

Rotary
Club Olmué



RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

Número 14



Tatiana Calderón
Las mujeres están listas para la F1

NOVIEMBRE 2024

RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

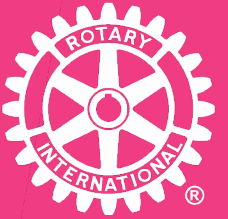
Edición & Diagramación RED Olmué
The-Internet.Agency



ROTARY CLUB OLMUÉ
Provincia de Marga Marga
Región de Valparaíso - Chile
Www.RotaryOlmue.Blog
contacto@rotaryolmue.blog



Rotary
Club Olmué



24
octubre
2011



Desde hace
13 años
Trabajando
por nuestra
Comuna

Rotary

Club Olmué



ALEJANDRA
Fontanés Zahr
Secretaria



ALEJANDRO
Comité
Intercambio Jóvenes



BEATRIZ
Zahr Tajmuch



ERWIN
Arellano Carvajal



GONZALO
Fontanés Eguiguren
Presidente



JORGE
Fontanés Vidal
Vicepresidente



LAURA
Jara Madariaga



LUÍS
González Leiva



MÓNICA
Leiva Espinoza



NOEL
Fontanés Vidal



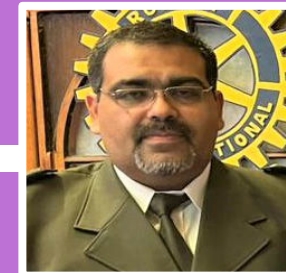
OMAR
Soto Salles
Tesorero



OSCAR
López Guerrero
Secretario Ejecutivo



VERA
Parra Zárate



VÍCTOR
Pizarro Arredondo



YORGO
Casimis Castillo

CONOCE NUESTRO EQUIPO

ÍNDICE

NUESTRO ROTARY	
06-	Mensaje Presidente Internacional Stephanie A. Urchick
07-	Página Presidente Club Gonzalo Fontanés Eguiguren
09-10	Actividades Club Comunicaciones RC Olmué
12-	Voluntariado y RSE Carflos E. Speroni
13-14	El Corazón de Rotary Manoutchehr Shoaie

NUESTRA COMUNA	
16-17	Información Comunal Red Olmué
19-	RC Olmué en Radio Comunicaciones RCO

BIENESTAR & SALUD	
21-24	El Burnout Nutricional RED Olmué
26-28	2 List RED Olmué
29-30	ChatGPT Responde ChatGPT

LA BUENA VIDA	
33-35	Dolce far niente RED Olmué
37-42	5 Recetas primaverales Gourmand GFE
44-49	Tatiana Calderón Mario Alberto Cabrera

HISTORIA & TECNOLOGÍA	
51-57	Marco Polo Julio Ocampo
59-62	IA para gestión de agua I´MNOVATION
63-65	Internet de los animales... I´MNOVATION

ARTE & CULTURA	
67-70	La pareja perfecta RED Olmué
72-77	Mi nombre es Alfred Hitchcock Ty Burr

APOYO AL MEDIOAMBIENTE	
79-84	5 Técnicas de secuestro de carbono I´MNOVATION
86-92	Earthships Linda Laban - BBC

FOMENTO DE LA PAZ	
94-95	Niñas y Niños UNICEF / Para cada infancia
96-97	Noticias ONU Naciones Unidas



Stephanie A. Urchick
Presidenta
Rotary International



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Una de las mayores fortalezas de Rotary es la capacidad de nuestros socios de unirse para generar un cambio duradero, y La Fundación Rotaria nos ayuda a transformar los sueños de cambio en realidad.

Desde la erradicación de la polio hasta la construcción de la paz, gran parte de la labor que realizamos en todo el mundo no sería posible sin el apoyo continuado de nuestra Fundación.

La causa de la paz es especialmente importante para mí, y una de las formas más eficaces de construir la paz son nuestras Becas de Rotary pro Paz, un producto de La Fundación Rotaria. Este programa ayuda a profesionales de la paz y el desarrollo de todo el mundo, tanto en activo como en ciernes, a aprender a prevenir y poner fin a los conflictos.

Gracias a una donación de 15,5 millones de dólares de la Fundación Otto y Fran Walter,

podremos seguir apoyando a los constructores de la paz en más regiones con el próximo Centro de Rotary pro Paz, en la Universidad Bahçeşehir de Estambul.

La apertura de otro centro pro paz es un logro monumental que celebraremos en la Conferencia presidencial de Rotary pro paz 2025 en Estambul.

La conferencia de tres días, del 20 al 22 de febrero, pondrá de relieve las múltiples formas en que nuestra familia de Rotary aboga por la paz. Discursos de oradores destacados, paneles de discusión y sesiones paralelas nos permitirán compartir ideas sobre la construcción de la paz y alentar conversaciones significativas sobre el fomento de la paz en todas partes.

Ya está abierto el período de inscripción en la Conferencia presidencial de Rotary pro paz. Espero verlos allí, pero si no pueden asistir, nuestra Fundación ofrece muchas maneras de cambiar el mundo a mejor.

Noviembre es el Mes de La Fundación Rotaria, un momento ideal para conocer mejor la Fundación y dedicarse a las causas que les interesan.

Las subvenciones globales financian grandes proyectos internacionales con resultados sostenibles y mensurables en una o más de las áreas de interés de Rotary. Al colaborar para responder a las necesidades acuciantes de sus comunidades, los clubes y distritos fortalecen sus alianzas mundiales.

Las subvenciones distritales financian actividades de pequeña escala y corto plazo que abordan necesidades en sus comunidades y en comunidades del extranjero. Cada distrito elige las actividades que financiarán con estas subvenciones.

Nuestra Fundación incluso puede ayudar a apoyar nuestros maravillosos programas para los jóvenes, incluidos el Intercambio de Jóvenes de Rotary, los Seminarios de Rotary para

Líderes Jóvenes (RYLA), e Interact.

Sus donaciones a nuestra Fundación también hacen posible los Programas de Gran Escala. Estos son proyectos a largo plazo que buscan resolver problemas que de otro modo serían intratables.

Para garantizar que estas buenas obras continúen más allá de nuestras vidas, depende de nosotros alcanzar nuestra ambiciosa meta de 2025 millones de dólares para el Fondo de Dotación de Rotary antes del 30 de junio de 2025.

La magia de Rotary no surge de la nada. Creamos la magia con cada nuevo socio admitido, cada proyecto finalizado y cada dólar donado a nuestra Fundación.

Únanse a mí para apoyar a La Fundación Rotaria y juntos cambiaremos el mundo a mejor.



**Gonzalo
Fontanés Eguiguren**

Presidente
Rotary Club Olmué



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Donar a La Fundación Rotaria es una de las formas más significativas en las que los socios y simpatizantes de Rotary pueden contribuir al cambio positivo en el mundo.

La fundación canaliza las donaciones para financiar proyectos sostenibles que abordan problemas globales críticos y mejoran la vida de millones de personas. Las razones para donar a La Fundación Rotaria van mucho más allá de la generosidad; representan una inversión en el bienestar de nuestras comunidades y en el progreso global.

Una de las áreas más destacadas es la lucha contra enfermedades, en la que La Fundación Rotaria ha hecho historia. Gracias a su iniciativa End Polio Now, el número de casos de poliomielitis ha disminuido en un 99.9% desde los años 80. Cada donación contribuye a completar este esfuerzo monumental, protegiendo a los niños de futuras generaciones. Aparte de la polio, la fundación también apoya proyectos de salud que combaten enfermedades endémicas y facilitan el acceso a tratamientos médicos en regiones con recursos limitados.

Otra de las causas importantes es la promoción de la paz y la resolución de conflictos.

Noviembre mes de LFR

En un mundo donde los conflictos afectan a millones de personas, la fundación impulsa becas y programas de formación para líderes en construcción de paz. Cada año, otorga becas a personas que se especializan en la prevención y resolución de conflictos en zonas críticas, fomentando la paz en áreas donde la estabilidad es un desafío.

Asimismo, el acceso a agua limpia y saneamiento es otro de los pilares de La Fundación Rotaria. Las donaciones financian sistemas de agua potable y programas de educación sobre higiene en comunidades que carecen de estas necesidades básicas. La provisión de agua segura no solo mejora la salud de la población, sino que permite a las comunidades enfocarse en otras áreas de desarrollo.

La fundación también hace un esfuerzo considerable para fomentar la educación y la alfabetización. Proporcionar educación básica y acceso a recursos educativos contribuye a crear oportunidades de crecimiento económico y social para las personas de todas las edades. La educación es la base para un cambio duradero y para construir comunidades autosuficientes y resilientes.

Por otro lado, las donaciones también apoyan el desarrollo económico y comunitario. A través de préstamos y capacitaciones, La Fundación Rotaria ayuda a familias y comunidades a establecer sus propios negocios, promoviendo la autosuficiencia y el crecimiento económico local. Esto resulta fundamental en regiones donde las oportunidades de empleo son limitadas y la pobreza es persistente.

Finalmente, el compromiso con la protección del medio ambiente es otra razón poderosa para donar. Los proyectos de reforestación, conservación de ecosistemas y educación ambiental han tomado relevancia en los últimos años, reflejando la responsabilidad de Rotary hacia las generaciones futuras y la preservación del planeta.

Donar a La Fundación Rotaria permite a cada persona convertirse en parte activa de un movimiento global que impulsa el cambio sostenible.

La transparencia y la gestión eficiente de los fondos aseguran que cada contribución tenga un impacto real y duradero.

Con cada donación, se crea un puente entre el donante y las personas que más necesitan apoyo, llevando esperanza y oportunidades a las comunidades de todo el mundo.

Con tu apoyo, podemos trabajar con las comunidades para mejorar la vida de las personas que viven en tu comunidad y en otros rincones del mundo. Un regalo adicional hoy puede proporcionar filtros para limpiar el agua potable, proteger a los niños de enfermedades como la polio, ayudar a las familias a reponer el ganado tras una catástrofe o suministrar equipos médicos para que los recién nacidos tengan un comienzo saludable.



DONA HOY

La Fundación Rotaria transforma tus contribuciones en proyectos de servicio que cambian vidas en nuestras comunidades locales y de todo el mundo.



ROTARY CLUB DE OLMUÉ EN EL DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO





DÍA MUNDIAL CONTRA LA POLIO

24 DE OCTUBRE



El Día Mundial contra la Polio, celebrado el 24 de octubre, es una fecha fundamental en el calendario de Rotary, especialmente para clubes como el nuestro, dedicados a la erradicación de esta enfermedad en todo el mundo. Desde 1985, Rotary International ha liderado uno de los esfuerzos de salud pública más importantes para eliminar la poliomielitis, a través de su iniciativa End Polio Now. Con esta campaña, Rotary ha recaudado fondos, generado conciencia y movilizado voluntarios globalmente, logrando reducir los casos de polio en un 99.9%.

La participación del Rotary Club de Olmué en el Día Mundial contra la Polio subraya su compromiso con la comunidad y con esta causa global. Durante todo el mes de octubre 2024 el club realizó actividades para sensibilizar a la población sobre la importancia de erradicar la polio y recaudar fondos que apoyen los programas de vacunación y atención en las zonas de mayor riesgo.

Algunas de las acciones llevadas a cabo por el Rotary Club de Olmué incluyeron:

- Artículo en Revista Red Olmué: Con la colaboración del ex Coordinador Regional de End Polio Now, Ramón Martín Amorós, se difundió en nuestra revista la labor que realiza Rotary International, resaltando el impacto de sus esfuerzos globales contra la polio.
- Campañas de difusión: Utilizando radio, redes sociales y otros medios de comunicación, Rotary Club de Olmué compartió mensajes de concienciación sobre la poliomielitis y la importancia de la vacunación, llegando a una amplia audiencia y fomentando el compromiso de la comunidad en esta causa.
- Pendón conmemorativo: Para visibilizar la participación en la lucha contra la polio, el club instaló un pendón alusivo a la campaña de Rotary International en la fachada de

nuestra Sede, informando a la comunidad sobre la importancia de este día y del objetivo final de erradicación de la enfermedad.

- Compromiso activo de los socios: Todos los miembros de Rotary Club de Olmué se involucraron activamente en esta noble campaña, reforzando el espíritu de colaboración y unidad en la lucha contra la polio.

A través de estas iniciativas, Rotary Club de Olmué reafirma su compromiso con la misión de Rotary International de un mundo libre de polio. Cada acción, por pequeña que sea, contribuye a la meta de erradicar esta enfermedad y de proteger a futuras generaciones, mostrando que juntos podemos construir un futuro sin polio.

El Cadre y los Grupos de Acción de Rotary trabajan para aumentar el impacto

Sabías que los Grupos de Acción de [Rotary](#) y el [Equipo de Asesores Técnicos de La Fundación Rotaria \(Cadre\)](#) trabajan activamente para hacer que los proyectos de Rotary sean más sostenibles?

Consulta a uno de sus expertos de Rotary para obtener ayuda con tu proyecto de servicio.

Comunícate con los integrantes del Cadre y los Grupos de Acción de Rotary mediante la [red distrital de recursos](#). Cada uno de estos grupos de expertos rotarios podrá contribuir al éxito de tu proyecto.

[Obtén más información sobre lo que ofrece cada uno de ellos.](#)



Han transcurrido apenas tres décadas desde que el desarrollo de la responsabilidad social empresaria se ha instalado en su mundo.

Y no lo ha sido para quedar allí sino para formar parte de una corriente de opinión que permanentemente crece, se difunde y multiplica.

Acertada definición de la Unión Europea: *la Responsabilidad Social de la Empresa es la integración voluntaria, por parte de las empresas, de las preocupaciones sociales y medioambientales en sus operaciones comerciales y sus relaciones con los sus interlocutores.*

Ella nos lleva a ampliar el campo de las responsabilidades empresarias al exceder el cumplimiento de normas legales y reglamentarias que les competen para entrar en el campo de su ética.

A tales finalidades se nos presentan tres distintos campos perfectamente definidos, como lo son sus relaciones con:

- Personal (empleados)
- Terceros (clientes)
- Aspectos sociales y medioambientales que generan compromisos económicos orientados al mejoramiento de las condiciones de vida en el medio donde realiza su gestión.

Simplificando el concepto aparecen dos áreas perfectamente definidas: la interna, con sus colaboradores y la externa, con la comunidad.

Y esta simplificación nos abre un inmenso y desafiante panorama de acciones de servicio solo limitadas por las motivaciones y capacidades puestas en juego.

Grande será, en consecuencia, la responsabilidad de los clubes dado que tienen a su alcance los medios para trascender fuera de sí mismos y dar ejemplo de cómo se pueden lograr objetivos que solo demandan tiempo, esfuerzo, conocimientos y acción.

Fórmula mágica que no es tal pues está al alcance de quienes aceptan ser rotarios hasta que les duela, como tan sabiamente lo dijera la Madre Teresa de Calcuta.



EL VOLUNTARIADO ROTARIO

Por Carlos E. Speroni
Ex Director de Rotary International



y su relación con la Responsabilidad Social de la Empresa (RSE).

EL CORAZÓN DE ROTARY

Por Manoutchehr Shoaie

Socio honorario de RC Amboró, Santa Cruz, Bolivia
shoaie@gmail.com



En 1917, la Primera Guerra Mundial provocaba inseguridad en los corazones y mentes de los habitantes del mundo, creando una atmósfera de desesperanza y amenaza, aun "su oscura imagen arrojaba su sombra sobre la convención de julio de 1917, en Atlanta".

En ese trágico escenario, PRI Archibald (Arch) C. Klumph (1916-17) comparte su sueño con los convencionistas, y con un espíritu positivo, una visión universal e inclusiva les habla de un futuro promisorio: "Al continuar con diversos servicios a la comunidad como lo estamos haciendo, parece eminentemente apropiado que aceptemos fondos de dotación con el fin de hacer el bien en el mundo, para actividades benéficas, educativas u otras vías de progreso comunitario...".

El Sueño de Archibald Klumph

"...Tú eres la Fundación Rotaria, y estás persiguiendo un sueño. Ese sueño es Rotary al servicio de la humanidad". Así comienza su presentación PRI, John Germ (2017-18) en el centenario de la Fundación Rotaria y continua: "... Paul Harris, hace 110 años, tuvo un sueño...servir a la humanidad. Pero también tú estás persiguiendo al sueño del sexto presidente de Rotary International, Arch Klumph..."

“¡Inmortaliza tu membresía en Rotary!”

En otra ocasión él aclara su motivo principal de su propuesta: “No debemos vivir solo pensando en nosotros, sino por la alegría que nos depara ayudar a los demás” y compara el crecimiento y el éxito de Rotary en el futuro a la ciencia de motricidad de un aeroplano, “El avión debe seguir yendo con una alta velocidad hasta elevarse. Si esta se interrumpe, se caerá. Así es exactamente con Rotary”.

Klumph veía al fondo de dotación como una oportunidad de servicio para muchos rotarios proporcionando “un medio por el cual los rotarios que poseen una visión real de las grandes posibilidades de Rotary, pueden tener el privilegio y la satisfacción de dejar algo que ayudará a perpetuar sus ideales. ¡Inmortaliza tu membresía en Rotary!”.

