

EL PULMÓN VERDE DE LA CIUDAD DE MÉXICO



EL PUSLO DE IZCALLI:

FERIA DE REGRESO A CLASES 2024 EN CUAUTITLAN IZCALLI: UN IMPULSO PARA LA EDUCACIÓN Y LA ECONOMÍA LOCAL

SALUD

ARTROSIS DE RODILLA: UN DESAFÍO CRECIENTE PARA LA SALUD ARTICULAR

QUINTA EDICIÓN

CIENCIA

¿POR QUÉ HACE TANTO FRÍO EN LAS CIMAS DE LAS MONTAÑAS?

SEMANARIO INFORMATIVO

CUAUTI MEDIOS

EL PUSLO DE IZCALLI

EL BOSQUE DE CHAPULTEPEC

EL PULMÓN VERDE DE LA CDMX

Chapultepec, conocido cariñosamente como el "Pulmón Verde de la Ciudad de México", es un vasto parque urbano que ofrece un respiro a la ajetreada vida de los capitalinos. Este espacio, que abarca aproximadamente 686 hectáreas, no solo es un refugio natural, sino también un tesoro cultural e histórico que merece ser explorado.

Historia y Cultura

El Bosque de Chapultepec tiene una rica historia que se remonta a la época prehispánica, cuando era considerado un lugar sagrado por los mexicas. El nombre "Chapultepec" proviene del náhuatl y significa "cerro del chapulín".



SERGIO ALONSO MIRANDA
Director Ejecutivo

JOSAFAT TAPIA CASTILLO
Director Editorial

MARÍA FERNANDA PÉREZ HERNÁNDEZ
Directora de Relaciones Públicas

ROBERTO NAVA MARTÍNEZ
Director de Informática

OCTAVIO CADENA VELÁZQUEZ
Director Comercial

KARLA LILIANA ROBLES PEDROZA
Social Media

LUZ ATZIRI OLIVARES BALCAZAR
Community Manager



Durante la época colonial, el parque fue transformado por los virreyes y más tarde por los emperadores de México, quienes dejaron su huella con la construcción del majestuoso Castillo de Chapultepec.

Hoy en día, el Castillo alberga el Museo Nacional de Historia, donde los visitantes pueden aprender sobre la evolución de México a través de fascinantes exposiciones. Además, el parque cuenta con varios museos, como el Museo de Arte Moderno y el Museo Tamayo, que presentan obras de artistas nacionales e internacionales.

LUNES 05 DE AGOSTO DE 2024

Naturaleza y Recreación

Chapultepec es un paraíso para los amantes de la naturaleza y la recreación al aire libre. El parque está dividido en cuatro secciones, cada una con su propio encanto y atracciones. La primera sección es la más antigua y popular, hogar del zoológico de Chapultepec, el lago mayor y numerosas áreas de picnic.

El zoológico, inaugurado en 1924, alberga una impresionante colección de animales de todo el mundo, incluyendo pandas gigantes, leones y jirafas. El lago mayor ofrece paseos en bote, una actividad perfecta para disfrutar en familia o con amigos.

Las secciones más recientes del parque, como la segunda y tercera, están dedicadas a actividades deportivas y espacios de esparcimiento.

