



Plenitud

en la Tercera Edad

No. 4
Mayo 2015

EDITORIAL

El Día de las Madres... ¿Sólo un día al año?

por Luis Antonio Arzubide A.

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C. (<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

El mes de mayo es especial porque en él se festeja a las mamás (o se recuerda a las ya ausentes) en varios países del mundo. Y aunque ya existe también el Día del Abuelo(a), la tradición dicta festejar o recordar también a las abuelitas en ese día (finalmente también son o fueron mamás, ¿o no?).

La mamá ha sido —y sigue siendo— el eje de la familia, una especie de aglutinante que mantiene unida a la familia, más aún en las sociedades latinoamericanas como la nuestra. No obstante, su rol se ha ido complicando desde hace varios años, dado que en muchos casos han tenido que salir a trabajar para ayudar al sostenimiento de la familia, o incluso hasta hacerse cargo por completo de ésta. ¡Menuda tarea!

Es claro que en estas condiciones el rol materno ha sufrido cambios importantes que de alguna forma han impactado no solamente a los hijos, sino a las generaciones anteriores (los abuelos y abuelas) que muchas veces han tenido

que entrar al quite con la crianza de los nietos. Las implicaciones de este fenómeno son muchas y muy variadas, algunas positivas y otras no tanto... Cada quien (hijos, madres y abuelas) hablarán de la feria según les vaya en ella...

Habrá quienes digan que ése es o fue su destino y ni modo (las mamás de antes solían decir "esa fue mi cruz"); y habrá también quienes le echen la culpa a la sociedad, al gobierno o a la economía...

Y ya que hablamos del destino como algo predeterminado, como algo totalmente fuera de nuestro control, hablemos también un poco del "sincrodestino", un concepto diferente del destino propuesto por Deepak Chopra, un famoso autor y médico hindú que ha tratado de amalgamar el misticismo y la espiritualidad propios de la India, con la medicina y la neuropsicología occidentales modernas.

Como siempre, las conclusiones más válidas sobre este tema (y cualquier otro que aquí les presentemos) serán las que ustedes mismos determinen...

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: La Celebración del Día de las Madres

El día 10 de mayo celebramos a las mamás, pero a veces las celebramos cayéndolas con toda la familia en su casa y haciéndolas trabajar más que cualquier otro día. ¡Vaya celebración!... Página 2

Frases del mes	2
Rincón literario	2
Efemérides de Mayo.....	3
Crecimiento personal	4
¿Sabías que?.....	5
Para chuparse los dedos	6
Para reir... o para llorar	6



El Día de las Madres

La celebración del Día de las Madres tiene sus antecedentes en la Grecia antigua en honor de *Rhea*, conocida como la madre de los dioses. Durante el siglo XIX hubo algunas propuestas para dedicar un día a homenajear a las madres, pero no fue sino hasta 1907 cuando Ana Jarvis, nacida en Filadelfia, Estados Unidos, se reunió con un grupo de amigos y les planteó el reto de trabajar para que se estableciera una fecha para esta celebración.

A partir de ese momento comenzó una campaña para hacer que las autoridades accedieran a tal petición. Pronto se unieron amigos, vecinos y conocidos, quienes a través de folletos y textos en pe-

riódicos locales propagaron la idea en su comunidad. En 1908 se celebró la primera ceremonia no oficial para conmemorar a las madres en una iglesia metodista de Grafton, Virginia. El evento tuvo lugar el 10 de mayo del citado año y acudieron 407 mamás acompañadas de sus familias. En la ceremonia, Ana Jarvis regaló a cada madre presente un clavel, la flor favorita de su propia madre, quien había fallecido pocos años antes; desde entonces el clavel es representativo de este día.

A pesar de aquel evento, las autoridades no mostraron entusiasmo para que el Día de las Madres fuera una celebración oficial. La Cámara de Representantes de Estados Unidos aprobó la iniciativa casi al instante, pero el Senado archivó la resolución y no concluyó el trámite. Ana Jarvis y sus colaboradores recorrieron el país compartiendo su idea y contactando personas influyentes de manera personal o a través de correo. De tal forma, personas de todos los estratos sociales, legisladores y gobernadores, protagonistas de medios de comunicación y hasta líderes religiosos, presionaron al Senado para que se aprobara la iniciativa.

