



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 26
Vol. 3
Mayo 2017

EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

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>)

Constantemente se ha ido elevando la esperanza de vida en gran parte de la población mundial gracias a los avances en la medicina; esta es, sin duda, una buena noticia, sin embargo, no basta con vivir más años, sino hacerlo con una adecuada salud física y mental que nos permita vivir la tercera edad con plenitud, o al menos con un buen grado de autosuficiencia.

En efecto, la medicina y la tecnología aplicada al ámbito de la salud han avanzado mucho en las últimas décadas y seguramente lo seguirán haciendo con un dinamismo aún mayor; empero, debemos estar conscientes de que los primeros responsables de nuestra salud somos nosotros mismos, no los médicos ni las instituciones sanitarias, ya sean públicas o privadas.

Esta responsabilidad debería traducirse en una voluntad decidida por modificar ciertos hábitos y actitudes que a lo mejor venimos arrastrando desde muchos años atrás, como podrían ser los relacionados

con la alimentación, el ejercicio físico y, muy importante también, con el ejercicio de nuestra mente...

Y hablando de la mente, veamos los asombrosos hallazgos de Masaru Emoto, un especialista japonés en medicina alternativa que descubrió el notable impacto de los pensamientos y las emociones de los seres humanos en los cristales del agua. Este descubrimiento pone de manifiesto el poder de la mente sobre la materia, en este caso sobre el vital líquido; y recordemos que nuestro cuerpo está compuesto en un 70 o 75% de agua. Saquen ustedes sus propias conclusiones...

Concluimos este número con la noticia del cumpleaños número 75 de Stephen Hawking, quizá el físico más célebre y conocido del siglo XX después de Einstein, no solamente por sus aportaciones a la física teórica y a la cosmología (no exentas de controversia en el ámbito religioso), sino también por su supervivencia a pesar de la terrible enfermedad que ha padecido desde los 21 años de edad y que lo mantiene postrado en una silla de ruedas, eso sí, de alta tecnología...

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: La Salud en la Tercera Edad

No es posible detener el tiempo, pero sí tomar una serie de medidas que nos permitan disfrutar de una mejor salud física y mental en la tercera edad y vivirla a plenitud, o cuando menos con el suficiente decoro y dignidad...

La Salud en la Vejez	2
Los Mensajes del Agua	3
Stephen Hawking cumple 75 Años.....	5
Para chuparse los dedos	6
Para reír... o para llorar	6



La Salud en la Vejez

Se vive más tiempo en todo el mundo. Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.

Hoy en día, hay 125 millones de personas con 80 años o más. Para 2050, habrá un número casi igual de personas en este grupo de edad (120 millones) solamente en China, y 434 millones de personas en todo el mundo. Para 2050, un 80% de todas las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

También aumenta rápidamente la pauta de envejecimiento de la población en todo el mundo. Francia dispuso de casi 150 años para adaptarse a un incremento del 10% al 20% en la proporción de población mayor de 60 años. Sin embargo, países como el Brasil, China y la India deberán hacerlo en poco más de 20 años.

Si bien ese cambio de distribución en la población de un país hacia edades más avanzadas -lo que se conoce como envejecimiento de la población- empezó en los países de ingresos altos (por ejemplo, en el Japón el 30% de la población ya tiene más de 60 años), los cambios más drásticos se ven en los países de ingresos altos y medianos. Para mediados de siglo muchos países, por ejemplo Chile, China, la República Islámica de Irán y la Federación de Rusia, tendrán una proporción de personas mayores similar a la del Japón.

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Además, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. Sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud.

Los reducidos datos científicos no permiten afirmar que las personas mayores gocen en sus últimos años de mejor salud que sus padres. Si bien las tasas de discapacidad grave se han reducido en los países de ingresos altos a lo largo de los últimos 30 años, no se ha registrado cambio alguno en la discapacidad ligera o moderada en el mismo periodo.

Si las personas mayores pueden vivir esos años adicionales de vida en buena salud y en un entorno propicio, podrán hacer lo que más valoran de forma muy similar a una persona joven. En cambio, si esos años adicionales están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad son más negativas.

Comprender el envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.

Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutaban de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.

Además de los cambios biológicos, el envejecimiento también está asociado

con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos y pareja. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.

