



# Plenitud

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

No. 29  
Vol. 3  
Agosto 2017

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto: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://jubiladosbmx.com/index.html>)

Ante la cantidad cada vez mayor de trabajadores que se jubilan o pensionan todavía bajo el esquema del IMSS, aunado al fenómeno de una creciente esperanza de vida de los mexicanos, mucho se ha dicho —y hasta especulado— acerca de la viabilidad financiera del IMSS para seguir soportando las erogaciones por estos conceptos en el mediano y largo plazos.

Pero el problema se ve aún más negro para las nuevas generaciones que tendrán que jubilarse bajo el esquema de las Afores, pues con las meras aportaciones obligatorias sólo les alcanzará para retirarse con el 30% de su sueldo en ese momento, si bien les va.

No les queda de otra: tendrán que hacer aportaciones voluntarias si quieren tener una mejor tasa de reemplazo y no pasar penurias en la tercera edad...

Nomás chequen estos datos: mientras los chilenos aportan 10% de su sueldo para pensionarse, nosotros apenas apor-

tamos 6.5% de manera obligatoria; y del total de los recursos que tienen concentradas las Afores, sólo cerca de 1% corresponde al ahorro voluntario...

El problema es que muchos trabajadores no están en ninguna Afore (por laborar en la informalidad o por cualquier otra razón), e incluso decirles a los que sí están "aforados" que ahorren por su cuenta es más fácil decirlo que hacerlo: resulta que 24.5 millones de mexicanos tienen un sueldo de hasta dos salarios mínimos (casi \$5,000 al mes), lo que representa casi la mitad de la población ocupada del país, según cifras del INEGI...

Ahora cambiemos de tema y hablemos un poco de las famosas redes sociales vía internet.

Las redes sociales en internet son aplicaciones que favorecen el contacto entre individuos, principalmente, aunque el contacto también puede darse con empresas y organizaciones.

Sin embargo, su uso desmedido o sin las debidas precauciones, también implica serios riesgos, principalmente para los niños y adolescentes... Ojo, mucho ojo...

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: El Sistema de Pensiones en México

Los que alcanzamos una pensión o jubilación por el IMSS podemos sentirnos afortunados... El problema mayúsculo lo tendrán quienes tengan que jubilarse por medio de las Afores, si no hacen aportaciones voluntarias desde ahora para el momento de su retiro...

El Sistema de Pensiones en México .....	2
Rincón literario .....	3
24 millones de mexicanos tienen sueldo de \$5 mil al mes .....	4
Redes sociales .....	4
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## Una bomba de tiempo: el Sistema de Pensiones en México

Desde hace varios años, especialistas y medios han usado una palabra para asociarla al sistema de pensiones en México: "colapso". Entre las definiciones de la Real Academia Española para la palabra, se encuentra la de "destrucción, ruina de una institución, sistema o estructura". Y es que distintas circunstancias han hecho que el sistema de pensiones camine hacia el borde de un precipicio desde hace varios años. Aún todavía no ve el fondo...

De inicio, cada vez más mexicanos llegan a la edad del retiro y con ello el gobierno federal mexicano cada vez aumenta más el pasivo que tiene que pagar por este concepto. Pedro Vázquez Colmenares —economista, ex funcionario público y experto en temas de seguridad social— alerta sobre este tema en su libro: *Pensiones en México. La próxima crisis, desde 2013*.

El autor asegura que las pensiones se han convertido en "un problema nacional cuya inercia puede poner en riesgo las finanzas públicas nacionales y vulnerar a millones de trabajadores y pensionados que hoy tienen la expectativa de contar con una protección financiera en la vejez". "La magnitud del problema es muy grande y la principal debilidad estructural del sistema de pensiones es que no tiene mecanismos que le garanticen suficiencia financiera", explica el experto. Es decir, que éste depende parcial o totalmente de subsidios o aportaciones del gobierno y que no se sabe si se va a tener con qué cubrir estas obligaciones.

