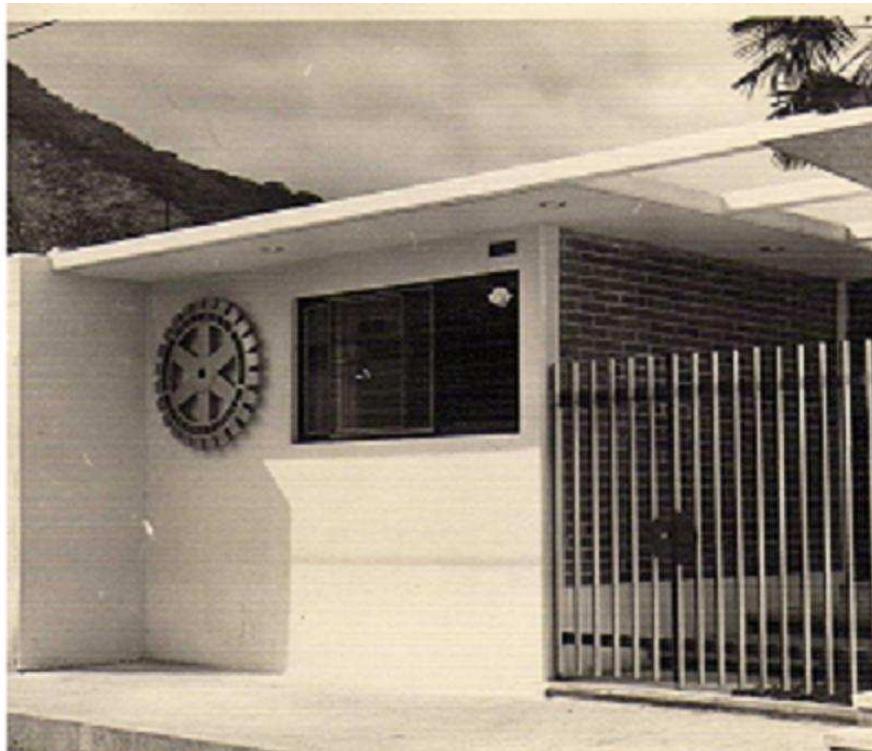


EL EMBAJADOR

AÑO 2010 - 2011

nº 39



Casa Rotaria de Orizaba Pte. 4 #521 Sesionamos martes a las 21:00 hrs.

BOLETÍN INFORMATIVO CLUB ROTARIO DE ORIZABA

Nuestras reuniones semanales:

10 de Mayo
Día de las Madres
Dirige Julio Cesar Xotlanihua

17 de Mayo
Interés Público
Dirige Luis Rojí Guraieb

13 DE MAYO DEL 2011.

CRÓNICA DE LA SESIÓN

10-MAY-11

Nuestro Presidente Mario Chávez Kuri da el campanazo de apertura pasando el micrófono a nuestro Macero Abel Ferrer quien presenta a nuestro orador invitado el Licenciado Cesar Figueroa y a todas las damas que nos acompañan.

Nuestro compañero Arthur lee el Objetivo Rotario y la Prueba Cuádruple a Julio Cesar Xotlanihua y quien también dirigió la sesión.

Mario Bross hace un recordatorio para que asistamos a la Conferencia de Huatusco que se celebrará el fin de semana en donde se les dará un reconocimiento a los rotarios que integraron el gobierno municipal que presidió nuestro compañero Juan Manuel Diez y que realizó la transformación de la ciudad brindando seguridad, limpieza, nuevos mercados, pasos a desnivel, puentes áreas deportivas, arreglo de parques y jardines innumerables beneficios a la comunidad.

Posteriormente nuestro compañero Cesar Figueroa compañero del Club Valle de Orizaba nos hizo una amplia exposición sobre los orígenes del Día de la Madre remontándonos a las épocas más antiguas, en nuestro país el iniciador fue Rafael Alducin Director del periódico Excelsior y fue seleccionado el 10 de mayo para ello.

En Estados Unidos lugar donde se originó esta costumbre el festejo se realiza el segundo domingo de mayo.

Nos llevó por un recorrido de las calles orizabeñas de hace 50 años mencionando anécdotas y frases usuales de las mamás hacia los hijos y viceversa; al término de su intervención se le hicieron muchas preguntas y recibió un caluroso aplauso de todos los presentes.

A continuación se sirvió la cana (muy buena) amenizada por un gran artista el cantante Fabián Roca que nos deleitó por más de una hora con muchas melodías románticas de gran éxito y que interpretó magistralmente, pudimos escuchar ojalá, a mi manera, breve espacio, hasta hoy, yo sin ti, Penélope y muchas más.

Cada intervención fue largamente aplaudida el artista traído desde Coatepec y varios asistentes preguntaron cómo localizarlo por lo que aquí damos sus teléfonos 228 753 95 95 ó 228 104 30 44.

Siendo cerca de las 12 de la noche nos retiramos del Club con muy buen sabor de boca de tan excelente reunión.

INFORMACIÓN ROTARIA

Tuvimos una excelente Conferencia de Distrito desde el jueves 5 hasta el sábado 7 con la presencia de nuestro viejo amigo Luis Vicente Giay Ex Presidente de Rotary International y de su esposa Celia que fue la representante de Ray Klingsmith Presidente de Rotary International.