Afecciones comunes asociadas con el envejecimiento

Entre las afecciones comunes de la vejez cabe citar la pérdida de audición, cataratas y errores de refracción, dolores de espalda y cuello y osteoartritis, neumo-patías obstructivas crónicas, cardiopatías, diabetes, depresión y demencia. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.

La vejez se caracteriza también por la aparición de varios estados de salud complejos que suelen presentarse solo en las últimas etapas de la vida y que no se enmarcan en categorías de morbilidad específicas. Esos estados de salud se denominan normalmente *síndromes geriátricos*. Por lo general son consecuencia de múltiples factores subyacentes que incluyen, entre otros, los siguientes: fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes y úlceras por presión.

Los síndromes geriátricos parecen predecir mejor la muerte que la presencia o el número de enfermedades específicas. Ahora bien, puesto que no son específicos de una disciplina médica, con frecuencia se dejan de lado en los servicios de salud de estructura tradicional y en la investigación epidemiológica.

Factores que influyen en el envejecimiento saludable

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socio-económico.

Estos factores empiezan a influir en el proceso de envejecimiento en una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez –o incluso en la fase embrionaria– junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer.

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

En la vejez mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios.

Datos y cifras

- Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.
- Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años.
- En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.
- La pauta de envejecimiento de la población es mucho más rápida que en el pasado.

- Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.



Fuente:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>

Más información:

<https://dps.ua.es/es/documentos/pdf/1999/comprometimiento-y-salud-en-la-vejez.pdf>

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adulto_smay_promocion.pdf

<http://www.vejezyvida.com/salud-y-enfermedad-en-la-vejez/>

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/743587.pdf>

<http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/5/31915/evvega.pdf>

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=v7oOmeQ7kjo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ruHkqirGjoQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=aR7RFL2YzHo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D7FAbZ92Wzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=8g3ZbVYRIBY>

https://www.youtube.com/watch?v=vHNV_f6XsQc

<https://www.youtube.com/watch?v=DNVkJ120THc>

EL PODER DE LA MENTE



Los Mensajes del Agua

Podemos beber el agua, lavarnos con ella y regar nuestras plantas, evidentemente. El agua colma los mares, los subsuelos, las cumbres y los valles. Nuestro planeta azul es azul porque está embebido de agua aunque actualmente esa agua dista de ser pura y cristalina. La contaminación de los mares, ríos y del agua del subsuelo es un hecho, y esa agua es la que está en las verduras que comemos y en el agua que bebemos. No sólo lo dicen los científicos y los ecologistas, es la misma agua que parece decirnoslo: en su lenguaje de cristales acuosos nos indica que ella es sensible y que recoge toda la información del ambiente. Un investigador japonés nos lo presenta microscópicamente con maravillosas fotografías de cristales de agua de todo tipo.

Masaru Emoto nació en Yokohama en Japón y es doctor diplomado y licenciado en Medicina Alternativa por la Universidad Internacional Abierta. Se ha dedicado a la investigación de distintos tipos de agua: cogió agua corriente en Japón (Sapporo, Sendai, Tokio, Osaka, entre otras) y también en el extranjero (Londres, París, Nueva York, Vancouver, Buenos Aires, Manaos). Tomó muestras de agua de manantiales, de fuentes, aguas subterráneas, ríos, lagos, pantanos y hielo del antártico. A través de un método de resonancia magnética, fotografió todas esas aguas e hizo miles de fotografías, los resultados se ven a simple vista. Su hipótesis es que los cristales del agua reflejan la esencia de ésta. Veamos su historia.

El mensaje cifrado del agua

En 1994 Emoto tomó unas muestras de agua de una fuente de agua pura en Japón, congeló unas pocas gotas y las examinó bajo un microscopio electrónico y las fotografió. Las fotografías mostraron hermosos hexágonos cristalinos parecidos a copos de nieve. Emoto tomaría entonces agua de un río contaminado, la congeló, fotografió unas gotas y comprobó que la imagen que aparecía en ellas no era un hermoso hexágono sino una forma desestructurada. Es como si el agua fuera sensible al entorno donde se halla.