También, él inculca evitar cualquier vestigio de egolatría en las dotaciones: “No pretendemos dar publicidad a ninguna contribución. No se permitirá que se convierta en un medio de publicidad para cualquier persona que desee la popularidad entre sus compañeros rotarios. Tales legados y regalos no serán publicados hasta después de la muerte del donante”.

Klumph se opone a un programa coercitivo de recaudar fondos para poner en marcha su propuesta; piensa que “los regalos sin

predisposición y no de buena voluntad carecen de espíritu” y que las contribuciones deben ser “por muchas personas y más en montos modestos, que los grandes por los hombres de inmensa riqueza”.

El lento proceso de concienciación

Él escribe de la Fundación Rotaria como una institución que “no es para construir monumentos de ladrillo y piedra”, y aclara que “Si trabajamos sobre mármol, perecerá...si levantamos templos, se desmoronarán; pero si trabajamos sobre mentes inmortales, si las imbuimos con el significado pleno del espíritu de Rotary expresado en nuestros objetivos y con el justo temor de Dios y el amor a nuestros semejantes, estamos grabando en esas tablas algo que iluminará a toda la eternidad”.

De su artículo “Lección de un Viejo Recuerdo”, publicado en 1935, se puede entender que en los primeros diez años o más, la concienciación de los rotarios sobre el fondo de dotación no fue un proceso fácil ya que después de una década, en 1927, se dio el primer paso para la adquisición de un fondo de dotación.

En 1928 la convención de Minneapolis cambia el nombre de “Fondo de Dotación” a “Fundación Rotaria” (LFR), y se nombra un Consejo de Fiduciarios. Klumph mismo es presidente del Consejo desde 1928 hasta 1935 y se dedica a hacer realidad la expectativa de la convención de Atlanta.

Muy pronto el primer fondo semilla - la dotación de US\$ 26.50 del Rotary Club de Kansas- gracias a los aportes generosos de los rotarios, comienza a crecer.

No fue hasta 1947, cuando fallece Paul Harris, que los rotarios responden a la solicitud de la Junta Directiva de apoyar a la Fundación Rotaria como un acto digno de la ocasión y en el nombre del fundador. Como resultado, en casi dos años, ellos contribuyen 1,3 millones de dólares. Con estos fondos, en los años siguientes, Rotary pudo iniciar programas de becas e intercambio de muchos estudiantes de distintos países en el extranjero.

Se fortalece LFR

En 2004, el Centenario de Rotary, se instituye la “Sociedad Arch Klumph”, con el propósito de honrar y brindar reconocimiento a los donantes que han aportado un mínimo de US\$ 250.000 a lo largo de sus vidas. El ingreso a la Sociedad es vitalicio y los socios pertenecen a seis círculos de donantes cuyo nivel más alto es el de 10 millones de dólares o más.

En la cena del centenario de LFR, Germ compara a la “Fundación como el corazón de Rotary” que había comenzado a latir “con una simple contribución de US\$26,50”, y pide a cada rotario que “piense en lo que han hecho esos US\$26,5”, aludiendo a la suma de 3,3 millones de dólares, la contribución de esa noche, en efectivo y compromisos.

Desde su creación hace más de un siglo, la Fundación ha invertido más de USD 4000 millones en proyectos humanitarios y sostenibles. En 2023-24 ha ofrecido 1285 subvenciones a niveles distrital y global y ante catástrofes, dedicados a los programas y proyectos en sus siete áreas de interés.

El ex presidente de la Junta Fiduciaria, Paul A. Netzel, afirma que “El fondo es la columna vertebral de los esfuerzos de Rotary alrededor del mundo”, e indica que la meta para el año 2025 es construir un fondo de dotación de más de dos billones de dólares (2.025 por el año 2025).

Arch Klumph, un líder de visión y determinación

Archibald (Arch) C. Klumph fallece en 1951, en Cleveland, Ohio. Él ve crecer en un árbol promisorio la semilla que puso en la tierra fértil de Rotary, y a su sueño, convertirse en realidad, el sueño que como escribe EPRI, James L. Lacy, podría haber muerto fácilmente si Klumph no le hubiera dado seguimiento tan persistente y pacientemente

Paul Harris en su libro “This Rotarian Age”, recuerda a Klumph como un líder de visión y determinación, y “quien no siempre sería necesario que caminara solo”, y asegura que, “mucho después de que finalice el viaje de Arch, otros hombres seguirán el camino que él ha estado abriendo a lo largo de los años”.

NUESTRA COMUNA





Ilustre
Municipalidad
de Olmué

Gobierno Regional
Región de Valparaíso

OLMUÉ

TENDRÁ UNA

ACTUALIZACIÓN DE

PLAN REGULADOR

COMUNAL

Te invitamos a participar del proceso de Actualización del Plan Regulador Comunal de Olmué, el que se encuentra en su Etapa 3 "Selección de Alternativa y Elaboración de Imagen Objetivo Territorial". Estos talleres buscan precisar la imagen objetivo con el trabajo junto a la comunidad de los distintos sectores que serán intervenidos por dicho plan.)

FECHA / HORA	SECTOR	LUGAR
19- 11/ 18:30 hrs.	GRANIZO	Sede JJVV Granizo Centro
20 - 11/ 18:30 hrs.	LO NARVÁEZ	Sede JJVV Villa Unión
21- 11/ 18:30 hrs.	CENTRO	Salón de Cooperativa de Agua Potable El Granizo

¡Porque la Planificación del Territorio lo hacemos en Comunidad !

OLMUÉ TENDRÁ ACTUALIZACIÓN DE PLAN REGULADOR COMUNAL

Ilustre Municipalidad de Olmué hace el llamado a nuestros vecinos y vecinas a participar del proceso de Actualización del Plan Regulador Comunal, el cuál se encuentra en su etapa 3 "Selección de Alternativa y Elaboración de Imagen Objetivo Territorial".

Estos talleres se llevarán a cabo desde el Martes 19 al Jueves 21 de Noviembre, con el fin de precisar la imagen objetivo con el trabajo junto a la comunidad de los sectores intervenidos.



MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Es responsabilidad de cada vecino mantener **permanentemente** aseadas las veredas, bandejones o bermas en **todo el frente de la propiedad** que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales.

Según Ley 19.300 sobre bases generales del medio ambiente Artículo 5 del Cuidado y Limpieza de vías públicas.



MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Mantener el aseo comunal es tarea de todos, por ello, dentro de la Ordenanza Comunal de Medio Ambiente Aseo y Ornato vigente desde el mes de diciembre de 2022, se estableció en su artículo 5, que: “Todo habitante de la comuna tiene la obligación de mantener permanentemente aseadas las veredas, bandejones o bermas, en todo el frente de la propiedad que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales”.



La campaña de **Empoderamiento de Niñas** de Rotary es un esfuerzo integral para garantizar que las niñas de todo el mundo tengan las herramientas y el apoyo necesarios para convertirse en líderes y agentes de cambio en sus comunidades. Esta campaña se enfoca en varias áreas clave:

Educación y Desarrollo Profesional: Rotary organiza programas y talleres para mejorar las habilidades académicas y profesionales de las niñas, fomentando su participación en campos como la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM).

Salud y Bienestar: La campaña promueve la salud física y mental de las niñas, ofreciendo acceso a recursos y apoyo en temas como la nutrición, la salud reproductiva y la prevención de la violencia de género.

Liderazgo y Mentoría: A través de programas de mentoría y liderazgo, las niñas reciben orientación y apoyo de modelos a seguir exitosos, ayudándolas a desarrollar sus habilidades de liderazgo y toma de decisiones.

Igualdad de Género: Rotary trabaja para crear conciencia sobre la importancia de la igualdad de género, desafiando estereotipos y promoviendo un ambiente inclusivo donde las niñas puedan prosperar.

Acceso a Recursos y Oportunidades: La campaña busca eliminar barreras y proporcionar acceso a recursos y oportunidades que permitan a las niñas participar plenamente en sus comunidades y en la sociedad en general.

grandes cosas no puede dejar que las

Una niña que va a hacer



cosas pequeñas la afecten

No dejemos a ninguna niña atrás

Programas este mes:

- Viernes 08 de noviembre
- Viernes 22 de noviembre

15:00 horas



Rotary Olmué Mirando al Futuro

Mes pasado continuamos nuestro ciclo de programas emitido de forma quincenal, los días viernes a las 15:00 horas, en el programa *Mirando al Futuro* de nuestro socio Erwin Arellano Carvajal.

Charlamos varios temas, entre ellos:

- Contenido Revista RED Olmué
- Erradicación de la Poliomielitis en el mundo
- Bondades de la primavera
- Bicicletas con IA

**Todos invitados a
conectar Programa
en el 98.5 FM del dial.**



En este link puedes acceder a nuestros programas emitidos:

<https://rotaryolmue.blog/rco-en-radio>

BIENESTAR & SALUD

El Burnout Nutricional

Un Desgaste Silencioso

El burnout es un término ampliamente reconocido en el ámbito laboral, pero en los últimos años se ha extendido a otras áreas de la vida cotidiana, incluyendo la alimentación. Este fenómeno, conocido como burnout nutricional, se refiere al agotamiento físico, mental y emocional relacionado con los hábitos alimenticios y la constante presión por mantener un estilo de vida saludable.



¿Qué es el Burnout Nutricional?

El burnout nutricional es un estado de agotamiento físico, mental y emocional relacionado con la alimentación y los hábitos alimenticios. Se caracteriza por una relación tensa o incluso conflictiva con la comida, donde lo que debería ser una actividad cotidiana y placentera se convierte en una fuente de estrés constante.

Características Principales del Burnout Nutricional

- **Obsesión por la alimentación "perfecta"**
Las personas afectadas tienden a preocuparse de manera excesiva por consumir solo alimentos considerados saludables, siguiendo pautas dietéticas estrictas o complejas. Esto puede incluir contar calorías, evitar grupos alimenticios completos (como carbohidratos o grasas) o analizar minuciosamente las etiquetas de los productos.
- **Cansancio emocional frente a las decisiones alimenticias**
La toma de decisiones diarias sobre qué comer genera fatiga y frustración, debido a la sensación de que no se está haciendo lo suficiente para cuidar la salud o mantener el peso ideal.
- **Culpabilidad constante**
Saltarse una comida saludable o consumir alimentos considerados "prohibidos" puede generar emociones negativas, como culpa, ansiedad o incluso vergüenza.
- **Pérdida del disfrute al comer**
El acto de comer deja de ser una experiencia agradable. En lugar de disfrutar los sabores, texturas y la compañía, la comida se percibe como una obligación o una tarea más que cumplir.



¿Por qué se Produce el Burnout Nutricional?

- **Presión social y cultural:** La constante exposición a imágenes de cuerpos perfectos y dietas de moda en redes sociales y medios de comunicación puede generar expectativas poco realistas.
- **Miedo al fracaso:** La idea de que desviarse del plan alimenticio lleva al "fracaso" fomenta un ciclo de estrés y desmotivación.
- **Sobrecarga de información:** Con tantas teorías, dietas y consejos contradictorios sobre nutrición, muchas personas se sienten abrumadas al intentar seguir el camino "correcto".

Ejemplo Práctico

Imagina que alguien sigue una dieta estricta para mejorar su salud o perder peso. Al principio, se siente motivado, pero con el tiempo, empieza a notar que las restricciones interfieren con su vida diaria:

- Evita eventos sociales para no "fallar".
- Pasa horas planeando comidas o buscando recetas "perfectas".
- Se siente culpable después de comer un postre o una comida fuera del plan.

A medida que la presión aumenta, esta persona empieza a experimentar agotamiento emocional, lo que puede llevar a abandonar la dieta abruptamente y a sentir que ha fallado, entrando en un ciclo de frustración y desmotivación.

El burnout nutricional es una señal de que la relación con la comida necesita ser reevaluada para que la alimentación vuelva a ser un acto de cuidado personal y disfrute, en lugar de una fuente de estrés.



Cómo Combatir el Burnout Nutricional

1. **Volver a lo básico:** Prioriza alimentos simples y naturales sin obsesionarte por etiquetas o tendencias.
2. **Flexibilidad y equilibrio:** Permítete disfrutar de alimentos que amas sin sentir culpa.
3. **Autocompasión:** Reconoce que no siempre se puede ser perfecto y que comer es más que nutrirse, también es disfrutar.
4. **Asesoramiento profesional:** Consultar a un nutricionista puede ayudarte a establecer hábitos sostenibles y personalizados.

La Alimentación como Fuente de Bienestar

La comida debería ser una herramienta para cuidar de nosotros mismos, no un motivo de estrés. Reconocer el burnout nutricional y abordarlo a tiempo permite recuperar el placer y el equilibrio en nuestra relación con la alimentación.

Recuerda: Comer es un acto que va más allá de nutrientes y calorías; es cultura, disfrute y conexión con nuestro cuerpo. Aprende a escucharlo y a cuidarlo con amor.

CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Una buena salud mental puede:



Afrontar las dificultades normales de la vida.



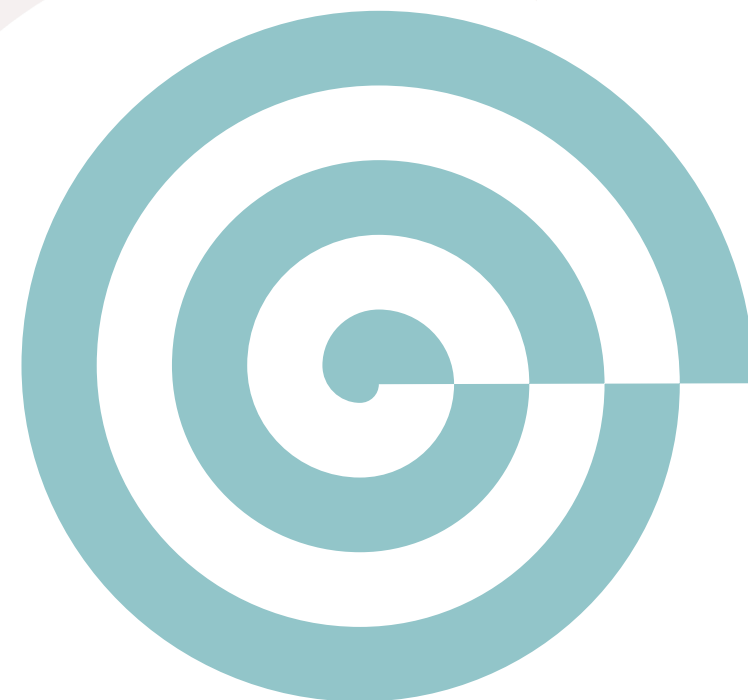
Crear relaciones sólidas y positivas.



Aprender a decir no y poner límites.



Reconocer sus propias capacidades.



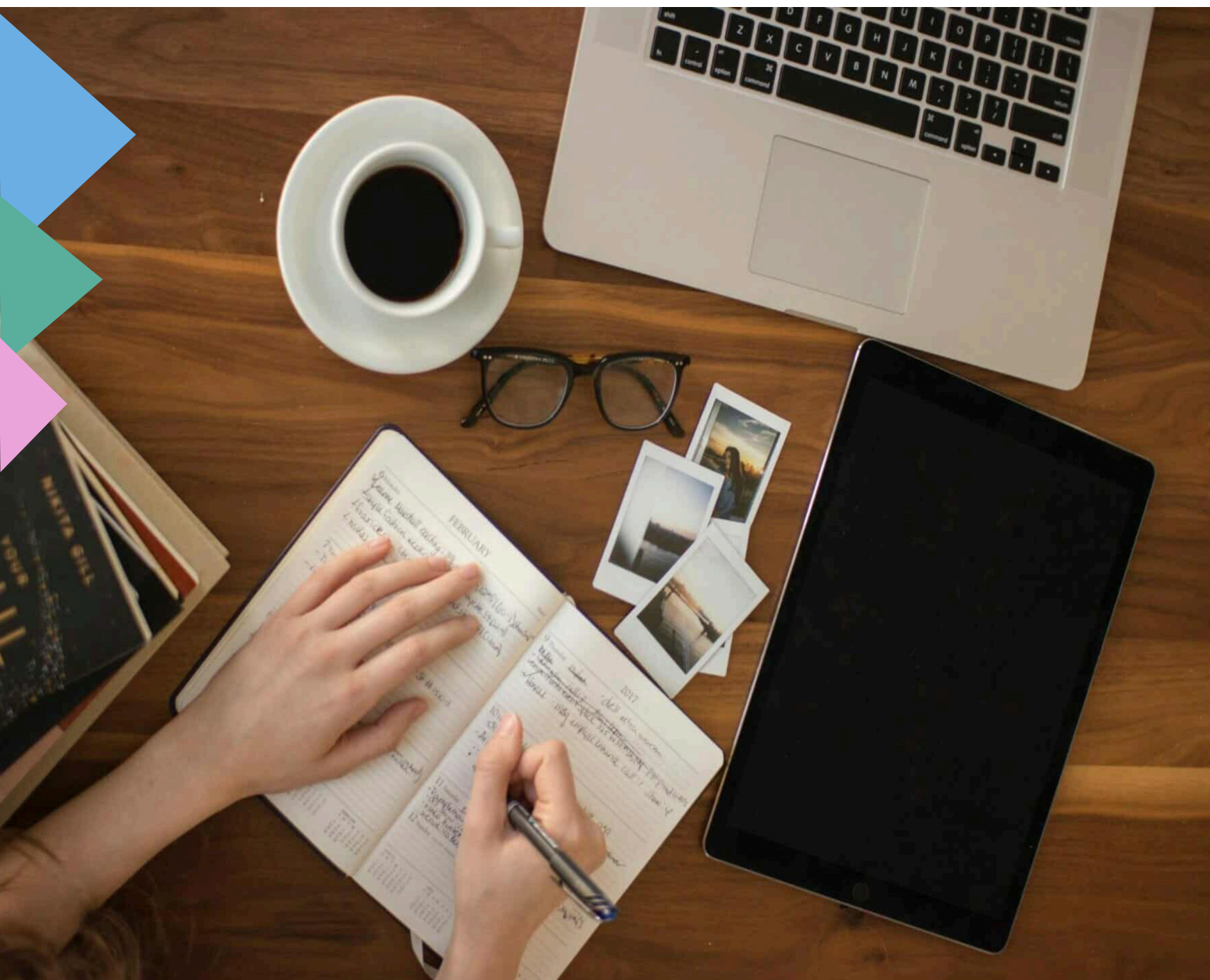


La Estrategia de las **2 Listas** de Warren Buffett para Mejorar tu Concentración y Productividad

En un mundo lleno de distracciones y múltiples compromisos, concentrarse en lo realmente importante puede ser un desafío. Warren Buffett, uno de los inversores más exitosos del mundo, utiliza una estrategia sencilla para maximizar su productividad: la estrategia de las 2 Listas. Este método ayuda a establecer prioridades y evitar distracciones, permitiendo concentrarse en las metas más importantes.