O sea que si empezaste a cotizar antes de 1997 y estás completamente confiado a que el gobierno te pensione, hay malas

noticias: Nada ni nadie puede garantizar 100% que esto va a suceder porque puede ocurrir cualquier eventualidad que merme estos ingresos. El que recibas esa pensión dependerá de las partidas que tenga destinado el gobierno para pagar las pensiones y puede ocurrir básicamente cualquier cosa con ellas. En palabras más sencillas: "No existe una certeza o garantía de que en un futuro se va a contar con los recursos para llevar a cabo los pagos", asegura Ana María Montes, Directora de Consultoría Actuarial de Lockton México.

Otra "presión estructural" que observa el sistema es el monto de las pensiones que las instituciones gubernamentales tienen que pagar. Ya sean las entidades de control presupuestario directo, la banca de desarrollo, los estados y las universidades públicas, deben (a 2010) una cantidad equivalente a 104% del PIB de ese año, según cálculos de Vázquez Colmenares. Por supuesto, esto no se paga en una sola exhibición, pero sirve para entender la magnitud del monto que se debe.

Tapen Sinha, académico del ITAM y director de Centro Internacional para la Investigación en Pensiones, en el estudio "*Estimación de las futuras obligaciones de pensiones del estado mexicano*" (*Estimating future pension liability of the Mexican Government*, el trabajo fue publicado originalmente en inglés), calcula que las obligaciones a pagar van a seguir creciendo. Cuando fue hecho el ejercicio (2012), lo que el gobierno dedicaba a pagar pensiones equivalía a 2% del PIB; pero para 2035 será de 6% del PIB.

"Así, a menos que el PIB crezca sustancialmente o los ingresos del gobierno aumenten como porcentaje de éste, creará una crisis en las próximas tres décadas", sostiene este análisis.

Un caso que debió de prender los focos rojos desde hace mucho: tan sólo entre 2001 y 2011, Petróleos Mexicanos (Pemex) aumentó siete veces su gasto en pensiones con recursos provenientes 100% por parte del gobierno, según los cálculos del académico y ex funcionario público.

### A 20 años, el balance de las Afores

En los últimos meses, Chile —el creador del esquema de privatización de la seguridad social que ha adoptado México— ha vivido diversas protestas multitudinarias.

Los chilenos han depositado durante las últimas décadas sus ahorros de jubilación en cuentas individuales manejadas por las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP), (lo que nosotros conocemos como Afore), y hoy no están contentos con los resultados. Han salido a las calles con la consigna de que este esquema llegue a su fin. Las AFP's, una de las creaciones de los *Chicago boys*, aquellos economistas que planearon la política económica en el gobierno de Augusto Pinochet, con José Piñera a la cabeza, están arrojando una dura realidad: las pensiones que reciben los jubilados chilenos, en una gran cantidad de casos, los están condenando a la pobreza.

El caso de este país latinoamericano es importante porque puede darnos una idea del futuro que podrían sufrir millones de trabajadores mexicanos que empezaron a cotizar después de la reforma a la ley del Seguro Social de 1997 y que, al igual que los chilenos, les permite tener para retirarse sólo el ahorro que hayan juntado en los años de trabajo. Esto, más los intereses que puedan dar y menos las comisiones que cobran estas instituciones privadas que administran los fondos.

Mientras los chilenos depositan 10% de su sueldo; nosotros aportamos apenas 6.5% de manera obligatoria. Así que las dimensiones del problema seguramente se agudizarán.

"Chile está en una etapa madura de jubilaciones y lo que se está encontrando es que aún al 10% es insuficiente el ahorro. Si a ellos no les alcanzó con 10%, en México con 6.5% lo que vamos a ver son pensiones extremadamente bajas", explica Moisés Pérez Peñaloza, socio consultor de PWC en temas de retiro laboral.

Como alternativa a la situación, hoy todos los trabajadores tienen la posibilidad de recibir una pensión mínima garantizada, la cual es una anualidad vitalicia de un salario mínimo a cada trabajador dentro del sistema. Pero el salario míni-

mo en México no alcanza ni para comer, así que esta cantidad tampoco será suficiente para que nadie pueda recibir un retiro digno.

