

¿Cómo combinar todo esto con nuestros propósitos de inicio de año? Reconocer primero que tenemos que seguir mejorando como seres humanos y por lo tanto hay varios aspectos de nuestra vida en que debemos poner más determinación, consciencia, eficiencia y energía para sentirnos mejor con nosotros mismos, y dentro de esto, incluir a nuestro 'Ser Rotario' y aprovechar hasta el 30 de junio a las 12 de la noche, mejor dicho, "aprovechar hasta el último suspiro de nuestra existencia física" para canalizar ese impulso e involucrarnos más en las labores de nuestro club, porque "Si Creamos Esperanza" nos ayudará a crearla en nosotros mismos, y así conseguir todo lo demás; es decir, Rotary nos va a ayudar a conseguir nuestras metas para este año calendario y para el resto de nuestra vida.

Volviendo a este 2024, cuando sea primero de julio, cuando ya nuestros propósitos 'gregorianos' de principio de año se estén olvidando, iniciará el nuevo año rotario, con un lema que podemos adoptar para nuestras propias vidas y circunstancias, y vendrá un nuevo impulso para mejorar las condiciones de vida de otras personas, incluyendo la nuestra; así es que tenemos un 'nuevo motor' cada seis meses y hay que aprovecharlo, porque tenemos que seguir descubriendo, apoyando y compartiendo la magia de Rotary.

Hablo constantemente de 'mejorarnos como seres humanos', y ¿en qué consiste? No se trata de hacer cosas extraordinarias para que escriban un libro sobre nuestra vida o si somos católicos pudiéramos ser candidatos a convertirnos en 'santos'; no, eso no, simplemente el ser todos los días y a todas horas más útiles a los demás y a nosotros mismos, para que el día en que dejemos de existir físicamente nos vayamos con la firme convicción de que aprovechamos mejor nuestra existencia, y que valió la pena el ser rotario.

La magia de Rotary

Es el nuevo lema del año de la presidente entrante, Stephanie A. Urchick, durante su año rotario 2024-2025. Ella pertenece al Club Rotario de McMurray, Estado de Pensilvania, Estados Unidos. Es la segunda mujer en ocupar esta delicada función después de Jennifer Jones, presidente de origen canadiense durante 2022-2023.

Stephanie ha sido socia de Rotary durante 33 años; ha viajado a Vietnam para ayudar a construir una escuela primaria, y a la República Dominicana para instalar filtros de agua. En ambas experiencias ella sostiene, que sintió la "Magia de Rotary", al ver múltiples sonrisas y caras felices de los niños beneficiados con estas obras rotarias.

Estudia varios idiomas eslavos, ha sido mentora de nuevos rotarios en Ucrania y coordinó un proyecto de subvención de La Fundación Rotaria en Polonia. Urchick ha prestado múltiples servicios desempeñando una diversidad de responsabilidades, entre ellos el de Directora, luego Fiduciaria de la Fundación y presidenta del Comité de Planificación Estratégica de RI, también del Comité de la Celebración del Centenario de la Fundación. Actualmente forma parte del Comité de Revisión de Irregularidades Electorales y del Comité de Revisión de Operaciones.

En un momento en que el mundo enfrenta enormes retos, la pandemia, el cambio climático, los conflictos bélicos que asolan muchas regiones, Urchick afirma que Rotary puede ofrecer una visión, una alternativa para superar estos grandes desafíos. Nuestro mayor reto es estar y hacernos presentes. "A menudo, las medidas adoptadas por los líderes de Rotary para sobrevivir y superar las dificultades más extremas sirven para hacer

que nuestra organización sea más visible, más fuerte y resiliente. Este tipo de liderazgo también crea nuevos niveles de cooperación, incluso entre rivales, cuando los rotarios se unen como gente de acción para servir y resolver una crisis".

Todos al participar en actividades u obras rotarias, hemos sentido la magia de Rotary, especialmente por poder ayudar a los demás. Por eso, ella nos invita a esparcir la acción rotaria y tocar muchos corazones con nuestra acción, con la ejecución de cada proyecto, de cada dólar donado, con cada nuevo socio que incorporemos a nuestros clubes.

La promoción de La Paz es un objetivo permanente de nuestra organización, a partir de 2025 entrará en funcionamiento un nuevo Centro de Formación de Líderes Pro-Paz, en la Universidad de Bahcesehir BAU, en Estambul-Turquía. Hasta el momento se han graduado 1800 estudiantes becarios en los siete centros ya en funcionamiento alrededor del mundo.

Urchick es socia y directora de operaciones de Doctors at Work LLC, empresa consultora y de capacitación. Ella cuenta con un doctorado en estudios de liderazgo por la Universidad de Indiana de Pensilvania, participa activamente en numerosas directivas y comités de su comunidad y ha sido galardonada por organizaciones como, Los Hijos de la Revolución Americana y Zonta International. Es donante mayor y miembro del Círculo de Testadores de La Fundación Rotaria.

Finalmente, Stephanie Urchick nos invita a dar ejemplo con nuestro liderazgo en nuestra comunidad y demostrando la vivencia de la prueba cuádruple, en vez de simplemente recitarla dentro de nuestros clubes en cada sesión.



**PGD Luis Villacrés
Smith**
Club Rotario
La Puntilla
Distrito 4400



Rotary y la paz

Promoviendo la conciencia de la ciudadanía mundial

Rotarios, motivados por la más hermosa concepción de la mente humana

¿Quién puede negar la influencia decisiva de los mensajes y pensamientos de Paul Harris, y de otros líderes rotarios en el proceso de paz? Múltiples son las acciones humanitarias para fomentar la paz y la comprensión internacional inspiradas por ellos y realizadas por casi dos millones de personas: mujeres, hombres, adultos, jóvenes y adolescentes, y organizados en clubes rotarios y los de Rotaract, Interact, Grupos de Fomento de la Comunidad y los becarios.

De igual importancia está la trayectoria de la organización saturada de iniciativas con amplio alcance, inspiradas por “la más hermosa concepción de la mente humana”, como dijo el fundador, “la concepción de la buena voluntad y la paz universal”.

En más de cien años de vida, Rotary ha podido aliviar el sufrimiento de millones de niños y madres, educar las mentes de los ciudadanos, inclusive a cinco millones de profesionales, universitarios y colegiales en relaciones internacionales, tomar de la mano a centenares de refugiados, alcanzar agua limpia a los labios sedientos, instruir a los analfabetos, reconciliar a los grupos antagónicos, inspirar a jóvenes y adultos, mujeres y hombres para “Dar de sí, antes de pensar en sí”, y motivarlos a unirse en el ideal de servicio y fomentar la comprensión y la paz entre las naciones.



Manoutchehr Shoae
Club Rotario Amboro

¡Problemáticas globales actuales requieren soluciones globales!

Como recalca el Instituto de Paz y Economía, las problemáticas actuales son globales y requieren de soluciones globales; y estas a su vez, serían logradas si reinara la paz entre las naciones, ya que obviamente un ambiente de inseguridad y conflictos nacionales, religiosos, tribales y raciales refleja la falta de unidad de voluntades y conciencias para llevar adelante cualquier emprendimiento.

En un escenario de desunión, los esfuerzos humanitarios de muchos gobiernos y organizaciones no gubernamentales para responder a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, como son los grandes proyectos de Rotary Internacional, aunque fuesen generosos, necesarios y efectivos; solamente aliviarían los síntomas de los males y no tocarían sus raíces, a tal manera que se impidiera el resurgimiento de nuevos brotes. Es muy posible que un pueblo con la ayuda humanitaria mejore sus condiciones de vida y aun esté unido, pero todavía cargue en su mente y corazón el odio y los prejuicios contra el pueblo vecino, distinto en raza, religión o cultura.

La cuestión es cómo transformar las condiciones actuales en unas de armonía y cooperación para poder idear y aplicar soluciones mundiales. El reconocimiento de la unidad como la fuente de paz debe ser profundizado en una conciencia de la unidad de la humanidad y un sentido





de la ciudadanía mundial, requisitos indispensables —enfanzados por Paul Harris y otros líderes rotarios—; para eliminar los prejuicios y otros grandes obstáculos, ya mencionados, en el camino de paz.

Respondiendo a la visión de Rotary: Unirse, tomar acción y generar cambio

Los rotarios con su bagaje de pensamientos altruistas y abundantes experiencias en el servicio comunitario e internacional, primero deberían sentirse ellos mismos 'ciudadanos del mundo' y ser conscientes de la unidad de la raza humana, un principio inculcado por las religiones y demostrado por las distintas ciencias. Luego, levantarse a infundir por sus propios pensamientos y actitudes, en los corazones y mentes de sus círculos y de los beneficiarios de sus proyectos, esa misma conciencia transformadora para cambiar su pensamiento de odio y sospecha en amor y confianza, y sus actitudes de 'otredad' en relaciones amistosas y de aprecio.

La creencia en la realidad espiritual del ser humano y en que el propósito último de la vida no es la adquisición de bienes materiales, sostenido por Paul Harris en varios pasajes de sus escritos, dota a las personas con una mentalidad universal que abarca a todos los hombres sin distinción y una capacidad que busca lo

que es común a todos los seres humanos, trascendiendo los aspectos materiales y rasgos físicos. Tal creencia contrarresta las doctrinas materialistas de la vida y rehúsa la aplicación de la ley de la selva —la sobrevivencia del más fuerte o el más apto, la fuente de la opresión y las injusticias— en las relaciones humanas y evita su incrustación en las leyes e instituciones de la sociedad.

La conciencia de la unidad de la humanidad

La conciencia de la unidad de la humanidad y la creencia en la realidad espiritual del ser humano propician una nueva perspectiva que permite a los líderes de gobiernos, los actores sociales y quienes poseen autoridad a tiempo de analizar los problemas y obstáculos hacia la paz, identificar primero los principios o los valores humanos involucrados, y luego a base de ellos, implementar medidas prácticas para su solución.

A la luz de esta nueva conciencia, de la que escriben los pensadores rotarios, Arthur F. Sheldon y EPRI, Harold Tahana Thomas, la que afortunadamente está emergiendo cada vez más entre los hombres y mujeres de buena voluntad, Rotary, fiel a su filosofía inclusiva, respondería mejor a la esperanza y el sueño de Paul Harris. Es decir, Rotary podría ser protagonista en los procesos

de lograr la paz mundial y la hermandad universal, siempre que extendiera más el manto de su diversidad alcanzando a integrar en mayor grado a los jóvenes, las mujeres; y, como recomienda el PGD Steve Garret, a los profesionales y líderes de diferentes orígenes y etnias, razas y culturas, incluso de los pueblos originarios.

Los becarios Pro Paz y los discursos de Rotary sobre la paz

Los más de 1.700 ex becarios en más de 140 países y los futuros beneficiarios por las 'Becas pro Paz' cumplirían una gran tarea si pudiesen contribuir a los discursos de Rotary sobre distintos tópicos, en el marco de la unidad del género humano, tales como la igualdad de los derechos y las oportunidades para la mujer y el hombre, la igualdad racial y la curación del mal del racismo, el patriotismo internacional, la ciudadanía mundial, la defensa del medioambiente, y la sana gobernanza.

Estos discursos habilitarían a Rotary para participar en el discurso público, inclusive lo referente a las siete Áreas de Acción, a fin de crear nuevas maneras de pensar y actuar inspiradas en la conciencia y el marco conceptual de la unidad de la raza humana, las que generarán nuevas iniciativas basadas sobre los ideales expuestos en los discursos.



Nutridos por los ideales de paz y justicia, los discursos, además, facilitarían a los becarios desempeñar un papel decisivo en sus campos de acción y en sus importantes cargos, en proponer y cambiar leyes e introducir normas en aquellas instituciones en que los prejuicios raciales, de clase, de religión o de género están estructurados en sus políticas.

De hecho, un buen número de los graduados del programa 'Becas pro Paz', han podido responder a estos desafíos y están produciendo cambios con impacto o actuando como catalizadores en las líneas mencionadas por medio de sus posiciones en importantes instituciones nacionales e internacionales o por sus propias fundaciones en distintos ámbitos donde trabajan con numerosos grupos o en el fortalecimiento de las bases con poblaciones enteras en las aldeas.

Los clubes rotarios y los de Rotaract y el proceso de paz

Los clubes rotarios y los de Rotaract y los programas de intercambio podrán acelerar el proceso de paz y unidad comunitaria o nacional promoviendo la conciencia de la unidad de la familia humana y la ciudadanía mundial en distintos espacios de la sociedad, como las instituciones educativas, asociaciones de profesionales, empresas, etc.

Asimismo, dado que los proyectos tendrían mayor impacto en un ambiente de tolerancia, unidad y paz; que, en un clima de desunión y antagonismo, convendría incluir en cada iniciativa—inclusive en relación con el Grupo de Rotary para Fomento de la Comunidad—, talleres sobre prevención/resolución de conflictos y promoción de paz, y de liderazgo intelectual y espiritual, tan enfatizado por el fundador.

¡Lo que el mundo necesita hoy es otro renacimiento!

“Lo que el mundo necesita hoy es otro renacimiento”, escribe Paul Harris esperando la participación activa de los rotarios en su advenimiento, “uno tan poderoso y tan irresistible como el que se extendió sobre Europa al final de la Edad Media. Rotary debe desempeñar un papel importante en tal renacimiento, lo que estaría en consonancia con los principios de Rotary”¹.

Se espera que el conocimiento de las bases filosóficas, las potencialidades y los asombrosos logros de Rotary durante más de un siglo de vida para fomentar la comprensión, la buena voluntad y la paz entre las naciones sean una inspiración para las nuevas generaciones rotarias de generar el renacimiento anhelado por el fundador.

Ellas son quienes están destinadas, con el apoyo de los mayores, a no solo

consolidar los resultados que hasta ahora se han obtenido con sacrificio, coraje, humildad y determinación; sino, además, descubrir las potencialidades de Rotary, convertirlas en oportunidades de servicio y avanzar con ímpetu y esperanza, llevando la misma antorcha de Paul Harris hasta convertirse en héroes por apoyar la causa de la paz universal y la unidad orgánica y espiritual de la humanidad. “El futuro de Rotary está envuelto en misterio imbuido con esperanza”, proclama el padre de Rotary, “será para vosotros, mis nuevos amigos rotarios, ayudar a desplegar el destino de Rotary”².

Manoutchehr Shoaie es socio honorario de Rotary Club Amboro, Santa Cruz, Bolivia y de PEN, Santa Cruz, filial del PEN Internacional.

¹ *WhatPaulHarrisWrote.Org, consultado 3 de abril de 2018.*

² *Paul Harris, citado por Abraham I. Gordon, EVPRI 2002-03, “Preparándose para el futuro de Rotary”, “The Rotarian”, septiembre de 2002. p.17. Tomado del libro “El Sueño de Paul Harris”, “Las conclusiones”, por Manoutchehr Shoaie, 2da edición - 2020, en digital, accesible en Amazon.*

El camino hacia una Beca de Rotary pro Paz

Cada año, Rotary otorga hasta 130 becas totalmente financiadas para que líderes de todo el mundo cursen estudios en uno de sus Centros pro Paz. A continuación, te indicamos cómo puedes captar candidatos y apoyarlos durante el proceso de solicitud y más allá.

1

Selección de candidatos *En curso*

Los candidatos deben ser líderes de la paz y el desarrollo, altamente motivados, con potencial para tener un impacto aún mayor en su labor a través de los conocimientos avanzados, la capacitación y las habilidades que proporciona la Beca de Rotary pro Paz. Podrían ser periodistas, trabajadores sociales, terapeutas, artistas, ecologistas y abogados que promueven la justicia social y los derechos humanos. El programa acepta tanto a profesionales principiantes como a experimentados agentes de cambio, quienes podrán beneficiarse de la amplia red de promotores de la paz, expertos académicos y rotarios que integran la beca.

Los rotarios y rotaractianos deberán buscar candidatos en sus lugares de trabajo, redes sociales y profesionales, universidades, gobiernos locales y organizaciones no gubernamentales y comunitarias.

Utiliza el formulario de referencia que encontrarás en on.rotary.org/peaceferral para facilitar más información a los posibles candidatos.

Más información sobre el programa de Becas de Rotary pro Paz en rotary.org/peace-fellowships.