A continuación, te explicamos cómo funciona y cómo puedes implementarla.

2 List



Paso 1: Haz una Lista con tus 25 Metas Principales

El primer paso es definir claramente tus metas. Tómate un momento para reflexionar y anotar 25 objetivos importantes en tu vida, tanto personales como profesionales. No te limites; anota todo aquello que consideres significativo para tu desarrollo y crecimiento. En este paso, la clave es ser honesto contigo mismo y escribir todas aquellas metas que realmente importan, sin importar su tamaño o alcance.

Paso 2: Selecciona tus 5 Metas Prioritarias

Una vez que hayas completado tu lista de 25 metas, revísala cuidadosamente y elige las 5 más importantes. Estas deben ser los objetivos que más contribuyan a tu crecimiento personal y profesional o a tus valores y aspiraciones a largo plazo. Estas metas seleccionadas forman la Lista A; aquí es donde debes centrar tu atención y esfuerzo.

Paso 3: Crea la “Lista de Evitar” con las Metas Restantes

Las 20 metas que quedaron fuera de las 5 principales se convierten en tu Lista B, también conocida como la "Lista de Evitar". Aunque parezcan importantes, Buffett advierte que estas metas son distracciones potenciales que pueden diluir tu tiempo y energía. A menudo, las metas en la Lista B son aquellas que pueden parecer atractivas o satisfactorias, pero no contribuyen directamente a tus principales objetivos. Esta lista existe para recordarte que estos objetivos deben evitarse a toda costa hasta que logres las metas prioritarias.



Paso 4: Enfócate Exclusivamente en la Lista A

La esencia de esta estrategia radica en dedicar todos tus recursos a las metas de la Lista A. Evitar a toda costa las metas de la Lista B es esencial, ya que estas representan las distracciones que suelen llevar a la dispersión y al bajo rendimiento. Cada vez que sientas la tentación de trabajar en una meta secundaria o de menor prioridad, recuerda que tu tiempo y energía son limitados. Dirigirlos a las 5 metas más importantes te ayudará a obtener resultados más significativos.

¿Por Qué Funciona la Estrategia de las 2 Listas?

La razón por la que esta estrategia es tan efectiva es porque combate el “multitasking de metas”, uno de los mayores enemigos de la productividad. Al limitarte a trabajar solo en las metas de mayor impacto, evitas que tu energía se disperse en actividades que no contribuyen directamente a tus prioridades. Esta concentración total incrementa tu productividad y te permite avanzar de manera más efectiva hacia tus objetivos.

Implementando la Estrategia en Tu Vida

Para aplicar la estrategia de las 2 Listas, es importante revisarla de vez en cuando. A medida que avances, es posible que tus prioridades cambien, por lo que puedes realizar ajustes en ambas listas. Sin embargo, asegúrate de no caer en la trampa de incluir demasiadas metas en la Lista A. La clave está en mantener el enfoque y no perder de vista lo esencial.

La estrategia de las 2 Listas de Warren Buffett es una herramienta simple pero poderosa para aumentar tu enfoque y productividad. Al identificar tus prioridades y eliminar distracciones, puedes lograr un progreso significativo en las metas que realmente importan.

En un mundo lleno de distracciones, concentrarse en lo esencial es la clave para avanzar y alcanzar el éxito.

ChatGPT

Responde a:

Mónica Díaz

**¿Cómo puedo hacer
una rutina más
creativa y
productiva en mi día
a día?**

Por ChatGPT

Envía tu pregunta a: contacto@rotaryolmue.blog

Crear una rutina que potencie tu creatividad y productividad implica incorporar hábitos que inspiren nuevas ideas, mantengan tu energía y optimicen tu enfoque. Aquí tienes algunos pasos y sugerencias para construir una rutina que te ayude a ser más creativo y productivo cada día:

1. Define tus Objetivos Creativos y Productivos

Dedica unos minutos cada semana para establecer tus prioridades: qué tareas quieres completar y qué ideas o proyectos quieres desarrollar. Tener un propósito claro te ayudará a dar estructura a tu día y a mantener el enfoque.

Establece metas que sean alcanzables a corto plazo, como completar un capítulo, diseñar un boceto o avanzar en un proyecto de trabajo.

2. Inicia tu Día con Actividades de Inspiración

Haz una rutina matutina que estimule tu creatividad: leer un libro, escribir un diario, hacer bocetos o escuchar un podcast inspirador. Practica la escritura libre o un ejercicio de “lluvia de ideas” por unos minutos para poner en marcha tu mente y desbloquear pensamientos creativos.

3. Divide tu Día en Bloques de Trabajo Creativo y de Enfoque

Usa técnicas como time-blocking (bloques de tiempo) o la técnica Pomodoro, que alterna intervalos de trabajo de 25 minutos con breves descansos.

Asigna bloques para actividades específicas: uno para tareas creativas (escribir, diseñar, resolver problemas) y otro para trabajo de enfoque (gestión de tareas, administración).

4. Haz Ejercicio o Meditación para Mantener tu Energía

Actividades físicas o ejercicios de respiración, como yoga, una caminata o una sesión rápida de ejercicio, pueden ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado mental, creando un ambiente ideal para la creatividad.

La meditación y ejercicios de mindfulness te ayudarán a despejar la mente y mejorar tu concentración, dándote un respiro en momentos de bloqueo creativo.

5. Incorpora Momentos de Pausa para Dejar Fluir Ideas

Programa pausas a lo largo del día para permitir que tu mente se relaje. Estas pausas son esenciales para que las ideas emerjan de manera natural. Durante los descansos, realiza una actividad sencilla como escuchar música, salir a caminar o hacer alguna manualidad; estas actividades permiten que las ideas surjan sin presión.

Lleva un cuaderno o usa una app para anotar cualquier idea que te venga a la mente. Aunque parezcan irrelevantes, esas ideas pueden ser útiles o inspiradoras en el futuro.

Dedica un momento de la semana para revisar y organizar tus notas, de modo que puedas identificar patrones o áreas que te gustaría explorar más.

7. Practica la “Desconexión Digital”

Establece períodos sin tecnología para reducir distracciones. Dedicar tiempo sin teléfono o redes sociales mejora tu capacidad de enfoque y reduce la tentación de interrumpir tu trabajo.

En los momentos de creatividad, apaga las notificaciones para crear un entorno más tranquilo.

8. Finaliza tu Día con una Reflexión

Al final del día, dedica unos minutos a reflexionar sobre lo que has logrado. Puedes llevar un diario breve donde anotes tus avances, los momentos de inspiración y qué podrías mejorar al día siguiente. Celebrar pequeños logros y reflexionar sobre tu progreso te ayudará a cerrar el día de manera positiva y mantener la motivación.

9. Busca Nuevas Fuentes de Inspiración y Colabora

Lee sobre temas diferentes, explora nuevos géneros de arte, escucha música o podcasts que no sean parte de tus preferencias habituales. La exposición a nuevas ideas amplía tu perspectiva y puede inspirar tus propios proyectos.

Colaborar con otras personas también puede dar un impulso a tu creatividad; trabajar con otros y recibir retroalimentación puede inspirarte y darte una visión fresca de tus propias ideas.

10. Mantén la Flexibilidad en tu Rutina

Si bien una estructura es útil, asegúrate de que tu rutina tenga suficiente flexibilidad para adaptarse a tus cambios de energía e inspiración.

Aprovecha los días en los que te sientas más creativo para concentrarte en proyectos artísticos, y usa los días de mayor enfoque para tareas que requieran más precisión.

Crear una rutina para cultivar la creatividad y la productividad no es algo que ocurra de la noche a la mañana, sino que se construye con pequeños cambios y ajustes.

BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



BENEFICIOS: Mejora de la calidad de vida
Soporte técnico y asesoramiento



Contamos con
tu aporte

contacto@rotaryolmue.blog

Un “**Banco de Ayudas Técnicas**” es una organización o servicio que proporciona dispositivos y equipos especializados para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad, personas mayores o aquellas que requieren asistencia temporal debido a una lesión o enfermedad.

Estas ayudas técnicas pueden incluir:

- **Ayudas auditivas y visuales:** audífonos, lupas, dispositivos de amplificación de sonido.
- **Dispositivos de movilidad:** sillas de ruedas, andadores, muletas o bastón inglés.
- **Equipos ortopédicos:** prótesis, órtesis, calzado ortopédico.
- **Equipos para la vida diaria:** utensilios adaptados, herramientas para vestirse, ayudas para el baño y la cocina.
- **Tecnología asistiva:** software de comunicación aumentativa, lectores de pantalla, teclados y ratones adaptados.

LA BUENA VIDA

Dolce far niente

Por Red Olmué

El dulce far niente, traducido como "el dulce placer de no hacer nada," es una filosofía italiana que valora el simple acto de disfrutar del momento sin preocupaciones o tareas. En lugar de ser visto como ocio improductivo, el dulce far niente celebra la tranquilidad, el descanso y el disfrute de la vida sin prisas..

Es una invitación a desconectar de las obligaciones y a gozar de los pequeños placeres: sentir el sol en el rostro, saborear una taza de café, conversar sin apuro o, simplemente, contemplar el entorno. Para los italianos, este estado de calma y relajación es una parte importante de una vida equilibrada y, en cierto modo, una forma de encontrar paz interior.

El dulce far niente recuerda que no siempre es necesario perseguir metas o estar ocupado para sentirse realizado. Por el contrario, a veces el descanso y el disfrute sin propósito son fundamentales para el bienestar, dándonos la oportunidad de recargar energías y apreciar el presente con todos sus detalles.

Una Pausa para el Bienestar

En un mundo que exige productividad y rapidez, descansar de la realidad es una necesidad que a menudo subestimamos. Aunque parezca que no hacer nada es improductivo, las pausas conscientes pueden ser una poderosa herramienta para recargar energías y mejorar tanto nuestra salud física como mental. Tomarse un descanso de la realidad, ya sea a través de actividades de ocio, escapadas mentales o momentos de tranquilidad, tiene efectos profundos y positivos en nuestro bienestar.

A continuación, exploramos los principales beneficios de este tipo de descanso.

1. Reducción del Estrés

Al desconectar de las preocupaciones y el ajetreo diario, permitimos que nuestros niveles de cortisol, la hormona del estrés, disminuyan. Esto no solo reduce la ansiedad y la tensión, sino que también mejora el estado de ánimo y promueve una sensación de calma. Un descanso mental es esencial para relajar el cuerpo y la mente, permitiendo que ambas se recuperen de los efectos del estrés acumulado.

2. Renovación Mental y Mayor Claridad

Descansar de la realidad también le da a nuestra mente el espacio necesario para renovarse. En lugar de estar atrapados en un ciclo constante de preocupaciones, este tiempo de desconexión nos permite aclarar nuestras ideas, lo cual potencia la creatividad, mejora la concentración y nos ayuda a encontrar soluciones a problemas con una perspectiva más clara.

3. Beneficios para la Salud Física

El descanso mental no solo beneficia a nuestra mente, sino también a nuestro cuerpo. Relajarse y desconectar reduce la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico y mejora la calidad del sueño. Al reducir los efectos del estrés, el cuerpo se encuentra en mejores condiciones para combatir enfermedades y recuperarse de los daños que pueden causar las tensiones diarias.

4. Recarga Emocional

Tomar un descanso de la realidad nos permite recuperar energías emocionales y aliviar el agotamiento. Actividades como viajar, meditar o simplemente disfrutar de momentos de ocio nos ayudan a reconectar con nosotros mismos. Este tiempo de desconexión es una oportunidad para reflexionar y entender cómo nos sentimos, lo cual es fundamental para mantener un estado emocional equilibrado.

5. Aumento de la Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de enfrentar y superar las dificultades. Tomar descansos intencionales de nuestras rutinas diarias ayuda a desarrollar esta habilidad, ya que nos permite regresar a las situaciones cotidianas con una mente más fresca y con una mayor perspectiva. Esto facilita que enfrentemos los desafíos con una actitud más positiva y menos abrumadora.

6. Fortalecimiento de las Relaciones Interpersonales

El descanso mental también tiene un impacto positivo en nuestras relaciones. Al desconectar de las obligaciones y el estrés, estamos en mejor disposición para compartir con quienes nos rodean. Esto fomenta la calidad en las interacciones, nos ayuda a escuchar de manera más activa y a estar presentes en el momento, lo cual fortalece los lazos afectivos y promueve relaciones más saludables.

7. Mejora en el Enfoque y la Productividad

Lejos de ser una pérdida de tiempo, descansar de la realidad puede incrementar nuestra productividad. Un descanso permite regresar a las tareas cotidianas con mayor enfoque y claridad mental, ayudándonos a trabajar de manera más eficiente y a evitar el agotamiento. De esta manera, las pausas no solo son beneficiosas para la salud, sino que también mejoran nuestro rendimiento en el trabajo y otras áreas de la vida.

El Valor de Hacer una Pausa

Descansar de la realidad no es una señal de pereza ni un lujo innecesario; es una necesidad humana que fomenta el bienestar integral. Tomar pausas conscientes, desconectar de la rutina y disfrutar de momentos de tranquilidad nos permite vivir de forma plena, recargados y con mayor resiliencia.

En un mundo que nos empuja constantemente a hacer más, descansar es, en realidad, una forma de ganar tiempo de calidad para nosotros mismos.



No se trata de adoptar esta filosofía de un día para otro. Después de todo, pasar del frenesí a la calma puede resultar desconcertante y hacernos sentir fuera de lugar. La idea, en cambio, es introducir en nuestra rutina pequeños momentos de serenidad, integrándolos de forma gradual. Comienza con unos pocos minutos dedicados a disfrutar del presente: un respiro profundo, una breve pausa para mirar a tu alrededor o un momento de silencio para ti mismo. Con el tiempo, estos instantes pueden ampliarse a media hora o quizás una hora, hasta que formen parte de un equilibrio diario que favorezca tu bienestar.



LA MAGIA
DE ROTARY

Conócenos hoy...

WWW.ROTARYOLMUE.BLOG



Estamos a solo un clic...



¡Disfruta de la frescura y los sabores vibrantes que nuestra primavera tiene para ofrecerte!

5 RECETAS FRESCAS Y DELICIOSAS PARA LA PRIMAVERA

Por Gourmand GFE



¡ORDENA AHORA!



Gazpacho Andaluz (Sopa Fría de Tomate)

Un clásico de la primavera, ideal para días calurosos.

Ingredientes (4-6 personas):

- 1 kg de tomates maduros (pelados y sin semillas si lo prefieres).
- 1 pepino pequeño (pelado y sin semillas si prefieres un sabor más suave).
- 1 pimiento verde (tipo italiano, sin semillas).
- 1 diente de ajo (opcional, ajusta según tu gusto).
- 50 g de pan blanco del día anterior (sin corteza, remojado en agua).
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2-3 cucharadas de vinagre de vino blanco (ajusta según tu gusto).
- Sal al gusto.
- Agua fría (opcional, para ajustar la textura).