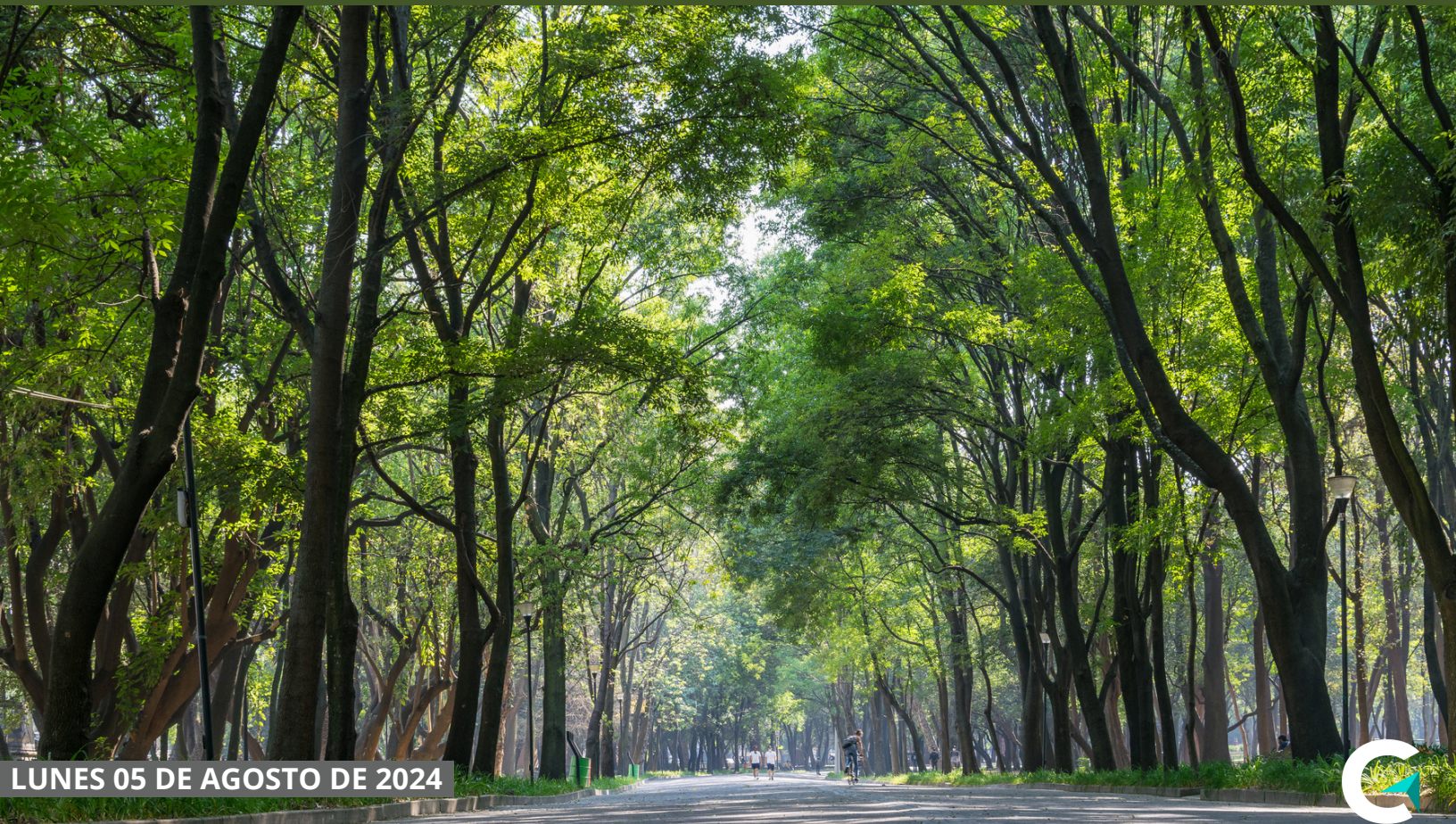
Aquí, los visitantes pueden encontrar pistas para correr, canchas deportivas y amplias áreas verdes ideales para practicar yoga o simplemente relajarse.

Chapultepec y la Comunidad

Chapultepec no solo es un espacio recreativo, sino también un lugar de encuentro y convivencia para la comunidad. A lo largo del año, el parque alberga diversos eventos culturales, festivales y conciertos que atraen a personas de todas las edades. Estas actividades fomentan la cohesión social y brindan oportunidades para que los habitantes de la ciudad se conecten con la naturaleza y entre sí.

Conservación y Futuro

El Bosque de Chapultepec enfrenta desafíos relacionados con su conservación y mantenimiento.



La Ciudad de México ha implementado diversas iniciativas para preservar este invaluable recurso natural, incluyendo programas de reforestación y el cuidado de la fauna local. La participación ciudadana también juega un papel crucial en la conservación del parque, con voluntarios que se suman a las tareas de limpieza y mantenimiento.

Chapultepec es mucho más que un parque; es un símbolo de la identidad y el patrimonio de la Ciudad de México. Su rica historia, su vibrante oferta cultural y su exuberante naturaleza lo convierten en un destino imperdible para residentes y turistas por igual.

Al visitar Chapultepec, uno no solo se conecta con la historia y la cultura de México, sino también con la esencia misma de la ciudad.