La diferencia entre Chile y México es que en el primer país las personas se han empezado a jubilar bajo este esquema, que en la teoría sonaba brillante —fue parte de las reformas que Milton Friedman acuñó como el “milagro de Chile” y precisamente por ello el modelo fue tropicalizado y aplicado en varios países de América Latina, incluido México— pero que en la práctica resultó no serlo tanto.

En el país este esquema está cumpliendo 20 años. Se espera que el primer “aforado” se jubile por ahí de 2035. Y los especialistas han alertado una y otra vez de la crisis que esto va a suponer: Se calcula que estos trabajadores van a recibir apenas **entre 20 y 30% de su salario** como pensión si sólo ahorran lo obligatorio. Pero eso todavía no se siente cercano, y del total de los recursos que tienen concentradas las Afores, sólo cerca de 1% corresponde a ahorro voluntario.

“Hasta que se vean los resultados de los primeros pensionados a través del sistema de las Afore y que la población vea la insuficiencia del ahorro que hoy se está destinando, entonces la población va a empezar a percibir la necesidad del ahorro voluntario”, pronostica Moisés Pérez.

Cuando la población que cotiza por este esquema llegue a la vejez, es cuando la bomba de tiempo va a explotar. El estado de las pensiones no da lugar a titubeos en cuanto a la necesidad de que cada uno se haga responsable de su futuro a través del ahorro voluntario.

Fuente:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/cartera/economia/2017/04/27/una-bomba-de-tiempo-el-sistema-de-pensiones-en-mexico>

Videos:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=f8NZOrTXtQ>

## RINCON LITERARIO

Incluimos en esta sección un par de poemas del compañero Enrique Salero Pacheco que nos hizo llegar a través de Arturo Franco; posteriormente iremos incluyendo otros más.

Helos aquí:

### Si Aún Vive tu Padre

Si aún vive tu padre...

Cuídalo, es tu mejor amigo.

Si aún vive tu padre...

Protégelo, dale abrigo.

Si aún vive tu padre...

Hónralo, sigue su ejemplo.

Si aún vive tu padre...

Abrázalo, besa su mano.

Si aún vive tu padre...

Demuéstrale tu cariño.

Si aún vive tu padre...

Atiende sus consejos, así llegarás lejos.

Si aún vive tu padre...

En horas difíciles solicita su apoyo.

Si aún vive tu padre...

Respétalo, inclínate ante él.

Si aún vive tu padre...

¡Lúcelo! ¡Presúmelo! ¡Disfrútalo!

Si aún vive tu padre...

Y su andar notas más lento,

Tenle paciencia, espéralo contento.

Si por desgracia ya se ha ido,

Santifica su memoria, ora por él,

Yo no lo tuve... ¡Por eso te lo digo!

## Si Supieras

Si supieras

que te extraño

si no estás.

Si entendieras

que sin ti

no puedo amar.

Tal vez un día tu y yo

podamos ya vivir

sin temor a ser juzgados por nuestro amor.

En la vida

hay momentos

para amar

sin que pueda

controlar esta obsesión.

Por eso mientras salga el sol

por siempre te amaré,

hasta el último latido

de mi corazón.

## FINANZAS PERSONALES

### 24 millones de mexicanos tienen sueldo de \$5 mil al mes

Las tasas de desempleo e informalidad en México bajaron al cierre de 2016; sin embargo, los niveles de los ingresos de los trabajos que se crearon en el país resultaron bajos, revelaron cifras del INEGI.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo que elabora la institución, casi la mitad de la población ocupada en el país sólo gana hasta dos salarios mínimos, es decir, 4 mil 802 pesos al mes, en el mejor de los casos.

Las cifras del informe detallaron que la tasa de desocupación en México llegó a 3.54% (1.9 millones de personas) en el

cuarto trimestre de 2016, cifra inferior a 4.86% (2.4 millones) del mismo periodo de 2012.

Pero las cifras positivas en materia de desempleo contrastaron con los niveles de precarización de los empleos que se generaron.

El número de trabajadores que ganan uno o hasta dos salarios mínimos y también aquellos que no reciben ingresos por su actividad, ascendió a 24.5 millones, cifra que representó 47% de la población ocupada durante el cuarto trimestre del año pasado.