2

Solicitudes de los candidatos *1 de febrero – 15 de mayo*

Los candidatos deben rellenar una solicitud en línea. Se les exhorta a utilizar la herramienta de búsqueda de clubes en my.rotary.org/club-search para localizar el club rotario o Rotaract más cercano o un club en línea, para informarse sobre la labor de Rotary. Los socios de los clubes pueden apoyar a los candidatos invitándolos a actividades rotarias, ayudándolos a preparar una solicitud competitiva, proporcionándoles comentarios sobre sus currículos y ensayos, y ofreciéndose como voluntarios para presentar una recomendación del club o distrito.

3

Revisión del personal *15 de mayo – Junio*

Los miembros del personal evalúan las solicitudes para comprobar si cumplen los requisitos y están completas. Los candidatos deben dominar el inglés, poseer una licenciatura y tener un intervalo de al menos tres años entre la finalización de su programa académico más reciente y la fecha prevista de inicio de la beca (los estudiantes matriculados en un programa universitario no son elegibles).

Los candidatos deben tener al menos tres años de experiencia profesional a tiempo completo en el ámbito de la paz o el desarrollo. Los candidatos certificados deberán contar con un mínimo de cinco años y ser originarios de la región en la que solicitan la beca, haber trabajado en la región, trabajar en otros lugares con comunidades o iniciativas relacionadas con la región, o demostrar un interés apremiante en los enfoques para la consolidación de la paz en la región.

Los socios activos de Rotary y los empleados de clubes rotarios, Rotary International u otras entidades rotarias, así como los familiares inmediatos de los socios y empleados, no son elegibles. Los rotaractianos podrán solicitar la beca siempre que no posean doble afiliación a un club rotario.

4

Calificación de los candidatos aptos

Julio – Septiembre

Los evaluadores de Rotary y las universidades colaboradoras examinan minuciosamente las solicitudes basándose en criterios como el compromiso con la paz y el desarrollo, el potencial de liderazgo, la compatibilidad con los objetivos de la beca y la idoneidad para Rotary; el expediente académico y la compatibilidad con el programa universitario preferido del candidato; y para los candidatos a un certificado, la viabilidad y el impacto de la iniciativa de cambio social que proponen. El personal de la universidad entrevista a los mejores candidatos.

5

Selección de finalistas

Septiembre – Octubre

Los miembros del Comité de los Centros de Rotary pro Paz y las universidades colaboradoras seleccionan a los finalistas, que son aprobados por el Consejo de Fiduciarios de La Fundación Rotaria. Cada año, otorgan hasta 130 becas totalmente financiadas, normalmente a 50 estudiantes de maestría y 80 estudiantes de postgrado.

6

Notificación al candidato

Noviembre

Las becas cubren la matrícula y las tasas, el alojamiento y la manutención, el transporte de ida y vuelta y los gastos de prácticas y estudios de campo. Quienes reciban una beca para cursar un programa de maestría deberán solicitar por separado la admisión en la universidad donde esté ubicado el centro de paz.

7

Compromiso de los becarios pro Paz

En curso

Los clubes rotarios y Rotaract pueden colaborar con los becarios en proyectos de construcción de la paz, apoyar sus iniciativas con Subvenciones Distritales, invitarlos a dar charlas en las reuniones del club e incluirlos en las actividades.

CENTROS ROTARIOS DE LA PAZ EN TODO EL MUNDO

SOCIOS UNIVERSITARIOS DEL PROGRAMA DE MAESTRÍA

Curso de 15 a 24 meses con una experiencia práctica aplicada de dos o tres meses; mejor para candidatos que inician su carrera profesional.

♥ Universidad de Duke y Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill

Los becarios obtienen un máster en Duke o en la Universidad de Carolina del Norte; además, los becarios de ambas universidades pueden obtener un certificado de posgrado en paz internacional y resolución de conflictos en la UNC, a pocas horas en coche de Duke.

♥ Universidad Cristiana Internacional, Tokio

Los becarios obtienen un máster en estudios sobre la paz en la Escuela de Posgrado de Artes y Ciencias de la ICU, conocida por su programa interdisciplinar y su enfoque de artes liberales.

♥ Universidad de Bradford, Bradford, Inglaterra

El Departamento de Estudios sobre la Paz y Desarrollo Internacional de Bradford es el mayor centro académico de este tipo en el mundo.

♥ Universidad de Queensland, Brisbane, Australia

Los becarios obtienen un máster en estudios sobre la paz y los conflictos en el Graduate Centre in Governance and International Affairs.

♥ Universidad de Uppsala, Uppsala, Suecia

El Departamento de Investigación sobre la Paz y los Conflictos es conocido por su recopilación de datos relacionados con los conflictos armados y la violencia organizada.

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN SOCIO UNIVERSITARIOS

Programa semipresencial de un año de duración que incluye una iniciativa de cambio social de nueve meses de duración; ideal para profesionales a mitad de carrera.

♥ Universidad de Makerere, Kampala, Uganda

El programa integra teoría, investigación y práctica, centrándose en cuestiones relevantes para África. Los becarios obtienen un diploma de posgrado en consolidación de la paz y transformación de conflictos.

♥ Universidad Bahçeşehir, Estambul

Inaugurado en 2025, el programa multidisciplinar ofrece un diploma de posgrado en estudios sobre la paz y el desarrollo para becarios centrados en la consolidación de la paz en Oriente Medio o el Norte de África.

Una calculadora de carbono para los clubes rotarios

¿Te has preguntado alguna vez cuál es la huella de carbono de tu club? Gracias a la Agrupación de Acción Rotaria para la Sostenibilidad Ambiental y sus colaboradores, ahora puedes calcular las emisiones de carbono vinculadas a las reuniones y proyectos del club utilizando una calculadora en línea y, a continuación, identificar maneras de compensarlas o reducir las.

"Nos une el objetivo común de reducir el cambio climático", afirma Ludwig Kalthoff, de ESRAG Europa. "Nuestro objetivo es difundir la iniciativa Every Club Carbon Friendly por toda Europa y por todo el mundo".

El Proyecto Calculadora de Carbono del Club ESRAG comenzó en 2018-19 cuando el Club Rotario de Wellington, Nueva Zelanda, calculó que su huella de carbono anual era de 8 toneladas métricas de dióxido de carbono. Mediante un plan de reducción de emisiones del club y la compra de compensaciones de carbono para regenerar el crecimiento en sitios de bosques nativos, se convirtió en el primer club rotario del mundo en obtener la certificación de neutralidad de carbono.

"El comité decidió que podríamos marcar una verdadera diferencia si lográramos animar a 46.000 clubes rotarios de todo el mundo a reducir sus emisiones de carbono y a 1,4 millones de rotarios de todo el mundo a reducir sus emisiones de carbono personales y domésticas", afirma Roger Blakeley, presidente del comité de cambio climático del club de Wellington.

La presidenta del ESRAG 2022-23, Patricia Armstrong, convocó en 2020 a rotarios de Australia, Nueva Zelanda, Reino Unido, Mali y Estados Unidos para desarrollar una calculadora de carbono de aplicación mundial. Toitū Envirocare Nueva Zelanda, uno de los mayores certificadores de acción climática del país,



recibió el encargo de elaborar una calculadora de carbono en hoja de cálculo para los clubes rotarios, y se probó con éxito una versión piloto en Australia y Nueva Zelanda.

Garry Fowler, socio del Club Rotario de Melbourne, formó parte del grupo central. "Queríamos que los clubes pudieran recopilar fácilmente datos sobre las emisiones de sus reuniones, eventos y proyectos", explica Fowler. "Esto incluía los desplazamientos de los socios desde y hacia las reuniones, la comida y bebida consumidas, la electricidad utilizada y los residuos. Proporcionamos un formato estándar para capturar los datos".

La calculadora de hojas de cálculo del ESRAG se presentó en un acto internacional celebrado por videoconferencia en mayo de

2022. "Fue emocionante lanzar la calculadora inicialmente para Nueva Zelanda y Australia, ya que preveíamos que podría ampliarse para su uso en otros países", afirma Ted Waghorne, presidente de ESRAG Oceanía.

Matt McLeod, gobernador 2022-23 del Distrito 9910, se ofreció voluntario para desarrollar una versión de la calculadora basada en la web. La calculadora en línea es rápida y fácil de usar para identificar los niveles de emisión y sugerir dónde se pueden hacer reducciones. Es posible que algunos clubes prefieran utilizar la calculadora de hoja de cálculo, con más detalles y precisión y la opción de imprimir diagramas circulares y gráficos. "Conéctate ahora y calcula o estima los niveles de emisión de tu club, después planifica cómo reducirlos", dice Blakeley.

Calcula la huella de carbono de tu club en [esragoceania.org/takeaction](https://www.esragoceania.org/takeaction).

“El comité decidió que podríamos marcar una diferencia real si animáramos a 46.000 clubes rotarios de todo el mundo a convertirse en clubes sin emisiones de carbono.”

¿CÓMO PUEDO CONVERTIRME EN UN CONSTRUCTOR DE PAZ?

**Empieza por inscribirte en la
Academia de Paz Positiva de Rotary.**

- Aprenderás a convertirte en un constructor de paz efectivo en tu comunidad
- Descubrirás cómo desarrollar proyectos más sólidos y sostenibles
- Escucharás a líderes mundiales en el estudio de la paz
- Puedes completar este curso gratuito y autoguiado en dos horas

**Empieza en
positivepeace.academy/rotary**

Rotary 



Investigación: ¿Proceso olvidado o mal utilizado?



Est. Camilo Mendieta
U.E.P. Juan Pablo II



Est. Kattryn Orobio
U.E.P. Juan Pablo II



**Psi. Fernando
A. Muñoz P.**
Club Rotario
Santa Ana de los
Ríos de Cuenca

Es fundamental entender a la investigación como fuente de conocimiento y ayuda para el desarrollo de las comunidades. Arenas et al., (2000) conceptualiza a la investigación como “un proceso social que busca dar respuestas a problemas del conocimiento, los cuales pueden surgir de la actitud reflexiva y crítica de los sujetos con relación a la praxis o a la teoría existente”. A través del tiempo, la investigación ha incentivado la creatividad y pensamiento crítico, jugando un papel fundamental en el aprendizaje, minimizando la memorización la cual ha infundido el profesionalismo neutral, curiosidad e iniciativa personal. (Ruiz, 2010)

Al involucrarse en proyectos de investigación se adquieren conocimientos sustanciales, fomentando la capacidad de cuestionar, resolver y aplicar aprendizajes adquiridos en situaciones de su entorno. En otras palabras, permite tener una visión más amplia del contexto en el que nos encontremos, pudiendo así resolver problemáticas mayores de formas más adecuadas. Por tanto, se expresa la necesidad de que las instituciones apliquen un sistema educativo empírico, científico e investigativo en el que se valore la enseñanza de un razonamiento numérico, verbal y abstracto, junto a habilidades fundamentales para el desarrollo de un individuo en sociedad, aumentando el interés de los jóvenes en un aprendizaje de grado superior. (Ruiz, 2010)

A pesar de todas las motivaciones posibles, no hay duda de que el inicio de una idea de investigación es necesario y puede provenir de diversas fuentes, como la lectura de reseñas profesionales, discusiones con colegas, la asistencia a congresos, la experiencia como investigador, etc. (Manterola, 2013). Tener en cuenta que como rotarios el hecho de visitar y ayudar comunidades puede ser fuente de investigación, debido al gran relacionamiento con diversas culturas.

Se ha demostrado que la investigación favorece al progreso del país y la sociedad en general, de forma que las instituciones educativas deberían redefinir su proceder con los actores implicados en el quehacer educativo para formar profesionales con ideas para indagar, descubrir e innovar, lo que permitiría que se generen cambios para ellos y su entorno. Por lo cual, como rotarios deberíamos prestar especial atención en estas redefiniciones del quehacer educativo no solo con nuestros interactivos y rotaractivos, sino también con las comunidades que se trabajan desde el área de la educación.

De igual modo, desempeña un papel significativo en la educación superior ya que es uno de los ejes de gestión fundamentales para guiar el funcionamiento de las instituciones, se debe formar un compromiso primordial fijando fondos para fortalecer e impulsar este eje que traerá beneficios no solamente para mejorar las capacidades de la misma sino también para el país en general. ¿Acaso como rotarios lo estamos haciendo? o ¿nos hemos fijado en estas carencias de nuestra sociedad?

Además, la investigación se caracteriza por ser partícipe de la formación de profesionales de alto prestigio, vocabulario enriquecido y una forma liberal de pensar. Éste contribuye a la calidad de vida y bienestar de las personas que siguen el camino de la investigación siendo capaz de influir en la transformación, creación e innovación.

En base a todo lo anterior, queda demostrado que la investigación logra incentivar a los jóvenes de ahora a ser mejores profesionales, con visiones y misiones estructuradas y bien desarrolladas, lo que contribuyen al país con un mayor avance. Por consiguiente, será necesario de una excelente educación que incluya un sistema educativo regido por la investigación que capte la atención de los jóvenes y haga mejoras en su pensamiento crítico.



Gente de acción en todo el mundo

Por Brad Webber

45 %

Valor del mercado mundial del aceite de cocina usado en 2022

Estados Unidos

Los clubes rotarios de los centros de esquí Park City, Utah y Breckenridge, Colorado mantienen una amistosa rivalidad por el «shot ski» más largo, un esquí en el que se colocan vasos de chupito y que los participantes levantan al mismo tiempo para beber whisky. En octubre, el Club Rotario de Park City Sunrise recuperó la corona cuando 1.363 personas se alinearon en una calle para beber de un mismo esquí whisky de centeno (o sidra de manzana) al unísono de cientos de vasos de chupitos en un esquí sostenidos de punta a punta. Según Connie Nelson, socia del club, en el evento se recaudaron más de 43.000 dólares para subvenciones destinadas a organizaciones comunitarias. Reconoce que ella y su compañero Mike Luers se inspiraron en el club de Colorado durante una gira de «exploración» de estaciones invernales de éxito. «Su calle principal estaba cerrada por un festival. Mike y yo nos miramos y dijimos: 'Podemos superarlo'», afirma. Este acontecimiento festivo «marca a nuestro club rotario», añade Nelson. «No solo se agotaron las entradas, sino que tenemos gente en lista de espera para intentar participar en el evento. No es solo para probar el whisky. Se trata de reunirse y compartir con la comunidad en un evento único».

Rotary
Club of Park City Sunrise



65 millones

Visitas a los centros de esquí de EE. UU. en la temporada 2022-2023



Honduras

Casi el 40 % de los adolescentes no cursan estudios secundarios en Honduras, donde los resultados educativos son bajos. Los clubes rotarios de Tegucigalpa Sur y Peterborough, Ontario, se unieron para abordar el problema. En 2018, los clubes, que ya han colaborado en proyectos con anterioridad, construyeron un centro de formación de profesores en el municipio de Lepaterique y suministraron libros y otros materiales didácticos. Más recientemente, los clubes se asociaron con una organización sin fines de lucro y el Ministerio de Educación del país para capacitar en alfabetización a maestros de primaria. «Los talleres, de dieciséis horas de duración, se imparten de forma rotatoria a 160 profesores» que representan a 62 centros escolares, explica Marie Press, socia del club de Peterborough. «Las reacciones han sido increíblemente positivas».

Rotary
Club of Tegucigalpa Sur

Rotary
Club of Peterborough, Ontario

Inglaterra

En ocasión de su centenario, el Club Rotario de Halifax construyó un mirador sobre la ciudad, en una antigua carretera y sendero conocidos como la Magna Vía. Los paneles ilustrados identifican lugares emblemáticos como la torre Wainhouse, el mercado de Borough, la aguja de Square Church, la horca de Halifax (una réplica del precursor de la guillotina del siglo XVI) y el Ayuntamiento, diseñado por Sir Charles Barry, arquitecto del Big Ben y las Casas del Parlamento. Los códigos QR llevan a las descripciones de los lugares emblemáticos en el sitio web del club. «Las vistas son magníficas y abarcan el horizonte», afirma Ken Robertshaw, exgobernador del Distrito 1040. El proyecto, dotado con 25.000 dólares, fue financiado por empresas patrocinadoras y donantes particulares, entre ellos Robertshaw, que contribuyó en honor de su difunta esposa, Pauline. El Ayuntamiento acordó mantener el mirador. «Dada la historia del lugar, nos pareció un sitio apropiado para construir algo que celebrara el rico patrimonio de la ciudad», afirma Robertshaw.