Ya sea para una tranquila caminata matutina, una tarde de aprendizaje en sus museos o un día de diversión en el zoológico, Chapultepec siempre tiene algo que ofrecer a quienes buscan escapar del bullicio urbano y sumergirse en la belleza y tranquilidad de la naturaleza.





EL FUTURO DE VENEZUELA

Venezuela es un país con alta dependencia al petróleo, que ha sufrido de lo que se conoce como la “enfermedad holandesa”, es decir, que apostaron tanto a la explotación de este recurso natural que no hubo más infraestructura ni desarrollo. En una época de auge petrolero como el final de los 90 y principios de los 2000, un líder carismático y populista como Hugo Chávez aprovechó la bonanza para implementar el “Socialismo del Siglo XXI”. Por medio de la democracia electoral, Venezuela eligió a Chávez quien ejerció el poder hasta marzo de 2013 cuando falleció de cáncer.

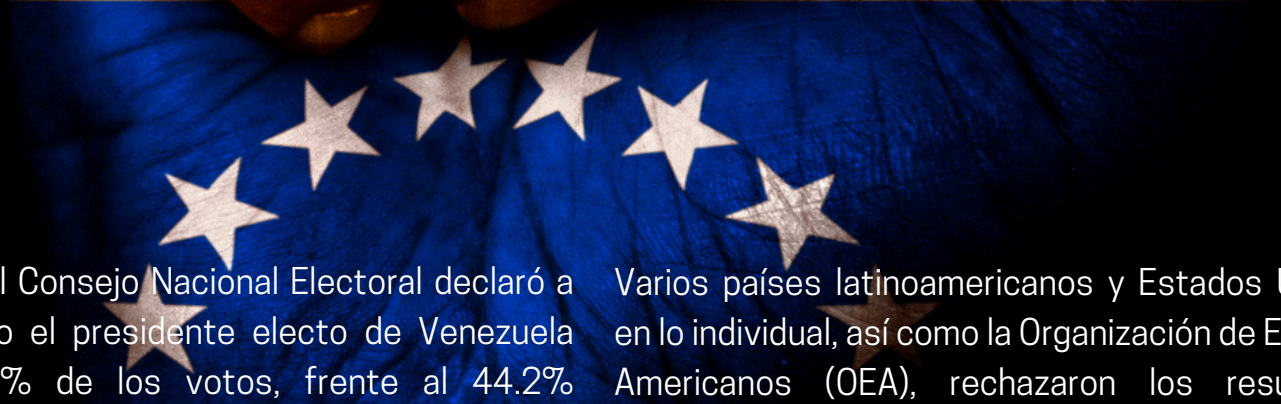


Alejandra López Martínez

Estudió Ciencia Política y Relaciones Internacionales en el CIDE. Tiene una maestría en Política con especialización en Economía Política por la Universidad de Nueva York (NYU) y un Master en Comunicación y Marketing Político en la Universidad de Alcalá de Henares y CESCOIMPOL en Madrid, España.

En el lugar de Chávez, como heredero del “socialismo castro chavista”, surgió la figura de Nicolás Maduro, quien mostró actitudes más antidemocráticas y autoritarias que Chávez, persiguiendo a la prensa, a los disidentes y generando una crisis económica y política que ha afectado a más de 7.7 millones de venezolanos que han sido desplazados por falta de alimentos, medicinas y servicios básicos.





Este lunes, el Consejo Nacional Electoral declaró a Maduro como el presidente electo de Venezuela con el 51.2% de los votos, frente al 44.2% obtenido por el candidato opositor Edmundo González Urrutia. Sin embargo, la falta de equidad en la contienda (pues sacaron a la líder opositora María Corina Machado, quien hizo campaña con González Urrutia) y la falta de transparencia en los resultados alertaron a la comunidad internacional.

Machado afirmó que posee las actas que muestran el triunfo de González Urrutia, publicadas en una página web con los resultados electorales y que pueden probarlo con el 73.25% de las actas en su poder. Esto desencadenó protestas alegando fraude electoral en Venezuela, las cuales han dejado al menos 11 muertos y 84 heridos.

Varios países latinoamericanos y Estados Unidos, en lo individual, así como la Organización de Estados Americanos (OEA), rechazaron los resultados electorales y han exigido una revisión del proceso de votación, inclusive, declarando por ganador al candidato opositor.