El 10 de mayo de 1913 se emitió la resolución. Fue el presidente Woodrow Wilson quien, el 8 de mayo de 1914, decretó que el Día de las Madres se celebraría en Estados Unidos el segundo domingo de cada mayo. La idea pasó a Europa y casi 40 países en todo el mundo iniciaron las celebraciones. En algunos casos se designó un día específico para llevarla a cabo, como en México, donde el 10 de mayo está dedicado a este festejo.

Por cierto, el homenaje a las madres en nuestro país es mucho más joven que el que se realiza en la Unión Americana, gracias al impulso del periodista y antiguo director del diario Excélsior, Rafael Alducin, quien además contó con el apoyo de la Secretaría de Educación Pública y la Iglesia. La convocatoria para institucionalizar el Día de las Madres fue lanzada en las páginas del diario el 13 de abril de 1922 y, como consecuencia, el 10 de mayo de 1922 se festejó por primera vez en México a las madres.

Diez años después, el presidente Manuel Ávila Camacho colocaría la primera piedra del Monumento a la Madre, ubicado en la calle Sullivan y avenida Insurgentes.

FRASES DEL MES

A una madre se la quiere siempre con igual cariño y a cualquier edad se es niño cuando una madre se muere.

José María Pemán

La más bella palabra en labios de un hombre es la palabra madre, y la llamada más dulce: madre mía.

Khalil Gibran

El porvenir de un hijo es siempre obra de su madre.

Napoleón Bonaparte

Una casa será fuerte e indestructible cuando esté sostenida por estas cuatro columnas: padre valiente, madre prudente, hijo obediente, hermano complaciente.

Confucio

Amar a la madre de sus hijos es lo mejor que un padre puede hacer por sus hijos.

Theodore Hesburgh

RINCON LITERARIO

El Brindis del Bohemia

(Fragmento)

Brindo por la mujer, mas no por esa en la que halláis consuelo en la tristeza, resaldo del placer ¡desventurados!; no por esa que os brinda sus hechizos cuando besáis sus rizos artificiosamente perfumados.

Yo no brindo por ella, compañeros, siento por esta vez no complacerlos, Brindo por la mujer, pero por una, por la que me brindó sus embelesos y me envolvió en sus besos: por la mujer que me meció en la cuna.

Por la mujer que me enseñó de niño
lo que vale el cariño
exquisito, profundo y verdadero;
por la mujer que me arrulló en su brazos
y que me dio en pedazos
uno por uno, el corazón entero.

¡Por mi Madre! bohemios, por la anciana
que piensa en el mañana
como en algo muy dulce y deseado,
porque sueña tal vez, que mi destino
me señala el camino
por el que volveré pronto a su lado.

Por la anciana adorada y bendecida,
por la que con su sangre me dio vida,
y ternura y cariño;
por la que fue la luz del alma mía,
y lloró de alegría,
sintiendo mi cabeza en su corpiño.

Por ella brindo yo, dejad que llore,

que en lágrimas desflore
esta pena letal que me asesina;
dejad que brinde por mi madre ausente,
por la que sufre y siente
que mi ausencia es un fuego que calcina.

Por la anciana infeliz que sufre y llora
y que del cielo implora
que vuelva yo muy pronto a estar con
ella;
por mi Madre, bohemios, que es dulzura
vertida en la amargura
y en esta noche de mi vida estrella.

El bohemio calló; ningún acento
profanó el sentimiento
nacido del dolor y la ternura,
y pareció que sobre aquel ambiente
flotaba inmensamente
un poema de amor y amargura.

(Si desean escuchar este poema completo en la voz de Manuel Bernal, pueden hacerlo en: <https://www.youtube.com/watch?v=zdbRheRA33c>)

Guillermo Aguirre y Fierro

EFEMERIDES DE MAYO

1 may. DIA DEL TRABAJO

4 may 1938. En la ciudad de México nace el escritor Carlos Monsiváis.

5 may 1821. Muere en la isla de Santa Elena a los 52 años Napoleón Bonaparte.

5 may 1862. Las fuerzas republicanas al mando del general Ignacio Zaragoza derrotan en la Batalla de Puebla al ejército francés.

7 may 1824. Por decreto nace el estado Libre y Soberano de Nuevo León.

7 may 1861. Nace el poeta Rabindranath Tagore, en la India. Recibió el premio Nobel en 1913.

8 may 1753. Nace don Miguel Hidalgo y Costilla, precursor de la Independencia y Padre de la Patria, en la hacienda de San Diego de Corrales en Pénjamo, Guanajuato.