1650

El año en que la horca de Halifax cobró su última víctima

Rotary
Club of Halifax



Senegal

El Club Rotario de Polokwane, al noreste de Johannesburgo, ha dado un nuevo significado a la expresión «No malgastes y nada te faltará». El club ha ayudado a capacitar a más de 550 profesores de preescolar y cuidadores para que conviertan residuos domésticos comunes como tubos de cartón, palitos de plástico, cartones de huevos, papel de periódico y otros, en proyectos de manualidades para los niños. En 2017, el club se asoció con Shayne Moodie, fundadora de la iniciativa Empty Toy Box Education, para formar a educadores rurales con el fin de implicar a los niños en este tipo de proyectos. Los socios del club recogen materiales reciclables y suministros como pegamento y tijeras, colaboran en la capacitación y proporcionan los certificados a los profesores. «El programa de desarrollo de la primera infancia ha sido el más exitoso y sostenible de los ofrecidos por nuestro club en los últimos años», afirma Ursula Moodie, socia del club y madre de Shayne. El club calcula que el programa ha llegado a 17.000 preescolares.

50 %

Posible
disminución
del agua dulce
renovable en
Senegal de
aquí a 2050

Rotary
Club of Dakar-Soleil

Rotary
Club of West Chester, Pennsylvania

Sri Lanka

Jóvenes actores de Sri Lanka, con sus simpatizantes rotarios, se toman en serio las obras de Shakespeare. Durante casi cinco décadas, decenas de miles de ellos han participado en el concurso All Island Inter-School Shakespeare Drama Competition. Conocido como el «Shakes», el concurso del año pasado, organizado por el Club Rotario de Colombo Norte y la YMCA de Colombo, contó con la participación de más de 1.000 estudiantes. Los elencos interpretaron escenas de 30 minutos que los organizadores eligieron entre ocho obras de teatro. «Se les juzga principalmente por su interpretación, pero también se puntúa la dirección, el trabajo en equipo y los efectos», explica Lasika Jayamaha, presidenta del club. Los rotaractianos colaboraron en las tareas de actuación y tras bastidores. «El concurso ha sido un trampolín para miles de jóvenes de toda la isla» hacia carreras en la interpretación, la dirección y los medios de comunicación, afirma Jayamaha. Para darle más brillo, el codiciado trofeo es un busto de plata de Shakespeare que fue un regalo del alcalde de Stratford-upon-Avon, ciudad natal del poeta.

Al menos 37

El número
de obras
escritas por
Shakespeare

Rotary
Club of Colombo North





CONVENCIÓN 2024

La convención es ideal para las familias

Imagina esto: tienes la oportunidad de ofrecer a tu familia unas vacaciones inolvidables en uno de los destinos más soleados de Asia. ¿Cómo? Participando contigo en la Convención de Rotary International. Ya tendrás el hotel y los vuelos reservados, y dispondrás de una base estupenda para hacer turismo, ya que las sedes de la convención se encuentran cerca de museos, parques de aventuras y actividades para todos los públicos. Al registrarse como invitados, tus seres queridos podrán disfrutar de artistas de renombre y oradores inspiradores en la convención que tendrá lugar del 25 al 29 de mayo y de unirse a ti y a toda la familia de Rotary para compartir esperanza con el mundo.

Disfruta de excursiones por Singapur y los países cercanos a través del sitio web de la Comisión Organizadora Anfitriona: rotarysingapore2024.org. Quédate en la isla para aprender sobre gastronomía, sostenibilidad o la rica herencia cultural del país. O visita, por ejemplo, Bangkok, para disfrutar de la famosa vida callejera de la ciudad y pasear por las ruinas de la antigua ciudad de Ayutthaya, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

A continuación, te indicamos algunos de los lugares aptos para familias que podrás visitar en Singapur. En el complejo Marina Bay Sands, donde se celebrarán las sesiones paralelas, la exposición del Museo ArtScience transforma tus dibujos en arte informatizado sobre un lienzo iluminado por luces LED de una «exuberante jungla digital» por la que puedes caminar.

Junto al Estadio Nacional, otra de las sedes de la convención hay un pequeño parque acuático en la parte superior de un edificio que ofrece vistas panorámicas del horizonte urbano. Splash-N-Surf cuenta con un parque infantil y una piscina de olas artificiales en una estructura de halfpipe para sesiones de skim-board con reserva previa.

En Singapur, visita la turística isla de Sentosa (te recomendamos tomar el teleférico) para explorar el Acuario S.E.A., Universal Studios Singapur con su zona Parque Jurásico o Skyline Luge, atracción que te permitirá descender en un carrito por senderos arbolados.

— Eva REMIJAN-TOBA

Más información e inscripción en convention.rotary.org.

**Deléitate con un
nuevo destino.
Explora atracciones
emocionantes.
Crea vínculos para
toda la vida.**



COMPARTIR ESPERANZA CON EL MUNDO

**CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ROTARY 2024
SINGAPUR | 25-29 MAYO 2024**



Inscríbete hoy en
convention.rotary.org



4 de Febrero

Día mundial contra el Cáncer

Causas del cáncer

Los cánceres pueden ser causados por varios factores diferentes y, como ocurre con muchas otras enfermedades, la mayoría de los cánceres son el resultado de la exposición a varios factores causales diferentes. Es importante recordar que, si bien algunos factores no se pueden modificar, alrededor de un tercio de los casos de cáncer se pueden prevenir reduciendo los riesgos comportamentales y dietéticos.

Los factores de riesgo modificables incluyen:

Es importante señalar que los niveles de ingresos y educación, las políticas nacionales, las tácticas industriales con intereses comerciales creados y la genética son factores que pueden hacer que sea muy difícil actuar sobre un factor modificable y cambiar el comportamiento a nivel individual.

Alcohol: La evidencia de que todos los tipos de bebidas alcohólicas son una causa de varios tipos de cáncer es ahora más sólida que nunca. El alcohol puede aumentar el riesgo de seis tipos de cáncer, incluido el de intestino (Colorrectal), de mama, de boca, de faringe y laringe (Boca y garganta), de esófago, de hígado y de estómago. La evidencia sugiere que, en general, la mayoría de las bebidas alcohólicas que consume la gente incrementan el riesgo de muchos cánceres, y que incluso el

consumo moderado de alcohol aumenta el riesgo de cáncer.

Tener sobrepeso u obesidad: el exceso de peso se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar 12 tipos de cáncer diferentes, incluidos el cáncer de intestino y el de páncreas. En general, un mayor aumento de peso, especialmente en la edad adulta, se asocia con mayores riesgos de cáncer.

Dieta y nutrición: los expertos sugieren que las dietas y la ingesta nutricional, en particular las dietas ricas en carnes rojas, carnes procesadas, alimentos salados, o dietas bajas en frutas y verduras, tienen un impacto en los riesgos de cáncer, particularmente colorrectal, nasofaringe y estómago.

Actividad física: la actividad física regular no sólo ayuda a reducir el exceso de grasa corporal y los riesgos de cáncer asociados con ella, sino que estar físicamente activo puede ayudar a reducir los riesgos de desarrollar cánceres de colon, mama y endometrio.

Tabaco: el humo del tabaco contiene al menos 80 sustancias diferentes que causan cáncer (Agentes cancerígenos). Cuando se inhala humo, las sustancias químicas ingresan a los pulmones, pasan al torrente sanguíneo y se transportan por todo el cuerpo. Es por esto que fumar o mascar tabaco no sólo causa cáncer de pulmón y boca, sino que también está relacionado con muchos otros cánceres. Cuanto más fuma una persona, más joven comienza y más tiempo sigue fumando, todo ello aumenta aún más el riesgo de

cáncer. Actualmente el consumo de tabaco es responsable de alrededor del 22% de las muertes por cáncer.

Radiación ionizante: las fuentes de radiación artificiales pueden causar cáncer y suponen un riesgo para los trabajadores. Estos incluyen radón, rayos X, rayos gamma y otras formas de radiación de alta energía. La exposición prolongada y sin protección a las radiaciones ultravioleta del sol, las lámparas solares y las camas solares también pueden provocar melanoma y enfermedades malignas de la piel. Las personas de piel clara, las personas con muchos lunares, o que tienen antecedentes familiares de melanoma o cáncer de piel, tienen mayor riesgo. Sin embargo, personas de todos los tonos de piel pueden desarrollar cáncer de piel, incluidas las personas con piel más oscura.

Peligros en el lugar de trabajo: algunas personas corren el riesgo de estar expuestas a una sustancia que causa cáncer debido al trabajo que realizan. Por ejemplo, se ha descubierto que los trabajadores de la industria de los tintes químicos tienen una incidencia de cáncer de vejiga más alta de lo normal. El amianto es una causa bien conocida de cáncer en el lugar de trabajo, en particular un cáncer llamado mesotelioma, que afecta más comúnmente a la cubierta de los pulmones.

Infección: los agentes infecciosos son responsables de alrededor de 2,2 millones de muertes por cáncer al año. Esto no significa que estos



Por unos ■■■
■■■ cuidados
más justos ■■



Día mundial
contra el cáncer
4 de febrero

worldcancerday.org

cánceres puedan contraerse como una infección; más bien, el virus puede provocar cambios en las células que las hacen más propensas a volverse cancerosas. Alrededor del 70% de los cánceres de cuello uterino son causados por infecciones por el virus del papiloma humano (VPH), mientras que el cáncer de hígado y el linfoma no Hodgkin pueden ser causados por los virus de la hepatitis B y C, y los linfomas están relacionados con el virus de Epstein-Barr. En el pasado no se pensaba que las infecciones bacterianas fueran agentes causantes de cáncer, pero estudios más recientes han demostrado que las personas que tienen infección por *Helicobacter pylori* en el estómago desarrollan inflamación del revestimiento del estómago, lo que aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Los factores de riesgo no modificables incluyen:

Edad: muchos tipos de cáncer se vuelven más frecuentes con la edad. Cuanto más viven las personas, mayor es la exposición a carcinógenos y más tiempo hay para que se produzcan cambios genéticos o mutaciones dentro de sus células.

Sustancias que causan cáncer (Carcinógenos): son sustancias que cambian el comportamiento de una célula, aumentando las posibilidades de desarrollar cáncer. Los genes son mensajes codificados dentro de una célula que le dicen cómo comportarse (Es decir, qué proteínas producir); las mutaciones o cambios en el gen, como daño o pérdida, pueden alterar el comportamiento de esa célula, haciéndola más propensa a ser cancerosa.

Genética: Desafortunadamente, algunas personas nacen con un alto riesgo heredado genéticamente de padecer un cáncer específico (Predisposición genética). Esto no significa que esté garantizado desarrollar cáncer, pero una predisposición genética hace que la enfermedad sea más probable.

Por ejemplo, las mujeres que portan los genes de cáncer de mama BRCA 1 y BRCA 2 tienen una mayor predisposición a desarrollar esta forma de cáncer que las mujeres con un riesgo normal de cáncer de mama. Sin embargo, se sabe que menos del 5% de todos los cánceres

de mama se deben a genes. Entonces, aunque las mujeres con uno de estos genes tienen individualmente más probabilidades de desarrollar cáncer de mama, la mayoría de los casos no son causados por una falla genética hereditaria de alto riesgo. Esto se aplica a otros cánceres comunes en los que algunas personas tienen una predisposición genética, por ejemplo, el cáncer de colon (Intestino grueso).

El sistema inmunológico: las personas que tienen sistemas inmunológicos debilitados tienen mayor riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Esto incluye a personas que han recibido trasplantes de órganos y toman medicamentos para inhibir su sistema inmunológico y detener el rechazo de órganos, además de personas que tienen VIH o SIDA u otras afecciones médicas que reducen su inmunidad a las enfermedades.

Previendo el cáncer

Más de un tercio de todos los cánceres se pueden prevenir reduciendo la exposición a factores de riesgo como el tabaco, la obesidad, la inactividad física, las infecciones, el alcohol, la contaminación ambiental, los carcinógenos ocupacionales y la radiación.

La prevención de ciertos cánceres también puede ser eficaz mediante la vacunación contra el virus de la hepatitis B (VHB) y el virus del papiloma humano (VPH), ayudando a proteger contra el cáncer de hígado y el cáncer de cuello uterino, respectivamente.

Reducir la exposición a otros carcinógenos, como la contaminación ambiental, los carcinógenos ocupacionales y la radiación, podría ayudar a prevenir más cánceres.

Detección temprana del cáncer

Hay una serie de cánceres que se pueden identificar tempranamente, lo que ayuda a mejorar las posibilidades de obtener resultados exitosos del tratamiento, a menudo a costos más bajos y con menos efectos secundarios (0 menos significativos) para los pacientes. Existen pruebas rentables que ayudan a detectar tempranamente los cánceres colorrectales, de mama, de cuello uterino y oral, y se están

desarrollando más pruebas para otros cánceres.

Consulte con su médico para obtener orientación sobre las recomendaciones nacionales con respecto a vacunas, pruebas y exámenes de detección. Estos pueden variar, y de hecho varían, de un país a otro.

Manejo y tratamiento del cáncer

Su tratamiento depende del tipo de cáncer, dónde está, su tamaño, si se ha propagado y su salud general. Los tipos generales de tratamientos incluyen: cirugía, quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal, inmunoterapia y terapia génica.

Cirugía

Si un cáncer no ha hecho metástasis (Se ha extendido), la cirugía puede extirpar todo el cáncer, lo que puede curar completamente la enfermedad. A menudo, esto es eficaz para extirpar la próstata, una mama o un testículo.

Radioterapia

El tratamiento con radiación o radioterapia utiliza rayos de alta energía para reducir un tumor o destruir las células cancerosas como tratamiento independiente y, en algunos casos, en combinación con otros tratamientos contra el cáncer.

Quimioterapia

La quimioterapia utiliza sustancias químicas para interferir con la forma en que las células se dividen (Dañando el ADN) de modo que las células cancerosas se destruyan a sí mismas. Estos tratamientos se dirigen a cualquier célula que se divide rápidamente (No necesariamente solo a las células cancerosas), pero las células normales generalmente pueden recuperarse de cualquier daño inducido por sustancias químicas, mientras que las células cancerosas no. La quimioterapia generalmente se usa para tratar el cáncer que se ha diseminado o metastatizado porque los medicamentos viajan por todo el cuerpo. Es un tratamiento necesario para algunas formas de leucemia y linfoma.

Inmunoterapia

La inmunoterapia utiliza el propio sistema inmunológico del cuerpo para combatir el tumor canceroso. La

inmunoterapia puede tratar todo el cuerpo administrando un agente que puede reducir los tumores.

Terapia hormonal

Varios cánceres se han relacionado con algunos tipos de hormonas, incluidos el cáncer de mama y de próstata. La terapia hormonal funciona para cambiar la producción de hormonas en el cuerpo para que las células cancerosas dejen de crecer o mueran por completo.

Terapia de genes

El objetivo de la terapia génica es reemplazar genes dañados por otros que trabajen para abordar una de las causas fundamentales del cáncer: el daño al ADN. Otras terapias basadas en genes se centran en dañar aún más el ADN de las células cancerosas hasta el punto en que las células se destruyen a sí mismas. Sin embargo, la terapia génica es nueva y aún no ha dado lugar a ningún tratamiento exitoso.

Supervivencia

La supervivencia se centra en la salud y los problemas físicos, psicológicos, sociales y económicos que afectan a las personas después de finalizar el tratamiento primario para el cáncer, incluidas las personas que no tienen ninguna enfermedad después de finalizar el tratamiento, las personas que continúan recibiendo tratamiento para reducir el riesgo de que el cáncer vuelva a aparecer, personas con la enfermedad bien controlada y pocos síntomas, que reciben tratamiento para controlar el cáncer como una enfermedad crónica.

La atención de supervivencia incluye cuestiones relacionadas con la atención de seguimiento, el manejo de los efectos secundarios tardíos del tratamiento, la mejora de la calidad de vida y la salud psicológica y emocional. La atención de supervivencia incluye también futuros tratamientos contra el cáncer, cuando corresponda. Los familiares, amigos y cuidadores también deben considerarse parte de la experiencia de supervivencia.

Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos abarcan todo el recorrido del paciente desde el diagnóstico hasta la curación o el final de la vida, y están diseñados para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente con cáncer. Puede usarse para responder a síntomas preocupantes como dolor o enfermedad, y también para reducir o controlar los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer. En el cáncer avanzado, el tratamiento paliativo podría ayudar a alguien a vivir más tiempo y vivir cómodamente, incluso si no se puede curar.

Datos clave sobre el cáncer

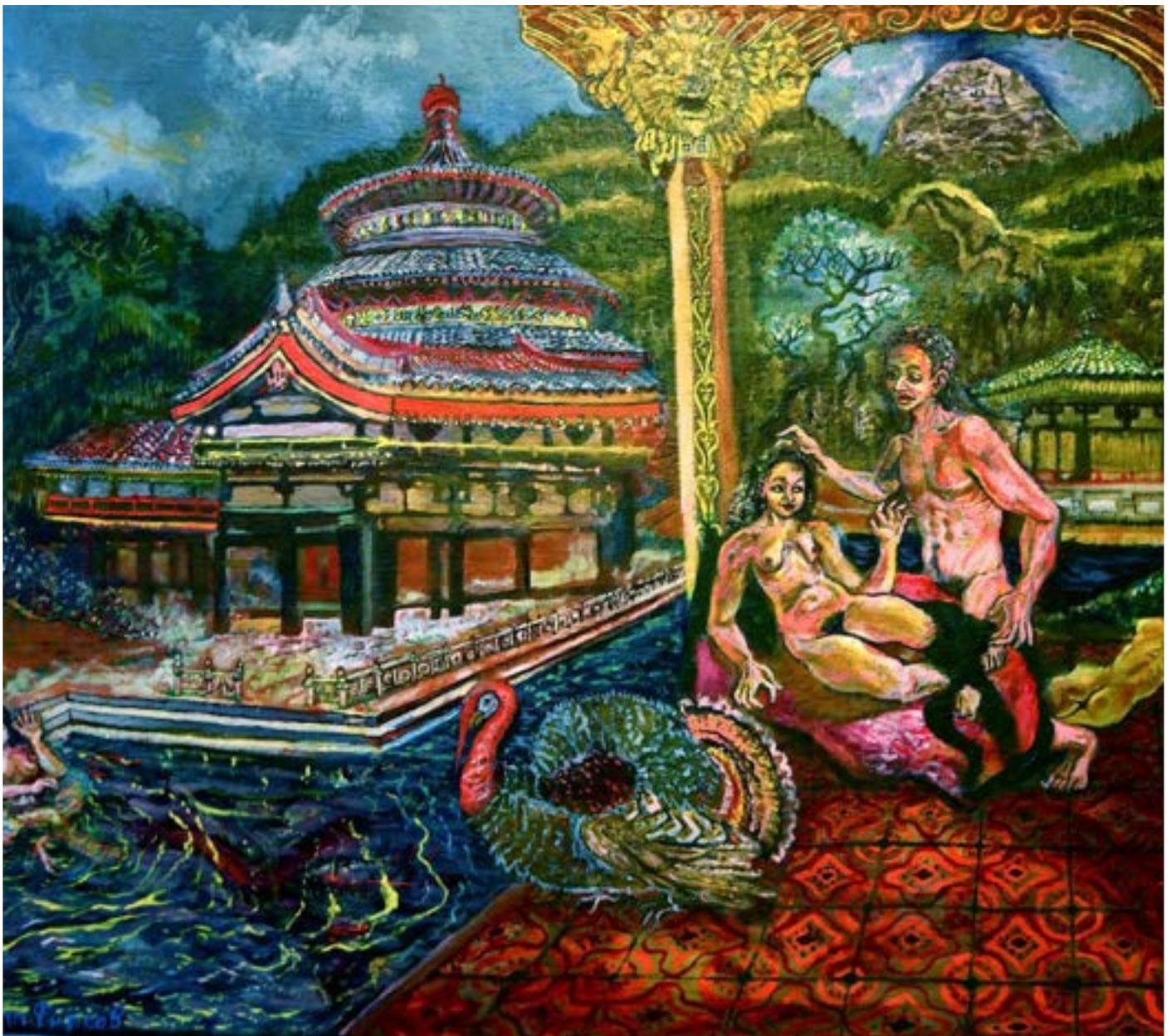
- El cáncer es la segunda causa de muerte en todo el mundo.
- 10 millones de personas mueren cada año por cáncer.
- Más del 40% de las muertes relacionadas con el cáncer podrían prevenirse, ya que están relacionadas con factores de riesgo modificables como el tabaquismo, el consumo de alcohol, la mala alimentación y la inactividad física.
- Casi al menos un tercio de todas las muertes relacionadas con el cáncer podrían prevenirse mediante exámenes de detección rutinarios y detección y tratamiento tempranos.
- El 70% de las muertes por cáncer ocurren en países de ingresos bajos y medios.
- Se podrían salvar millones de vidas cada año si se implementaran estrategias de prevención, detección temprana y tratamiento adecuadas a los recursos.
- El costo económico total anual del cáncer se estima en 1,16 billones de dólares.



El misterio de Xanadú:

la capital llena de vida del Imperio Mongol que desapareció sin razón aparente

Por Andrea Fischer



Philip Firsov vía Wikimedia Commons / World History Encyclopedia

Con impresionantes palacios y templos budistas, Xanadú fue la 'capital mayor' del Imperio Mongol. Nadie sabe por qué ni cómo fue destruida.

En las calles de Xanadú **corrían especies nunca antes vistas de aves**. Con el calor del verano al noreste de la actual China, los más altos mandatarios del Imperio Mongol descansaban en palacios ostentosos, ornamentados con los **diseños de los mejores arquitectos de Asia**. Buscando un estilo de vida laxo y de descanso, el emperador mandó a construir una capital que representara el poder expansivo de los mongoles.

Y así lo hizo. Ésta es su historia.

Una capital de descanso veraniego

Los veranos en la actual China pueden ser extremos. Por ello, alrededor del año 1263, los mongoles **decidieron que la capital podría ser itinerante**. O, mejor dicho: que podría transferirse a un lugar más fresco, donde los mandatarios y militares pudieran descansar. Ésa fue **Xanadú: la capital veraniega del Imperio Mongol al noreste del país**.

Bajo la administración de Kublai Kan, el quinto y último gran kan, Xanadú floreció. La idea original es que ésa **fuera la capital permanente**. Sin embargo, después de una década, decidieron que solo fuera el lugar de mando durante los meses de verano. Ese sistema **imperó durante más de un siglo**, documenta *World History Encyclopedia*.

A cargo del emperador, **Xanadú fue famosa por sus jardines, palacios y canales**. La Dinastía Yuan se encargó de que la ciudad se mantuviera opulenta y funcional durante generaciones, porque era una manera de **demostrar su poderío político, económico y militar**. De ahí que, incluso después de su caída, fuera motivo de inspiración para poetas y científicos occidentales por igual.

«Con murallas y torres estaban rodeadas» con diversas especies de árboles, escribió el poeta Samuel T. Coleridge en el siglo XIX, emulando la grandeza de la ciudad de Kubla Khan. De hecho, Xanadú **se traduce literalmente como 'capital mayor'**. Por ello, para historiadores, arqueólogos y



John Speed (1626): «China in Maps» / Hong Kong University of Science / Technology Library / Wikimedia Commons



Crédito: CFOTO / Future Publishing vía Getty Images

cartógrafos por igual ha sido un verdadero enigma porqué desapareció del mapa.

¿Qué pasó con Xanadú?

Nadie se explica por qué, después de los esfuerzos imperiales que se invirtieron en la ciudad, **Xanadú fue abandonada**. En algunos casos, incluso, se decía que **solo era un mito mongol más**. Los únicos registros que se conservan en el mundo occidental están en los *Viajes* de Marco Polo, que pasó largos meses visitando la ciudad y sus inmediaciones hacia finales del siglo XIII.

Se sabe que, cuando los mongoles establecieron su centro de poder ahí, las fronteras de Asia se dilataron. Un mismo imperio **tenía el control de prácticamente todo el continente**, delimitado por la **Gran Muralla China**. Como estaba en la frontera con los pastizales, los mongoles podían darse el lujo de largas jornadas de caza, **mientras admiraban a lo lejos sus ricos templos budistas**.

Aunque en su momento llegó a representar «un lugar de misterio, lujo espléndido y vida fácil», escribe el historiador Mark Cartwright, **la ciudad se destruyó por completo**. Algunos autores piensan que, en el fondo, fue a raíz de una **profunda indignación por el estilo que llevaban los mongoles** en la capital veraniega:

«ESTA MEZCLA CULTURAL NO ERA DEL AGRADO DE TODOS Y MUCHOS MONGOLES CONSIDERABAN QUE SUS GOBERNANTES HABÍAN ABANDONADO SUS TRADICIONES CONVIRTIÉNDOSE EN CHINOS DE VIDA FÁCIL», EXPLICA CARTWRIGHT.

No está claro si la capital fue destruida o, más bien, **se vino abajo a causa del abandono**. Lo que es cierto es que, después de más de un siglo de bonanza, para el año 1430, **ya estaba completamente desocupada**. Fue así como el proyecto de vida del nieto de Genghis Khan cayó en el olvido.

Las ruinas de Xanadú están catalogadas como Patrimonio de la Humanidad. Desde 2012, la **UNESCO** considera como tal a las más de **25 mil hectáreas que comprende el sitio arqueológico actualmente**.

FUENTE: National Geographic

Increíble puesta de sol en la Gran Muralla cerca de Badaling, China / Getty Images



¿Qué es el Juicio de Osiris?



EL [JUICIO] DE LOS MUERTOS

El Juicio de Osiris, también conocido como el Juicio del Alma o el Juicio de los Muertos, era un importante evento en la mitología y la creencia egipcia relacionado con la vida después de la muerte. Se creía que después de que una persona fallecía, su alma era juzgada en el reino de Osiris para determinar su destino en el más allá.

Según la creencia egipcia, después de la muerte, el alma del difunto se presentaba ante Osiris, el dios del inframundo y el juicio. El juicio se llevaba a cabo en la Sala de las Dos Verdades, donde se encontraban Osiris, su esposa

Isis, los cuarenta y dos jueces divinos y el dios chacal Anubis, quien pesaba el corazón del difunto en una balanza frente a la pluma de la verdad de Maat, la diosa de la justicia.

Durante el juicio, el alma del difunto debía recitar su "Confesión Negativa" o "Declaración de Inocencia", negando haber cometido una serie de pecados y transgresiones morales. Si el corazón del difunto era más ligero que la pluma de Maat, se consideraba que había llevado una vida justa y virtuosa, y el alma era declarada "justa" por los jueces. En este caso, el alma era guiada por Horus hacia la presencia de Osiris y se le otorgaba una vida eterna en el más allá.

Sin embargo, si el corazón del difunto

era más pesado que la pluma de Maat, se consideraba que había cometido pecados y transgresiones en su vida terrenal. En este caso, el alma era devorada por la monstruosa criatura Ammit, y el individuo sufría la aniquilación total, sin posibilidad de vida eterna.

El Juicio de Osiris era un concepto fundamental en la religión y la espiritualidad egipcia, ya que representaba la creencia en la justicia divina y el equilibrio moral. Los egipcios buscaban llevar una vida recta y virtuosa para asegurar un juicio favorable y una vida eterna en el más allá.

FUENTE: Historia en comentarios

Miguel Sanchiz consigue una entrevista con los 3 Reyes Magos

para que los adultos se la lean a los niños

En esta edición especial, nos sumergiremos en la magia de la Epifanía, el día en que los tres Reyes Magos visitaron al Niño Dios. Nos embarcamos en un viaje que nos lleva a través de continentes y siglos para conocer a estos sabios portadores de regalos y descubrir el significado detrás de sus dones.

El periodista e historiador J. M. Sadurní de National Geographic recuerda que el 5 de enero es una noche en la que los corazones infantiles palpitan aceleradamente y cuando cierran los ojos sueñan con ilusión que los Reyes Magos de Oriente les traigan los regalos ansiados.

Esperan que la carta que enviaron hace tanto tiempo con el encabezamiento «Queridos Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltasar» llegue a su destinatario sin problemas: «Es tanta la emoción y el nerviosismo de los más pequeños que, en el silencio de la noche, de tanto pensar en ellos, les parece oír el sonido de sus pasos y el roce de sus túnicas de seda por los pasillos». La adoración de los Reyes fue un motivo pictórico que alcanzó su máximo esplendor durante el Renacimiento. Grandes maestros como Masaccio, Fra Angelico, Gozzoli o Botticelli, en Italia; Van der Weyden, Memling, El Bosco y Rubens, en Flandes, y El Greco, Velázquez y otros, en España, recrearon la famosa escena.

La imagen era siempre la misma en la tradición cristiana: tres reyes vestidos con áureos trajes y acompañados de exóticos séquitos, arrodillados en un humilde establo de Belén. En la actualidad, la festividad de los Reyes

Magos viene cargada de tradiciones como la de la Cabalgata del día 5 de enero, en la que, como antesala de lo que ocurrirá durante la noche, los tres Reyes Magos desfilan en maravillosas carrozas acompañados de sus séquitos. Los Magos reparten caramelos y los pajes de cada rey recogen las cartas de los niños más rezagados. De ahí que este viernes 5 de enero de 2024, víspera de Reyes, sean ellos los protagonistas de esta entrevista, que conviene que los padres, abuelos, familia o amigos se la muestren a los más pequeños para educarles en el placer de la lectura y el conocimiento. Ese será el más hermoso, inesperado y anticipado primer Regalo de Reyes.

Melchor, Rey de Europa: ¿Cuál es el regalo que has traído al Niño Dios y cuál es su significado?

Melchor: «He traído oro, un tesoro precioso y valioso. Este regalo simboliza la realeza y la divinidad. Al ofrecer oro al Niño, reconocemos y honramos su posición como el Rey de reyes, el Soberano supremo.»

¿Y tú, Melchor, qué has pedido al Niño Dios?

Melchor: «Le he pedido sabiduría para guiar a mi pueblo y discernimiento para tomar decisiones justas. Que mi reinado esté lleno de compasión y que pueda ser un faro de luz para aquellos que buscan la verdad.»

Gaspar, Rey de Asia: ¿Cuál es el regalo que has traído al Niño Dios y cuál es su significado?

Gaspar: «Mi obsequio es el incienso, una fragancia exquisita y espiritual. El incienso simboliza la conexión entre lo terrenal y lo divino. Al ofrecerlo,

reconocemos la presencia de lo sagrado en este Niño y expresamos nuestro deseo de que su vida esté llena de espiritualidad».

¿Y tú, Gaspar, qué has pedido al Niño Dios?

Gaspar: «Le he pedido la paz en mi corazón y en las tierras que gobierno. Que mi gente viva en armonía, y que la sabiduría divina guíe nuestras interacciones para construir un mundo lleno de comprensión y respeto mutuo.»

Baltasar, Rey de África. ¿Cuál es el regalo que has traído al Niño Dios y cuál es su significado?

Baltasar: «Mi don es la mirra, un bálsamo con propiedades curativas. La mirra representa la fragilidad humana y el sufrimiento. Ofrezco este regalo reconociendo la humanidad del Niño y simbolizando la redención que traerá a través de su sacrificio».

¿Y tú, Baltasar, qué has pedido al Niño Dios?

Baltasar: «He pedido compasión para aquellos que sufren y la fuerza para luchar contra la injusticia. Que mi corazón esté lleno de empatía y que pueda ser un defensor de los desfavorecidos en mi reino». En este encuentro mágico con los Reyes Magos, vemos cómo cada regalo tiene un propósito y cómo sus peticiones reflejan valores universales. Que la magia de la Epifanía inspire nuestros corazones y nos guíe hacia un año lleno de sabiduría, paz y compasión. ¡Feliz día de Reyes!

Miguel Sanchiz, es periodista y Rotario de Majadahonda, España



Cuántos vasos de agua debes beber al día según los kilos que pesas

Sin rodeos ni paños calientes. No es posible saber a ciencia cierta la cantidad de agua que debemos beber en función de nuestro peso para mantener un estado óptimo de hidratación. Puede que te hayas topado con un artículo o post que así lo indica, pero no deja de ser humo. Y muy denso. Evidentemente sí existen recomendaciones que indican cuánto agua debemos beber para no generar un verdadero problema a nuestro organismo y algunas claves asociadas, pero desde luego todo es mucho más complejo que beber ocho vasos de agua si pesas 70 kilos.