Esto ha generado expectativas sobre lo que podría pasar en el futuro con el régimen de Maduro en Venezuela, sin las alianzas con el Foro de Sao Paulo, y tras el desconocimiento del resultado por la comunidad internacional. Estaríamos viviendo un parteaguas para Latinoamérica en el que, por primera vez en 26 años, el país sudamericano podría tener un cambio de régimen.



¿SABES QUE ES LA ACNUR?

ORIGINALMENTE CONOCIDA COMO LA OFICINA DEL ALTO COMISIONADO PARA LOS REFUGIADOS, ACNUR FUE CONSTITUIDA EN RESPUESTA A LAS CONSECUENCIAS DEVASTADORAS DE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL.





¿SABES QUE ES LA ACNUR?

La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) se destaca como una organización internacional clave dedicada a proporcionar asistencia y protección a las personas que se ven obligadas a abandonar sus hogares debido a conflictos y persecuciones. Desde su creación en 1950 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, ACNUR ha trabajado incansablemente para asegurar que estas personas puedan reconstruir sus vidas en un entorno seguro.

Una Historia de Compromiso

Originalmente conocida como la Oficina del Alto Comisionado para los Refugiados, ACNUR fue constituida en respuesta a las consecuencias devastadoras de la Segunda Guerra Mundial. Su misión principal era ayudar a los millones de desplazados que habían perdido sus hogares. Con el tiempo, esta misión se ha expandido y ahora ACNUR opera en 137 países, ofreciendo asistencia vital que incluye albergue, alimentos, agua y atención médica.



Protección y Derechos Humanos

ACNUR se dedica a defender el derecho de los refugiados a recibir protección y ayuda, asegurando que puedan encontrar un lugar seguro al que llamar hogar.

La organización trabaja en estrecha colaboración con los gobiernos para mejorar y supervisar las leyes y políticas relacionadas con el asilo y los refugiados, garantizando el respeto a los derechos humanos en todo momento. Además, ACNUR sigue los principios establecidos en la Convención sobre el Estatuto de los Refugiados de 1951 y su Protocolo de 1967.

Presencia Global y Colaboración

El equipo de ACNUR, compuesto por personal que trabaja tanto en grandes capitales como en zonas de difícil acceso y peligrosas, se esfuerza por brindar asistencia a los desplazados en situaciones de mayor vulnerabilidad. Aproximadamente el diez por ciento de su personal se encuentra en la sede en Ginebra, mientras que el resto opera sobre el terreno, proporcionando apoyo directo a quienes más lo necesitan.

ACNUR también colabora estrechamente con otras agencias de la ONU y organizaciones no gubernamentales para coordinar esfuerzos y maximizar el impacto de sus programas. Esta red de colaboración es esencial para enfrentar los desafíos que presentan las crisis de desplazamiento en todo el mundo.



Desafíos Actuales y Futuro

El número de personas refugiadas sigue aumentando. En 2021, ACNUR asistió a 21,3 millones de refugiados, mientras que otros 5,8 millones fueron apoyados por la Agencia de Naciones Unidas para los Refugiados de Palestina en Oriente Próximo (UNRWA). Estas cifras reflejan la magnitud del desafío y la necesidad continua de apoyo internacional.

ACNUR no solo se enfoca en la asistencia inmediata, sino que también trabaja en soluciones a largo plazo para los refugiados, incluyendo el reasentamiento en terceros países, el retorno voluntario a sus países de origen cuando es seguro hacerlo, y la integración local.

ACNUR sigue siendo un faro de esperanza para millones de personas desplazadas en todo el mundo. Su compromiso con la protección de los derechos humanos y la búsqueda de soluciones duraderas para los refugiados destaca la importancia de la solidaridad internacional en la construcción de un futuro mejor para todos aquellos que se ven obligados a huir de sus hogares.

Con su labor incansable, ACNUR nos recuerda la importancia de la empatía y la acción global en la creación de un mundo más justo y humano.

