

Esta revista es de distribución libre y gratuita siempre que sea realizada en su totalidad y sin realizar ningún cambio en su contenido. Esto significa que USTED PUEDE:

- Reenviárselo a todos sus amigos, o regalárselo a quien desee, por el medio que prefiera (email, Messenger, ICQ, impreso en papel, etc.).
- Autorizar a sus amigos a reenviarlo o regalarlo a quien ellos quieran.
- Enviarlo a través de un newsletter, lista de correos, foros, chat, Messenger, o por cualquier otro medio y a cualquier comunidad a la que pertenezca.

Regalarlo a través de su sitio web ya sea con acceso libre, con registro previo, como regalo para nuevos suscriptores, como bonus para sus clientes, etc.



Recursos y servicios para ayudarte a vivir tu vida en plenitud: amor y pareja, cursos, pps y libros gratuitos, becas, humor, recursos anti-edad, empleo, finanzas personales, crecimiento personal, y mucho más...

#0059 Oct/24 / 03

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » **Imperdibles** Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » **Empecemos con una sonrisa** Caperucita Roja en Internet
- » **Especial para miembros de En Plenitud** Descubra cómo CUALQUIER persona puede tener un negocio RENTABLE en Internet
- » **Tema destacado de hoy:** Dieta para mejorar la memoria
- » **Una caricia en el alma:** Exportando zapatos
- » **Secretos para navegar como un experto** Encuentre lo que busca en una página web
- » **Comunidad** El club, Programa de padrinos, Cursos

La frase

"Todo lo que necesitas en esta vida es ignorancia y confianza. Con ellos, el éxito está asegurado".
(Mark Twain)

Imperdibles

Novedades en el sitio

No dejes de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés.

En este Boletín te sugerimos que leas:

- 1) Cinco condiciones para tener buen sexo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4933>
- 2) Características de las mujeres, según su signo del Zodiaco
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=5027>
- 3) Comprueba tu inteligencia
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4906>
- 4) Remedios naturales contra el dolor de cabeza
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4902>
- 5) Cómo saber si tiene Alzheimer
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4896>
- 6) Sexualidad: consejos para vencer el temor a desnudarse
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4893>
- 7) Cómo combatir la celulitis
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4889>
- 8) Cómo tener tiempo para ocuparse de los hijos aunque tenga mucho trabajo
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4885>
- 9) Sepa lo que compra cuando compra una crema antiarrugas
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4879>

Usuarios de HOTMAIL: Si tiene problemas para abrir los links, por favor vea al final del boletín
Usuarios de AOL: Ver los links al final del boletín

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Version resumida
- Home
- Editor
- Números anteriores
- Privacidad
- Publicidad
- Contacto
- Recordar datos



Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz **clik aqui**

LAS COLABORACIONES SON BIENVENIDAS !!

ENVIANOS tus notas, cuentos, poesías, recuerdos personales, relatos de viaje o lo que te interese que publiquemos !!!

Sólo tienes que escribirnos a: redaccion@enplenitud.com

¿Te gustaron estas notas?, ¿Quieres compartirlas?

Reenvía este boletín ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com

Empecemos con una sonrisa:

Caperucita Roja en Internet

La labor de los padres para el próximo milenio no será tarea fácil, además de tener que bailar al compás de las nuevas tecnologías, también tendrán que ponerse al día en la manera de contarles los cuentos clásicos a sus hijos y éste es una muestra de lo que será:

Había una vez una usuaria de Internet, llamada K-perucita que estaba con sus amigos chateando en el IRC, canal #bosque.

De pronto le llegó un e-mail de su mamá, que le decía: «Hija, por attachment te mando unos archivos para el documento HTML de tu abuelita.

Por favor, FTPeate a su cuenta y se los pasas para que ella pueda armar su página web.

Y así K-perucita se dispuso a abrir una ventana y a FTPearle a su abuelita los archivos que le habían mandado. Estaba haciendo un download del attachment desde su cuenta webmail, cuando de pronto le llegó un mensaje ICQ de un usuario, de dirección e-lobo@hacker.bosque.com. K-perucita le contestó el mensaje ICQ, E-lobo la saludó y le preguntó dónde iba.