Pero antes de entrar en materia, vayamos al origen. El agua es esencial para que el cuerpo humano funcione y sobreviva. La hidratación es un aspecto básico de la nutrición porque el agua sustenta muchas reacciones químicas vitales del cuerpo y mantiene las funciones corporales en un estado óptimo. Cuando se afirma que somos agua, es que verdaderamente lo somos. El contenido en nuestro cuerpo disminuye a medida que envejecemos, pero podemos afirmar que en un adulto ronda el 60% de promedio. Así que sí, somos agua.

Y mientras es posible aguantar, de

aquella manera, varios días e incluso semanas sin comida, si estamos dos o tres sin agua comienzan a saltar todas las alarmas. Y, además, perdemos agua de múltiples maneras: a través de la respiración, del sudor, la orina y las heces. Y lo hacemos con más intensidad si estamos enfermos o hacemos ejercicio por lo que, como puedes ver no es tan obvio ofrecer una cantidad en función del peso, que ni siquiera es el factor fundamental. Es un indicador más.

Porque hay que atender igualmente a aspectos ya mencionados como el estado de salud o el nivel de ejercicio físico, pero también a otros relacionados con la edad, el sexo, la altura, la dieta, la sal que se consume, e incluso con factores externos como la temperatura y el clima. Siempre hemos convivido con el mantra de que debemos beber un par de litros de agua al día para mantener un correcto estado de hidratación, pero como puedes ver, siempre hay matices.

El grave problema de la deshidratación

Lo que sí hay que evitar a toda costa es un estado de deshidratación y existen ciertas señales que nos pueden indicar que algo no va bien. La boca seca y pegajosa, calambres musculares, dolor de cabeza, piel seca, cansancio y pérdida

de concentración son algunos de ellos. Y sí, también el color de la orina: si es cava claro, todo está en orden, pero si es demasiado oscuro es que tu cuerpo necesita agua y, dependiendo del grado, mucha.

Según comparte el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), organización sin ánimo de lucro cofinanciada por la Unión Europea, cuando tu cuerpo se deshidrata, muchas funciones corporales pueden verse afectadas porque el agua regula la temperatura corporal, la regulación hormonal, la estimulación del gasto energético, la densidad de la sangre, la humedad de la piel, la longevidad celular, la digestión positiva, la función de amortiguador para la médula espinal, el cerebro y los ojos, y la eliminación de productos de deshecho.

Un estado incipiente de deshidratación puede hacer que se resienta nuestro rendimiento físico, que tengamos un menor control de temperatura en nuestro cuerpo y menos apetito. Con una pérdida del 5% de agua, nuestro rendimiento mental disminuye y podemos mostrar signos de falta de concentración, irritabilidad, somnolencia y dolores de cabeza. Y si perdemos una proporción mayor, nuestra salud puede verse seriamente comprometida.

Cuánto agua hay que beber al día

Así pues, llegados a este punto, cuánto agua deberíamos beber al día. Pues como hemos indicado con anterioridad depende de varios factores. “Hace no tanto tiempo se recomendaba beber en torno a los dos litros de agua, pero ahora es más correcto hacerlo a demanda, es decir, cuando se tenga sed según las sensaciones de cada persona. Es cierto que a medida que vamos envejeciendo se va rompiendo o deteriorando el denominado mecanismo de la sed por lo que las personas mayores deben tener más cuidado en ese sentido”, asegura Roberto Oliver Bolívar, nutricionista clínico y deportivo, y experto en nutrición deportiva de alto rendimiento.

«La recomendación de beber dos litros de agua al día es muy aleatoria.»

Precisamente, en su ámbito de especialización también ha habido cambios en las pautas. “Antes, en el mundo del deporte, se recomendaba beber antes, durante y después del ejercicio físico, pero aquí también hay que guiarse por las sensaciones del cuerpo. A modo preventivo se puede hacer una carga mayor si se sabe que no se va a ingerir agua en un determinado periodo de tiempo o se va a salir a correr, por ejemplo, pero la recomendación de los dos litros es muy aleatoria y al azar”, asegura el experto.

Además, también hay que tener en cuenta también que el 20-30% del agua que ingerimos proviene de los alimentos, siempre y cuando estén enmarcados dentro de una dieta equilibrada y exista un buen aporte de frutas y verduras.

Pero cuidado, porque el agua en exceso también puede ser un serio problema ya se puede sufrir una intoxicación por agua por sobrehidratación, conocida también como hiponatremia, que es una condición que hace que los niveles de sodio bajen en la sangre y se produzcan episodios graves para la salud, como sucedió en el caso de una estadounidense que falleció este verano por ingerir dos litros de agua en apenas 20 minutos. Más, no siempre es mejor.



8 causas ocultas más allá de la dieta y el sedentarismo que explican por qué engordamos

La ausencia de ejercicio físico y un cierto descontrol en la dieta pueden explicar muchas veces por qué ganamos peso, pero en otras ocasiones los motivos no son tan obvios.

Por **Álvaro Piqueras**

Con frecuencia solemos pensar que la **razón principal detrás del aumento de peso** es normalmente un cierto descontrol en la dieta, tanto en términos de cantidad como de calidad, y la total ausencia de actividad física. Y, aunque efectivamente suele ser una combinación ganadora que explica esos kilos de más, en ocasiones la causa puede no ser tan obvia y cabe la posibilidad de que estés pasando por alto otras cuestiones que pueden ser igualmente determinantes.

Sin ir más lejos, hay varias causas que explican por qué ganamos peso incluso si consideramos que llevamos una alimentación equilibrada y realizamos algún tipo de ejercicio de relativa intensidad. Y en este punto **la edad** desempeña un papel fundamental. Envejecer conlleva cambios fisiológicos que pueden afectar de manera definitiva lo que nos traslada la báscula.

4 motivos relacionados con la edad

El más determinante es la **pérdida de**

masa muscular. A partir de mediana edad, perdemos aproximadamente un 1% de masa muscular al año, lo que afecta a la fuerza, pero también al metabolismo y la rapidez con la que quemamos calorías.

"Los músculos más pequeños **consumen menos calorías.** Si no cambia su dieta, consumirá más calorías de las que necesita. El exceso se almacena en forma de grasa", explica la Dra. Caroline Apovian, especialista en medicina de la obesidad y codirectora del Centro de Control de Peso y Bienestar del Hospital Brigham and Women's, institución afiliada a Harvard.

Pero más allá de ese hecho tan concreto, otros cambios relacionados con la edad pueden afectar al peso. No hay que menospreciar por ejemplo el **estrés** ya que es más difícil de controlarlo a medida que envejecemos. Y si vives estresado, los niveles de cortisol se disparan. Esto es importante porque una de las funciones de esta hormona es ayudar al cuerpo a reponer las reservas de energía y, en algunas personas, esto puede favorecer indirectamente el aumento de peso, al aumentar el apetito (ya que

el cuerpo cree que necesita energía] e incrementar el almacenamiento de la energía no utilizada en forma de grasa.

"Pero, sobre todo, el estrés conduce a **comportamientos compulsivos**, como comer alimentos 'reconfortantes', que suelen estar llenos de azúcar, grasas poco saludables, calorías extra y sal", dice la Dra. Apovian. Resumiendo, el estrés te conduce directamente a los alimentos ultra procesados, que no aportan nada y son muy perjudiciales para la salud.

Otro de los factores asociados al envejecimiento **es dormir mal.** O menos. "Si duermes poco, seis horas o menos cada noche, esto puede afectar a las hormonas que regulan el apetito. Dormir poco se asocia con niveles más altos de hormonas que nos hacen sentir hambre, niveles más bajos de hormonas que nos dicen que estamos saciados y niveles más altos de cortisol", asegura la Dra. Apovian. Demasiadas hormonas jugando en tu contra.

Como también pueden hacerlo las sexuales. Los hombres y las mujeres mayores experimentan reducciones

de ciertas **hormonas sexuales**. En las mujeres, los niveles bajos de estrógenos se asocian a problemas de sueño y a un aumento de la grasa corporal. En los hombres, la reducción de los niveles de testosterona está relacionada con una menor masa muscular. En uno u otro caso, no hay escapatoria.

Dos causas más: enfermedades y medicamentos

Pero si la edad es un factor de suma importancia en la ecuación de la ganancia de peso, ciertas **enfermedades** también pueden aportar su granito de arena. De hecho, el aumento de peso, sobre todo si es algo nuevo, puede ser señal de una serie de problemas de salud. Por ejemplo, una persona con insuficiencia cardíaca puede aumentar de peso por retención de líquidos, que puede manifestarse como hinchazón de pies, tobillos, piernas o vientre. La diabetes, ciertas enfermedades renales, la apnea del sueño y problemas de tiroides también pueden estar detrás del aumento de peso.

Del mismo modo que algunos medicamentos y sus efectos secundarios. Algunos **fármacos** pueden hacer que retengas líquidos y aumentes de peso. Y otros tantos afectan a las sustancias químicas cerebrales que regulan el apetito, lo que puede hacer que tengas más hambre de lo habitual, por lo que es posible que comas más y aumentes de peso. La lista incluye algunos antidepresivos, antihistamínicos que contienen difenhidramina, antipsicóticos, betabloqueantes o somníferos.

Dos factores en estudio

Luego existen otras causas que tienen mucho que ver con los hábitos o el estilo de vida, más allá de lo que comemos o del ejercicio que no hacemos, aunque tienen relación. Por ejemplo, varios estudios indican que **cenar tarde** puede hacer que tengamos más hambre durante el día, ralentizar el metabolismo y aumentar la grasa corporal.

Otro factor sospechoso en el aumento de peso es la población de microbios -microbioma- que viven en el intestino. Numerosas pruebas sugieren que los **microbios intestinales** podrían influir en el apetito, el metabolismo, el azúcar en sangre y el almacenamiento de grasa. Las pruebas más sólidas proceden de estudios en animales. En humanos, las pruebas son menos claras.

Cómo abordar el problema del aumento de peso

Llegados a este punto, qué podemos hacer, qué herramientas tenemos a nuestro alcance para combatir el aumento de peso. Partamos de la premisa de que cualquier aumento de peso reciente o excesivo justifica ya de por sí una **visita al médico**, que puede buscar nuevas afecciones subyacentes y comprobar si por ejemplo la medicación que puedes tomar influye. Es esencial controlar estos dos aspectos de la salud. También puede ser útil consultar a un **nutricionista** para determinar la ingesta calórica adecuada a tus necesidades y circunstancias.

Más allá de eso, la mejor forma de controlar el peso a medida que envejecemos es llevar un **estilo de vida saludable**: seguir una dieta saludable rica en frutas, verduras, legumbres, cantidades limitadas de cereales integrales y verduras, y cantidades abundantes de proteínas magras para ayudar a desarrollar los músculos; Evitar las comidas nocturnas; dormir entre siete y nueve horas; hacer ejercicio al menos moderado todos los días durante al menos 20 minutos; y entrenar la fuerza un mínimo dos veces por semana.

"Se puede reconstruir el músculo, pero se necesita una combinación de hábitos de vida saludables para controlar el peso", concluye la doctora Apovian.

FUENTE: Men's Health





¿Cuáles son las consecuencias del efecto invernadero?



Probablemente has oído hablar del efecto invernadero y del cambio climático. Son términos que en los últimos años aparecen constantemente en los medios de comunicación, pero ¿sabes exactamente qué son, ¿cómo se producen y cómo están afectando a nuestro planeta? ¡Salgamos de dudas!

¿Qué es y cómo se produce el efecto invernadero?

El efecto invernadero se produce cuando determinados gases retienen una parte de la energía que emite el suelo terrestre

al calentarse por la radiación del sol. Este fenómeno sucede de manera natural, y gracias a él la temperatura media de la Tierra es de unos 14º C. De otro modo, sería de alrededor de 18º C bajo cero, lo que haría muy difícil la vida en nuestro planeta.

El problema sucede cuando esos gases de efecto invernadero aumentan en la atmósfera. Entonces, la cantidad de energía que no se libera al espacio también va aumentando y, con ella, la temperatura de la Tierra.

Según gran parte de la comunidad científica, el efecto invernadero se está viendo agravado por la actividad del ser

humano con la emisión de ciertos gases, como el dióxido de carbono y el metano. Esta es la causa principal del cambio climático.

Consecuencias del efecto invernadero y del cambio climático

Según el Global Climate Report, todos los meses, salvo uno, han sido más calurosos que la media desde 1977. Las consecuencias del efecto invernadero y el cambio climático para nuestro planeta son catastróficas. Deja de imaginarlas, porque te las revelamos a continuación:

Deshielo. Como consecuencia del calentamiento global están desapareciendo grandes masas glaciares, y ello, a su vez, se traduce en una disminución de la cantidad de radiación solar que la superficie terrestre devuelve a la atmósfera, el aumento del nivel del mar y la liberación de grandes cantidades de metano.

- Inundaciones en la costa e islas. La supervivencia de las poblaciones costeras está en riesgo. Según refleja el Quinto Informe de Evaluación del Grupo Intergubernamental sobre el Cambio Climático, desde 1901 hasta 2010 el nivel medio del mar ha aumentado 19 centímetros. La previsión es que en 2100 aumente otros 15 o 90 centímetros más, poniendo en peligro a 92 millones de personas.
- Huracanes más feroces. El efecto invernadero no es el causante de estos fenómenos de la naturaleza, pero sí de aumentar su magnitud. La creación de los huracanes está directamente relacionada con la temperatura del mar.

- Migraciones. Para sobrevivir al aumento de la temperatura y los cambios climáticos, determinadas especies y personas tienen que migrar. El Banco Mundial nos advierte de que, en 2050, unos 140 millones de personas podrían verse obligadas a irse de su lugar de origen como consecuencia de las sequías o inundaciones.
- Desertificación. El calentamiento global afecta de forma dramática al suelo, lo degrada hasta desertificar grandes extensiones. Este fenómeno está acabando con el equilibrio biológico convirtiendo terrenos fértiles en yermos e improductivos. Como indica la ONU, el 30% de las tierras ya están degradadas y han perdido su valor real.
- Daños en la agricultura y la ganadería. Ya se ha alterado la duración de las estaciones y, por tanto, los tiempos de crecimiento en algunas zonas del planeta. Además, el aumento de la temperatura favorece las plagas de insectos, hierbas invasoras y enfermedades. La ganadería también se ve afectada por el calentamiento global: cambios

en su metabolismo, sanidad, reproducción, etc.

- Hambrunas y escasez de alimentos. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) está preocupada por cómo afecta el cambio climático a la disponibilidad de alimentos. Advierte de que si hay una disminución en la producción agrícola la consecuencia sería la escasez de alimentos.
- Enfermedades y pandemias. El calentamiento global provoca que enfermedades infecciosas como la malaria, el cólera o el dengue se extiendan por zonas del planeta donde no eran habituales. Además, las personas sufrimos más problemas cardiovasculares y respiratorios por el aumento del calor.

Como puedes ver, es urgente que se tomen medidas para parar el efecto invernadero y paliar los efectos del cambio climático. Pero es necesario un cambio en nuestras mentalidades (y las de nuestros gobiernos) y también en nuestras acciones. El tiempo corre y el planeta nos necesita. ¿Estás ahí para responderle?





TUS EXPERTOS EN PLANIFICACIÓN DE PROYECTOS



G. VIVIANA
Santa Cruz, Mérida
Bolivia, Distrito 4690

TÍTULO CADRE:

Asesor Cadre para Agua, Saneamiento e Higiene

OCUPACIÓN:

Ingeniero civil especializado en agua y saneamiento



**¿QUÉ DICEN
LOS SOCIOS
ROTARIOS
SOBRE
VIVIANA?**

"La contribución de Viviana ha sido fundamental para que los rotarios de nuestro distrito reciban formación sobre proyectos de agua y saneamiento planificados, estructurados, sostenidos y basados en las necesidades de la comunidad."