SPRA

Salinas Padilla & Roman Avila

Firma Legal

Contáctanos para tu

ASESORÍA LEGAL

CIVIL | FAMILIAR | PENAL



salinaspadillayasociados@gmail.com



81 8375 4628



www.sprayaf1.com.mx

IZCALLI

EL PULSO



FERIA DE REGRESO A CLASES 2024

HORARIO:

**10:00 A
18:00 HRS.**


7, 8 Y 9 DE AGOSTO

UBICACIÓN:

Arcotecho de Cofradía IV ,
avenida Huehuetoca sin
número, colonia Cofradía IV,
CP. 54715, Cuautitlán Izcalli,
Estado de México.

ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES PARTICIPANTES

 Papelería
Librería

 Salud Estruct
(Plantillas)

FERIA DE REGRESO A CLASES 2024 EN
CUAUTITLÁN IZCALLI: UN IMPULSO PARA
LA EDUCACIÓN Y LA ECONOMÍA LOCAL



APROVECHA LAS OPCIONES QUE LA FERIA TIENE PARA SURTIR LA LISTA DE ÚTILES

Del 7 al 9 de agosto, Cuautitlán Izcalli celebrará la "Feria de Regreso a Clases 2024", un evento diseñado para apoyar tanto a la comunidad educativa como a la economía local. Organizada por el Gobierno Municipal de Karla Fiesco en conjunto con la Dirección de Desarrollo Económico, esta feria se llevará a cabo en el Arcotecho de Cofradía IV, ubicado en la Avenida Huehuetoca, en un horario de 10:00 a 18:00 horas.

Apoyo Integral para el Regreso a Clases

La feria ofrecerá una amplia variedad de artículos esenciales para el nuevo ciclo escolar, incluyendo productos de librería, papelería, óptica, cómputo e informática. Además, los asistentes podrán acceder a servicios complementarios como cortes de cabello y evaluaciones de salud estructural, con la inclusión de plantillas ortopédicas, entre otros servicios educativos.

Impulso a la Economía Local

Una de las metas principales de esta feria es proporcionar un espacio donde los proveedores locales puedan ofrecer sus productos a precios competitivos. Esto no solo asegura que las familias puedan adquirir todo lo necesario para el regreso a clases sin desestabilizar su economía, sino que también fomenta el crecimiento de los negocios locales.

Actividades Adicionales y Recursos

Además de la venta de artículos escolares, la feria contará con actividades y talleres dirigidos a padres e hijos, enfocándose en la preparación para el inicio del nuevo curso escolar. Estas actividades están diseñadas para garantizar que los estudiantes estén motivados y bien equipados para enfrentar los retos del nuevo ciclo educativo.



Preparación y Planeación

Es importante que las familias aprovechen esta oportunidad para planificar adecuadamente el regreso a clases. Asistir a la feria no solo permite acceder a recursos esenciales, sino que también ofrece un espacio para resolver dudas y obtener información valiosa sobre el inicio del ciclo escolar. Las autoridades locales recomiendan hacer una lista de los materiales necesarios y verificar los horarios de las actividades programadas para maximizar el beneficio de esta iniciativa.

La "Feria de Regreso a Clases 2024" en Cuautitlán Izcalli se presenta como una excelente oportunidad para que las familias se preparen de manera integral para el inicio del año escolar, al mismo tiempo que apoyan la economía local. Este evento refleja el compromiso del gobierno municipal con la educación y el bienestar de la comunidad, asegurando que todos los estudiantes tengan un comienzo de clases exitoso y bien equipado. ¡No te pierdas esta gran oportunidad del 7 al 9 de agosto en el Arcotecho de Cofradía IV!

The background of the entire page is a photograph of the Eiffel Tower at night. The tower is illuminated with a dense network of bright green laser beams that radiate outwards in all directions, creating a starburst effect against the dark sky. The Olympic rings logo is visible on the tower's structure.