Para acompañar (opcional):

- Picatostes (pan tostado en dados).
- Dados de pepino, pimiento, tomate o cebolla.
- Huevo duro picado.
- Jamón serrano en taquitos.



Preparación:

Prepara los ingredientes:

Lava y corta los tomates, pepino y pimiento en trozos grandes.
Pela el ajo y retira el germen para un sabor más suave.
Si usas pan, remójalo en agua durante unos minutos y luego escúrrelo bien.

Mezcla los ingredientes:

En un vaso de licuadora o procesador de alimentos, coloca los tomates, pepino, pimiento, ajo y pan remojado.
Tritura hasta obtener una mezcla homogénea.

Añade el aliño:

Incorpora el aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.
Sigue triturando para emulsionar el aceite y conseguir una textura suave.

Ajusta la textura:

Si prefieres un gazpacho más ligero, añade agua fría poco a poco hasta alcanzar la consistencia deseada.

Pasa la mezcla por un colador o chino si quieres eliminar las pieles y semillas.

Enfría:

Deja reposar el gazpacho en el frigorífico durante al menos 2 horas. Servir bien frío es esencial.

Sirve:

Reparte el gazpacho en cuencos o vasos.
Acompaña con los ingredientes opcionales en pequeños cuencos para que cada comensal los añada a su gusto.

Quiche de Espárragos y Champiñones

Perfecto para un brunch primaveral.

Ingredientes (4-6 personas):

Para la base:

- 1 masa brisa o quebrada (puede ser comprada o casera).

Para el relleno:

- 200 g de champiñones frescos (laminados).
- 150 g de espárragos verdes (troceados, reserva las puntas para decorar).
- 1 cebolla pequeña (picada finamente).
- 3 huevos grandes.
- 200 ml de nata líquida para cocinar o crema de leche.
- 100 g de queso rallado (emmental, gouda o gruyere).
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una pizca de nuez moscada (opcional).



Preparación:

Prepara la base:

Precalienta el horno a 180°C (350°F).
Extiende la masa brisa en un molde para quiche, presionando bien los bordes.
Pincha el fondo con un tenedor para evitar que se infle.
Cubre la masa con papel de horno y coloca encima legumbres secas o pesos de cocina.
Hornea por 10 minutos, luego retira los pesos y hornea 5 minutos más. Deja enfriar.

Prepara el relleno:

Calienta el aceite de oliva en una sartén.
Sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
Añade los champiñones y cocínalos hasta que eliminen su agua.
Incorpora los espárragos (excepto las puntas) y saltea por 3-4 minutos. Retira del fuego.

Prepara la mezcla líquida:

En un bol, bate los huevos con la nata líquida. Agrega el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Mezcla bien.

Arma el quiche:

Distribuye el sofrito de champiñones y espárragos sobre la base horneada.
Vierte la mezcla de huevos y nata encima.
Coloca las puntas de los espárragos como decoración.

Hornea:

Hornea en el horno precalentado a 180°C durante 30-35 minutos, o hasta que el relleno esté cuajado y la superficie dorada.

Sirve:

Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.
Sirve caliente, templado o frío, acompañado de una ensalada fresca.

Ensalada de Pasta Primavera

Ligera, nutritiva y llena de color.

Ingredientes (4-6 personas):

Para la ensalada:

- 300 g de pasta corta (fusilli, penne o farfalle).
- 1 zanahoria (cortada en juliana o rallada).
- 1 calabacín (cortado en rodajas finas o medias lunas).
- 150 g de tomates cherry (cortados a la mitad).

- 100 g de brócoli (en floretes pequeños).
- 100 g de pimiento rojo o amarillo (en tiras).
- 50 g de guisantes frescos o congelados.
- 50 g de maíz dulce.
- 100 g de queso feta o mozzarella (opcional, en dados).
- Hojas frescas de albahaca o perejil (para decorar).

Para el aderezo:

- 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2-3 cucharadas de zumo de limón o vinagre balsámico.
- 1 diente de ajo (finamente picado o rallado).
- 1 cucharadita de mostaza Dijon.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

Cocina la pasta:

Hierve la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Escurre, enjuaga con agua fría para cortar la cocción y reserva.

Prepara las verduras:

Cocina el brócoli y los guisantes en agua hirviendo con sal durante 2-3 minutos. Escurre y enfría con agua fría.

Saltea ligeramente el calabacín en una sartén con un poco de aceite de oliva, si prefieres una textura más suave.

Mezcla los ingredientes: En un bol grande, combina la pasta, zanahoria, brócoli, guisantes,

tomates cherry, pimientos, maíz y el calabacín. Si usas queso, agrégalo ahora.

Prepara el aderezo:

En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, zumo de limón o vinagre, ajo, mostaza, sal y pimienta. Bate bien hasta emulsionar.

Aliña la ensalada:

Vierte el aderezo sobre la mezcla de pasta y verduras.

Mezcla cuidadosamente para que todos los ingredientes se impregnen bien del aderezo.

Decora y sirve:

Decora con hojas frescas de albahaca o perejil.

Sirve fría o a temperatura ambiente.

Rollitos de Papel de Arroz con Verduras y Salsa de Maní

Un bocado saludable y lleno de frescura.

Ingredientes (4 personas):

Para los rollitos:

- 12 hojas de papel de arroz.
- 1 zanahoria (cortada en juliana).
- 1 pepino (cortado en tiras finas, sin semillas).
- 1 pimiento rojo o amarillo (en tiras finas).
- 1 taza de repollo morado (finamente rallado).

1 palta (aguacate) en rodajas.

1 taza de brotes de alfalfa o soya.

Hojas de menta, cilantro o albahaca (opcional, para un toque fresco).

Fideos de arroz (opcional, cocidos y enfriados según las instrucciones del paquete).

Para la salsa de maní:

3 cucharadas de mantequilla de maní (cremosa).

2 cucharadas de salsa de soya.

1 cucharada de vinagre de arroz o jugo de limón.

1 cucharadita de azúcar o miel.

1 diente de ajo (finamente picado o rallado).

2-3 cucharadas de agua (para ajustar la consistencia).

Una pizca de chile en polvo o unas gotas de salsa picante (opcional).



Preparación:

Prepara los ingredientes:

Lava y corta todas las verduras en tiras finas.

Si usas fideos de arroz, cocínalos según las instrucciones del paquete y enfríalos con agua fría.

Hidrata el papel de arroz:

Llena un recipiente grande con agua tibia.

Sumerge una hoja de papel de arroz por 5-10 segundos hasta que se ablande, pero que no esté demasiado pegajosa.

Colócala sobre una superficie limpia y ligeramente húmeda (como una tabla de cortar).

Rellena los rollitos:

En el centro del papel de arroz, coloca una pequeña cantidad de cada ingrediente: verduras, brotes, hierbas y fideos si los usas.

Dobla los lados hacia el centro y luego enrolla firmemente desde la base hacia arriba.

Repite con el resto de las hojas de papel de arroz.

Prepara la salsa de maní:

En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla de maní, salsa de soya, vinagre de arroz, azúcar o miel, y ajo.

Agrega agua poco a poco hasta obtener una consistencia cremosa pero fluida.

Si te gusta un toque picante, añade chile en polvo o salsa picante.

Sirve:

Coloca los rollitos en un plato grande.

Sirve con la salsa de maní en un recipiente aparte para sumergir.

Pescado al Vapor con Verduras Primavera

Un plato ligero y lleno de sabor.

Ingredientes (4 personas):

Para el pescado y las verduras:

4 filetes de pescado blanco (merluza, lenguado, tilapia o similar).

1 zanahoria (cortada en juliana).

1 calabacín (en rodajas finas o medias lunas).

1 puñado de espárragos verdes (cortados en trozos).

1 pimiento rojo o amarillo (en tiras).

1 taza de guisantes frescos o congelados.

1 limón (en rodajas finas).

Hojas de perejil, cilantro o albahaca (opcional).

Para el aliño:

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

2 cucharadas de zumo de limón.

1 diente de ajo (finamente picado).

Sal y pimienta al gusto.

Una pizca de hierbas secas (como tomillo o romero, opcional).

Preparación:

Prepara las verduras:

Lava y corta las verduras según las indicaciones.

Reserva las rodajas de limón y las hierbas frescas para decorar.

Prepara el pescado:

Lava los filetes de pescado y sécalos con papel de cocina.

Sazona con sal, pimienta y un poco de zumo de limón.

Prepara el aliño:

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, zumo de limón, ajo, sal, pimienta y las hierbas secas si las usas.

Arma la cocción al vapor:

Coloca una hoja de papel de hornear o aluminio en la vaporera o sobre una rejilla de cocción al vapor.

Distribuye las verduras en la base, dejando espacio para el pescado encima.

Coloca los filetes de pescado sobre las verduras.

Rocía con el aliño y añade las rodajas de limón por encima.

Cocina al vapor:

Lleva a cocción en una vaporera, olla con rejilla o cesta de bambú.

Cocina a fuego medio durante 10-12 minutos o hasta que el pescado esté tierno y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Sirve:

Coloca las verduras y el pescado en un plato.

Decora con hierbas frescas y, si lo deseas, añade un chorrito extra de aceite de oliva o limón al servir.



Rotary Club Olmué



Nuestro compromiso con la Diversidad, Equidad e Inclusión

DEI

son las siglas de: Diversidad, Equidad e Inclusión. Es un término que alude a prácticas, políticas y estrategias que utiliza una organización o empresa para crear un lugar de trabajo equitativo e implementar programas de diversidad e inclusión.



Tatiana Calderón

**“Las mujeres están listas
para la Fórmula 1”**

Por Mario Alberto Cabrera

GQ México





Tatiana Calderón es una maravilla. No solo por su talento al volante, sino por la revolución silenciosa que encarna cada vez que sube a un auto de carreras. Con la convicción de que “las mujeres ya están listas” para competir al máximo nivel, la piloto colombiana lanza una pregunta tan simple como contundente: “¿Cuándo estarán listas las autoridades del deporte para aceptar esa realidad?”.

Tatiana se enamoró de la velocidad por casualidad, en una tarde cualquiera de su infancia en Bogotá. Una pista de alquiler cercana a su casa se convirtió en el catalizador de su pasión. “Compramos un turno de cinco minutos y en ese momento me enamoré. La adrenalina, la libertad... supe que era lo mío”, cuenta con la sonrisa nostálgica de quien recuerda la chispa que encendió un camino improbable, pero imparable.

Sin antecedentes familiares en el automovilismo, Tatiana y su hermana Paula fueron pioneras del clan Calderón. Y no pasó mucho tiempo antes de que, al demostrar su competitividad, comenzaran los cuestionamientos. “Al principio, todos decían: “¡Qué chévere que haya niñas! Pero en cuanto empecé a ganar, el ambiente se tornó hostil. ‘¿Cómo es posible que una niña le gane a mi hijo?’”, relata, dejando entrever las barreras invisibles con las que convivió desde sus primeros pasos en el karting. Pero lejos de desanimarla, cada obstáculo se convirtió en motivación.

“Siempre he sido competitiva. Si mi hermano menor podía hacer algo, yo también podía hacerlo”, afirma con firmeza. Esta mentalidad fue su mayor aliada para resistir las dificultades y perseverar en un deporte que, tradicionalmente, ha sido terreno exclusivo de hombres.



¡El talento ya está!

¿Qué esperan las autoridades?

Tatiana tiene claro que el talento femenino no es una promesa para el futuro, sino una realidad del presente. Sin embargo, señala que los altos mandos de la Fórmula 1 aún no se han atrevido a abrir las puertas. "La pregunta siempre es: "¿Cuándo habrá una mujer lista para la F1?" Pero esa no es la pregunta correcta. La verdadera pregunta es: "¿Cuándo estarán listos ellos para darnos la oportunidad?".

Su crítica no es solo hacia la falta de pilotos mujeres en la parrilla, sino hacia las estructuras que limitan su participación desde lo más básico: el diseño de los autos. "Los monoplazas están diseñados para el físico masculino. Desde el volante, que era tan grueso que me encalabraba las manos, hasta los pedales que no se adaptaban a mi talla. Pedí muchas veces hacer cambios ergonómicos básicos, y cuando los hice, desaparecieron los problemas", explica.

Tatiana ha trabajado en el desarrollo de los monoplazas de la Fórmula 2 y Fórmula 3, aportando su experiencia para que las futuras generaciones de pilotos mujeres no enfrenten los mismos desafíos. "Si queremos un deporte diverso, hay que hacer que el equipamiento sea diverso. Esto no se trata de pedir ventajas, sino de igualdad de condiciones", sentencia.



La Fórmula 1 y la latinidad: Una conexión que no se puede ignorar

Calderón ve un paralelismo entre la lucha de las mujeres por un lugar en el automovilismo y el papel de los pilotos latinos en la Fórmula 1. A lo largo de los años, figuras como Juan Pablo Montoya y más recientemente Sergio “Checo” Pérez han demostrado que los latinos aportan no solo talento, sino una pasión única. “La afición latina es distinta. No hay nada como el fervor que se siente en el Foro Sol en el GP de México. La F1 tiene que vernos como una oportunidad invaluable, no como una excepción”, asegura.

El Gran Premio de México ha sido fundamental en el resurgimiento del interés por el automovilismo en la región, y Tatiana lo vive con especial emoción. “México es como mi segunda casa. Hice mi primera prueba de Fórmula 1 aquí, y muchos de mis patrocinadores son mexicanos”, revela con gratitud. Su rol como embajadora del evento es más que un título: es una misión personal para inspirar a nuevas generaciones de pilotos, especialmente a niñas que sueñan con llegar a la cima.



Un Mensaje para las Niñas: **Nunca Te Quedes con el ¿Y Si?**

Consciente del poder del ejemplo, Tatiana envía un mensaje claro a las niñas que la ven como una inspiración: "Nunca te quedes con el '¿y si hubiera intentado?'. Si tienes una pasión, persíguela con todas tus fuerzas. El camino no será fácil, pero si trabajas duro, el universo encontrará la manera de abrirte las puertas".

Tatiana sabe que competir en igualdad de condiciones no es solo una cuestión de habilidad, sino de voluntad. "El automovilismo es uno de los pocos deportes en los que podemos competir mano a mano, hombres y mujeres. Cada uno con sus fortalezas, pero al final, el cronómetro no discrimina", reflexiona.



Más allá del automovilismo: La vida en movimiento

A pesar de la presión constante, Tatiana encuentra momentos para conectar con sus raíces. “Siempre llevo un pedacito de Colombia conmigo. En mi maleta nunca falta café para moler. Ese primer sorbo en la mañana es como empezar el día en casa”, dice con orgullo. También reconoce que la vida de piloto no es sencilla, pero ha aprendido a gestionar el estrés y la fatiga. “El día que no sienta esa pasión por subirme a un auto, será el día en que me retire”, afirma.

Tatiana sigue mirando hacia adelante, con el sueño de regresar a la IndyCar y conquistar las 24 Horas de Le Mans. Pero más allá de sus metas personales, su mayor anhelo es abrir caminos para que más mujeres y latinos encuentren su lugar en el automovilismo. “El talento ya está. Lo que falta es que nos den una oportunidad real. El futuro del automovilismo será mixto o no será”, concluye con determinación.

En Tatiana Calderón se encarna el espíritu de lucha, perseverancia y pasión que define a los grandes del deporte. Su historia es un recordatorio de que, aunque el camino pueda ser difícil, el horizonte siempre está al alcance de quienes se atreven a soñar.

HISTORIA & TECNOLOGÍA



Marco Polo frente al Gran Kan de los tártaros, Tranquillo Cremona, 1863.

Marco Polo

el comerciante del
ignoto Oriente

Por: Julio Ocampo

Manual indispensable para comprender un viajero, un escritor, un embajador, pero sobre todo un curioso mercader veneciano. Autor del totémico libro *Il Milione*, que inspiró a Cristóbal Colón para emprender un rumbo que cambió la historia.

- *Señores, emperadores y reyes, duques y marqueses, condes, caballeros y burgueses, todos vosotros que queréis conocer las diferentes singularidades humanas en las diversas regiones del mundo, acoged bien este libro; leedlo o haced que lo lean. Aquí encontraréis la narración de las inmensas o disparatadas maravillas de las vastas zonas de Oriente —Gran Armenia, Persia, Tartaria, India— y de muchos otros países. Se trata de un ordenado y claro relato este que hemos transcrito: lo dictó el señor Marco Polo llamado también Il Milione, un sabio y noble ciudadano de Venecia que vio cada cosa con sus propios ojos. Y si antes no había visto todo con sus propios ojos, siempre mejoró el testimonio de aquellos hombres dignos de fe.*
- *Quien lea o escuche estas páginas debe saber lo que en ellas se narra: son todas verídicas. Y ya que nosotros distinguiremos las cosas vistas de las oídas, el libro resultará fiable y verdadero, sin atisbo de falsedad.*

- *Soy testigo que desde el día en el cual el Señor Dios plasmó con sus manos nuestro primer padre Adán, no vivió nunca nadie, ni cristiano ni pagano, tampoco tártaro o indio... Nadie de ninguna raza que explorarse tanto el fondo de cada parte del mundo y conociera las maravillas como este Marco. Él mismo dijo que no habría sido correcto conservar el recuerdo por escrito de cada prodigio visto, o del que oyó alguna noticia verdadera. Lo creyó oportuno para que todo aquel que no conocía estas cosas las aprenda de este libro. Advierto también que dio poco de las infinitas cosas que vio y sintió.*
- *Hay que decir por último, queridos lectores, que Marco viajó durante veintiséis años en esas zonas de Oriente. Después, cuando estuvo prisionero en la cárcel de San Giorgio (Génova), dictó este libro al maestro Rustichello da Pisa, quien estaba encerrado con él en la misma cárcel. Corría el año 1298.*

Con esta presentación comienza la versión italiana del libro *Il Milione*, traducido por Maria Bellonci con el objetivo de dotar a la obra una lengua contemporánea con sabor antiguo, un documento insustituible que narra el viaje en Asia de Marco Polo, junto a su padre Niccolò y su tío Matteo, entre 1271 y 1295.