K-perucita le contestó: Voy a la cuenta de mi abuelita, a FTPearle un software para que arme su página web. Y así, E-lobo hizo un telnet por un atajo, y llegó a la cuenta de la abuelita primero.

Cuando la cuenta de la abuelita le pidió login ID, ingresó «k-perucita», crackeó el password y entró.

La abuelita, al ver que no era k-perucita sino otra persona, trató de hacerle

un kill al proceso. Pero E-lobo fue más veloz, le hizo un ICMP flood a los puertos que el firewall de la abuelita no estaba controlando, y cuando cayó le cambió el password. Luego se tomó privilegios de ROOT en la máquina, y cambió

el sistema operativo por uno diferente, que se parecía en todo, hasta en la interface, al de la abuelita. Entonces se metió a la cuenta de la abuelita, y se hizo pasar por ella.

Al rato llegó K-perucita, y cuando entró, notó un poco cambiada la cuenta de su abuelita. Le hizo un talk, y le preguntó:

Abuelita, ¿por qué tienes esa cuota en disco tan grande?

Es para almacenar mis archivos mejor.

K-perucita pregunta: Abuelita, ¿por qué tienes esa interface gráfica tan novedosa?

Es para administrar mis archivos mejor.

K-perucita sintió que algo raro sucedía ahí: Abuelita, ¿por qué tienes privilegios de ROOT?

Para CRACKEARTE MEJOR!

K-perucita se dio cuenta de que esa no era su abuelita, y al hacerle un Who-is descubrió que estaba conectada desde e-lobo@hacker.bosque.com.

Inmediatamente

mandó un mail a security@cyberspace.cop.org para delatar al impostor.

Este trató de bloquear su servidor POP3 haciéndole una sobrecarga de memoria, pero K-perucita ya había hecho clic en el botón "Enviar". Al rato se conectó a la máquina uno de los investigadores de cyberspace.cop, que rápidamente obtuvo la dirección IP de E-lobo, le hizo un override a la máquina, se tomó privilegios de ROOT y antes de que E-lobo se diera cuenta, le hizo un kill al proceso y colocó un ban a todo el dominio.

Del Trash del sistema operativo de E-lobo, se pudo recuperar la tabla de partición del sistema de la abuelita, por lo que se pudo recuperar toda su información.

La abuelita pudo recuperar su trabajo y subió su página web a un promedio de 10 Kb/seg de transferencia.

El site fue admirado por todos en el ciberespacio recibiendo numerosos hits en poco tiempo.

Y colorín colorado...

Enviado por Josefina. ¡ Muchas gracias !

Hay mucho más humor en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=39>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Diseño Grafico y Maquetación
- Gastronomía y cocina
- Hogar
- Humanidades
- Idiomas
- Marketing y ventas
- Medio ambiente
- Oposiciones
- Recursos humanos
- Salud
- Terapias alternativas
- Sexualidad

Recomendados

- Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Descripcion:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son online y gratuitos. Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, **haz clic aqui**.

Haz clic en el nombre del curso de tu interes, regístrate como miembro si aun no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estes registrado como miembro)... y comienza a disfrutar de nuestros cursos.

Programa de madrinas y padrinos

Ayúdanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida en plenitud se fortalezca día a día.

Apadrina (o amadrina :-)) a tus amigos, familiares y/o colegas, para que puedan acceder a todos nuestros contenidos y servicios en forma totalmente gratuita.

Envíanos su email, nombre y apellido a: padrinos@enplenitud.com

para enviarle, en forma personalizada, la última publicación de En Plenitud y una invitación a unirse a nuestra comunidad.

Conoce a las MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número yendo al pie de este boletín GRACIAS !!!

Especial para miembros de En Plenitud Descubra cómo CUALQUIER persona puede tener un negocio RENTABLE en Internet

¿Se imagina pudiendo acceder al mejor curso de Marketing en Internet ?

¿Y realizando uno de los cursos más famosos del tema desde su casa ?
Creo que le tengo buenas noticias entonces.

Ya sea que tenga experiencia en Internet, o que recién esté empezando a aventurarse en el mundo del mercadeo en Internet, lo mejor es sacar provecho de la experiencia ajena... sobre todo si se trata de la experiencia de Alvaro Mendoza, uno de los mayores especialistas en mercadeo en la Internet de habla español.