LA REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024

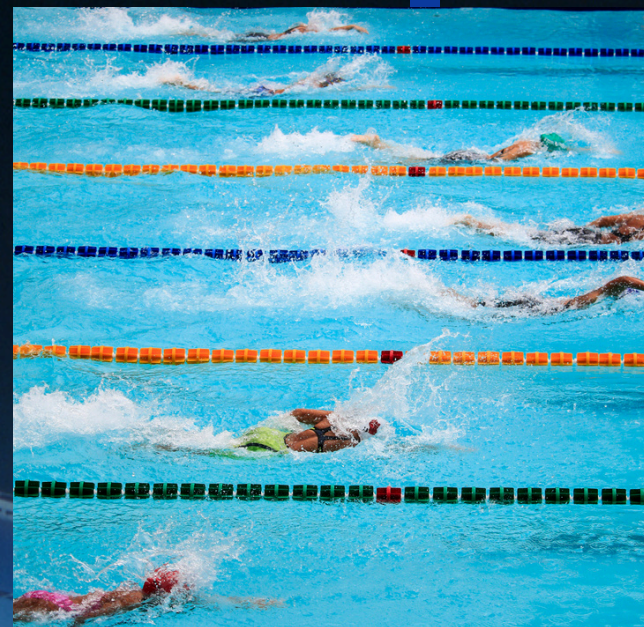
TECNOLOGÍA

Los Juegos Olímpicos de París 2024 están marcando un hito en la historia del deporte con la integración de tecnologías avanzadas, destacando particularmente el uso de plataformas de inteligencia artificial (IA) que están transformando la experiencia olímpica en múltiples niveles.

Desde sus inicios, cuando se usaban raquetas de madera y cronómetros rudimentarios, hasta los sofisticados métodos actuales, la tecnología ha sido un pilar fundamental en la evolución de los Juegos Olímpicos. En París 2024, la tecnología desempeña un papel crucial, mejorando no solo la precisión en las competencias, sino también la experiencia de los espectadores.

Uno de los avances más destacados es la implementación de la tecnología 'Ojo de Halcón', ya conocida por su uso en otros deportes como el tenis. Este sistema se utilizará para medir los primeros intentos en lugar de las tradicionales cadenas, asegurando una mayor precisión y eficiencia en el juego. Esta innovación es solo una muestra de cómo la tecnología está redefiniendo la dinámica del deporte.

Además, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024 serán los primeros en transmitirse en vivo en 8K, ofreciendo una calidad de imagen excepcional y una experiencia visual inmersiva.



La transmisión en 8K no solo mejora la calidad visual, sino que también permite una mejor apreciación de los detalles y movimientos de los atletas, elevando la experiencia del espectador a niveles sin precedentes.

La seguridad de los datos es otro aspecto crítico en estos Juegos. Con el uso masivo de redes WiFi públicas, la protección de la información personal de atletas, personal y espectadores se vuelve esencial. Para ello, se han implementado rigurosas medidas de seguridad basadas en tecnologías avanzadas de cifrado y control de acceso, respaldadas por procesadores Intel Xeon Scalable. Este enfoque asegura que los datos estén protegidos contra posibles ciberataques, manteniendo la integridad y la privacidad de la información.



IA OLÍMPICA

La inteligencia artificial también juega un papel central en la mejora de la accesibilidad para atletas con discapacidades visuales. Gracias a los procesadores Xeon y a las aplicaciones de navegación asistida por voz y modelos 3D, estos atletas pueden moverse y competir con mayor independencia y seguridad. Esta tecnología no solo mejora su experiencia, sino que también promueve la inclusión y la igualdad en los deportes.

La implementación de redes 5G privadas garantiza una conectividad ultrarrápida y una capacidad de transmisión de datos sin precedentes. Esto permite a los organizadores y presentadores utilizar innovaciones como cámaras a bordo en barcos de vela, acercando la acción a los espectadores como nunca antes. La tecnología 5G facilita una cobertura más amplia y una interacción en tiempo real, mejorando la comunicación y la gestión de eventos.

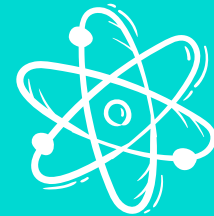
Además de mejorar la experiencia del espectador y la precisión en las competencias, la tecnología en París 2024 también se centra en la eficiencia operativa.

Con miles de atletas, periodistas, voluntarios y millones de espectadores, la gestión logística en las 22 sedes de los Juegos es una tarea monumental.

Las herramientas de automatización deportiva y las plataformas de IA ayudan a mantener operaciones fluidas, optimizando la organización y ejecución de los eventos.

En resumen, los Juegos Olímpicos de París 2024 no solo representan la cúspide del logro atlético, sino también un testimonio del poder transformador de la tecnología. La integración de avanzadas plataformas de IA, transmisión en 8K, seguridad de datos mejorada y conectividad 5G está llevando el deporte a nuevas alturas, proporcionando una experiencia más rica y emocionante tanto para los atletas como para los espectadores. Estos Juegos Olímpicos no solo celebran la excelencia deportiva, sino también la innovación tecnológica, marcando el comienzo de una nueva era en el mundo del deporte.