— Livio Zozzoli, Presidente del Comité Distrital de La Fundación Rotaria y Gobernador electo, Distrito 4690 (Bolivia)

El Equipo de Asesores Técnicos de La Fundación Rotaria es una red de cientos de rotarios expertos de todo el mundo. Estos asesores utilizan sus habilidades profesionales y conocimientos técnicos para mejorar los proyectos de subvenciones de los socios de Rotary en nuestras áreas de interés.

EL CADRE PUEDE APOYARTE EN:

- Asesoramiento en la planificación y ejecución de proyectos.
- Ayuda en el diseño de evaluaciones comunitarias.
- Incorporación de elementos de sostenibilidad en los proyectos.
- Responder preguntas sobre las áreas de interés de Rotary.
- Mejores prácticas de gestión financiera.

Ponte en contacto con un miembro del Cadre hoy mismo visitando la página de Cadre en Mi Rotary, o envíanos un correo electrónico a cadre@rotary.org.

Hay cientos de expertos a tu disposición para ayudarte a planificar o mejorar tu proyecto rotario.

¿Sabes qué son los años luz?

¿Qué miden y a cuánto tiempo equivalen en España?

A pesar de ser una expresión totalmente arraigada en el vocabulario moderno, son pocos los que saben lo que pasaría en ese tiempo.

Por Mariana Goya

Un concepto que, en España, a menudo está **presente en expresiones** como 'estamos a años luz de conseguir el dinero', pocos son quienes saben qué son realmente los años luz, a **qué cantidad de tiempo equivale** esta expresión o **qué se mide** exactamente en años luz, entre otras cuestiones.

En el misterioso cosmos que nos rodea, uno de los conceptos más fascinantes y deslumbrantes es el de **los años luz**. Estas **unidades de medida cósmica** nos sumergen en un territorio donde las distancias alcanzan proporciones inconcebibles, ofreciendo una perspectiva única sobre la vastedad del universo.

Qué son los Años Luz

Cuando levantamos la mirada hacia el cielo estrellado en una noche despejada, no solo estamos viendo objetos celestes en tiempo real, sino que también estamos observando eventos que ocurrieron en el pasado. Esta realidad temporal se encapsula en la medida de los años luz.

Un año luz es la distancia que la luz viaja en un año, desplazándose a una velocidad asombrosa de aproximadamente 299.792 kilómetros por segundo. Valor que se convierte en nuestra herramienta para medir distancias astronómicas.

Ahora, para intentar asimilar cuánto

es realmente un año luz en términos humanos. Imagina un viaje a través del espacio cósmico. Si un rayo de luz emprendiera un viaje desde la Tierra hasta Alfa Centauri, nuestra estrella vecina más cercana, este recorrido llevaría unos 4,37 años luz.

En el tiempo que tardamos en recorrer el espacio entre nosotros y Alfa Centauri, innumerables eventos podrían haber ocurrido en nuestro propio planeta, desde avances científicos hasta cambios culturales significativos.

¿Qué se mide en años luz?

Cuando hablamos de años luz, no nos referimos al tiempo, sino a la distancia

que la luz ha recorrido en un periodo de tiempo específico. Los años luz son la unidad de medida preferida para describir distancias interestelares y galácticas.

Utilizar esta medida nos permite trascender las limitaciones de las unidades más familiares, como los kilómetros o las millas, que resultarían impracticables en el vasto espacio entre estrellas y galaxias.

Cuando nos sumergimos en las extensiones del espacio, los años luz se convierten en nuestra brújula para comprender las dimensiones astronómicas. Galaxias distantes, nebulosas titilantes y sistemas estelares lejanos son descritos en términos de años luz, lo que nos permite visualizar la distancia que la luz ha recorrido desde su origen hasta llegar a nuestros telescopios.

El surgimiento de la expresión 'años luz'

La expresión 'años luz' no solo es una herramienta astronómica, sino que también ha encontrado su camino en el lenguaje cotidiano para expresar distancias abismales o comparaciones temporales.

A menudo, escuchamos términos como 'estar a años luz de distancia' para describir la lejanía entre dos conceptos o la velocidad de los avances tecnológicos. Esta expresión, que evoca el asombroso y casi incomprensible viaje de la luz a través del cosmos, ha capturado la imaginación popular y se ha arraigado en el vocabulario contemporáneo.

Los años luz también han conquistado el reino de la ciencia ficción. En obras literarias y cinematográficas, se utilizan como medida para describir la vastedad del espacio y los viajes interestelares. La

idea de explorar galaxias a años luz de la Tierra despierta nuestra imaginación y nos sumerge en mundos desconocidos y futuros posibles.

Los años luz son más que una medida astronómica; son un portal hacia la comprensión de la inmensidad del universo. Nos permiten explorar distancias que desafían nuestra imaginación y conceptualizar eventos que ocurrieron hace eones en el pasado cósmico.

La expresión 'años luz' trasciende las barreras del tiempo y el espacio, llevándonos más allá de nuestra perspectiva terrestre y sumergiéndonos en la grandiosidad de la creación cósmica. En este viaje de conocimiento, los años luz nos acompañan como faros en la oscuridad infinita del cosmos.

FUENTE: El Español



Mensaje de los *gobernadores*



José Changkuón Ayón
Gobernador del D4400
2023 - 2024



DISTRITO 4400

Febrero marca un momento especial en nuestro calendario rotario: el Mes de la Paz y Prevención de Conflictos. En un período en el que los desafíos globales se sienten más cercanos que nunca, es imperativo reflexionar sobre el valor esencial de la paz y nuestro papel activo en la construcción de un mundo más armonioso y justo.

La paz es mucho más que la ausencia de conflicto. Se trata de un estado de equilibrio y comprensión profunda, que alcanzamos trabajando juntos para superar diferencias y fomentar el respeto mutuo. En Rotary Internacional, estamos convencidos de que la paz es un ingrediente clave para lograr un desarrollo sostenible y equitativo. Nuestro compromiso con la promoción de la paz se refleja en cada proyecto que emprendemos, en cada conversación que facilitamos y en cada comunidad a la que extendemos nuestra mano.

En estos tiempos, donde las tensiones y desafíos pueden parecer abrumadores, la conmemoración del Mes de la Paz y Prevención de Conflictos adquiere una relevancia aún mayor. Nos brinda la oportunidad de parar y pensar cómo nuestras acciones cotidianas y decisiones pueden contribuir a un ambiente de paz y comprensión en nuestro entorno inmediato y en el mundo en general.

Los animo a todos a reflexionar sobre cómo podemos ser agentes de cambio positivo en nuestros círculos de influencia. Ya sea a través de la mediación en situaciones de conflicto, la promoción de la comprensión intercultural, el apoyo a la educación y el desarrollo comunitario, o simplemente a través de la práctica de la empatía y el diálogo abierto, cada acción, por pequeña que sea, cuenta enormemente. Juntos, como comunidad rotaria, tenemos el poder y la responsabilidad de ser catalizadores de cambio, llevando esperanza y creando un impacto positivo en nuestras comunidades.

Cada iniciativa y proyecto en el que nos embarcamos es un paso hacia el futuro que anhelamos: un mundo en el que la paz y la prosperidad sean alcanzables para todos. Redoblemos nuestro esfuerzo para hacer de la paz una realidad vivida, una meta tangible que guíe todas nuestras acciones y decisiones.

Recordemos que, en Rotary, cada uno de nosotros tiene un papel vital que desempeñar en este esfuerzo. Con cada proyecto, con cada acto de servicio, estamos sembrando las semillas de un mañana pacífico y próspero para todos.

José Changkuón Ayón
Gobernador del D4400
2023 - 2024

Mensaje de los *gobernadores*



Oscar Torres Montes
Gobernador del D4455
2023 - 2024



Querida familia rotaria:

En este mes dedicado al fortalecimiento de la paz y la prevención de conflictos, reflexionamos sobre el papel fundamental que desempeñamos como agentes de cambio en nuestras comunidades y en el mundo. Rotary, como organización comprometida con el servicio y la paz, tiene la responsabilidad de fomentar la comprensión, la tolerancia y la colaboración para construir un mundo más armonioso y justo.

La paz no es simplemente la ausencia de conflicto, sino la presencia activa de la justicia, la equidad y la cooperación. Enfrentamos desafíos globales que requieren un compromiso constante con la resolución pacífica de disputas y la promoción de la paz sostenible. Cada uno de nosotros, como rotarios y rotaractianos, tenemos la capacidad de marcar la diferencia, ya sea a nivel local o internacional.

Durante este mes, busquemos oportunidades para contribuir a la construcción de la paz en nuestras comunidades. Apoyemos proyectos que promuevan la educación, la salud

y el desarrollo económico, elementos fundamentales para la paz duradera. Fomentemos el diálogo, la comprensión, los programas de intercambio que propician la apertura entre culturas y comunidades diversas.

Recordemos que el fortalecimiento de la paz comienza en nuestros corazones y se extiende a través de nuestras acciones. Al trabajar juntos, como una red global de rotarios y rotaractianos comprometidos, podemos crear un impacto positivo que trascienda fronteras y genere un cambio significativo.

Sigamos construyendo puentes, derribando barreras y cultivando la paz en cada rincón del mundo. Juntos, podemos inspirar a otros a unirse a esta noble causa y construir un futuro donde la paz sea una realidad para todos.

Con el cariño de siempre,

Oscar Torres Montes
Gobernador del D4455
2023 - 2024

DISTRITO 4455

Mensaje de los *gobernadores*



Hugo Javier Yovera Huiman
Gobernador del D4465
2023 - 2024



Apreciada familia rotaria, febrero es el mes del fortalecimiento de la paz y la prevención de conflictos y además celebraremos los 119 años de fundación de Rotary International, que mejor oportunidad para celebrar destacando los esfuerzos que realiza nuestra organización en pro de la paz positiva.

Una cultura de paz fomenta una serie de valores, actitudes y comportamientos como el respeto, tolerancia, igualdad, comprensión, solidaridad, diálogo, negociación y consenso, que fortalecen y restablecen la convivencia armónica y los lazos entre individuos de una misma comunidad.

Los rotarios somos constructores de la paz, pues cuando realizamos proyectos, por ejemplo: llevar agua saludable a comunidades alejadas, mejorar las condiciones de atención para madres gestantes, instalar inodoros en colegios, apoyar emprendimientos para mejorar las economías locales, cuidar del medio ambiente y en general cuando atendemos proyectos en cualquiera de nuestras siete áreas de interés, estamos haciendo realidad el concepto de paz positiva.

La paz positiva consiste en crear comunidades en las que los vecinos puedan prosperar social, emocional y económicamente. La Paz Positiva no es simplemente la ausencia de conflictos; es el esfuerzo activo para crear sociedades equitativas y resilientes donde las personas puedan alcanzar su potencial. Y lo que todos los proyectos de Rotary tienen en común es que, en última instancia, contribuyen a una sociedad más pacífica.

En este contexto, debemos recordar que existe una alianza entre Rotary y el Instituto para la Economía y la Paz. La paz es crear y mantener sociedades que permitan a todas las personas prosperar. Al colaborar con el Instituto para la Economía y la Paz, Rotary puede ofrecer a sus socios los recursos y herramientas que necesitan para convertirse en constructores eficaces de la paz en sus comunidades.

Este enfoque que impulsa Rotary, está en absoluta concordancia con los postulados de **la Organización de las Naciones Unidas, que afirman que convivir en paz, es un proceso necesario para el desarrollo sostenible**, convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma

pacífica y unida. Es un proceso positivo, dinámico y participativo en que se debe promover el diálogo y solucionar los conflictos con un espíritu de entendimiento y cooperación mutuos.

En nuestra organización, la cara más visible por esta causa, son los CENTROS DE ROTARY PRO PAZ. La visión del programa de los Centros de Rotary pro Paz es **alcanzar la paz sostenible, mediante el establecimiento de una red de promotores de la paz y líderes de la comunidad dedicados a la prevención y resolución de conflictos en todo el mundo.**

Los Centros de Rotary pro Paz se crearon en el año 1999 y anualmente se seleccionan hasta 130 becarios procedentes de todo el mundo, 50 para el programa de maestría y 80 para el programa de diplomatura. Rotary se ha asociado con ocho universidades de renombre mundial, que albergan los Centros de Rotary pro Paz, donde se empoderan y forman a los promotores de la paz. Estos centros se financian con el aporte de rotarios, donantes voluntarios, distritos rotarios y fundaciones.

Actualmente contamos con 1.800 ex becarios de Rotary pro Paz, quienes trabajan en más de 115 países, ocupando cargos de liderazgo en gobiernos, Universidades, ONG, el ejército, las fuerzas del orden y organizaciones como la ONU y el Banco Mundial.

La consolidación de la paz es la piedra angular de nuestra MISIÓN, el compromiso de Rotary a largo plazo, se prolonga en los años a través de los Centros de Rotary pro Paz, por tanto, nuestro compromiso como rotarios es promover este programa de becas presentando candidatos cualificados que pudieran aplicar, las solicitudes se inician en este mes de febrero 2024.

La paz está en el ADN de Rotary, los rotarios tenemos infinidad de posibilidades para construirla: practicar los valores de Rotary y la prueba cuádruple, son fundamentales para construir la paz. La paz está en nuestras manos, la paz es el único camino que debemos seguir para **CREAR ESPERANZA EN EL MUNDO.**

Con el mayor aprecio.

Hugo Javier Yovera Huiman
Gobernador del D4465
2023 - 2024

DISTRITO 4465

Promociona tu club. Inspira a tu comunidad.

Visita el Brand Center

para acceder a materiales de promoción y recursos para compartir las historias de impacto de tu club y mostrar a tu comunidad que somos gente de acción. Encontrarás:



Plantillas para crear logotipos de clubes y promociones personalizadas



Anuncios, fotos y videos que muestran a Rotary en acción



Guías de aplicación los colores de Rotary y los elementos de diseño

Utiliza estas herramientas para actualizar tu sitio web, tus cuentas en las redes sociales y los materiales de difusión en la comunidad. **Inicia en rotary.org/brandcenter**



NUESTROS CLUBES EN *acción*



CLUB ROTARACT ORO Y GRANA



Día de Reyes en Santa Elena

Un hermoso agasajo celebrando el día de Reyes se realizó el pasado 6 de enero en la comunidad de Santa Elena, en los patios de la Escuela Fiscal "Dr. Alfredo Vera"; donde el Club Rotaract Oro y Grana con el apoyo del Club Rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca, organizaron una mañana de juegos, alegría y diversión.

Fueron 50 niños y niñas desde preescolar hasta séptimo año de educación básica quienes recibieron juguetes, pan de pascua, y un rico refrigerio. Además, se contó con la animación del payasito Sallín quien entregó muchos premios a los pequeños que participaron.

Autoridades y padres de familia prepararon un compartir para los seis socios del club presentes, quienes supieron expresar su permanente compromiso con esta institución educativa que forma a los niños y niñas de esta pequeña comunidad en la parroquia Progreso, del cantón Pasaje.



CLUB ROTARIO SANTA ANA DE LOS RÍOS DE CUENCA



Agasajo: Día de Reyes para “Jóvenes contra el cáncer”

El pasado 6 de enero en la ciudad de Cuenca se realizó el agasajo navideño a los niños del grupo de ayuda social, Jóvenes contra el cáncer.

En esta ocasión el Club Rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca participó con la donación de alimentos para las 100 canastas de víveres entregadas. Adicionalmente varios socios del club acudieron en calidad de padrinos al agasajo realizado donde hubo concursos, premios, canciones y un ambiente de alegría cerrando así la celebración de la época navideña.

“Jóvenes contra el cáncer” es una organización fundada en el 2007 que ayuda a pacientes con cáncer y sus familiares a través de la gestión transparente de recursos públicos y donaciones privadas, así como el manejo de las actividades de responsabilidad social.

El Club Rotario Santa Ana de los Ríos de Cuenca se sigue sumando a su labor transformadora que brinda apoyo a cientos de niños en el país. En esta actividad participaron también socios del Club Interact Santa Ana de los Ríos de Cuenca, contagiados con el maravilloso espíritu rotario de dar de sí.



CLUBES INTERACT Y ROTARACT BAHÍA DE CARÁQUEZ



Agasajo navideño

Los clubes Interact y Rotaract Bahía de Caráquez tuvieron el honor de organizar un especial agasajo navideño para 40 niños de la Escuela María Agustina Solorzano de la Parroquia San Isidro, en la provincia de Manabí, el pasado 17 de diciembre del 2023. Fue un día lleno de alegría, risas y momentos inolvidables que dejaron huellas de esperanza en los corazones de estos pequeños.