Cuenta las vivencias y vicisitudes de estos mercaderes errantes y audaces viajeros en la corte del gran kan, el mayor soberano oriental de la época, de quien precisamente Marco estuvo a servicio durante más de tres lustros. Esas memorias eternas fueron recogidas en este imperecedero libro, considerado la descripción geográfica, histórica, etnológica, política y científica —habla de zoología, botánica y minerales— de Asia en la Edad Media. Además, sirvió de inspiración a viajes como el de Cristóbal Colón, y gracias a sus supinas y sutiles descripciones fue clave para la creación del mapamundi de Fra Mauro, considerado el mejor memorial de cartografía medieval. Sí, efectivamente, para comprender mejor Marco Polo y su circunstancia era menester comenzar por aquí.

Venecia y su comercio

Marco Polo (1254-1324) nació y murió en Venecia. Tenía diecisiete años cuando, en 1271, dejó la ciudad-laguna para emprender el indómito viaje por la ruta de la seda, existente ya desde los tiempos de Herodoto (475 a. C.), aunque no patentada aún. No dejaba un lugar cualquiera, sino uno de los corazones más pulsantes del mundo entonces. Y es que, aunque no se censaban aún las ciudades, se estima que Venecia tuviera más de cien mil

habitantes, quizás doscientos mil, suficientes para situarla entre las tres o cuatro ciudades más importantes del mundo cristiano. Estaba absorbida por el comercio y suspendida entre el mar y la laguna, hecho que la impedía aún desarrollar el imperialismo terrestre, que después lograría empujando hacia afuera —Grecia y los Balcanes— las fronteras.

La Venecia de Marco Polo era la única gran ciudad donde los nobles, orgullosos de su sangre, de su linaje, se enriquecían a través del comercio y no de la tierra. Desde los tiempos de Carlo Magno, su vocación fue ser la puerta hacia Oriente, y su personalidad no se antojaba fácil de descifrar: jamás sucumbió a la conquista de los longobardos, y siempre se sintió (al inicio) más griega que latina. Fue sede de disputas entre el Imperio carolingio y el bizantino, y en 1204 conquistó Constantinopla, transportando allí guerreros en navíos para la cuarta cruzada. ¿El resultado de la gesta? Los caballos en bronce que lucen hoy en la Basílica de San Marco y una importante red naval fortificada en la costa dalmata, en el Peloponeso, además de las islas de Creta y el Egeo. Fueron todos los territorios que los venecianos, desde entonces, gobernaron durante siglos y siglos. Garantes, todos, de una gran parte de la tarta oriental que se contendían.

Sí, efectivamente es conveniente entender bien Venecia, la que dejó Marco Polo, porque un siglo antes de que él naciera (en torno al año 1000), el comercio allí se sostenía simplemente en los modestos y escurridizos recursos del mar Adriático, y de ahí al interior recorriendo el río Po. Si entonces se mercadeaba con sal, en los tiempos del precursor de Cristóbal Colón las galeras ya venían llenas de seda y especias. Exacto, cuando Marco Polo dejó su casa, la moneda fabricada allí era de plata, y se usaba en todo el Mediterráneo. En su ausencia, se estrenó el ducado de oro, y se usó en toda Europa hasta los tiempos de Napoleón. Hoy equivaldría al dólar.

Marco Polo se marchaba, y la urbe no paraba de crecer. Eran tiempos de vino y rosas en el Gran Canal, una república oligárquica repartida entre grandes familias. El oro servía para financiar construcciones navales de tal magnitud que terminaron incluso sorprendiendo al mismísimo Dante, quien las plasmó en La divina comedia. También financiaba palacios de la nobleza y otros edificios suntuosos. Iglesias, que el propio gobierno de la República utilizaba para encandilar a Dios, pidiéndole a cambio bienaventuranza en las ingentes relaciones comerciales.

Esa Venecia inmortal murió cuando la asoló la peste del 1348, con la ciudad sobrepoblada. El héroe de los dos mundos ya había fallecido hacía más de veinte años... En una casa no excesivamente lujosa de dos pisos, mucho más modesta en comparación con otras familias patricias de la urbe como los Dandolo o los Tiepolo, entre otros. Quedaba su memoria.

Largo viaje por la Ruta de la Seda

Marco Polo y su familia jamás tuvieron un rancio abolengo tal como para formar parte de la aristocracia que gobernaba la Serenissima. Ese fue, quizás, uno de los motivos del viaje.

Con la expedición ya comenzada, se vieron obligados a volver a Acri (Tierra Santa), donde lograron hablar con el papa Gregorio X. A la postre, fue él quien les confió las cartas que debían entregar al gran kan, una invitación para que este mandara sus emisarios a Roma. Además, les adjudicó dos frailes dominicanos para la travesía: Niccolò de Vicenza y Guglielmo da Tripoli, obligados a abandonar durante un asalto musulmán en mitad de la travesía.

Tras el incidente, el largo peregrinar los llevó a atravesar Armenia, el altiplano de Irán, el desierto de Gobi... Hasta llegar a Ciandu (hoy Xanadú), la ciudad estival del kan. Una vez llegados al Catai (China septentrional), Marco se ganó el favor del condottiero mongol Kubilai Khan, de quien se convirtió rápidamente en consejero y embajador, aprendiendo a conocer la lengua y el folklore de los tártaros, ese pueblo guerrero y feroz que, por analogía fonética con el antiguo nombre del infierno (Tártaro), así se le denominaba. De hecho, y

probablemente sostenida en una vaga y estereotipada idea política pretérita, se puede decir que las primeras embajadas europeas en China encontraban justificación en el arduo y necesitado control de esa despiadada potencia militar, que entre los años 1236 y 1240 había creado una onda de pánico en el viejo continente.

Así termina Il Milione: «... Más tarde, sin embargo, el rey Toctai acarreó a toda su gente y arengó fuertemente sus armas contra el enemigo. El rey Nogai fue derrotado y asesinado, y con él cuatro de sus hijos mejores y más valientes. Así se vengó la muerte de Tolobuga».

India, Tíbet, Birmania, ya obedeciendo a cargos gubernamentales, completaron el viaje de Marco Polo, quien volvió a Venecia veinticuatro años después encontrando una urbe excesiva en notable expansionismo económico, que sin embargo contaba con un problema de difícil solución: la feroz rivalidad con Génova, en el punto de mira por ser la otra gran potencia, y que además no se conformaba solo con el control del norte de África. No, pretendía estar dentro del pastel que suponía el Mediterráneo oriental. Quería más y más.





ilustración de Marco Polo en el Atlas Catalán (1375), Biblioteca Nacional de París.

La cárcel como oportunidad

Durante la infancia de Marco, los genoveses ayudaron a los griegos bizantinos a levantar su ímpetu y autoestima para enseñar a los cruzados que el imperio que creían haber derrotado estaba más vivo que nunca. Génova tenía el mar Negro, y Marco Polo fue testigo directo precisamente de esa época de rivalidad entre dos ciudades marineras. Su regreso a la patria coincidió precisamente en el peor momento: las escuadras genovesas se lanzaron en las aguas adriáticas para infligir a la flota veneciana la peor de sus derrotas, la más ilustre, la más cruel. Fue precisamente en esa, la batalla de Curzola (1298), cuando Marco Polo fue capturado, y en una de las prisiones de la ciudad ligure, conoció a Rustichello, el Pisano, también él víctima de otra batalla naval perdida contra los genoveses: la Meloria, cruenta derrota de la República de Pisa.

La paradoja de todo es que, si la historia de Marco Polo se cimienta sobre los infinitos éxitos de su tierra natal, su libro es fruto de un revés, probablemente el más doloroso de toda su vida.



Un año después, Marco Polo fue puesto en libertad. Volvió a Venecia. Se casó y tuvo cuatro hijas, una nacida antes del matrimonio con Donata Badoer. Murió en 1324, enfermo e inhabilitado. Parte de su herencia se la dejó a un siervo tártaro que se había traído de Asia.

Como Cristóbal Colón, su vida y obra también está llena de pasajes controvertidos. Hay una teoría que data su nacimiento en la actual Croacia, entonces en posesión de la Serenissima.

Además, sus principales detractores siempre pusieron en tela de juicio la dudosa descripción de algunos lugares que aparecen en *Il Milione*. De hecho, hay escépticos que dudan de su visita a China, ya que en el libro no hay mención alguna de la Gran Muralla.

No se sabe mucho más, ni mucho menos, de Marco Polo, demasiado eclipsado quizás por Colón y esas carabelas que emprendieron el rumbo en 1492 en Palos de la Frontera.

Así lo ve Maria Bellonci, su histórica traductora al italiano. «Marco no es un mercader ávido de buenas mercancías como su padre o su tío. Sabe contar, catalogar y pesar la mercancía, pero esto jamás fue su primera opción, su primer pensamiento. Ama apropiarse de sus adquisiciones.

Tiene ansia de sabiduría y conocimiento, como ese hombre del Renacimiento que él anticipa un siglo y medio antes. Acepta cualquier prueba: el desierto, los glaciares del Tíbet, el hambre, la sed, el encuentro monstruoso con las sombras homicidas de los karaúnas, las llamadas sibilantes de los espíritus nocturnos del desierto de Lop, la angustiante defensa contra los caníbales... Y ningún ser humano, ninguna situación le parece que estén fuera de la vida».



Manuscrito que muestra la salida de Marco Polo de Venecia en 1271 y se encuentra en la Biblioteca Bodleiana de Oxford.

Héroe contemporáneo

Los viajes de Marco Polo (traducción al español de Il Milione) supuso un bestseller cuando aún no se había inventado la imprenta en Europa. Fue un manual clave para viajeros curiosos, para sagaces e intrépidos conquistadores. Hoy, además de libros, se han inventado incluso videojuegos con su sempiterna figura de aventurero. Ese que desde prisión dictó el relato de un viaje fabuloso donde lo desconocido tomaba carne a través del verbo.

Ya en su lecho de muerte, muchos familiares y amigos le sugirieron que eliminara lo que no era real. Su respuesta aún hoy resuena con firmeza. «No puse ni la mitad de lo que realmente vi». Porque, a diferencia de otros escritores que imaginaron lugares prácticamente sin salir de casa —como Gianni Guadalupi o Emilio Salgari— el aventurero veneciano nos enseñó en primera persona lo que hoy es China, Irán o Afganistán, entre otros muchos países. Un mundo entero e ignoto, en definitiva.

Si la primera edición estampada fue en 1477 (Nuremberg), es destacable que hay una de su relato con anotaciones del mismísimo Cristóbal Colón, paradójicamente el gran genovés para los italianos.

Ávidos de viaje ambos, de conocimiento, quizás la gran diferencia entre los dos se anida en los rincones más oscuros del alma. Porque si el veneciano hizo apología de la poética de viajar, de un viaje a pesar de todo, lo de Colón —al igual que sucedió con Magallanes— estaba más relacionado con la conquista —vanidosa— de la gloria.

Il Milione, al final, no es un trofeo sino un testamento. Alberga el gusto por la observación precisa, casi científica, y además se funde con la fábula. Sí, anticipa algo de Italo Calvino. Aunque aparentemente se mueve en dos dimensiones, el libro en sí rompe los límites del espacio y el tiempo, pero sobre todo es liberador. Es decir, extirpa los límites del ser humano para dar cabida a la utopía de la hermandad.

- *Sabed que en el Poniente, una vez muerto el señor de los tártaros llamado Mongutemur, la señoría esperaba a un Tolobuga todavía muy joven, pero Totamangu —hombre muy potente—, con la ayuda de otro rey de los tártaros llamado Nogai, lo asesinó y tomó posesión de su señora.*

Es probable que ahora se entienda mejor la frase de Marco Polo, un advenedizo sensible, inteligente y escurridizo en territorios sin piedad, dibujados con desiertos indómitos y páramos agrestes. Sin ética ni moral. «No puedo quitar del libro lo que no es real, ya que no puse la mitad de las cosas que vi y viví en primera persona», soltó en perfecta sintonía con su conciencia.

Marco Polo, una vez muerto, siguió su curso entre los vivos. Por su parte, Venecia, con otros personajes memorables como Casanova, Elena Corner, Vivaldi o Carlo Goldoni se abandonó para siempre al arte, la seducción y la melancolía... Mientras que los tártaros —al menos para el escritor Dino Buzzati— resultaron ser siempre esos seres terribles (existentes o no) capaces a la misma vez de aniquilar sin escrúpulos y dar sentido a esas existencias vacías necesitadas de enemigos imaginarios para conducir la acción defensiva basándose en ellos.

Sí, cuando Cristóbal Colón emprendió su viaje, financiado en parte por el papa Borgia (Alejandro VI), partía con la ventaja de contar con un manual de instrucciones. Marco Paolo ya había surcado mares con sus barcos, sus veleros.

Tras pedir autorización para volver a su tierra natal, el kan se lo permitió con la condición que acompañara a los barones Culatai, Apusca y Coia en su viaje a Levante para llevar a Cocacin para desposarse con Argon. Asimismo, les encomendó una embajada al rey de Francia, de España y otros monarcas cristianos.

Fue, quizás, la primera simbiosis oficial entre Oriente y Occidente. Un movimiento precursor al fenómeno globalizado que terminó de cambiar el mundo para siempre. Y sí, todo nació en una mísera cárcel de Génova dictando un libro escrito originariamente en lengua de oíl.



Sitios Web
Creador
Plantillas

Dominios
Venta &
Gestión



Marketing
Suite Digital

SSL
Certificados

Dominios
Web Hosting
Seguridad
Email & Más
Crea tu Sitio
Tienda On Line
Fácil y Rápido

Hosting
VPS

Email
Personalizado



Www.The-Internet.Agency



IA para una gestión inteligente del ciclo del agua

La monitorización de fugas, las previsiones de volumen de embalses o la depuración de agua son algunas de las nuevas aplicaciones de la IA.

La mayor parte del agua presente en nuestro planeta data de hace cuatro mil quinientos millones de años. Es decir, es más antigua que el Sol mismo. Es posible también que las moléculas del agua que bebes del grifo dieran vida a la primera ameba, hidratasen a los dinosaurios y calmaran la sed de los ejércitos de Alejandro Magno.

El motivo es que se trata de una sustancia finita que existe en un circuito cerrado en el planeta Tierra. Al igual que la energía, ni se crea ni se destruye: solo se transforma.

Hoy, como seres humanos, nos enfrentamos a la necesidad de cerrar el ciclo del agua de forma sostenible. En esa misión ahora contamos con tecnologías como la inteligencia artificial a la hora de optimizar su uso y mejorar su depuración o potabilización.

La inteligencia artificial como aliada en el ciclo del agua

La inteligencia artificial se ha consolidado como un recurso esencial en la gestión del ciclo del agua al optimizar cada fase, desde la

captación hasta el tratamiento y la distribución. Su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos en tiempo real mejora la eficiencia operativa, minimiza el desperdicio y anticipa problemas como fugas o sobrecargas. Además, la IA contribuye a un uso más sostenible del agua, puesto que ayuda a reducir los costes energéticos y garantiza la seguridad hídrica en un contexto de creciente demanda y escasez, al permitir una mejor gestión del recurso en todo el proceso. A continuación, te contamos algunas de sus aplicaciones más prometedoras.

OPTIMIZACIÓN DEL TRATAMIENTO EN PLANTAS DE POTABILIZACIÓN

La IA transforma el tratamiento del agua al optimizar procesos como la dosificación de productos químicos y el control de calidad. Los sistemas ajustan los parámetros de manera dinámica según las condiciones del agua y mejoran la eficiencia operativa.

Esta tecnología también es capaz de predecir la presencia de sustancias contaminantes, lo que permite actuar de manera más ágil.

Además, tiene la capacidad de aprender de los datos históricos. De esta manera, anticipa variaciones en la calidad del agua sin tratar, como cambios en la turbidez o la presencia de contaminantes, y ajusta los procesos de forma autónoma. Esto permite que las plantas mantengan niveles de calidad constantes.