Sin duda, se habrá desvelado en más de una ocasión para averiguar cómo encajar en dicha tecnología.

¿Ha considerado la posibilidad de comenzar un negocio en la Red, pero aún no está seguro de si esto es lo suyo?

¿Tiene muchas ideas, pero no sabe por donde empezar?

¿Ya tiene un sitio web comercial, pero los resultados no son los esperados?

No pierda tiempo buscando estrategias efectivas de mercadeo en Internet, invierta su tiempo aplicándolas.

Estos son los recursos que tendrá disponibles:

- Material de audio que podrá escuchar directamente desde su computador
- Material de apoyo (artículos, textos, reportes, recursos, etc.)
- Actualizaciones periódicas, de tal manera que será de los primeros en conocer la nueva información directamente en su cuenta de email.
- El libro "Estrategias inteligentes para potenciar el valor de su boletín electrónico". Además se incluyen los derechos de reventa. Es decir, usted podrá venderlo desde su web, por email o personalmente por USD \$ 25 y conservar el 100% de la venta.
- El REPORTE: "Cómo conseguir una MARCA, un PRODUCTO y una lista de negocios", que sin duda le va a sorprender -como me sorprendió a mí-. Sólo puedo adelantarle esto por ahora... ¿sabía que el 90% de los comercios que conoce NO USAN su lista de clientes para generar nuevos negocios y que ese hecho encierra oportunidades excepcionales para usted?
- El REPORTE: "Diez (10) maneras para beneficiarse en los mercados en crisis", otro de esos reportes confidenciales que lo llenan de ideas y energías, y a los que solo suelen tener acceso las grandes empresas. Mientras sus competidores bajan los brazos en estas épocas de cierta dureza económica que nos toca enfrentar, usted contará con un completo Plan de Doce Pasos, para seguir adelante ganando tiempo, dinero y posicionamiento.

Inscríbese ahora mismo, y aproveche el beneficio especial para miembros de En Plenitud:

Un descuento de 50%, válido hasta el 27 de octubre de 2003.

Esperamos que aproveches los beneficios que obtendrás de este excelente curso, y que el mismo te brinde la posibilidad de rentabilizar tu proyecto en Internet.

Libro gratis

Todo sobre la Bolsa

En este libro digital que le ofrecemos hoy -sin costo alguno-, encontrara las claves necesarias para ganar dinero en la Bolsa y el mercado de acciones sin correr riesgos.

Para descargar el libro **haz clic aqui**

Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad o área de interés para darte a conocer sin costo a las más de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, a: envionotas@gmail.com

y con gusto nuestra redacción los considerará para su publicación (las notas pueden incluir tus datos de contacto y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener información de utilidad para el lector)

Nuevo!

Con más de cinco notas aceptadas para su publicación tiene también a su disposición una página personal gratis alojada en nuestro sitio.



Haz valer tu opinión y gana dinero. Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

Si vives en los Estados Unidos, **haz clic aqui** para inscribirte o visita: <http://tinyurl.com/7ejn2>

i No te lo pierdas !
Ingresa ahora mismo en:
<http://mercadeoglobal.com/mei/enplenitud.htm>

Nota destacada:

Seis pasos para perder peso más rápido

Cuándo se habla de una alimentación saludable, a menudo se piensa en la grasa como el mayor enemigo.

Sin embargo, un reciente estudio neurológico realizado sobre más de 800 personas mayores de 65 años elegidas al azar, pero que no habían sufrido enfermedades degenerativas del cerebro, sugiere que comer ciertos tipos de grasas puede de hecho ayudar a mantener una mente lúcida.

Existen una par de teorías para conectar la grasa y esas enfermedades, aunque ninguna fue todavía probada.

La primera, señala que los ácidos grasos no saturados (poli y monoinsaturados) pueden ayudar a activar las enzimas que trabajan con las células nerviosas implicadas en la memoria.

Por su parte, otro estudio ha demostrado que las dietas con mucho colesterol, que es también una fuente de grasa saturada, aumentan la presencia de proteínas amiloideas, una característica distintiva de la más común de las enfermedades degenerativas del cerebro.