En un ambiente festivo y cálido, se compartieron momentos únicos, entregando regalos llenos de ilusión que reflejan el espíritu generoso de la temporada navideña. La sonrisa en los rostros de los niños iluminó ese día y recordó a todos la importancia de compartir y cuidar unos de otros.

Las directivas de ambos clubes, agradecen a cada socio por su dedicación y esfuerzo para hacer posible este evento tan especial. También hacen extensivo su agradecimiento a la comunidad, donantes y colaboradores que se unieron para hacer que esta celebración fuera inolvidable.



CLUBES INTERACT Y ROTARACT BAHÍA DE CARÁQUEZ

Agasajo en Fundación para adultos mayores "Roque Bustamante"

El 22 de diciembre los Clubes Rotaract e Interact Bahía de Caráquez se unieron para llevar a cabo un hermoso agasajo navideño en colaboración con la Fundación para Adultos Mayores "Roque Bustamante".

Los socios del club, con gran alegría, lograron donar 70 canastas navideñas a los adultos mayores de la fundación. El amor, la alegría y la unidad son la verdadera esencia de la temporada navideña, y los voluntarios rotaractianos e interactianos comparten ese sentimiento de agradecimiento por tener la oportunidad de compartir esos valores.

Durante la mañana del agasajo, la risa y la diversión llenaron el aire mientras socios y agasajados participaron de emocionantes juegos, concursos y contagiosos bailes. Fue un día lleno de calidez y conexión, donde se recordó la importancia de estar juntos y apoyarnos mutuamente como parte de esta hermosa organización como lo que es Rotary.

Los clubes Rotaract e Interact de Bahía de Caráquez agradecen a todos los voluntarios, patrocinadores y miembros de la comunidad que hicieron posible este maravilloso evento.

«Juntos, construyendo puentes de amor y esperanza para hacer que esta Navidad sea inolvidable para aquellos que más lo necesitan.»



CLUB INTERACT PORTOVIEJO DEL VALLE

Interball Fest 2nd Edition 3x3

«Nos ganamos la vida con lo que conseguimos,
pero hacemos una vida con lo que damos.»

– Winston Churchill

El Club Interact Portoviejo del Valle realizó la actividad “Interball Fest Second Edition 3x3” la cual tuvo como objetivo recaudar fondos y motivar a los jóvenes de la comunidad a participar en el programa Interact a través del deporte.

En estos días de torneo de basquetbol se tuvo gran asistencia de la ciudadanía de Portoviejo con más de 20 equipos participantes entre ellos deportistas visitantes de otras provincias y ciudades. De esta manera se logró con los objetivos de obtener nuevos jóvenes integrantes para el club y el dinero necesario para alcanzar la meta del mes de diciembre de realizar un agasajo navideño, como también, atención médica de la comunidad.



Agasajo en la Fundación Hogar de Belén

El 21 de diciembre, 14 socios del Club Interact Portoviejo del Valle visitaron la Fundación “Hogar de Belén” donde se entregaron: alimentos, juguetes, pañales y medicinas, entre otras cosas de uso diario. Con esto se logró agasajar a 50 niños y niñas, así como a 13 madres adolescentes de la fundación. En el agasajo se realizaron juegos entre los niños y los socios del club que participaron. El día cerró con un compartir en el que los agasajados contaron sus historias de vida.

CLUB ROTARACT ICA

Campaña navideña

El 17 de diciembre, el Club Rotaract Ica organizó una campaña navideña en el centro poblado de Campiña, ubicado en Santiago.

En esta actividad, se obsequiaron regalos, como también se brindó un animado show navideño y se compartió con los asistentes panetones y chocolatada.



CLUB ROTARACT ICA SUR

Agasajo navideño

El 17 de diciembre, los jóvenes socios del Club Rotaract Ica Sur, organizaron una actividad navideña en el centro poblado de Pachacútec, en Ica.

Esta actividad comprendió entrega de regalos, un compartir propio de la celebración, como también les llevaron a los niños de la comunidad, un ameno show navideño.



CLUB ROTARACT JULIO J. DELGADO



Calentando corazones

El pasado 23 de diciembre, los socios del Club Rotaract Julio J. Delgado realizaron su actividad bandera "Calentando Corazones", recorriendo las principales calles de la ciudad para compartir un vaso de chocolate caliente con las personas de diferentes comunidades de la región que acuden a Cusco a vender sus productos por las fechas navideñas.

CLUB ROTARACT LUREN ICA

Entrega de juguetes en las calles

Los socios del Club Rotaract Luren Ica entregaron juguetes a niños en las calles de Ica el 24 de diciembre, en vísperas de Navidad.

Esta constituyó la primera actividad que el club realizó en el período desde su fundación a mediados del primer semestre del año.



CLUB ROTARACT REAL ICA



Una sonrisa para Navidad

El Club Rotaract Real Ica llevó a cabo una campaña de Navidad en tres fechas, empezando el 15 de diciembre donde compartieron con los niños del PRONEI Los Hijos de Jesús.

La segunda y tercera fecha se realizaron el 22 y 23 de diciembre, donde se recorrieron las calles de Ica para brindar regalos y canastas a los niños, niñas y adultos que viven en las calles.

CLUB ROTARIO AREQUIPA CIUDAD BLANCA

Donación al asilo

El 17 de diciembre los socios del Club Rotario Arequipa Ciudad Blanca realizaron una entrega de pañales en el Asilo San Vicente de Paúl.

Esta donación fue posible gracias a la aporte del past presidente, doctor Julio Alvan Villacorta, y su esposa, María Ballumbrosio; así como de amigos y líderes de la industria avícola.



CLUB ROTARIO AREQUIPA CIUDAD BLANCA



Entrega de canastas navideñas

Los socios del Club Rotario Arequipa Ciudad Blanca, el pasado 23 de diciembre, llevaron a cabo una sesión de entrega de canastas a los ancianos en el Cementerio La Apacheta.

Esta iniciativa, destinada a brindar apoyo a los adultos mayores en una fecha tan significativa, resalta el compromiso social y humanitario de la organización.

Campaña navideña

El Club Rotario Arequipa Ciudad Blanca llevó a cabo el 26 de diciembre un show navideño con la entrega de 180 regalos, a los niños del Hospital Honorio Delgado.

Esta iniciativa, realizada en el marco de la temporada festiva, buscó llevar alegría y esperanza a los pequeños pacientes del hospital.



CLUB ROTARIO AREQUIPA SAN AGUSTÍN

Navidad en PRONOEI Estrellitas de Luz

El 21 de diciembre, los socios del Club Rotario Arequipa San Agustín se hicieron presente en el PRONOEI Estrellitas de Luz, llevando una chocolatada y regalos a los niños y niñas de este programa no escolarizado.

Estrellitas de Luz está ubicado en el distrito de Sabandía. Este PRONOEI cuenta con 13 alumnos, a quienes, con ocasión de las fiestas navideñas, los socios del club les llevaron juguetes, además de compartir con ellos de una tradicional chocolatada y del panetón navideño.



Visita a la casa hogar, Niño Jesús

La Casa Hogar Niño Jesús alberga a 22 menores de edad —todos varones—, quienes sustentan parte de los gastos de su casa hogar con la elaboración y venta de pan.

El pasado 21 de diciembre, con el apoyo del Comité de Damas del Colegio de Contadores Públicos de Arequipa, los socios del Club Rotario Arequipa San Agustín realizaron una visita a esta casa donde se hizo entrega de diversos juegos de mesa (Monopolio, Ludo, Jenga, Uno, entre otros) para los adolescentes; y a los más pequeños les entregaron juguetes; quedando a su vez, establecido el compromiso de realizar mejoras en la infraestructura en un futuro inmediato.



CLUB ROTARIO AREQUIPA SAN AGUSTÍN



Visita a la Aldea Infantil Sagrada Familia

Con ocasión de las fiestas navideñas los socios del Club Rotario San Agustín visitaron el 27 diciembre la Aldea Infantil Sagrada Familia, ubicada en el distrito de Cayma, la cual alberga a 18 menores de edad.

En esta visita los socios rotarios les llevaron ropa, calzado deportivo, juguetes, juegos de mesa; además de compartir con ellos de la tradicional chocolatada y panetón. Un especial agradecimiento a la past presidente del club, Maribel Segura, por su dedicación y entrega en la organización de este compartir navideño.



Fortaleciendo lazos de amistad y camaradería

Los amigos rotarios y comité de cónyuges del Club Rotario Arequipa San Agustín, sostuvieron dos reuniones con ocasión de la despedida del año 2023 y bajada de reyes para reflexionar acerca de lo trabajado en el primer semestre del año rotario, fortalecer los lazos de amistad y conversar acerca de nuevos proyectos.

CLUB ROTARIO ARIQUEPAY-AREQUIPA

Actividad navideña

El 17 de diciembre el Club Rotario Ariquepay-Arequipa, trabajando en conjunto con las madres de la Asociación de Vivienda Ciudad de Los Pioneros Zona C, realizó una actividad navideña a través de la cual se entregaron juguetes a más de 300 niños y niñas.

El evento incluyó la participación de un espectáculo de payasos como parte del show, junto con la clásica tradición de ofrecer chocolatada y panetón a todos los presentes.



CLUB ROTARIO FERNANDO CARBAJAL ICA

Regalando sonrisas

El Club Rotario Fernando Carbajal Ica llevó a cabo una actividad que se realizó en la IE 22738 de primaria, ubicada en medio del arenal del centro poblado Siete, en el distrito de Pachacútec, dirigida a más de 100 pequeños quienes recibieron con los brazos abiertos a los voluntarios del club, disfrutando de un show infantil, juegos, regalos y el tradicional panetón.



CLUB ROTARIO ICA SUR

Navidad con Rotary

El 23 de diciembre se realizó un show infantil por Navidad en la hacienda San Juan, organizado por el Club Rotario Ica Sur, orientado a niños, niñas y adolescentes en situación de calle, del INABIF; a quienes también se les dieron regalos y un compartir.



CLUB ROTARIO DE LIMA



Entrega de sillas de ruedas

El 20 de diciembre, el Club Rotario Lima hizo la donación de ocho sillas de ruedas a la ONG "Las manos que nos ayudan", las cuales serán entregadas a ocho beneficiarios, adultos mayores, de las ciudades de: Iquitos, Satipo, Loreto y Shauriato.

CLUB ROTARIO LIMA NUEVA ERA

Celebración guerrera

El 17 de diciembre se realizó la celebración por Navidad con los integrantes del equipo amateur de béisbol "Guerreros de ventanilla", con la que se compartieron bocaditos, regalos y momentos de diversión con el equipo.



CLUB ROTARIO LINCE

Una Navidad especial

Trabajando en conjunto el Club Rotario Lince (Distrito 4455) y el Club Rotario Huancayo (Distrito 4465) celebraron el 24 de diciembre la alegría de la Navidad con 100 niños de la comunidad campesina de Panti, del distrito de Pariahuanca, provincia de Huancayo, departamento de Junín.

Panti, ubicada a cinco horas de la ciudad de Huancayo, con una altitud de 2.838 m.s.n.m. y enclavada en los andes del Perú, recibió con mucho cariño el pasado mes de diciembre a los socios rotarios. Estos, compartieron con la comunidad una rica chocolatada con panetón, llevaron juguetes e instrumental recreativo para los niños del nivel inicial, primaria y secundaria de los colegios de esta comunidad.

El Club Rotario Lince agradece al Club Rotario Huancayo por el apoyo brindado para llegar a este lugar tan alejado y por ser parte de esta celebración en esta zona altoandina.



CLUB ROTARIO LOS HERALDOS DE LIMA SUR



Celebración por Navidad

El 27 de diciembre los socios del Club Rotario Los Heraldos de Lima Sur compartieron alegría y sonrisas con los niños del sector Los Angeles B, de Pamplona Alta, en el distrito de San Juan de Miraflores.

Cada esfuerzo, tiene una recompensa y no hay mayor satisfacción que la sonrisa de estos pequeños, a quienes se les hizo la entrega de regalos y alimentos, además de haber disfrutado de un show navideño.

CLUB ROTARIO MICULLA

Inauguración de consultorio odontológico

El 15 de enero se inauguró el consultorio odontológico del Hogar de Ancianos San José de Tacna, como resultado de la subvención distrital obtenida por el Club Rotario Miculla de Tacna en el primer semestre del período.

Este proyecto beneficiará a 60 adultos mayores de escasos recursos que viven en el asilo, recibiendo la caridad de las personas.



CLUB ROTARIO MIRAFLORES


Chocolatada en Quebrada Verde

El pasado 22 de diciembre, el Club Rotario Miraflores realizó una chocolatada en Quebrada Verde, Pachacamac, en la cual 40 niños de entre 4 a 12 años de bajos recursos fueron agasajados y envueltos con la magia de la Navidad.

CLUB ROTARIO SOL DEL SUR

Visita a la ONG Paz Perú

El 17 de diciembre los socios del Club Rotario Sol del Sur visitaron la ONG Paz Perú para llevarles regalos, compañía y diferentes actuaciones a los niños que residen en este hogar.

Por cuarto año consecutivo los clubes Interact y Rotaract se unieron a su club rotario patrocinador, para compartir alegría y dibujar sonrisas en esta temporada tan especial. Además, este año extendieron la celebración a los niños de Aldeas Infantiles, teniendo más de 100 pequeños que fueron partícipes de esta hermosa actividad.



CLUB ROTARIO Y CLUB ROTARACT BARRANCO



Evento navideño

El 22 de diciembre el Club Rotario y el Club Rotaract Barranco, se unieron para realizar un evento navideño destinado a los niños del programa del vaso de leche, en las instalaciones del Barranco Tennis Club; beneficiando a decenas de niños y familias de la comunidad.



XI CONFERENCIA DISTRITAL PIURA 2024

"Rosa Coronado y Carlos More Ayala"



SEÑOR CAUTIVO DE JIYABACA

**SI QUIERES APRENDER,
SI QUIERES DIVERTIRTE,
ENTONCES SIN PENSAR,
¡A PIURA
DEBES VENIRTE!**



LAGUNA NEGRA - LAS AGUAS CALIENTES
HUANCABAMBA



ARTESANÍA DE CHILICANAS

**7•8•9
JUNIO 2024**



DESERTO DE SECHURA

**PIURA LA CIUDAD
DEL ETERNO CALOR,
¡TE ESPERA!**

D4465

Rotary
Distrito 4465



CREA ESPERANZA
en el MUNDO

Rotaract
Distrito 4465



Interact
Distrito 4465



XI CONFERENCIA DISTRITAL PIURA 2024

"Rosa Coronado y Carlos More Ayala"

"Celebra y disfruta del compañerismo de Rotary"

TIPO DE INSCRIPCIÓN	PRECIO PROMOCIONAL DEL 10 DE ENERO AL 29 DE FEBRERO	PRECIO REGULAR DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MAYO
ROTARIOS	S/ 500.00	S/ 550.00
CONYUGES/ INVITADOS	S/ 450.00	S/ 500.00
ROTARACT	S/ 300.00	S/ 350.00
INTERACT	S/ 200.00	S/ 250.00

Reservar con 50%
del valor de la inscripción

969 643 378

Remitir voucher a este celular



CUENTA SCOTIABANK

AHMN 730-8325583

CCI 00933020730832558321

CUENTA BANCO CRÉDITO

AHMN 475-94919776-0-17

CCI 00247519491977601723

a nombre de Jorge del Carpio o Hugo Yovera

7 • 8 • 9
JUNIO 2024

**PIURA LA CIUDAD
DEL ETERNO CALOR,
¡TE ESPERA!**



Feria de
Proyectos
Distrito 4465
Perú
2024

Trujillo, te espera !!

- ✓ Conferencias Magistrales
- ✓ Intercambio de Ideas y Proyectos
- ✓ Temas motivadores

INFORMES:

+51 965 668 383
juansimon551@gmail.com

15-16
MARZO 2024

TRUJILLO
PERÚ



El 15 y 16 de marzo del 2024, se realizará la I Feria de Proyectos del Distrito 4465, en la ciudad de la eterna primavera Trujillo, en el Hotel Costa del Sol.