Emoto nos quiere hacer ver a través de sus investigaciones que el agua no sólo recoge información sino que también es sensible a los sentimientos y a la consciencia. Esa información se hace maravillosamente visible al cristalizarse el agua. Si los cristales de agua se deforman ante cualquier mensaje, voz, sentimiento, música que se transmita en su entorno modificando su misma estructura molecular, realmente nos encontramos ante un descubrimiento espectacular porque, entre otras, nuestro cuerpo tiene más de un 70% de agua en su estructura.

Un espejo de la consciencia

En realidad Emoto parece ponerle un sello de autenticidad a una intuición que teníamos todos, los que se persignaban con el agua bendita, los que bendecían la mesa, los que ponían sus manos sobre los enfermos, los que cantaban delante de alimentos para después comerlos ritualmente. Intuíamos que la consciencia lo impregna todo y que hay sustancias, como el agua, extremadamente sensible a las vibraciones, los sentimientos y los pensamientos que almacenan esa información.

La vía terapéutica

Nos hacemos una pregunta, ¿se puede utilizar esta cualidad del agua para utilizarla como elemento sanador? ¿Qué pasaría si tomáramos agua viva, regenerada, imantada o dinamizada diariamente?

Él mismo nos dice en su libro que "pueden hacer factible el descubrimiento temprano de enfermedades, incluso con anterioridad a que se manifiesten de manera física". Nos dice también que la más poderosa combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son 'amor' y 'gratitud' ya que al emitir estas palabras los cristales que aparecen son hermosos y armónicos. Desde este punto de vista las oraciones y las meditaciones pueden llegar a curar.

Entrevista a Masaru Emoto

¿Cuál es el proceso para fotografiar un cristal?

Se hacen unas cincuenta muestras de agua y se sacan de 20 a 30 fotos de un cristal. Como el tiempo que tenemos es breve se persigue a un sólo cristal entre todos los que hay, ya que sobre una gotita de agua pueden haber más de mil cristales. En realidad se produce un encuentro entre el cristal y el observador que no se sabe por qué elige ese cristal entre cientos.

¿Se puede analizar el agua del mar?

Con el agua del mar no podemos sacar cristales, no sabemos todavía por qué.

¿Cuál es el agua que bebe usted en casa?

Bebo cerveza. (risas). Normalmente bebo agua depurada del grifo con agua que tiene vibración que, en mi caso, me sirve para desintoxicarme de la nicotina.

¿Qué criterios tendríamos que tener a la hora de comprar agua embotellada?

Todo el mundo me pregunta si tal o cual agua de beber es buena, yo con mucho respeto prefiero callarme. Es tan difícil como decir que tú eres mala o buena persona.

¿Cuánto dura la modificación que se ha ejercido sobre el agua, cuándo se desvanece la información nueva?

Tiene que ver con la frecuencia de vibración que recibe el agua, si es frecuencia baja, media o alta. Cuanta más alta, más se mantiene esa información.

¿Puede haber alguna relación entre los astros y la cristalización del agua?

El agua existe en el universo y se comu-

nica con él. Por ejemplo cuando la luna está llena podría cambiar la estructura del agua.

¿Podemos saber a través del agua aspectos del pasado de nuestra tierra?

En los glaciares, depende de la capa de hielo de extracción, podremos tener la información de cuál era la calidad del agua en esa época.

¿Qué importancia tienen los rituales para purificar el agua de nuestro planeta?

El agua es espejo de nuestro corazón que transmite nuestros sentimientos y pensamientos. El agua es como el plano de nuestro deseo e ilusión que se refleja a través de su cristalización. Transmite básicamente nuestra imagen. Si nuestro corazón es limpio podremos purificar nuestro entorno.

¿Qué mensajes nos trae el agua?

Mi intención es que estos experimentos sean como un libro de texto de una enseñanza básica cuyo sentido es que la consciencia cambia el cristal del agua. Desde esta base las personas pueden aprovechar esta sabiduría. También en lo cotidiano como una forma de vivir. Hay cuatro principios a tener en cuenta: forma, pureza, ley de similitud y resonancia.

¿Cómo saber cuál es el verdadero mensaje del agua, si un cristal es bello o feo?