Tal como se señaló, el citado estudio indicó que el hábito de consumir grasas saludables y evitar grasas perjudiciales, además de proteger contra las enfermedades cardíacas, también parecería reducir los riesgos de sufrir las enfermedades que provoquen la pérdida gradual de la memoria.

Es importante considerar el hecho de que esta investigación pudo demostrar que existe una conexión entre la dieta y el cerebro.

Durante el estudio, se pidió a los participantes que llenaran un cuestionario sobre sus hábitos de alimentación. Tiempo después, 131 de las 825 personas evaluadas desarrollaron la enfermedad. Pero lo interesante de todo esto, fue que aquellas personas que llevaban dietas con alto consumo de grasas saturadas, las denominadas grasas "malas", demostraron ser más proclives a sufrir de enfermedades degenerativas del cerebro.

En efecto, aquellos individuos que consumieron mayores cantidades de grasas saturadas, en un promedio de 25 g. diarios, duplicaron el riesgo de desarrollarlas, en relación con quienes consumían cantidades más bajas de grasas saturadas.

De la misma forma, aquellas personas que habían consumido grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, es decir las denominadas grasas "buenas", experimentaron una disminución en el riesgo de sufrirlas.

Si bien es cierto que el estudio citado no pudo probar que si se ingieren ciertos alimentos no existirán chances de tener problemas en las funciones de la memoria, no menos real es que la investigación demostró que existen algunos alimentos que cuanto menos son beneficiosos para las funciones mentales.

Estas cuestiones, junto al hecho de que las grasas "buenas" demostraron tener un efecto protector y beneficioso para otras funciones orgánicas, como las cardíacas, hace pensar que sería muy importante incorporarlas a las dieta diaria de cualquier persona.

Continúa en el próximo número...

Encontrarás mucha más información para vivir tu sexualidad en plenitud en:

<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=138>

¿Te gustó esta nota?, ¿Quieres que tu pareja la lea para que al fin se entere?

Reenvíala ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail Para que lo hagamos en tu nombre a:
reenvios@enplenitud.com

Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria,

visita <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

Una caricia en el alma:

Exportando zapatos

Era una vez, una industria de calzado, que desarrolló un proyecto para exportar zapatos a la India.

La Gerencia de la empresa envía a sus dos mejores consultores a puntos diferentes de la India para hacer las primeras observaciones del potencial de compra de aquel futuro mercado.

Después de algunos días de investigación, uno de los consultores envía El siguiente fax a la gerencia de la industria:

- "Señores, cancelen el Proyecto de exportación de zapatos para la India. Aquí nadie usa zapatos."

Sin saber de ese fax, algunos días después, el segundo consultor manda el siguiente mensaje:

- "Señores, tripliquen el proyecto de exportación de zapatos para la India. Aquí todavía nadie usa zapatos."

Moraleja de la historia: Como pueden apreciar, la misma situación era un tremendo obstáculo para uno de los consultores y una fantástica oportunidad para el otro consultor. De la misma forma, todo en la vida puede ser visto de diferentes maneras y con enfoques distintos.

La sabiduría popular nos traduce esta situación de la siguiente manera:

"Los tristes sienten que el viento gime; los alegres sienten que él nos canta. "

Enviado por Beatriz. ¡Muchas gracias!

Secretos para navegar como un experto:

Encuentre lo que busca en una página web

Usted ya sabe cómo usar los buscadores para encontrar las páginas web que busca.

Y también sabe cómo usar el buscador interno de un sitio para buscar en él el material que busca.

Pero, ¿sabía que también puede encontrar rápidamente las frases o palabras de su interés dentro de una página web en particular?

Es muy sencillo (y útil, sobre todo si se trata de una página con mucho texto, y usted está apurado).

- Haga clic, en el menú superior, en Edición (Edit)
- Seleccione Buscar en esta página (Find on this page)
- Escriba el texto que desea encontrar y haga clic en Buscar siguiente (Find Next)

¿Más rápido aún?

Apriete al mismo tiempo las teclas Control y F para que aparezca directamente el cuadro de diálogo para realizar la búsqueda.