10 may. DIA DE LA MADRE

11 may 1499. El Nuevo Mundo es llamado "América".

11 may 1867. Benito Juárez es declarado "Benemérito de las Américas" por el congreso de República Dominicana.

13 may. 1974 Muere en la ciudad de México el poeta, escritor y político mexicano, Jaime Torres Bodet, quien fuera director general de la UNESCO de 1948 a 1952.

15 may. DIA DEL MAESTRO

17 may 1889. Nace en Monterrey, Nuevo León, Alfonso Reyes, literato, poeta y ensayista, Premio Nacional de Literatura 1945.

18 may 1920. Nace el Papa Juan Pablo II (Karol Woytila) en Polonia.

21 may 1920. En Tlaxcalantongo, Puebla, muere asesinado Venustiano Carranza, Primer jefe del Ejército Constitucionalista y Presidente de México de 1917 a 1920.

22 may 1942. El Gobierno de México declara la Guerra a los países del eje Berlín-Roma-Tokio.

24 may 1919. Muere el poeta, diplomático y prosista, Amado Nervo, en Montevideo, Uruguay.

25 may 1910. Es creada la Universidad Nacional de México.

25 may 1911. Renuncia a la Presidencia de México Porfirio Díaz.

26 may 1929. Se decreta la autonomía de la Universidad Nacional de México.

Sincrodestino

Quizá conozcan alguno de los 28 libros escritos por *Deepak Chopra*, un médico hindú pionero en la medicina mente-cuerpo; ahora les ofrecemos un resumen de su libro titulado "*Sincrodestino*", en el que afirma que cada coincidencia que ocurre en nuestra vida es portadora de un mensaje sobre el potencial de cada instante... Hélo aquí:

Los milagros ocurren todos los días. Brotan desde su fuente oculta, nos rodean de oportunidades y desaparecen. Los milagros surcan nuestra conciencia todos los días. Cualquier cosa es posible en nuestro interior que se entreteje con todo lo que existe y existirá.

La voz interior y el sentir visceral (emociones) son formas de comunicación a las que debemos hacer caso. Las coincidencias son mensajes de este tipo.

Coincidencias: Acontecimientos cruciales. Tienen sentido. Son un mensaje sobre una pista, sobre un aspecto particular de nuestra vida que requiere atención. Las coincidencias son atisbos de lo milagroso. Las coincidencias dirigen y dan forma a nuestra vida. Si prestas atención a las coincidencias de la vida, podrás aprender a escuchar sus mensajes claramente. Si comprendes las fuerzas que moldean las coincidencias puedes llegar a influir en estas y crear un conjunto propio de coincidencias significativas, aprovechar las oportunidades que te ofrezcan y experimentar la vida como un milagro en constante desarrollo.

Nos preocupamos cuando las oportunidades se acercan demasiado. Vamos por la vida con temor, preocupación y nerviosismo. Las personas que comprenden la verdadera naturaleza de la realidad (iluminadas) pierden temor o aflicción. Las preocupaciones desaparecen. Una vez que comprendemos cómo funciona la vida –el flujo de energía, información e inteligencia que dirige el momento— empezamos a percarnos del increíble potencial de ese momento. Cambiamos valorando coincidencias y sus significados, nos conectamos con el campo subyacente de posibilidades infinitas. El sincrodestino es alcanzar espontáneamente nuestros deseos.

El sincrodestino requiere:

- ✓ Profundizar en nuestro interior
- ✓ Conciencia de las coincidencias externas en el mundo físico
- ✓ Comprender la naturaleza profunda de las cosas
- ✓ Reconocer la inteligencia que crea sin cesar nuestro universo

- ✓ Mantener la intención de aprovechar las oportunidades específicas de cambio conforme se presenten

La vida depende en gran medida de los momentos aparentemente fortuitos, los giros del destino o los caminos que súbitamente doblan en una nueva dirección. Si un pequeño detalle hubiese sido diferente, la historia sería otra. Hay sucesos que moldean el destino de una manera que nunca imaginamos. Las coincidencias y otros pequeños milagros que ocurren de manera cotidiana son pistas de que el Universo reserva planes mucho más grandes de los que soñamos.

"Mi vida que para los demás parece tan bien planeada es una sorpresa continua... Mi pasado está lleno de notables coincidencias que me convirtieron en lo que soy ahora".

Sucesos aparentemente inconexos y red de relaciones se sincronizan entre sí. Como si una conspiración de coincidencias forjaran el historial personal y orientan a la vida de hoy.