Un ejemplo: El proyecto PRISTINE, coordinado por ACCIONA, ha desarrollado sensores virtuales (Soft Sensors) que permiten estimar las concentraciones de contaminantes emergentes (CEC) en tiempo real, algo que hasta ahora solo se podía hacer en laboratorios. Esta solución digital se instala en un dispositivo Edge de la planta piloto, utiliza datos de sensores en línea como caudal, pH y turbidez, y ajusta automáticamente el tratamiento del agua para cumplir con las crecientes normativas sobre CEC sin la necesidad de pasar por el laboratorio.

GESTIÓN DE AGUAS RESIDUALES

La IA mejora la eficiencia en el tratamiento de aguas residuales mediante la automatización de procesos y la predicción de problemas. Los sistemas analizan datos históricos y en tiempo real, y optimizan así el uso de energía y productos químicos.

La IA detecta posibles anomalías en las redes de saneamiento y evita bloqueos y sobrecargas, lo que también reduce el impacto ambiental. Esto permite a las plantas maximizar la recuperación de recursos como agua reutilizable y biogás, mientras se minimizan los costes.

Un ejemplo: Un ejemplo reciente de IA en la gestión de aguas residuales es el proyecto de Severn Trent Water en el Reino Unido, que utiliza inteligencia artificial para optimizar el flujo de aguas residuales y prevenir desbordamientos. Este sistema predice condiciones climáticas, ajusta automáticamente las estaciones de bombeo y controla los flujos de agua para evitar desbordamientos y minimizar el riesgo de inundaciones.





DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE FUGAS

Las fugas en las redes de agua provocan grandes pérdidas de recursos. Los sistemas de IA permiten monitorizar la presión y el flujo en tiempo real, detectando de forma temprana fugas potenciales. Además, los algoritmos predictivos analizan datos históricos para predecir dónde podrían surgir futuras fugas, lo que ayuda a las empresas a tomar medidas preventivas. De este modo, se evitan pérdidas de agua y se reducen los costes derivados de reparaciones imprevistas, mejorando la eficiencia de la red.

Un ejemplo: El proyecto Hydro-Logic CivilSense en Estados Unidos combina personal de campo capacitado con inteligencia artificial avanzada para monitorizar y localizar fugas con una precisión del 93%. El objetivo principal es reducir la pérdida de agua no facturada y los costes operativos en redes de suministro obsoletas.

MEJORA DE LA EFICIENCIA EN LA GESTIÓN DE RECURSOS HÍDRICOS
La IA juega un papel clave en la gestión eficiente de los recursos hídricos, prediciendo la demanda de agua según el clima, la población o el uso agrícola. Los algoritmos optimizan la distribución del agua para evitar su desperdicio y garantizar que se utilice de manera eficiente. Esto es especialmente relevante en zonas con escasez de agua, donde la IA ayuda a maximizar la disponibilidad para usos agrícolas, industriales y urbanos, gestionando mejor embalses y sistemas de irrigación.

Un ejemplo: En California, la IA se aplica para predecir la demanda de agua en áreas agrícolas y urbanas, con lo que se ajusta su distribución de forma eficiente según factores climáticos y de población. Este enfoque es clave en una región afectada por la sequía.

REDUCCIÓN DEL CONSUMO ENERGÉTICO PARA EL BOMBEO DE AGUA

El bombeo de agua es una de las actividades más intensivas en consumo energético dentro de la gestión hídrica. La IA ajusta los horarios de bombeo a los momentos de menor demanda energética mediante la predicción del consumo. Esto permite reducir el consumo energético sin afectar la disponibilidad del agua. Además, los sistemas inteligentes optimizan las rutas de bombeo, lo que no solo disminuye los costes operativos, sino que también reduce la huella de carbono de las operaciones hídricas.

Un ejemplo: El proyecto DIGIDEL se centra en resolver diversos desafíos en los procesos de desalación y depuración de agua mediante el uso de algoritmos avanzados de Inteligencia Artificial. En el marco de DIGICEL, la iniciativa RELEWAT (REinforcement LEarning for WATER Treatment) utiliza algoritmos de Reinforcement Learning para optimizar el consumo energético en pozos de bombeo. Esta tecnología, situada en la frontera dentro de los campos de IA y sistemas de control, permite que los pozos adapten el suministro en función de la demanda de agua y las variaciones energéticas.

Estas aplicaciones son solo el principio de lo que la IA hará para mejorar la sostenibilidad en el ciclo de agua.



Un “Internet de los Animales” permitirá descubrir sus secretos

Un proyecto científico utilizará satélites y sensores alimentados con energía solar para monitorizar fauna y ecosistemas de todo el planeta.

¿Cómo se comporta una manada de cachalotes en medio del Atlántico? ¿A qué se dedica el huido leopardo de las nieves en el Himalaya a lo largo del día? ¿O a qué velocidad se desplazan los glaciares de esa misma cordillera?

Son preguntas que los científicos confían en poder responder pronto gracias a un nuevo concepto: el “Internet de los Animales”, materializado a través del proyecto ICARUS.

Sus siglas responden a International Cooperation for Animal Research Using Space (cooperación internacional para la investigación animal por medio del espacio). Este programa, destinado a conservar la biodiversidad, se une a otras tecnologías que permitirán conocer en tiempo real el comportamiento de los ecosistemas.

Qué es el Internet de los Animales

Se trata de un concepto acuñado por Martin Wikelski, uno de los responsables del Instituto Max Planck del Comportamiento Animal (MPI-AB, por sus siglas en inglés).

Este ornitólogo alemán ha soñado con una red global de transmisores conectados vía satélite y con prestaciones similares a las del Internet de las Cosas (IoT), solo que aplicada al conocimiento del planeta Tierra y sus seres vivos. Wikelski asevera que el Internet de los Animales supondrá una revolución tan importante como lo ha sido la decodificación del ADN para entender al ser humano.

Y ofrece numerosos ejemplos de fenómenos que estamos empezando a entender genuinamente gracias a un primer receptor que se activó en 2020 en el módulo ruso de la Estación Espacial Internacional (ISS, por sus siglas en inglés). Sería el caso de aves terrestres como los chorlitos, que llevan a cabo migraciones oceánicas de miles de kilómetros gracias a las corrientes de aire, y que modifican sus rutas para adaptarse a ellas.

Wikelski llega aún más lejos: la tecnología que ha diseñado podría esclarecer ese sexto sentido que demuestran algunas especies a la hora de detectar la inminencia de un terremoto. Todo ello se logrará por medio de una ambiciosa iniciativa bautizada como proyecto ICARUS.

Una forma de comprender la complejidad ecológica

Tras la interrupción del suministro de datos desde la ISS debido a la guerra de Ucrania, el proyecto ICARUS impulsado por el Instituto Max Planck decidió optar por el uso de receptores basados en tecnología satelital. Así, se espera poner en órbita una red de cinco microsátélites CubeSat de bajo coste en el año 2025 que captarán la información emitida por sensores ultraligeros, algunos con tan solo el peso de un clip, alimentados por energía solar.

Los sensores ofrecerán datos sobre el gasto de energía de cada espécimen y factores ambientales como la presión atmosférica, la altitud o la temperatura.

Los sensores colocados en diversas especies de animales permitirán a los científicos analizar por medio de inteligencia artificial el comportamiento de miles de especímenes en tiempo real desde cualquier laboratorio. Anteriormente, la información de los sensores solo se recuperaba horas o días después.

Además de su uso en animales como aves, cachalotes o elefantes, los sensores también podrán depositarse en glaciares o incluso residuos flotantes en el mar para entender mejor lo que está sucediendo en el medio físico.

Una de las claves de la eficacia del proyecto se basa en el uso de datos cruzados, ya que la información de los sensores se vincula a datos meteorológicos, sísmicos u oceánicos.

También podrá cotejarse con imágenes por satélite del índice de vegetación en cada zona, un parámetro conocido como NDVI. Se trata, en definitiva, de un enfoque que ofrecerá una comprensión global de todas las interrelaciones que se producen en el seno de los ecosistemas.

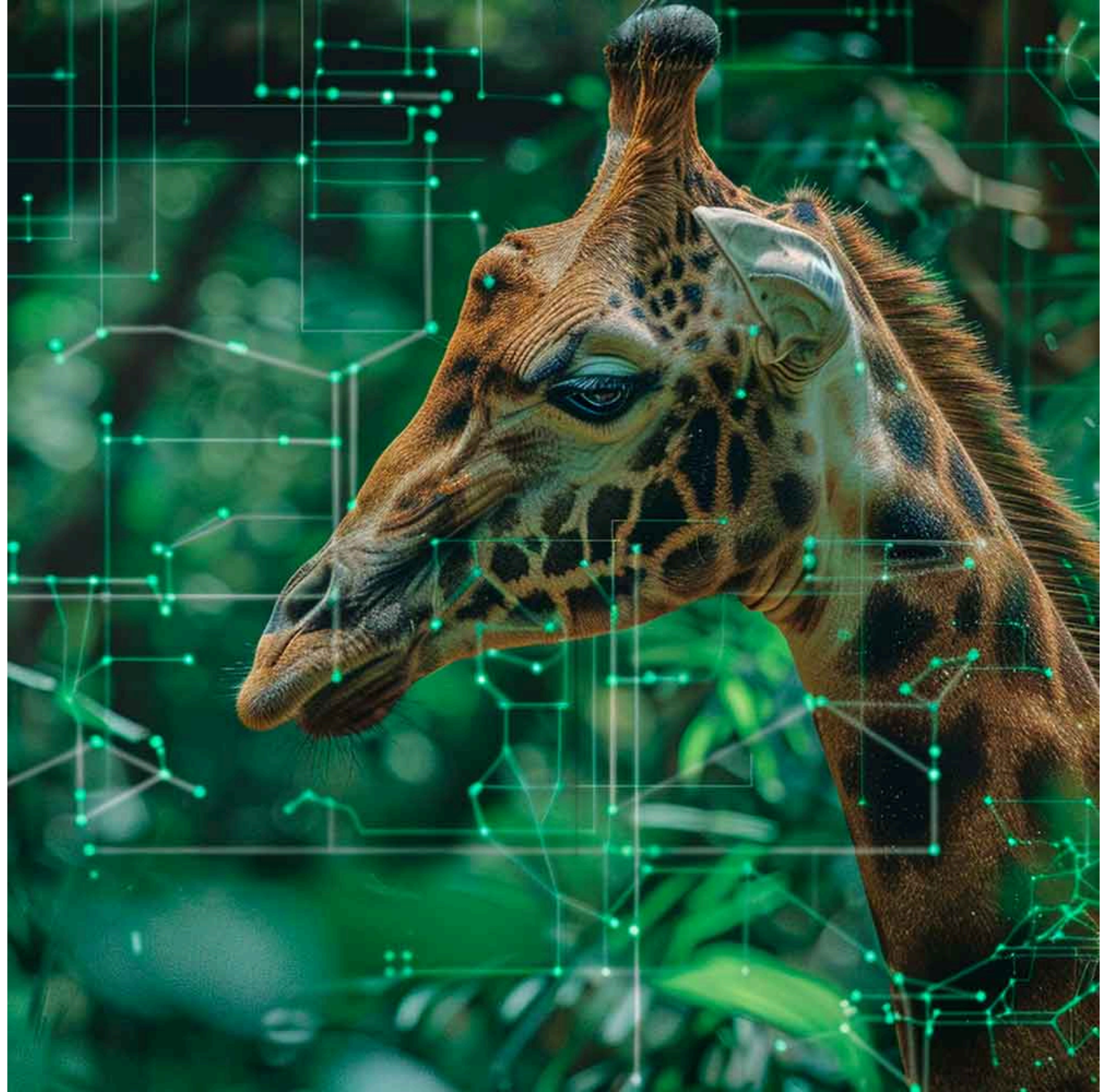


Aplicaciones del proyecto

Si se tiene en cuenta toda esta plétora de datos, es fácil advertir que el proyecto pondrá en manos de los investigadores una información muy valiosa acerca del estado de salud de cada especie y de los retos ecológicos a los que se enfrenta. Sin embargo, esa es solo una de las facetas del Internet de los Animales.

La expresión del “canario en la mina”, que remite al uso de pájaros en la minería para detectar las acumulaciones de gases peligrosos, sería de lo más pertinente en este caso. Los investigadores creen que el sistema no solo permitirá evaluar el comportamiento de la fauna a efectos de protegerla, sino monitorizar incidencias climáticas o predecir desastres naturales como erupciones volcánicas o terremotos por medio de la detección de patrones anómalos como la súbita huida de masas de animales.

Los datos generados por el proyecto quedarán a disposición de cualquier investigador interesado. Se espera que esta innovación tecnológica permita monitorizar especies poco estudiadas y llevar a cabo estudios de bajo coste con una gran riqueza de información.



ARTE & CULTURA

La Pareja Perfecta

Serie de Netflix (2024)

Amelia está por casarse con el heredero de una de las fortunas más grandes de Nantucket, pero una muerte repentina arruina los planes de la boda... y pone a todos bajo sospecha.

Protagonistas: Nicole Kidman, Liev Schreiber, Meghann Fahy, Billy Howle, Eve Hewson, Jack Reynor y Dakota Fanning.

A pesar de centrarse en un asesinato, *La pareja perfecta* de Netflix logra un toque deliciosamente frívolo que se disfruta a lo largo de cada episodio. Nicole Kidman, como Greer Winbury, sirve mojitos de mora mientras Isabelle Adjani, una de las leyendas del cine francés, deslumbra con un extravagante vestido de plumas y una interpretación desenfundada, dando a la serie un aire teatral y ligero. La narrativa evoca el encanto de las antiguas adaptaciones de Agatha Christie, recordando a clásicos como *El espejo roto* (1980) y *Asesinato en el Orient Express* (1974), donde el drama se mezcla con un estilo un tanto irónico. Esta aproximación exagerada se refleja en los momentos más memorables de la serie, como cuando los invitados a una presentación de libro desastrosa sacan sus teléfonos para capturar el caos, aludiendo al uso actual de las redes sociales para inmortalizar cualquier escena de alta tensión.

La miniserie, basada en la novela de Elin Hilderbrand, explora los secretos familiares y las tensiones de clase en el entorno exclusivo de Nantucket. La trama sigue a Amelia Sacks (interpretada por Eve Hewson), quien, al estar a punto de casarse con el heredero Benji Winbury, se enfrenta a un giro siniestro cuando aparece un cadáver en la playa. Kidman y Liev Schreiber, como los padres del novio, encabezan un elenco que añade peso y profundidad al misterio.

Dirigida por Susanne Bier y adaptada por Jenna Lamia, *La pareja perfecta* culmina en un final adaptado, brindando una resolución más explícita que en el libro. Este enfoque, similar al de *The White Lotus*, explora el privilegio y las complejidades de la clase alta, sumergiendo a los espectadores en un suspense que se mantiene hasta el último momento. La serie también se abre con un toque único: un número de baile grupal al ritmo de "Criminal" de Meghan Trainor, cuyos movimientos dramáticos y enérgicos marcan el tono juguetón y despreocupado de la producción









LEAMOS

Un Poco MÁS

© UNA CAMPAÑA DE:

Rotary
Club Olmué





Mi nombre es Alfred Hitchcock

El documental es una
perversa genialidad

Por Ty Burr - The Washington Post

El Hitch de Cousins y McGowan es un mono descarado, que plantea juguetonamente preguntas al público sobre sus películas y nuestros deseos en la oscuridad. “¿Confían en mí? Saben que las películas son mentiras, ¿verdad?”, pregunta al principio, sabiendo que nos encanta que nos mientan cuando la mentira está tan bien hecha.

Mi nombre es Alfred Hitchcock es un programa de recortes glorificado, pero los recortes son tan esenciales para el medio cinematográfico como cualquier otro en su historia, y cubren toda la gama de una carrera de 50 años. No sólo los grandes (Psicosis, Vértigo, La ventana indiscreta, Notorious, Los 39 escalones, Extraños en un tren, La sombra de una duda), sino también los casi grandes (Rebeca, Corresponsal en el extranjero, Los pájaros, Marnie), fracasos (Jamaica Inn, Under Capricorn) y rarezas (German Concentration Camps Factual Survey 1945, un documental suprimido del Ministerio de Información británico en el que Hitchcock trabajó como asesor).



El falso Hitchcock nos conduce a través de los temas y obsesiones de la filmografía en seis capítulos. El primero es *Escape*, con el que Cousins se refiere no sólo a la necesidad de un héroe de Hitchcock de escapar de las trampas de un villano (o, en el caso de *North by Northwest*, de un fumigador), sino a la necesidad de sus personajes de escapar de sí mismos y de la audiencia de escapar de la realidad. Para el director, también significaba huir de la forma habitual de hacer cine. “Quería algo salado y dulce”, dice de su gramática cinematográfica. “Quería que te deleitaras con lo inesperado”.