En 2012, la proporción de personas que concentraban esas remuneraciones era equivalente a 44.2%, y entonces sumaban 21.5 millones.

“La precarización laboral es un problema estructural de la economía mexicana, probablemente el más grave, porque tiene su reflejo en mayor pobreza o presión para que las personas no puedan salir de esa condición”, dijo el director del Instituto para el Desarrollo Industrial y el Crecimiento Económicos, José Luis de la Cruz.

Si bien la economía mexicana está generando más empleos, muchos de ellos siguen estando en la informalidad, con salarios bajos. “En el segmento con ingresos entre uno y tres salarios mínimos es donde se están generando empleos, lo que va en detrimento de quienes ganan más de tres salarios mínimos, pues ahí se han perdido puestos de empleo”, agregó el especialista.

Del total de trabajadores con bajos ingresos, 3.4 millones no recibió ingresos por su actividad; 7.4 millones ganaban hasta un salario mínimo, y 13.6 millones percibieron más de uno y hasta dos salarios mínimos.

Por el contrario, el número de empleos con mayores ingresos reportan una disminución en lo que va del actual gobierno federal.

El número de trabajadores que ganan más de tres salarios mínimos en el país pasó de 11.3 millones en el cuarto trimestre de 2012 a 10.3 millones al cierre de 2016. Su participación en el total de la

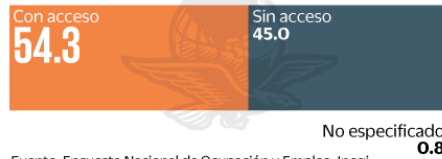
población ocupada bajó de 23.2% a 19.3%.

## Población ocupada en México

Por nivel de ingreso  
(Porcentajes, cuarto trimestre de 2016)



Según su condición de acceso a instituciones de salud  
(Porcentajes, cuarto trimestre de 2016)



Fuente: Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, Inegi

## Condiciones de precariedad

La precarización de los empleos en México no es exclusiva en el tema de ingresos, sino también en las condiciones laborales.

Los datos del INEGI evidenciaron que más de la mitad de la población ocupada, 29.8 millones de trabajadores (57%) se encuentra laborando en el sector informal, el cual no cuenta con las prestaciones mínimas que marca la ley.

“En la informalidad no se ha visto una mejora significativa, lo cual también repercute en las percepciones que reciben los trabajadores. No son las mismas condiciones de la gente que trabaja en la formalidad que aquellos que tienen que laborar en el sector informal, donde carecen de todas las prestaciones de ley”, dijo Héctor Magaña, coordinador del CIEN del Tecnológico de Monterrey campus Estado de México.

Los trabajadores subordinados sin acceso a instituciones de salud y sin contrato ascendió a 16 millones (45% del total); en tanto que 13 millones (uno de cada tres) no cuenta con las prestaciones de ley, sin considerar el acceso a las instituciones de salud.

Como consecuencia, el número de trabajadores en condiciones críticas aumentó, al pasar de 6 millones al cierre de 2012 a 6.8 millones al cuarto trimestre del año pasado.

La tasa de condiciones críticas de ocupación se refiere a circunstancias inadecuadas de empleo desde el punto de vista del tiempo de trabajo, los ingresos o una combinación insatisfactoria de ambos y resulta particularmente sensible en las áreas rurales del país, explica el instituto.

“El problema de la precarización laboral va a continuar. Para revertirlo falta un crecimiento económico mayor a las tasas actuales de 2% o 2.5%”, concluyó De la Cruz.

Fuente:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/cartera/economia/2017/02/15/24-millones-de-mexicanos-tienen-sueldo-de-5-mil-al-mes>

Reporte:

[http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/enoe\\_ie/enoe\\_ie2017\\_02.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/enoe_ie/enoe_ie2017_02.pdf)

Otro reporte interesante del INEGI: “ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL 14 DE FEBRERO, MATRIMONIOS Y DIVORCIOS EN MÉXICO”:

[http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aprosito/2017/matrimonios2017\\_Nal.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aprosito/2017/matrimonios2017_Nal.pdf)



TECNOLOGIA

## Redes sociales

Los humanos siempre nos hemos relacionado por grupos: familiares, laborales, sentimentales, etc. En una red social los individuos están interconectados, interactúan y pueden tener más de un tipo de relación entre ellos.