Todos estamos inmersos en una red de coincidencias que nos inspira y nos ayuda a dar rumbo a nuestras vidas.

Son peldaños para comprender y vivir el sincrodestino:

- ✓ Identificar la red de coincidencias.
- ✓ Tomar conciencia de las coincidencias mientras ocurren (se aprovechan mejor cuando ocurren porque coincidencia es energía: Mientras más atención se le preste es más probable que aparezca, lo que significa que cada vez tendremos mayor acceso a los mensajes que se nos enseñan sobre el rumbo que debe tomar nuestra vida).
- ✓ Tomar plena conciencia de la interrelación de todas las cosas, de cómo cada una influye en la otra, de cómo están sincronizadas entre sí.

Todo ocurre simultáneamente. Estar en sincronía significa operar al unísono, como unidad. Esta sincronía responde a una gran inteligencia omnipresente que reside en el corazón de la naturaleza y que se manifiesta en cada uno a través de lo que llamamos alma.

Los milagros no solo son posibles sino que abundan. Pueden ocurrir todos los días en cada hora y en cada momento. En este momento, la semilla de un destino perfecto está latente en nuestro interior. Al liberar su potencial, se vive una vida más maravillosa que cualquier sueño.

Al aprender a vivir desde el alma:

- ✓ Tomamos conciencia de los exquisitos patrones y ritmos sincrónicos que gobiernan la vida.
- ✓ Comprendemos los infinitos recuerdos y experiencias que nos han convertido en quienes somos ahora.

- ✓ Identificamos la red de coincidencias que nos rodea y nos damos cuenta que hasta los sucesos más pequeños tienen un significado.
- ✓ Descubrimos que al prestar atención e intención a estas coincidencias, podemos conseguir resultados específicos.
- ✓ Establecemos contacto con todos y con todo lo que existe en el Universo y reconocemos el espíritu que nos une a ellos.
- ✓ Revelamos la maravilla oculta en nuestro interior y nos deleitamos en nuestra gloria recién descubierta.
- ✓ Conscientes convertimos nuestra vida en la expresión infinitamente creativa para la que fue creada y con ellos

vivimos nuestros sueños más profundos y nos acercamos a la iluminación.

En pocas palabras, se vuelve uno co-creador del universo...

Si lo desean, pueden escuchar el audiolibro de este título en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=3xQ3bMLdFvE> (primera parte)

https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_2487512131&feature=iv&src_vid=3xQ3bMLdFvE&v=VXXgcygBFq8 (segunda parte).

¿SABIAS QUE?...

Historia del Internet

Los inicios de Internet nos remontan a los años 60. En plena guerra fría, Estados Unidos crea una red exclusivamente militar con el objetivo de que, en el hipotético caso de un ataque ruso, se pudiera tener acceso a la información militar desde cualquier punto del país.

Esta red se creó en 1969 y se llamó *ARPANET*. En principio, la red contaba con cuatro computadores distribuidos entre distintas universidades del país. Dos años después, ya contaba con unos 40 computadores conectados. Tanto fue el crecimiento de la red que su sistema de comunicación se quedó obsoleto. Entonces dos investigadores crearon el Protocolo *TCP/IP*, que se convirtió en el estándar de comunicaciones dentro de las redes informáticas (actualmente seguimos utilizando dicho protocolo).

ARPANET siguió creciendo y abriéndose al mundo, y cualquier persona con fines académicos o de investigación podía tener acceso a la red. Las funciones militares se desligaron de *ARPANET* y fueron a parar a *MILNET*, una nueva red creada por los Estados Unidos.

La *NSF (National Science Foundation)* crea su propia red informática llamada *NSFNET*, que más tarde absorbe a *ARPANET*, creando así una gran red con propósitos científicos y académicos.

El desarrollo de las redes fue abismal, y se crean nuevas redes de libre acceso que más tarde se unen a *NSFNET*, formando el embrión de lo que hoy conocemos como *INTERNET*.

En 1985 la Internet ya era una tecnología establecida, aunque conocida por unos pocos.

El autor *William Gibson* hizo una revelación: el término "*ciberespacio*". En ese tiempo la red era básicamente textual, así que el autor se basó en los videojuegos. Con el tiempo la palabra "*ciberespacio*" terminó por ser sinónimo de Internet. El desarrollo de *NSFNET* fue tal que hacia el año 1990 ya contaba con alrededor de 100.000 servidores.