North by Northwest, 1959

Otras secciones de Mi nombre es Alfred Hitchcock están dedicadas al Tiempo ("Cuando tu personaje quiere que el tiempo se acelere, tú lo ralentizas", se nos dice, y aquí está Ray Milland sudando la gota gorda en Dial M for Murder para demostrarlo), la Altura (todas esas tomas omniscientes de la grúa con sus detalles condenatorios), el Cumplimiento (las resoluciones de sus castigadoras tramas) y la Soledad. Esta última se acerca al meollo de la cuestión y al hombre mismo: sus impulsos más oscuros, como atestiguan muchas de sus actrices (pero en gran medida ignorados aquí) y su metafísica del destino, de pequeños seres humanos a merced de un universo machacón e indiferente.

Las partes más ricas de este documental, sin embargo, vienen en la segunda sección, El deseo, un tema que es sin duda el motor principal del cine en general y de las películas de Hitchcock en particular. "Mi cámara era en sí misma una cosa deseosa", confiesa el Hitch de Cousins mientras desglosa los muchos tipos de antojos en una pantalla y en nuestros corazones. "Estudié el deseo como Darwin estudió las lombrices".



Vertigo, 1958

Hay trucos del oficio aquí: el beso de larga duración en *Notorious*, hecho aún más intenso por las cabezas de Cary Grant e Ingrid Bergman ocupando todo el encuadre; el stop-stutter de Grace Kelly besuqueando a James Stewart en *Rear Window*. Me llamo Alfred Hitchcock es lo bastante aguda como para hacerte encontrar cosas nuevas en películas que has visto una docena de veces.

No me había dado cuenta de que Stewart finalmente “ve” a Kelly en *La ventana indiscreta* -despierta al amor y a la lujuria- sólo después de que ella haya cruzado a la “película” asesina de enfrente y se haya convertido en el objeto de su voyeurismo. (Mirada masculina, en efecto.)



Rear Window, 1954

Esta sección explora también el deseo de matar -todos esos encantadores asesinos charlatanes de su filmografía- y la forma en que el deseo puede convertirse tan rápidamente en rabia. "Los magnates del cine no siempre querían que mostrara el veneno, el lado oscuro del deseo", dice el director. "Pero lo hice".

Los análisis de escenas individuales y sus significados ocultos son tan hábiles como tímido es el autoexamen: Este Hitchcock sólo nos cuenta lo que quiere. Ese es un defecto de Mi nombre es Alfred Hitchcock, y también lo es el puñado de imágenes actuales que abren los distintos capítulos, incluida una inexplicable mujer con camisa amarilla mostaza que mira al objetivo como la descendiente morena de una rubia de Hitchcock. Se entromete en este confesionario socarrón, pero Cousins tiene éxito en su tarea principal. Nos devuelve a un genio en todas sus contradicciones, y a sus películas en todas sus delicias mortales.



The Rope, 1948

APOYO AL MEDIO AMBIENTE

5 técnicas de secuestro de carbono para mitigar el cambio climático

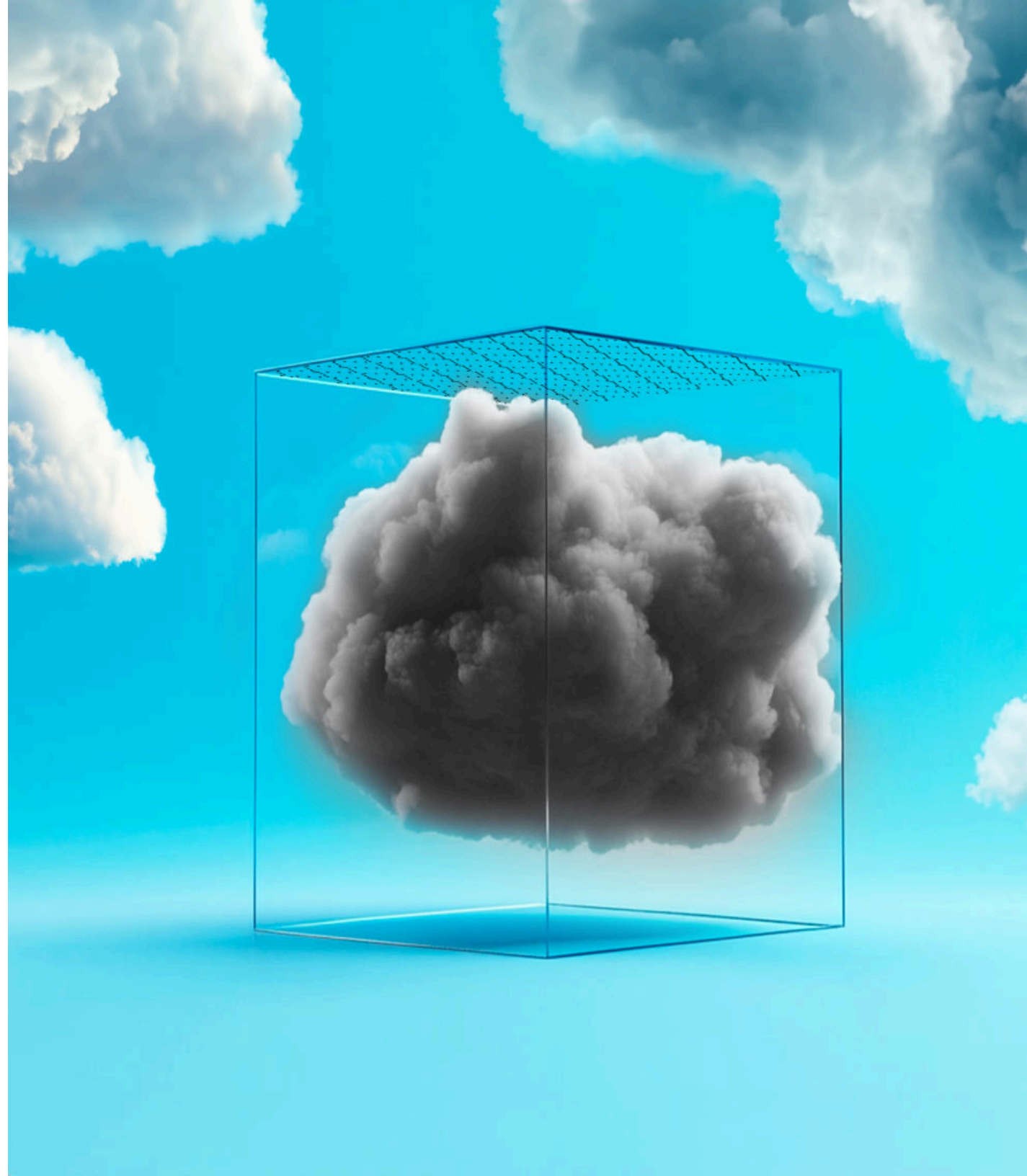
Además de la reducción en las emisiones, otra posible vía en la transición hacia las energías limpias es el secuestro de carbono.

Si hay algo de lo que vamos escasos en la lucha contra el calentamiento global es el tiempo. Por eso, mientras los países del mundo se preparan para la próxima cumbre del clima con el cumplimiento de los compromisos de descarbonización en el punto de mira, hay científicos e ingenieros que están explorando maneras más directas de reducir el dióxido de carbono atmosférico a corto plazo. Así, en los últimos tiempos comienza a hablarse del secuestro de carbono como una de las vías para acelerar el proceso sin perjuicio del uso primordial de energías renovables o la aplicación de estrategias indirectas basadas en la reforestación.

1. Captura y almacenamiento de carbono (CCS)

La filosofía de esta técnica consiste en capturar y almacenar el carbono antes de que abandone las instalaciones industriales. Existen varias formas de atraparlo, que abarcan desde separación de gases tras la combustión hasta el uso de combustión con oxígeno puro, conocida como oxidación, para producir CO₂ prácticamente puro.

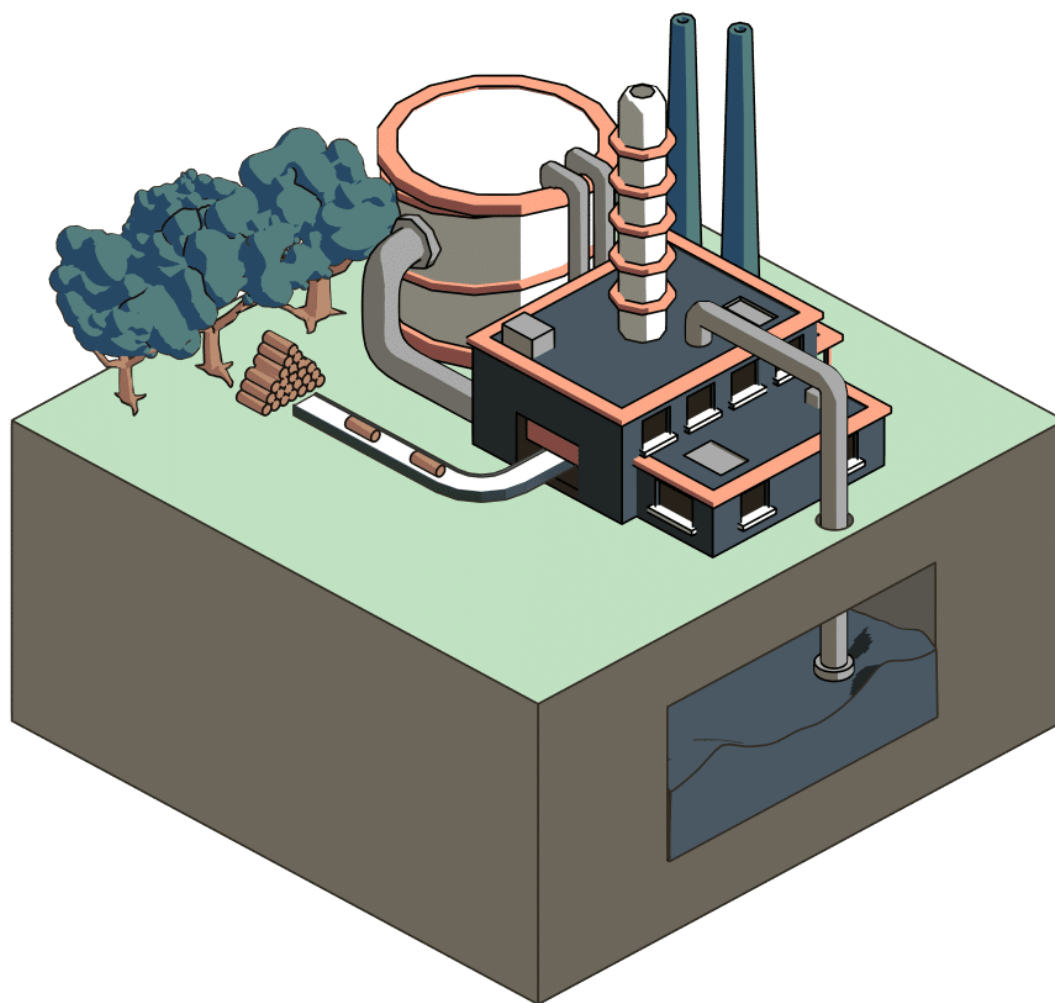
Una vez que se ha secuestrado el carbono, puede inyectarse en formaciones geológicas bajo tierra o bien convertirse en materia prima para su uso en otros procesos industriales.



2. Captura directa del aire (DAC)

La captura directa del aire (DAC, por sus siglas en inglés) es más flexible, ya que consiste fundamentalmente en instalar grandes aspiradores en prácticamente cualquier lugar que absorben el aire y capturan el CO₂ por medio de disolventes líquidos o un sorbente sólido que se enlazan con el carbono. Una vez que se ha capturado el CO₂, se puede liberar por medio de presión o calor. Tras obtenerlo, se transporta para su almacenamiento o su uso a modo de materia prima, tal como sucedía en el caso anterior. En la actualidad, este sistema tiene un coste elevado, pero se espera que este pueda reducirse en un futuro.





3. Bioenergía con captura y almacenamiento de carbono (BECCS)

Dado que las plantas son grandes “devoradoras” de dióxido de carbono, otra estrategia para capturarlo consiste en recurrir a la biomasa. Así, se utilizan residuos vegetales o agrícolas con un contenido de carbono y se convierten en biocombustibles para producir calor o electricidad o bien se queman directamente. Durante el proceso de combustión se aplican técnicas similares a la del sistema CCS, tales como el almacenamiento subterráneo o su uso como materia prima. El resultado es una eliminación neta de dióxido de carbono atmosférico.

4. Mineralización

Se trata de una de las últimas técnicas para el secuestro de carbono. Basada en reacciones químicas naturales, la mineralización convierte el CO₂ en carbonatos sólidos y estables. Este tipo de reacciones se produce con minerales como el basalto o la olivina. La mineralización puede llevarse a cabo en entornos industriales para la producción de carbonato cálcico que, posteriormente, se añade al cemento para generar hormigón negativo en carbono.



5. Secuestro de carbono oceánico

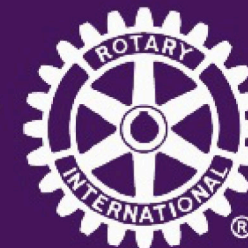
El océano tiene un elevado potencial de secuestro de CO₂ de forma natural. De hecho, son los principales sumideros de carbono, junto con los bosques o los suelos agrícolas ya que absorben la cuarta parte de las emisiones globales de este gas. Esto ha llevado a algunos investigadores a proponer la optimización artificial de esta capacidad. Existen dos estrategias en ese sentido:

- Potenciar la alcalinidad de los océanos añadiendo piedra caliza en polvo, lo que forma bicarbonato al reaccionar con el CO₂ del agua.
- Por medio de la fertilización oceánica, es decir añadiendo nutrientes como el hierro que propicien el desarrollo de fitoplancton, unas plantas microscópicas que absorben CO₂ por medio de la fotosíntesis.

Por el momento, debido a su elevado coste o posibles riesgos medioambientales, gran parte de las técnicas de secuestro de carbono mencionadas no son viables a gran escala. Sin embargo, sí que hay otros enfoques que permiten reducir el dióxido de carbono en métodos de producción industrial existentes.

Un ejemplo sería el uso de escorias procedentes de procesos industriales al objeto de reducir la cantidad de CO₂ necesario para la producción de hormigón. Es el caso del hormigón verde usado por ACCIONA en el puerto de Cádiz y del que te hablamos en este artículo que genera un 27 % menos de emisiones.

Rotary



PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

UNA CAUSA OFICIAL DE ROTARY

La nueva causa de Rotary, se centra en la solución integral de problemas específicos que tienen un impacto sobre el medio ambiente. Como personas de acción, emprendamos proyectos que puedan generar un impacto positivo, impacto medible y sostenible en el único lugar al que todos llamamos hogar.

Obtenga más información sobre la nueva causa de Rotary en
rotary.org/environment



Earthships

las fascinantes casas
construidas hace 40 años
en el desierto de Nuevo
México que son un ejemplo
para combatir el cambio
climático

Por Linda Laban - BBC Travel

Si te adentras en el hermoso y desolado desierto de Nuevo México, es posible que te encuentres con algunas casas fantásticas y poco convencionales (algunas palaciegas y esculturalmente redondeadas; otras con una forma similar a la de un templo antiguo) que parecen sacadas de una película de "La guerra de las galaxias".

Ubicadas en la ciudad de Taos y sus alrededores, donde se inventaron hace casi 40 años, estas son las Earthships, casas de diseño sostenible y con emisiones netas cero construidas principalmente con materiales naturales y de desecho, como neumáticos viejos, botellas de vino vacías, madera y barro.

Debido a que la construcción de las Earthships requiere menos materiales de construcción tóxicos o que emitan carbono, como hormigón y plásticos, estas exquisitas casas son cada vez más buscadas en todo el mundo.

Las Earthships se venden por entre US\$500.000 y US\$900.000, y también están disponibles para pernoctar en Taos y sus alrededores por unos US\$240 la noche.

El movimiento Earthship comenzó en Taos en la década de 1970 después de que Michael Reynolds, oriundo de Kentucky y fundador de la empresa de construcción ecológica Earthship Biotecture, se mudara aquí en 1969 tras obtener su título en arquitectura.

Su objetivo era "conducir motos de cross, por diversión", dice.

El hombre, que ahora tiene 71 años, tuvo un momento de inspiración.





La idea

"Vi a Walter Cronkite [presentador de noticias de CBS News] hablando sobre la tala de bosques para obtener madera, lo que no solo crea erosión, sino también un problema de oxígeno porque los árboles emiten oxígeno", le cuenta Reynolds a la BBC.

"Estaba hablando de lo que ahora llamamos cambio climático y calentamiento global. Vi todas esas latas de cerveza tiradas a la basura y me dije: '¿Por qué no construimos con latas de cerveza y no con árboles?'".

Reynolds construyó su casa hecha con latas de cerveza en 1971, y no recibió mucha atención en las noticias por su peculiaridad.

Sin embargo, se exhibió en varias partes del mundo, incluido el Museo del Louvre en París y el Museo de Arte Moderno (MoMA) de la ciudad de Nueva York.

Reynolds señala, con cierta incredulidad, que "el MoMA acaba de comprar un ladrillo hecho con latas de cerveza por US\$4.500".