En la actualidad, el análisis de las redes sociales se ha convertido en un tema de estudio en ciencias como la antropología o la sociología. Internet y las nuevas tec-

nologías favorecen el desarrollo y ampliación de las redes sociales.

### Seis grados de separación

La teoría de los seis grados de separación afirma que cada individuo del planeta está conectado con el resto. Esta relación se basa en una cadena de conocidos que no superaba las 6 personas. Esta hipótesis ha intentado ser demostrada desde su origen a principios del siglo XX.

Ahora, con la llegada de internet y las redes sociales *online*, se cree que cada individuo "conoce" a una media de 100 personas. Si estas 100 personas difunden un mensaje a todos sus conocidos podemos transmitir información a 10,000 individuos fácilmente.

### Redes sociales en internet

Las redes sociales en internet son aplicaciones web que favorecen el contacto entre individuos. Estas personas pueden conocerse previamente o hacerlo a través de la red. Contactar a través de la red puede llevar a un conocimiento directo o, incluso, la formación de nuevas parejas.

Las redes sociales en internet se basan en los vínculos que hay entre sus usuarios. Existen varios tipos de redes sociales:

- 1.- **Redes sociales genéricas.** Son las más numerosas y conocidas. Las más extendidas son Facebook, Instagram, Google+ y Twitter.
- 2.- **Redes sociales profesionales.** Sus miembros están relacionados laboralmente. Pueden servir para conectar compañeros o para la búsqueda de trabajo. Las más conocidas son LinkedIn, Xing y Viadeo.
- 3.- **Redes sociales verticales o temáticas.** Están basadas en un tema concreto. Pueden relacionar personas con el mismo *hobby*, la misma actividad o el mismo rol. Las más famosas son Flickr, Pinterest y YouTube.

### Redes sociales genéricas

Las redes sociales genéricas son las más numerosas y populares. Son los nuevos medios de comunicación. Están integradas por personas que comparten una relación, bien sea de amistad, familiar o por actividades e intereses comunes.

#### Facebook

Facebook es la red social genérica más extendida en el mundo. Fue creada en 2004 por Mark Zuckerberg para los estudiantes de la Universidad de Harvard en EEUU. En 2006 se abre para cualquier usuario de Internet.

Su registro es gratuito y no es necesaria una invitación previa. Sus miembros se conectan entre sí previa petición y se generan así las listas de amigos. A través de Facebook se pueden compartir fotografías, vídeos y documentos. Cuenta también con la posibilidad de chatear en tiempo real con los contactos agregados. Facebook es una red social que está en continua expansión. En enero de 2015 alcanzó los 1,390 millones de usuarios.

#### Twitter

Twitter es una red social creada en 2006. Une a sus usuarios a través de intereses comunes. Su principal característica es no permitir la publicación de información que contenga más de 140 caracteres. Cada uno de los textos publicados por sus miembros se llama *tweet*.

Para poder publicar en Twitter hay que estar registrado aunque no hace falta para leer los tweets emitidos por otros usuarios. Esta red social ha creado numerosos términos propios para referirse a sus acciones más comunes. Entre su cada vez más popular vocabulario se hallan los *hashtags*, etiquetas asociadas al símbolo almohadilla o *hashtag* (#) para identificar de forma rápida un tema. A los hashtags se han ido apuntando paulatinamente otras redes, como Facebook o Google+.

#### Google+ (Google Plus)

Google + es la red social lanzada por Google. Para registrarse sólo hay que disponer de una cuenta Gmail. Google Plus une a sus miembros por círculos de

afinidad que el usuario determina. La información, las fotografías, vídeos y documentos pueden compartirse con uno u otro círculo.

Incorpora novedades como los *Sparks* que son las cosas en común que compartimos con nuestros círculos. También los *Hangouts* que son lugares de reunión en los que se pueden hacer videoconferencias. Aunque no todo el mundo lo sabe, esta red está sometida a normas específicas de Google, que si se infringen pueden llegar a bloquearte o a expulsarte definitivamente.