Hasta ahora me daba alegría porque el sentido de la belleza en el mundo, cuando viajábamos, no está tan destrozado. Parece haber un acuerdo, las personas piensan igual acerca de esos cristales bellos. Lo mismo con los cristales no armónicos. Einstein dijo que la verdad está en la belleza misteriosa. Yo pienso que la belleza está en la simplicidad.

Algunas de las conclusiones que podemos ver en su libro "Mensajes del agua":

- El agua tomada en fuentes y arroyos de montaña forma bellas estructuras cristalinas en contraste con los cristales deformados que conforman las muestras de agua polucionada o estancada.
- Las moléculas de agua expuestas a música clásica adoptan formas delicadas y simétricas muy similares a las que

adoptan ante el sonido de la palabra gracias.

- Cuando las muestras de agua fueron sonorizadas con música heavy metal o expuestas a palabras negativas o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente pensamientos o emociones negativos, el agua no sólo no formó cristales sino que en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas.
- Cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Lo que parecería demostrar que el agua ha captado la información de la flor.



Fuente:

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/emoto.html>

Libro:

<https://takiruna.files.wordpress.com/2014/10/mensajes-del-agua-masaru-emoto.pdf>

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=u1y1bczYAes>

<https://www.youtube.com/watch?v=kjcRUJLeHYA>

<https://www.youtube.com/watch?v=M5CyQ2gQbFo>

CIENCIA EN PERSONA

Stephen Hawking cumple 75 años sin dar tregua a una vida de película

El físico británico Stephen Hawking, el científico más famoso del mundo, se ha abierto un importante hueco en la historia gracias a sus influyentes teorías, libros vendidos, decenas de premios e incluso una película biográfica. Pero, el mayor de sus logros, es el de la supervivencia contra todo pronóstico. Haw-

king cumple 75 años en medio de su interminable batalla contra el ELA, la esclerosis lateral amiotrófica que sufre desde los 21 años.

Físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico, Hawking es conocido por sus rompedoras teorías, la más llamativa la de la "radiación Hawking", por la que en la década de 1970 aseguró que los agujeros negros emiten radiación que lentamente causa su evaporación.

Pero aunque esta teoría es aceptada entre la mayor parte de sus colegas científicos, no ha sido demostrada aún empíricamente.

Big Bang

Hawking también ha contribuido a extender la teoría de la relatividad general de Einstein entre 1968 y 1979, junto con otros dos astrofísicos (George F. R. Ellis y Roger Penrose), aportando teoremas respecto a las singularidades espaciotemporales.

De acuerdo con sus cálculos, el tiempo y el espacio tuvieron un inicio finito, un evento singular que rompió las leyes de la física, y que corresponde al origen de la materia y la energía, lo que se conoce como el *Big Bang* y que habría tenido lugar hace 15.000 millones de años, según él.

Esta teoría le ha valido también multitud de seguidores, incluso entre quienes no se dedican al ámbito de la ciencia, pero no así el premio Nobel, que le eludió por la falta de pruebas concluyentes.

A modo de anécdota, Hawking, que es doctor por la universidad de Cambridge, también siguió los pasos de Isaac Newton al ocupar entre 1979 y 2009 su misma cátedra en dicha institución.

Hawking nunca ha dejado la investigación y mantiene su labor de divulgación científica. En 1988 rompió récords de ventas con su libro *Breve historia del tiempo*, que acumula multitud de condecoraciones y galardones.

Además de respetado investigador, Hawking, que es miembro fundador del Centro de Cosmología Teórica de la uni-

versidad de Cambridge, participa a menudo en actos de divulgación científica y opina frecuentemente sobre asuntos de actualidad. Por ejemplo, se mostró contrario al 'Brexit' antes del referéndum sobre la salida del Reino Unido de la Unión Europea (UE) del 23 de junio.

Supervivencia tecnológica contra pronóstico

El grave estado de salud del físico durante décadas y su afán por continuar trabajando también ha generado admiración y reconocimiento universal, que le elevan casi a la categoría de "héroe", ya que ha estado a punto de morir en varias ocasiones.

Porque pocos podían esperar en 1963, cuando a los 21 años fue diagnosticado con esclerosis lateral amiotrófica, una enfermedad degenerativa, que sobreviviera a los cinco años como máximo que le daban los médicos.