De hecho, después de utilizar uno de los bloques de construcción hechos con latas de cerveza en una exposición, el museo decidió añadir uno a su colección permanente.

Aun así, durante años se lo consideró, en el mejor de los casos, un chiflado y no un arquitecto serio.

"Era una idea un tanto ingenua y ridícula, pero seguí adelante y empecé a ir en esa dirección", dice Reynolds.

"Comencé a utilizar botellas y neumáticos, y seguí adelante. Llevo en esta dirección fácilmente 55 años, y luego, hace unos 36 años, etiqueté por primera vez una casa como Earthship".





Cómo funcionan

Pero ha llevado mucho tiempo llegar al punto de una aceptación más amplia.

"Ya sabes, parecían demasiado raras y siguen pareciendo extrañas, pero ahora la gente lo está entendiendo, y también está abierta a ellas porque [muchos] están a punto de quedarse sin hogar y paralizados por las facturas de la electricidad y los servicios públicos", afirma Reynolds sobre el aspecto financieramente empoderador de vivir desconectado de la red eléctrica.

"Y ahora la gente quiere revertir el cambio climático".

Taos es un lugar que ha atraído a artistas e individualistas desde hace mucho tiempo.

Su antiguo pueblo (aldea) y la ciudad más nueva tienen una arquitectura sorprendente, en su mayoría casas tradicionales de adobe con vigas de madera, cuyos techos están hechos de madera y tierra apisonada.

Taos fue la incubadora perfecta para las casas Earthships, que tienen una

gruesa pared de neumáticos, cada uno lleno de tierra.

Un terraplén (un banco de tierra construido a propósito) rodea las Earthships por tres lados, proporcionando una masa aislante que controla la temperatura.

La refrigeración se realiza a través de ventanas tradicionales de travesaño colocadas en lo alto de las vigas de soporte para ventilar de forma cruzada, y de las rejillas de ventilación del edificio.

Cada una tiene un invernadero (ya que Reynolds cree que la gente debería tener la capacidad de cultivar su propia comida), ya sea en el lado norte o sur, según la ubicación.

La mayoría de las Earthships funcionan únicamente con energía solar; algunas también tienen turbinas eólicas como complemento o una estufa de leña como respaldo.

Taos tiene inviernos fríos y nevados, y veranos a menudo secos y calurosos, pero en una Earthship, la temperatura interna se mantiene cerca de los 21 °C durante todo el año, independientemente de las condiciones climáticas externas.

"No queremos irnos"

Reynolds se mudó a su primer Earthship hace 35 años, dice, y crió a su familia allí. Todavía vive allí: "Es tan cómodo que no queremos irnos", asegura.

¿Qué se siente al estar dentro de una Earthship? "Se siente como si estuvieras dentro del útero", señala la directora de construcción de Earthship, Deborah Binder.

"Te sientes constantemente abrazado y acurrucado. La temperatura siempre es agradable. A veces, cuando hace mucho frío afuera, salgo sin abrigo sin darme cuenta, porque adentro hace mucho calor".

Binder se incorporó hace 11 años a la compañía para gestionar un proyecto sin ánimo de lucro en Malawi, África, sin ningún tipo de experiencia en construcción, dice.

No solo se quedó en la empresa, sino que se mudó a Taos y actualmente alquila una Earthship mientras construye la suya.

Binder también enseña en la Earthship Academy, que atrae a estudiantes de todo tipo para aprender los principios de diseño, los métodos de construcción y la filosofía de Earthship.

"La mayoría de la gente quiere aprender por sí misma", señala Binder. "Algunos aprenden a construir para proyectos comunitarios".

A pesar de su atractivo medioambiental, las Earthships todavía no son aceptadas como una opción para aliviar la crisis de la vivienda y el cambio climático.

"En cierto modo, todavía están al margen", expresa Binder. "Es muy importante que la gente viva en una de ellas. La sensación que se tiene al vivir en ellas es única, y en la práctica no se pagan facturas de servicios públicos. Eso es bastante sorprendente".



En todo el mundo

"Una vez que la gente las prueba, normalmente quiere una", añade Reynolds, algo que se confirma con los numerosos testimonios entusiastas en los libros de visitas colocados en cada alquiler de Earthship.

Reynolds cree que no podría ser más oportuno, incluso urgente, convertir las Earthships en la norma.

Su objetivo es construir viviendas comunitarias alquilables como respuesta a la falta de vivienda y al consumo de energía devastador para el planeta.

"No me interesan tanto los encargos; tener un cliente me hace ir más lento", dice. "Necesito producirlas rápido y arrendarlas a la gente por un alquiler justo".

Reynolds está a toda máquina con su último modelo simplificado de Refuge Earthship, que cree que podría ayudar a

combatir la falta de vivienda y la pobreza debido a la simple cuestión económica de no pagar enormes facturas de servicios públicos cada mes.

"Refuge es el modelo más económico que se construye; el que vamos a replicar en todo el mundo", afirma apasionadamente.

Luego está la extravagante Atlántida, una llamativa nave terrestre turquesa con curvas, creada como ejemplo del lado escultural y artístico de los edificios.

"Tienen un lado artístico: jugué con las botellas como vitrales, y está el aspecto escultural. Son hermosas", dice Reynolds, quien se pagó sus estudios universitarios trabajando como artista.

"Lo que es realmente hermoso es que cuidan a las personas mientras cuidan el planeta. Nada tiene tanto significado en el arte como lo tiene una casa".

FOMENTO DE LA PAZ



La guerra en el Líbano está teniendo consecuencias físicas y psicológicas devastadoras para la infancia

Declaración de Catherine
Russell, Directora Ejecutiva de
UNICEF

Amir, de 8 años, resultó herido el 23 de septiembre en el sur del Líbano durante la peligrosa escalada del conflicto en el país.
Ahora está siendo tratado en uno de los hospitales públicos de Beirut.



NUEVA YORK, 31 de octubre de 2024 –

“La guerra que asola el Líbano está alterando gravemente la vida de los niños y las niñas y, en muchos casos, les está provocando graves daños físicos y profundas secuelas psicológicas.

Según el Ministerio Libanés de Salud Pública, desde octubre de 2023 han muerto 166 niños y niñas y al menos 1.168 han resultado heridos, pero estas devastadoras cifras aumentan día a día.

Desde el pasado 4 de octubre, al menos un niño ha muerto y 10 han resultado heridos cada día. Otros miles que han sobrevivido ilesos a muchos meses de bombardeos constantes sufren ahora un estrés agudo a causa de la violencia y el caos que los rodean.

Los niños y las niñas del Líbano están mostrando alarmantes signos de angustia emocional, conductual y física. Los equipos de UNICEF han visto a niños y niñas que se encuentran atemorizados por un miedo abrumador y una ansiedad aguda, que se manifiestan en forma de ansiedad por separación, miedo a la pérdida, retraimiento, agresividad y dificultades para concentrarse. Muchos sufren trastornos en el sueño a causa de las pesadillas, el dolor de cabeza y la pérdida de apetito.

Al no contar ya con la seguridad, la estabilidad y el apoyo que les ofrece la escuela, muchos de estos niños y niñas se han quedado sin los espacios que necesitan para jugar, aprender y recuperarse.

Las guerras destruyen los entornos seguros y enriquecedores que necesita la infancia. Cuando los niños y las niñas soportan periodos prolongados de estrés traumático, pueden sufrir graves repercusiones a nivel de salud física y mental durante el resto de su vida.

UNICEF está en el terreno proporcionando apoyo psicológico de emergencia a miles de niños, niñas y cuidadores. Desde el 23 de septiembre de 2024, UNICEF ha proporcionado primeros auxilios psicológicos a más de 9.600 niños, niñas y cuidadores, y ha prestado apoyo comunitario para casi 10.000 niños y niñas.

Sin embargo, estos niños y niñas solo podrán empezar a curar sus heridas de verdad una vez que termine la violencia. Los niños y las niñas del Líbano necesitan un alto el fuego permanente e inmediato que les permita acceder a los servicios básicos de forma segura y recuperarse de los traumas de la guerra. Debemos actuar sin demora para evitar más muertos y heridos entre la población infantil, y para velar por el futuro de todos los niños y las niñas del



Los bombardeos israelíes obligan a posponer la vacunación contra la polio en el norte de Gaza

El sufrimiento de los civiles es “extremo”, denuncia la Oficina de Coordinación Humanitaria que sigue esperando luz verde para rescatar a las personas atrapadas bajo los escombros y llevar suministros a los hospitales. Un trabajador de UNRWA ha muerto en un ataque al vehículo en el que viajaba.

ONU - Las fuerzas israelíes atacaron tiendas de campaña en las que se refugiaban civiles desplazados cerca del hospital Al-Aqsa, en una zona en la que se había ordenado a los habitantes del norte de Gaza que se trasladaran.



Las agencias de la ONU han tenido que posponer la vacunación contra la polio, en el norte de Gaza, donde Israel bombardea sin cesar desde hace más de dos semanas y obliga constantemente a la población a desplazarse.

Esta fase final de la campaña pretendía vacunar a 119.279 niños en todo el norte de Gaza, que ahora no recibirán la segunda dosis de la inmunización, poniendo en grave peligro los esfuerzos por detener la transmisión del poliovirus en Gaza.

Desde la puesta en marcha de la segunda fase de la campaña contra la poliomielitis en Gaza, el 14 de octubre de 2024, se ha vacunado con éxito a 442.855 niños menores de diez años en el centro y el sur de la Franja de Gaza, el 94% del objetivo en estas zonas.

Las condiciones actuales, incluidos los continuos ataques israelíes a las infraestructuras civiles, hace imposible que las familias en el norte lleven a sus hijos a vacunar de forma segura y que los sanitarios puedan trabajar.

Para interrumpir la transmisión del poliovirus, se debe vacunar al menos al 90% de todos los niños y las niñas de cada comunidad y barrio, un requisito previo para que una campaña eficaz interrumpa el brote y evite su propagación. Un retraso en la administración de una segunda dosis reduce la eficacia de la vacunación.

Las agencias señalan que “es crucial” que se respeten las pausas humanitarias que garanticen el acceso seguro a dondequiera que se encuentren los niños.

La OMS y UNICEF instan a todas las partes a que garanticen la protección de los civiles, los trabajadores sanitarios y las infraestructuras civiles, como escuelas, refugios y hospitales, y renuevan su llamamiento a un alto el fuego inmediato.

Sufrimiento extremo en el norte

La Oficina de Coordinación Humanitaria asegura que los civiles en el norte de Gaza están soportando un “sufrimiento extremo”, por el “asedio israelí” que está provocando “terribles niveles de muerte, lesiones y destrucción”.

“Hay civiles atrapados bajo los escombros. Los enfermos y heridos no pueden ser atendidos. Las familias no tienen alimentos. Sus casas han sido destruidas. No tienen refugio. Y ningún lugar es seguro”, dijo el portavoz del Secretario General, Farhan Haq, recordando “que el derecho internacional humanitario exige que los civiles dispongan de lo esencial para sobrevivir”.

El recrudecimiento de la ofensiva en el norte de la Franja ha causado ya más 700 muertes, miles de heridos atrapados y decenas de miles de desplazados.

Las autoridades israelíes siguen denegando las peticiones de OCHA para rescatar a los civiles que se encuentran bajo los escombros. La Oficina sigue esperando luz verde para ayudar a decenas de personas en la zona de Faluya, en Jabalia.

Entre el 1 y el 21 de octubre, las autoridades israelíes sólo facilitaron el 6% (cuatro de 70) de las misiones que pretendían proporcionar asistencia humanitaria en el norte de Gaza a través del puesto de control de Al Rashid.

Esto incluye entregas de suministros vitales como sangre, medicamentos esenciales, paquetes de comida y combustible para hospitales e instalaciones de agua.

El director de Kamal Adwan, uno de los últimos hospitales en funcionamiento del norte de Gaza, informó el lunes de que se han quedado sin unidades de sangre, y los equipos médicos han estado trabajando sin parar y sin alimentos.

La Organización Mundial de la Salud anunció este martes el traslado de 14 pacientes críticos del Kamal Adwan al hospital Al-Shifa. El equipo tuvo que pasar la noche en Kamal Adwan con intensos bombardeos en las inmediaciones. Israel denegó la entrega de suministros médicos, sangre y combustible al hospital.

Dos estaciones de suministro de agua en el norte de Gaza han dejado de funcionar debido a la falta de combustible. La suspensión del servicio está afectando a amplias zonas, incluidos los barrios de Al-Daraj, Al-Tuffah, Al-Zarga y Sheikh Radwan. A principios de esta semana, las autoridades israelíes denegaron una solicitud de suministro de 23.000 litros de combustible a la gobernación del norte de Gaza.



NOS APOYAN

contacto@rotaryolmue.blog



I. Municipalidad
de OLMUÉ



CESFAM
de OLMUÉ



Of. de la Discapacidad
de OLMUÉ



Bomberos
de OLMUÉ



Camara de Turismo
de OLMUÉ



Restaurant
Doña Anita



Radio Latina
Limache



VICAN
Centro Mediación Familiar



ASIND
Aseo Industrial



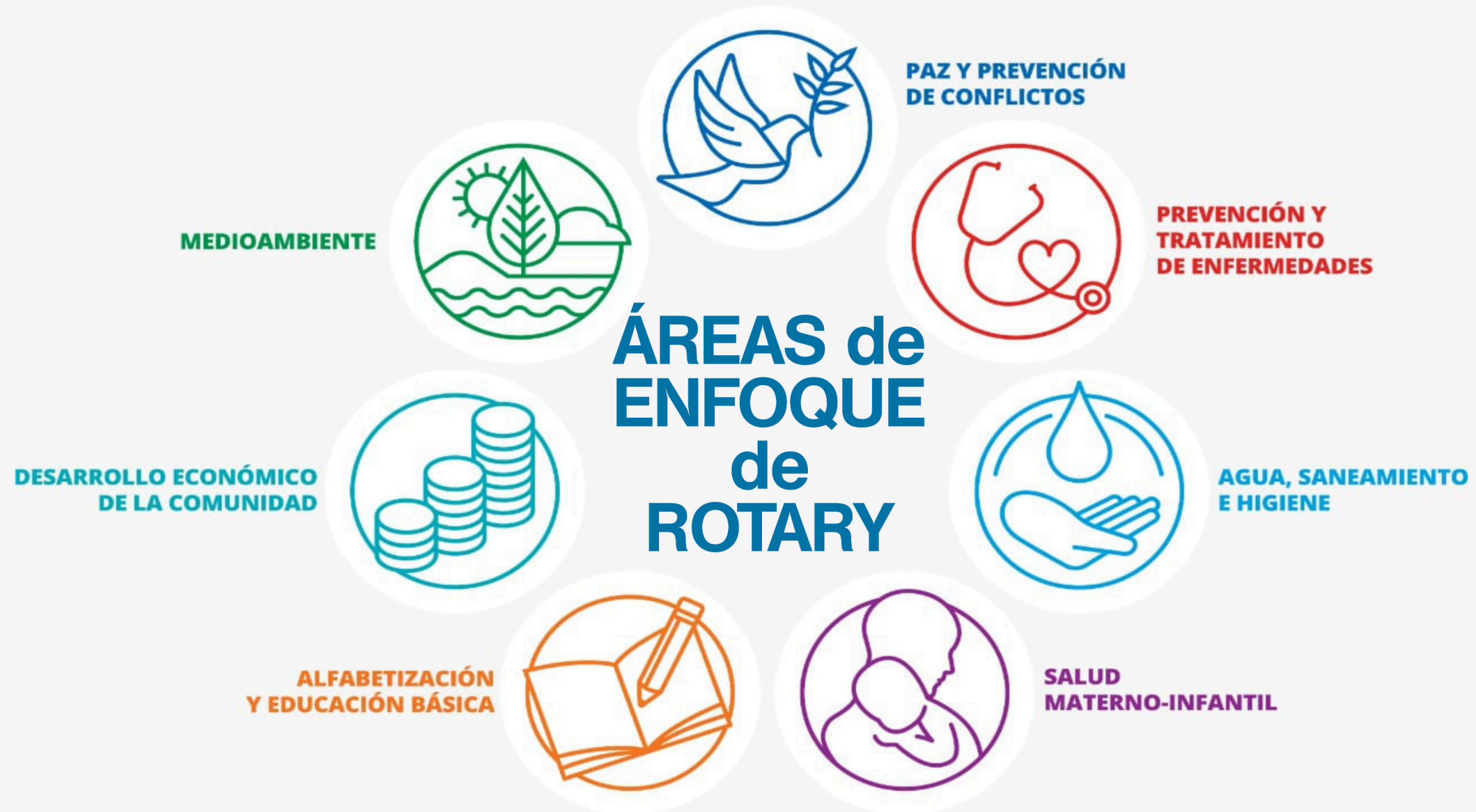
The-Internet.Agency
Dominios / Web Hosting



Frutas y Verduras
Reparto a Domicilio



Próxima Página
¿Estas Tú...?



Rotary
Club Olmué



Www.RotaryOlmue.Blog