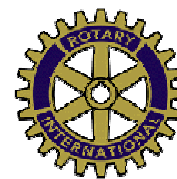




"El Papel"



Rotary Club Ñuñoa

Informativo Nº 253

Patricio Ramírez Vásquez
Presidente R. C. Ñuñoa

Carlos Rodríguez Iñiguez
Gobernador de Distrito 4340

12 de Marzo de 2009

Dong Kurn Lee
Presidente Internacional

STRESS LABORAL

Sesión 3.020 Histórica y 30 del Período
Jueves 5 de Marzo de 2009

Buena asistencia tuvo la sesión, presidida por Patricio Ramírez. 22 socios asistieron al juramento del nuevo socio **Luis Gonzalo Cervantes Rojas**, ahijado de Juan Enrique Olate.

Don Mario explica brevemente a los presentes, la modalidad con que Rotary elige a sus miembros. Claro, preciso y conciso, además de educativa e interesante.



El Secretario Lautaro tomó la promesa de rigor al nuevo integrante del RC Ñuñoa, al cual el Presidente Patricio le prende la insignia rotaria en la solapa, le entrega su Cartola y el banderín del Club. Acto seguido, el rito del saludo individual y los respectivos parabienes y votos de éxito futuro. Raúl dirige el coro para cantar el Himno Rotario, del cual ya se ha aprendido la primera estrofa, con no poco esfuerzo.

A la hora de los postres, correspondió al Dr. Mario Quijada H., distinguido psiquiatra, disertar sobre un tema que está siempre de actualidad, en especial en una sociedad que trabaja en exceso - y aunque los resultados no son proporcionales a ese esfuerzo - produce un fenómeno conocido como "Stress Laboral", cual es el tema de fondo de esta sesión. Un resumen de esta interesante charla:

"El stress puede conducir a la muerte". Esa y otras conclusiones pudimos sacar durante la exposición del jueves pasado del amigo rotario - psiquiatra Mario Quijada. Se concluye que todos estamos expuestos a un cierto grado de stress. Es normal, en estos casos. Ello nos sirve para rendir mejor, para enfrentar o huir del peligro, en fin, para sobrevivir. Por esa razón, estamos en un constante equilibrio, pero frágil. Este puede romperse si maltratamos nuestro cuerpo, con exceso de alcohol o cigarrillos, por ejemplo, agregando más stress o privándonos del necesario descanso. Aquellos que por gracia dicen que "no he tenido vacaciones hace varios años", son evidentes candidatos. En ese u otros casos, daremos paso a graves enfermedades como la Depresión, el Trastorno de Pánico o incluso morirnos por una Ulcera Gástrica o un Infarto al corazón. Estimados amigos rotarios, siguiendo estos conceptos, si queremos seguir viviendo, si queremos ver grandes a nuestros nietos. Cuidémonos del stress. No caigamos en manos de un Psiquiatra. Estaremos a la moda, pero con más de algún tornillo suelto



Curiosidades....

Toda persona posee una huella digital (en cada dedo), que lo hace único. En ella se manifiestan unas 100 particularidades. Se estima que para tener la suerte de que dos coincidan en personas diferentes hace falta examinar 4300 millones de ellas. O sea, con suerte, cerca de las personas de todo el Universo... Pero si eso ocurriese, quedan la palma de la mano y la planta de los pies..."

MQH

TUERETEANDO

Ser persona es ser capaz de tomar decisiones. La decisión es siempre personal, porque nadie puede decidir en lugar nuestro. Eres tú, solamente tú, quien decide tu vocación de ser feliz.

Jorge Sasmay

GALERÍA FOTOGRÁFICA



ACTIVIDADES DE COMPAÑERISMO

Al afiliarse a un club rotario, el nuevo socio o socia se encuentra de inmediato integrado a una agrupación mundial de personas con intereses e ideales similares. La amistad y la camaradería tan características de Rotary se extienden mucho más allá del ámbito del club local. Tanto en el entorno distrital como en el nacional e internacional existen en Rotary numerosas oportunidades para que los rotarios disfruten del compañerismo con sus consocios. Es más, los contactos sociales a través de Rotary a menudo conducen a que se forjen amistades de por vida. Asimismo, los contactos entre rotarios frecuentemente conducen a la realización de encomiables proyectos de servicio. La amistad y el compañerismo son elementos esenciales del prestigio y el éxito del movimiento rotario, además de constituir el fundamento de la influencia que la asociación ejerce en el mundo entero durante más de un siglo.



PROGRAMA MES DE MARZO



Jueves 12: Charla: Derechos de los Pueblos Indígenas y el Derecho Internacional. Prof. Oscar Ortiz

Jueves 19: Reunión conjunta con R.C. Providencia (por confirmar)

Jueves 26: Compañerismo con Rifa