El programa fue muy variado tuvimos una conferencia del Dr. Alfonso Ruíz Soto “La paz interior” con duración de una hora 50 minutos que mantuvo la atención de todos los asistentes.

Se tuvo otra conferencia de Rigoberta Menchú Premio Noble de la Paz quien no pudo asistir a Huatusco por ser candidata a la presidencia en su país Guatemala y nos brindó una teleconferencia en vivo en la que intercambio opiniones con Luis Vicente Giay y el Gobernador Vicente Arbesú. Tuvimos una conferencia de Celia de Giay sobre la mujer en Rotary tema que domina notablemente.

Posteriormente Luis Vicente Giay nos habló sobre la visión futura de la Fundación Rotaria.

Se celebró la reunión de delegados votantes saliendo electo para el año 2013/2014 el Lic. Sergio Iglesias del Club Boca del Río Costa de Oro.

La conferencia llegó a su fin el sábado con una espléndida cena baile amenizada por violines y en la que se entregaron reconocimientos por parte de Celia Giay y nuestro Gobernador Vicente Arbesú.

La conferencia del Dr. Ruíz soto merece una mención especial nos habló de la “semiología de la paz interna” nos dijo que semiología es la ciencia que estudia “la vida de los signos en la vida social”. Todos nosotros procesamos y emitimos signos, cuando las cosas las hacemos con entusiasmo la vida se vive mejor ya que el entusiasmo se deriva del sentido de lo que se hace. Tenemos que mejorar nuestros procesos de significación en la vida diaria.

Expresó “la paz es la emoción fundamental”.

Si tú no estás en paz con el mundo tendrás problemas. El gran enemigo de la paz es el estrés ¿y esto que es? “es la respuesta de adaptación a los estímulos externos”.

Hay dos tipos de estrés: el positivo o eustres y el negativo o distres “reacción a cualquier estímulo interno o externo que perturbe el equilibrio fisiológico y psicosocial del individuo.

El eustres lo experimenta un cantante de ópera cuando va a actuar, un cirujano antes de operar y el negativo puede ser de una persona negativa que pelea o que percibe un susto.

El estrés puede ser de reacción: anticipada como cuando vamos al dentista; presente como cuando tenemos problemas de tráfico; o postraumática como cuando recibimos alguna herida inesperada.

Actualmente el estrés es un problema mundial de salud pública.

Las hormonas del estrés se generan en el hipotálamo, en la hipófisis y suprarrenales.

El estrés puede ser de corto plazo como cuando se lucha o se huye, y de largo plazo que es un debilitamiento del sistema inmunológico.

El estrés crónico es frecuente en las personas que viven con prisa y ocasiona daños al multisistema como corazón, osteoporosis, úlcera, insomnio, depresión, obesidad, suicidio, anorexia, tabaquismo, infertilidad, enfisema etc. La sintomatología puede ser física o psicológica.

“Cuando juegas con tu vida al extremo no la valoras”

Resolución del estrés; debe tenerse una nueva actitud hacia la vida, recobrar nuestro sentido de realización. El objetivo es la reducción sistemática de tensiones hasta alcanzar más armonía, bienestar y paz interna, pensar que lo que me va a destruir no lo quiero para mí (drogas, alcohol, tabaquismo) ya que provoca mi autodestrucción.

Nuestra vocación es el contacto con la naturaleza, El estrés proviene de la falta de sentido de la vida. La calidad de la vida depende de la actitud. No caer en la “huella de abandono que les ocurre a las personas que viven buscando la aceptación de los demás.

“Voy a tener un profundo sentido de realización”. Si no sabes quién eres no vas a saber qué hacer. La angustia se deriva de la desvinculación con nuestro propio ser todos quieren tener dinero, fama, poder, sexo etc. Pero en realidad lo que requerimos es calidad de vida.

Cuando tú haces lo que tiene sentido para ti estas realizado.

Cuando un joven dice me aburro no es que se aburra “se está aburrando”. “Si yo no, entonces quién, si no es ahora entonces cuando”.

La pérdida del sentido de la vida es una negligencia personal.

Los problemas se resuelven con una sonrisa en los labios: con amor y con humor. Si queremos reducir el estrés tenemos que fijarnos en los siguientes aspectos: alimentación (las células del vientre son originadas por el estrés), ejercicio, sueño, relajación, meditación (el supremo arte de

no hacer nada), oxigenación, masaje, yoga, romance (el romance es anti estrés), impresiones de belleza, sexualidad, risa, aficiones (vivir con responsabilidades absorbentes es un grave error), diálogos íntimos, convivencia con la naturaleza (las impresiones de bellezas búscalas donde quiera que estés), convivencia familiar, amigos, alegría y espiritualidad (la espiritualidad la vives en el centro de la conciencia).

Y por último di: “Yo soy, aquí estoy”: ¿Qué es lo que quiero?



Nuestros compañeros Luigi y Mario Bross con el Past Gobernador Carlos Vera y el futuro Gobernador.



Nuestro compañero Abel Ferrer recibiendo el Diploma por su trabajo de hacer a la Ciudad de Orizaba la más limpia del país.