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

Envíanos tu secreto a: redaccion@enplenitud.com

Más tipos y consejos para hacer tu relación con la PC más fácil en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=40>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quien tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Comunidad

Club En Plenitud

Continúan las actividades en nuestros clubes de todo el mundo.

Entérate ahora de las próximas actividades, mira las fotos y lee los comentarios sobre las actividades pasadas en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=3124>

MANTENTE INFORMADO

Para estar informado de todas las actividades y mantener contacto habitual con tus nuevos amigos, te sugerimos suscribirte a la lista de correo del club de tu país (si no sabes cómo funciona una lista de correos, lee nuestra nota <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=4508>)

Puedes hacerlo ahora mismo, a partir de la siguiente página:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=3124>



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten Tonos Locos

- Movil avergonzado
- Filtro de basura movil
- Baby
- Cosas imposibles
- El hombre de tus sueños
- Soy yo, tu movil
- Perros contra gatos
- Llamada del diablo
- Señor presidente
- Idiota al teléfono

Comunidad

Cursos online

INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

<http://www.enplenitud.com/cursos>

Nuevos cursos:

Serigrafía, Flores de Blach, Taller literario

Cursos en preparación:

Huerta orgánica, Costura, Cocina mexicana, Cocina vegetariana, Cocina afrodisiaca, Cocina con bacalao

INVITA A TUS AMIGOS !!

Porque estudiar de a dos o más es más divertido, envíales una tarjeta de invitación:

<http://www.enplenitud.com/mandapostal.asp?id=258>

¿QUIERES DICTAR UN CURSO?

Envíanos tu propuesta a: profesores@enplenitud.com

Nuestros Servicios

- Consigue pareja
- Pasion
- Horoscopo gratis
- Clasificados gratis
- Postales gratis
- Chat
- Foros

Regalos y sorpresas

Las mejores ofertas y descuentos para los miembros de EnPlenitud

Si no funciona el link de arriba, visita:

<http://tinyurl.com/o54nx>

MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número (en "orden de llegada")

- Erika Berthez, Oscar Fernande, José Vera, María Dena, Ivone Rodríguez
- David Gómez, Marisol Velazco, Patricia Carrillo, Víctor Rosabal
- María Fabregat, José Fragoso, Leonardo Ramos, Olivia Vidales, Exo López
- Ana Caballero, Juliana Bello, Leobardo Sánchez, Juan Ycaza, Enriqueta
- Rafael Calderón, Raquel Salinas, Laura Zeoeda, Hermenegildo Hernández
- Héctor Montañó, Matilde Ramón, Susana Bravo, Ruth Villegas, María Luisa
- Leopoldo Méndez, Eunice Segura, Norma Rubio, Damaris Peraza, Yaya Maya
- Rosy Herrejón, José Tomasi, Lucía González, Francisco Castro, Miguel Torne
- Ana Bertolotti, María Manaure, Emilia Balboa, Silvia Caldelas
- Ali Marquina, Nancy Nava

A todos ellos, muchas gracias !!

Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y !gana un iPod!!

Inscríbete ahora en: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Saludos Finales:

Nuestra propuesta es recorrer juntos este camino para mejorar nuestras vidas en la etapa más importante y rica para vivirlas.

Les saluda,

Dr. Daniel Gueller
Director

<http://www.enplenitud.com/>

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos, al igual que las ofertas laborales y de servicios, que son de exclusiva responsabilidad de quienes las formulan.

Este correo-e es enviado únicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envíos no solicitados de correo-e, y nuestra **política de privacidad** no admite la comercialización de los datos de nuestros suscriptores.

Datos del Editor:

El Dr. Daniel Gueller, CEO de Latin Seniors, es el responsable de la edición.

Tiene 44 años, una esposa y tres hijos :-)

Aparte de eso, tiene un master en la Universidad de Paris VIII y estudios doctorales en la Sorbona en el campo de los estudio interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2006

Esta permitido el libre reenvío de esta revista mientras la misma se realice sin cambios.

Se autoriza su reproducción total o parcial con mención de la fuente e inclusión de un link activo hacia <http://www.enplenitud.com/>