Ahora, a sus 75, está postrado en una silla de ruedas, con la mayor parte de sus músculos deteriorados y tan solo logra comunicarse a través de una computadora que maneja con los músculos faciales.

Una vida de película

Pero su vitalidad y afán por seguir adelante tanto en lo personal como en lo profesional le ha valido múltiples biografías.

Una de ellas, *Travelling to Infinity: my life with Stephen*, que publicó su primera esposa, Jane Wilde, en 2007, dio el salto a la gran pantalla bajo el título *La teoría del Todo* (2014). El filme se centra en su relación con Wilde, con quien estuvo casado entre 1965 y 1990 y con quien tiene tres hijos y varios nietos.

A pesar de su separación, Hawking volvió a acercarse a su familia en 2006 después de divorciarse de su segunda esposa y antigua enfermera Elaine Mason, por la que dejó a Wilde.

Frases lapidarias contra la existencia de Dios

Como miembro de la Pontificia Academia de las Ciencias, el pasado noviembre

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Arroz salvaje con piña

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 tazas de arroz salvaje
- 4 rebanadas de piña picadas
- 1/2 cebolla morada picada
- 1 diente de ajo machacado
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de p prika
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 rama de cilantro picada
- 2 carambolas rebanadas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del empaque hasta que est  cocido (el tiempo varía según la marca); deja enfriar.
2. En una ensaladera revuelve el arroz con la piña, la cebolla, el ajo, el jugo de limón, la canela, la p prika, el comino, el cilantro, sal y pimienta.
3. Reparte la ensalada entre las porciones a servir y decora con rebanadas de carambola o carambolo.

Puedes emplear piña natural o en almíbar.

Fuente:
<http://www.cocinafacil.com.mx/recetas/13/108/5/arroz-salvaje-con-pina>

dijo en el Vaticano que preguntarse sobre "qué había antes del Big Bang" carece de sentido, pues "es como cuestionarse qué hay más al sur del Polo Sur".

En el pasado ha afirmado que la ciencia convierte a Dios en "innecesario", pues "las leyes de la física pueden explicar el universo sin la necesidad de un creador".

No son las únicas afirmaciones llamativas que ha aseverado el científico.  l, que vive gracias, en parte, a la tecnología, ha llegado a asegurar que "el cerebro podría existir fuera del cuerpo". También ha llegado a predecir que a la Tierra le quedan unos 1.000 años y que "la raza humana tendría que salir de la Tierra si quiere sobrevivir", y se muestra abiertamente temeroso sobre los límites de la inteligencia artificial.

Entre otras proezas, Hawking apareció en 1993 en la serie televisiva de ciencia ficción *Star Trek*, en 2007 hizo un vuelo en gravedad cero con la NASA y el pasado abril demostró su popularidad mundial al captar más de dos millones de seguidores a las pocas horas de activar una cuenta en *Weibo*, el Twitter chino.

Mientras, sigue aprovechando su frágil vida con incansable af n. Quien siempre esper  "una muerte temprana", considera que "el tiempo es muy valioso". "Hay tanto que quiero hacer, odio malgastar-

lo", declaró hace una década. Ahora, a sus 75 años, parece que sigue pensando igual, porque continúa imparable en sus metas.



Fuente:

<http://www.rtve.es/noticias/20170108/stephen-hawking-cumple-75-anos-sin-dar-tregua-vida-pelicula/1467920.shtml>

Más información:

https://es.wikipedia.org/wiki/Stephen_Hawking

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/08/150715_stephen_hawking_cambio_concepto_universo_finde_dy

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=wxKzNnwAkWw>

<https://www.youtube.com/watch?v=wOPi3KqqlsQ>

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

PARA REIR... O PARA LLORAR

Noticia gallega

Estaba un gallego leyendo las noticias y había una que decía:

ESTAN VIOLANDO LOS DERECHOS y dijo:

 Co o, menos mal que soy zurdo!



Por cierto... En relación a la complejidad del tema de la *Matriz Divina* del número anterior, les recomiendo ver estos documentales que espero ayuden a clarificarlo un poco:

<https://www.youtube.com/watch?v=tM4mYTzdqio>

<https://www.youtube.com/watch?v=yw5Q9-YbFjY>