En el *Centro Europeo de Investigaciones Nucleares* (CERN), Tim Berners Lee dirigía la búsqueda de un sistema de almacenamiento y recuperación de datos. Berners Lee retomó la idea de Ted Nelson (un proyecto llamado "Xanadú") de usar hipervínculos. Robert Caillau, quien cooperó con el proyecto, cuenta que en 1990 decidieron ponerle un nombre al sistema y lo llamarón *World Wide Web (WWW)* o telaraña mundial.

La nueva fórmula permitía vincular información en forma lógica y a través de las redes. El contenido se programaba en un lenguaje de hipertexto con "etiquetas" que asignaban una función a cada parte del contenido. Luego, un programa de

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

Sopa yucateca de lima



Ingredientes

(6 porciones)

1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
 ½ cebolla
 2 dientes de ajo enteros
 Sal y pimienta, al gusto
 2 cucharadas de aceite
 1 cebolla picada
 2 dientes de ajo picados
 1 pimiento rojo, sin semillas y en rajas delgadas
 1 pimiento verde, sin semillas y en rajas delgadas
 1 ramita de orégano fresco
 1 ramita de hierbabuena fresca
 1 ramita de tomillo fresco
 ¼ de kilo de limas, su jugo
 1 aguacate, pelado y rebanado
 Julianas de tortillas fritas
 1 lima, lavada y en rodajas delgadas

Preparación

Coloca la pechuga, ½ cebolla y 2 dientes de ajo en una olla, cubre con agua y agrega sal al gusto. Deja que suelte el hervor a fuego alto, reduce la flama, tapa y cocina a fuego bajo hasta que se haya cocido completamente. Deshebra la pechuga y reserva el caldo.

Calienta el aceite en una olla limpia a fuego medio, agrega 1 cebolla picada y 2 dientes de ajo picados; cocina, moviendo de vez en cuando, hasta que se vean transparentes. Incorpora las rajas de pimiento rojo y verde y sigue cocinando hasta que se suavicen.

Cuela el caldo en el que cociste la pechuga y, si es necesario, agrega agua hasta obtener 2 litros. Vierte sobre las verduras acitronadas, agrega el pollo desmenuzado y las hierbas de olor, baja la flama, incorpora el jugo de lima, verifica el sazón y cocina durante unos minutos más.

Retira las hierbas de olor y sirve la sopa bien caliente. Decora cada plato con 1 rebanada de aguacate, julianas de tortilla frita y 1 rodaja de lima.

computación, un intérprete, eran capaz de leer esas etiquetas para desplegar la información. Ese intérprete sería conocido como "navegador" o "browser".

En 1993 *Marc Andreessen* produjo la primera versión del navegador "*Mosaic*", que permitió acceder con mayor naturalidad a la *WWW*.

La interfaz gráfica iba más allá de lo previsto y la facilidad con la que podía manejarla el programa abría la red a los legos. Poco después Andreessen encabezó la creación del programa *Netscape*.

A partir de entonces Internet comenzó a crecer más rápido que otro medio de comunicación, convirtiéndose en lo que hoy todos conocemos.

Algunos de los servicios disponibles en Internet aparte de la WEB son el acceso remoto a otras máquinas (*SSH* y *telnet*), transferencia de archivos (*FTP*), correo electrónico (*SMTP*), conversaciones en línea (*IMSN MESSENGER*, *ICQ*, *YIM*, *AOL*, *WhatsApp*), transmisión de archivos (*P2P*, *P2M*, *descarga directa*), redes sociales (*Twitter*, *Facebook*, *Linkedin*) etc.

Fuente: http://www.cad.com.mx/historia_del_internet.htm

Información adicional en YouTube (videos):

<https://www.youtube.com/watch?v=6Gt-jiGuGmQ>

https://www.youtube.com/watch?v=WZIMT5Z_OCE

PARA REIR... O PARA LLORAR

La esquela

- ¿Ya sabes que el jefe se ha muerto?
- Sí, pero quisiera saber quién fue el que falleció con él.
- ¿Por qué lo dices?
- ¿No leíste la esquela que puso la empresa?:

“...y con él se fue un gran trabajador...”

Una novela

- Oye Manolo, ¿qué haces?
- Pues, estoy leyendo una novela.
- Hombre, eso no es una novela. Es una guía telefónica.
- ¡Coño! Ya me parecía que eran muchos personajes...