#### Instagram

Instagram es una de las redes sociales genéricas que más éxito tiene. Funciona compartiendo imágenes y fotos con un texto asociado. En enero de 2015 tenía 300 millones de usuarios.

La particularidad de Instagram es que es una aplicación gratuita para iPhone o para Android que permite tomar fotografías. Los usuarios pueden aplicar efectos a sus imágenes, como filtros, marcos, colores retro o *vintage*. Está disponible en la App Store de Apple y en Google Play.

Fuente:

<http://www.fotonostra.com/digital/redesociales.htm>

Más información:

<http://aprenderinternet.about.com/od/Redes Sociales/g/Que-Es-Una-Red-Social.htm>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Red\\_social](https://es.wikipedia.org/wiki/Red_social)

Adicción a las redes sociales:

<http://www.que.es/tecnologia/201405270800-adiccion-redes-sociales-afecta-felicidad.html>

Influencia de las redes sociales en los jóvenes: <http://es.slideshare.net/lucrefeli/la-influencia-de-las-redes-sociales-en-los>

Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet:

<http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/coliva.pdf>

Videos relacionados con los riesgos por el mal uso de las redes sociales:

<https://www.youtube.com/watch?v=o8FAuQT5la4>

## PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Salchichas al vino

## Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de vino blanco.
- 1 taza de caldo de pollo.
- Salchichas de su preferencia
- 3 papas de regular tamaño.
- 1 cucharadita de harina.
- Sal, pimienta y aceite de oliva al gusto.

## Preparación

1. Después de pelar y lavar las papas, las cortamos en láminas de regular tamaño. Freímos en aceite de oliva sin dejar que las papas queden doradas, sólo necesitamos que estén tiernas. Sazonamos con sal y pimienta; reservamos sobre papel absorbente.
2. En paralelo, y usando otra sartén, freímos las salchichas con un chorrito de aceite luego de lo cual también las reservamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
3. En la sartén en la que freímos las salchichas, agregamos la harina y revolvemos durante unos segundos, luego agregamos el vino y dejamos evaporar el alcohol.
4. Agregamos el caldo de pollo y dejamos hervir por algunos minutos.
5. Finalmente introducimos las salchichas y dejamos reducir completamente.
6. Servimos las salchichas acompañadas con la guarnición de papas.

Fuente:

<https://recetas cortas.com/carnes/salchichas-al-vino>

<https://www.youtube.com/watch?v=07kLfHpYSek>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>



## PARA REIR... O PARA LLORAR

## Caldo gallego

¿En qué pasillo encuentro latas de caldo gallego?

El empleado se lo queda viendo y le pregunta: ¿Es usted gallego?

El tipo, visiblemente ofendido: "Pues efectivamente sí, soy gallego. Pero dime una cosa, si te hubiera preguntado por pasta italiana, ¿me habrías preguntado si soy italiano?"

O si te hubiera preguntado por salchichas alemanas ¿me habrías preguntado si soy alemán?"

O si te hubiera preguntado por un hot-dog kosher, ¿qué? ¿Tengo que ser judío?"

O si te pregunto por tacos, ¿me habrías preguntado si soy mexicano? ¿Eh? ¿Lo habrías preguntado? ¿Eh? ¿Eh?"

El empleado responde: "No, pues.... no".

Terriblemente indignado el tipo le grita: "Pues ahora dime coño, ¿por qué carajos si te pido caldo gallego me tienes que preguntar si soy gallego?"

"Pues porque usted está en Office Max."



## POR LOS RECUERDOS...

Recordando a los Beatles:

<https://www.youtube.com/watch?v=sPM7hFTaKu4>

[https://www.youtube.com/watch?v=sVemUWVl\\_z4](https://www.youtube.com/watch?v=sVemUWVl_z4)

[https://www.youtube.com/watch?v=Qyclqo\\_AV2M](https://www.youtube.com/watch?v=Qyclqo_AV2M)

<https://www.youtube.com/watch?v=S-rBopHlqfU>