La Feria de proyectos, busca la participación de los clubes del distrito 4465, en proyectos de subvenciones globales como distritales, para conectarlos con aquellos interesados en colaborar con el financiamiento de los mismos.

¿Quiénes pueden asistir?

Uno o más representantes de un club que presente proyectos, rotarios y/o invitados rotarios interesados en asistir a la feria de proyectos para aprender de proyectos de servicio humanitario.

INSCRIPCIONES Hasta el 29 de febrero

<p>POR CLUB: \$50.00</p> <p>Incluye</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación de 1 representante del club • Almuerzo del día Viernes 15 • Break • Material 	<p>INVITADO: \$50.00</p> <p>Incluye</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presencialidad en la exposición de los proyectos • Socialización con los sponsor • Break • Almuerzo del viernes • Material 	<p>Por PROYECTO: \$30.00</p> <p>Participación de hasta 3 proyectos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Subvención Global • 1 Subvención Distrital <p>NOTA En ningún caso incluye tours con los sponsor</p>
--	---	---



Número de Cuenta:
8983397484816
Código CCI:
00389801339748481649
A nombre de: Carmen Irribarren

Puedes inscribirte y subir tu proyecto en la página web de la feria

www.projectsfair.rotary4465.org

Para más información

+51 965 668 383 EGD Juan Simon
+51 944 992 971 María Julia Plasencia

ASAMBLEA INTERNACIONAL 2024



Asistencia del Gobernador Hugo Yovera Huiman

“Desde mi punto de vista, representa la experiencia más importante en la vida del gobernador electo”; nos comparte el Gobernador Hugo Yovera Huiman, quien participó de la reciente Asamblea Internacional, que se celebró desde el 07 al 11 de enero, en Orlando, Florida.

La Asamblea Internacional es un evento de aprendizaje que brinda Rotary a los gobernadores entrantes, la cual les da la oportunidad de compartir ideas para fortalecer los clubes, realizar mejoras en las comunidades, y aprender en equipo con las experiencias de los gobernadores electos de todo el mundo; todo esto a través del trabajo en las plenarios y sesiones, en las que cuentan con la participación y apoyo de un trainer líder. Asimismo, durante la asamblea, se programa un día para la tarde cultural, en donde todos los gobernadores y sus parejas, se presentan con los trajes típicos representativos de cada país, siendo un momento maravilloso en el que se intercambian souvenirs mientras los gobernadores electos disfrutaban del compañerismo y hacen conexiones que posteriormente les servirán para ejecutar los proyectos de subvenciones globales.

La participación del Gobernador Yovera a este evento se debe a que él estará ejerciendo como gobernador en el periodo 2024-2025 tras la renuncia a este cargo de la Gobernadora Electa, Alejandra Frezzini, el pasado 6 de noviembre del año pasado, por un problema de salud; hecho ante el cual y de acuerdo a normativa de Rotary International, el Consejo Consultivo de Ex Gobernadores en reunión del 22 de noviembre, respaldará la decisión del actual gobernador para continuar liderando el distrito en el periodo próximo.



RYLA HUÁNUCO 2024



RYLA Huánuco 2024 - Distrito 4465 de Rotary International

El sábado 20 y domingo 21 de enero del año en curso se realizó el Seminario de Rotary para Líderes Jóvenes (RYLA) en la ciudad de Huánuco, siendo el Club Rotario Huánuco—liderado por su presidente, Manuel Roberto Fu Aguirre— el anfitrión de este evento distrital.

De manera muy especial se destacó la presencia de Hugo Javier Yovera Huiman, Gobernador del distrito 4465, junto con su equipo distrital conformado por: Vidauro Francisco Carpio Coronado (Presidente del comité distrital de programas de Rotary), Johanna García Vargas (Presidente del sub comité distrital de RYLA), Rusbel García (Representante distrital de Rotaract), y Ángeles Chicoma (Representante distrital de Interact); quienes estuvieron como ponentes junto a especialistas en liderazgo de la localidad.

En el evento se pudo contar con experiencias intensivas de liderazgo en las que los jóvenes adquirieron destrezas como líderes mientras se divertían y establecían contactos.



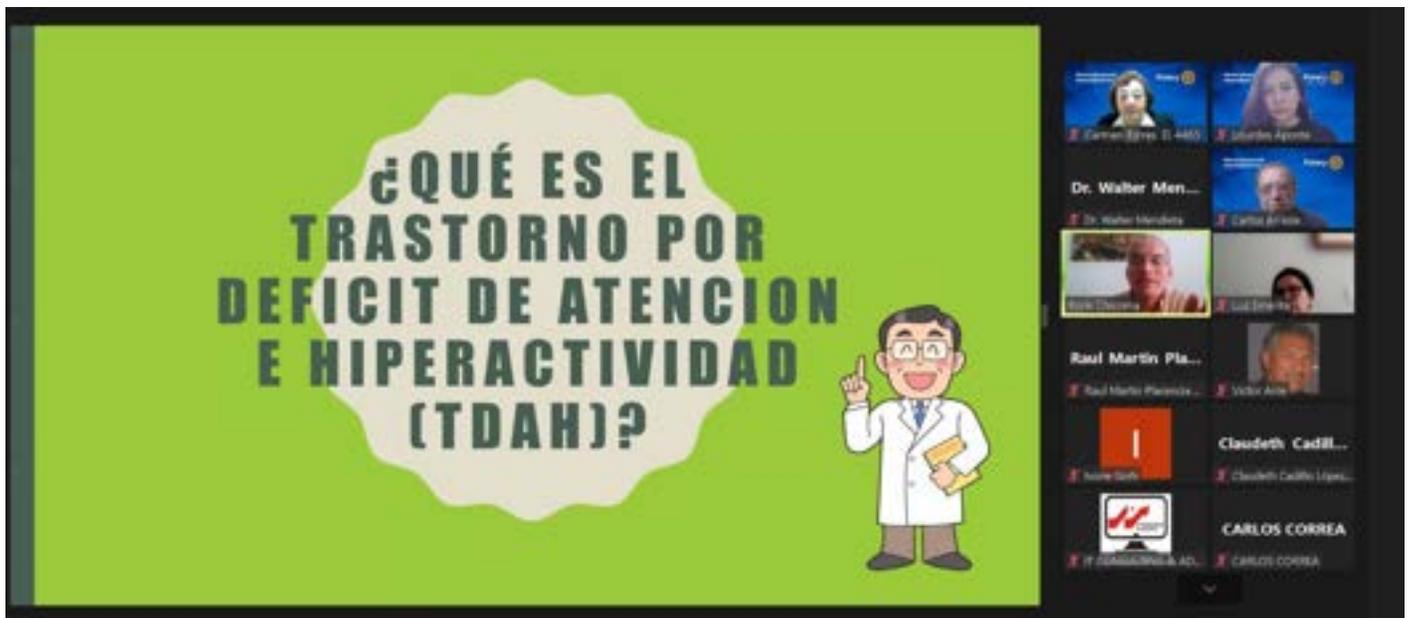
SEMINARIO DE SALUD MENTAL

Seminario Distrital de Apoyo a la Salud Mental

El domingo 21 de enero, a las 10:00 a.m., se realizó el segundo seminario de salud mental del distrito.

La apertura estuvo a cargo del Gobernador, Hugo Javier Yovera Huiman; y la presentación del evento la realizó el Presidente del Comité Distrital de Salud Mental, Carlos Alberto Arriola Espilco, socio del Club Rotario Santa Victoria.

El seminario contó también con la brillante participación de dos profesionales de la salud mental, los psiquiatras Walter Mendieta Landauero y Boris Chicoma Chankay; quienes hablaron de temas muy importantes como son: "Enfermedad de Alzheimer" y "Trastorno de déficit de atención"; además, tuvo la asistencia de más de 50 miembros de la familia rotaria del distrito, quienes participaron activamente.



ROTARACT CLUB HEROICA VILLA CATACAOS

Chocolatada navideña para 200 niños

El 16 de diciembre, los jóvenes del Club Rotaract Heroica Villa Catacaos, apoyados por su padrino, el Club Rotario Heroica Villa Catacaos; realizaron una chocolatada que benefició a 200 niños. Este compartir festivo tuvo lugar en el Fundo Rivas de Catacaos, local que fue prestado por su propietario, Pablo Rivas, quien siempre está presto a servir.

La chocolatada inició con una danza realizada por los socios del club, quienes ensayaron durante varios días previos para dar un buen show a los niños. Luego, realizaron juegos, entrega de golosinas, juguetes, panetón y chocolate.



CLUB ROTARIO ATINCHIK

Wawapaq asirikun (Sonrisas para un niño)

El 14 de enero, los niños y niñas del centro poblado Hualtaca Chico del distrito de Olmos, departamento de Lambayeque, recibieron la visita de los socios del Club Rotario Atinchik.

Liderados por su presidente, Rosamaría Escuza Doig, brindaron un momento de amor y diversión con esta actividad, en la cual 100 niños de entre 1 a 12 años recibieron juguetes y un refrigerio, disfrutando así de la magia de la Navidad.

Esta actividad, les permitió conocer el centro poblado y analizar sus necesidades para los futuros proyectos en el lugar, y de esta manera mejorar la calidad de vida de sus pobladores.



CLUB ROTARIO HEROICA VILLA CATACAOS

Bomberotón 2023

El Club Rotario Heroica Villa Catacaos, trabajando en conjunto con el Club de Leones José Cayetano Heredia, llevaron a cabo una recaudación de fondos en beneficio de la Compañía de Bomberos N° 40 de Catacaos; siendo esta la primera actividad que ambos clubes realizan, tras coordinación de sus presidentes, quienes al conocer la situación en la que se encontraban los implementos de seguridad de los bomberos decidieron sumar esfuerzos para obtener fondos.

Esta iniciativa incluyó diferentes actividades de recaudación como:

- Colecta recorriendo las calles de Catacaos, a través de la cual la población aportó con su granito de arena.
- En los colegios se realizó la campaña “Sol solidario”, en la que cada estudiante aportó con un sol, y con la que se recaudó más de 2.000 soles.
- Diferentes ciudadanos y empresas realizaron donaciones directas, las cuales ascendieron a los 2.500 soles.
- Se realizaron rifas y tómbolas a precios accesibles; además de: venta de comidas, toma de presión arterial, masajes y control de diabetes.

En total se recaudaron 15.187 soles, los que serán destinados a mejorar la infraestructura y compra de equipos para los bomberos.

Diferentes grupos musicales, animadores y colegios se sumaron a presentar números artísticos, de manera gratuita:

- Los alumnos del colegio Jacobo Cruz Villegas realizaron una danza típica de la sierra peruana.
- El grupo de danza del colegio Santa María presentó también una danza típica de la sierra peruana.
- La Compañía de Bomberos Voluntarios N° 40 hizo una demostración de cómo se equipan rápidamente para demostrar el tiempo de respuesta ante una emergencia.
- Se hicieron presente y participaron de la Bomberotón 2023, algunos artistas como: Essencia Musical, Alexis Ramos, 40 años después, Swim Latino, Encuentros, Terra y Showman Chagüelas.



CLUB ROTARIO HEROICA VILLA CATACAOS

Gran Rifa "Mil sonrisas esta navidad"

Por tercer año consecutivo, el 23 de diciembre en la plaza de armas de Catacaos, se realizó la rifa "Mil sonrisas esta Navidad", con el fin de recaudar fondos para el desarrollo de la chocolata, para los niños más necesitados de Catacaos.

Esta tradicional rifa se trabajó desde el mes de octubre. Los socios venden tickets en las calles, mercados y redes sociales; todo con la finalidad de recaudar y llevar una sonrisa a los niños en Navidad.

Los premios fueron: una Moto Lineal Honda Navi, una bicicleta, un saco de arroz, un bidón de aceite, una olla arrocera, una pintura al óleo, un juego de sartenes, un combo de utensilios de artesanía, un perfume, una botella de vino y un kit de seguridad.



Chocolatada en Pueblo Nuevo El Morante

El 24 de diciembre, el equipo del Club Rotario Heroica Villa Catacaos viajó hasta Pueblo Nuevo El Morante, centro poblado ubicado en la carretera a Chiclayo, perteneciente a Catacaos (a tres horas de este distrito), pero que no muchos conocen.

Por tercer año consecutivo los socios del club llegaron a esta zona tan alejada y olvidada, donde realizaron una chocolatada para 250 niños a los que se les entregaron juguetes, panetón, golosinas, y algunas prendas de vestir en buen estado. Se entregaron también, prendas de vestir a 50 adultos.

CLUB ROTARIO IQUITOS AMAZONAS



Entrega de regalos

El domingo 17 de diciembre, a bordo de sus vehículos personales, los socios del Club Rotario Iquitos Amazonas, recorrieron las calles de la ciudad de Iquitos y distritos aledaños, para entregar regalos a niños trabajadores ambulantes, o cuyos padres se dedican, principalmente, a la venta ambulatoria de productos y alimentos en la zona de Bellavista Nanay, distrito de Punchana, en Loreto.

A través de esta hermosa experiencia se entregaron 112 regalos, entre juguetes y ropa, sorprendiendo tanto a los niños como a sus padres quienes emocionados veían como de improvisto los rotarios bajaban de sus vehículos para hacerles entrega de obsequios, los cuales fueron recibidos con mucha emoción y gratitud.

CLUB ROTARIO LORETO

Almuerzo de confraternidad

El 4 de enero, un grupo de socios del Club Rotario Loreto participaron de un almuerzo de confraternidad con los socios del Club Rotario Luren en la ciudad de Ica, iniciando a raíz de este encuentro, un hermanamiento entre ambos clubes.

El encuentro de los clubes de los distritos 4465 y 4455 se realizó en un ambiente de compañerismo rotario, participando de este, 7 integrantes del Club Rotario Loreto, junto a otros 5 integrantes de Interact Loreto, los mismos que fueron recibidos en la ciudad de Ica por el presidente del Club Rotario Luren, Jorge Díaz Donayre y Lesly Gómez.

Entre los integrantes del club estuvo su presidente Elvira Pinedo Linares, el PGD Jacinto Zevallos Revilla, los rotarios Francisco Gallo Infantes, Claudet Cadillo López y Ángela Odicio Rengifo.



E-CLUB FUSIÓN LATINA



Concurso de villancicos

El miércoles 20 de diciembre el E-Club Fusión Latina celebró la Navidad con los 30 pacientes de consulta externa de salud mental del Hospital Regional Docente de Trujillo, actividad que se realizó con los responsables del área de salud mental del hospital, doctoras Lisbeth Ramirez, Tany Velarde, Esperanza Ferrer y la asociación de padres de familia.

Los pacientes y sus familiares participaron del concurso de villancicos, al cual se presentaron cinco grupos. Como jurado de este participaron: la Gobernadora Propuesta (2025 - 2026), Carmen Aurora Irribarren, socia del E-Club Fusión Latina; además de Milagros Jaramillo, y la doctora del hospital, Lizbeth Ramirez.

Resultó ganador del concurso de villancicos el grupo 1, cuyos participantes fueron premiados con una canasta navideña especial, además de los obsequios que realizó el club. Cada uno de los participantes de los otros cuatro grupos recibieron también una canasta navideña y obsequios del club.

Este concurso tuvo como fin fomentar el espíritu navideño, como también la integración a través de la participación de los pacientes, personal de salud y sus familiares; con el propósito de fortalecer el trabajo en conjunto que vienen realizando.



17 DE ENERO DE 2024

Rotary *en cifras*

Miembros Rotarios:

1,166,174

Rotary 

Clubes Rotarios:
36,769

*RCCs:
13,258

Rotaract 

Clubes Rotaract:
10,784

Miembros Rotaract:
161,551

Interact 

Clubes Interact:
15,138

Miembros Interact:
348,174



CREA ESPERANZA en el MUNDO

Cuando cultivamos la paz, las oportunidades y nos cuidamos unos a otros, ayudamos a sanar el mundo y a generar un cambio duradero.

Creemos esperanza:

- Enfrentándonos a los estigmas, ampliando el acceso y creando conciencia sobre la importancia de la salud mental
- Fomentando la comprensión y el fortalecimiento de las conexiones a través de intercambios virtuales
- Desatando el poder de las mujeres y las niñas en todo el mundo



Obtén más información en
rotary.org/initiatives23-24