¿POR QUÉ HACE TANTO FRÍO EN LAS CIMAS DE LAS MONTAÑAS?

ES COMÚN IMAGINAR LAS CIMAS DE LAS MONTAÑAS CUBIERTAS DE NIEVE, PERO ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO ¿POR QUÉ ESTAS ÁREAS SON TAN FRÍAS A PESAR DE ESTAR MÁS CERCA DEL SOL?



Para comenzar, es importante entender que la distancia media entre la Tierra y el Sol es de aproximadamente 150 millones de kilómetros. El Monte Everest, la montaña más alta del mundo, se eleva unos 8,8 kilómetros sobre el nivel del mar. A primera vista, podría parecer que la mayor proximidad al Sol debería resultar en temperaturas más cálidas en las cimas de las montañas. Sin embargo, este no es el caso.

Factores Clave en el Enfriamiento de las Cimas

La clave para entender por qué hace tanto frío en las cimas de las montañas reside en las propiedades de la atmósfera terrestre. A medida que se asciende en altitud, la densidad de la atmósfera disminuye y la presión atmosférica también se reduce. Esto tiene un impacto significativo en la temperatura.

El Dr. Farah Simón miembro del Instituto de Astronomía de la UNAM, explica que "conforme subimos en altitud, la presión del aire disminuye, y al ser menos denso, no puede retener la energía emanada del Sol que llega a la Tierra." En otras palabras, el aire más fino en altitudes elevadas no puede retener tanto calor como el aire más denso a nivel del mar.

Enfriamiento Adiabático y Radiación Térmica

Otro fenómeno que contribuye al frío en las cimas es el enfriamiento adiabático. El aire caliente, que es menos denso, tiende a subir. A medida que asciende, se expande y disipa su energía, lo que provoca una disminución de su temperatura. Explica que "conforme subimos en altitud, la presión del aire disminuye, y al ser menos denso, no puede retener la energía emanada del Sol que llega a la Tierra." En otras palabras, el aire más fino en altitudes elevadas no puede retener tanto calor como el aire más denso a nivel del mar.



Enfriamiento Adiabático y Radiación Térmica

Otro fenómeno que contribuye al frío en las cimas es el enfriamiento adiabático. El aire caliente, que es menos denso, tiende a subir. A medida que asciende, se expande y disipa su energía, lo que provoca una disminución de su temperatura.

Además, la atmósfera absorbe y retiene energía del Sol en forma de calor. Cuanto más denso es el aire, más energía puede contener. A mayor altitud, el aire es menos denso y, por lo tanto, retiene menos calor. La radiación térmica también puede escapar más fácilmente al espacio desde las cimas, contribuyendo a las bajas temperaturas.

El Papel del Viento

El viento también juega un papel crucial en la sensación térmica. Las ventiscas en las cimas de las montañas pueden aumentar la sensación de frío en el cuerpo.

El flujo constante de moléculas de aire genera un intercambio de energía que provoca enfriamiento. Por esta razón, es fundamental usar ropa impermeable al escalar montañas, no solo para protegerse de la humedad, sino también para mantener el calor corporal y protegerse del viento.

La proximidad al Sol no garantiza calor en las cimas de las montañas. La disminución de la densidad y la presión del aire, junto con fenómenos como el enfriamiento adiabático y la capacidad del aire para retener energía, son los verdaderos responsables de las frías temperaturas en las alturas. Así que, la próxima vez que veas una cima nevada, recordarás que hay mucho más en juego que solo la distancia al Sol.



NUESTRO BAR

DESAYUNOS

Desayunos completos (Incluye fruta y bolillo)	\$85
Chilaquiles con bistec y pechuga asada	\$80
Pechuga empanizada con papas a la francesa	
Enchiladas verdes	\$60
Tacos dorados	
Cuernito con sopa fria	\$45



ANTOJITOS



Chimichangas hawaiana y longaniza	\$60
Gorditas de chicharrón	\$25
Sopes sencillos	\$25
Huaraches sencillos	\$30
Pambazo	\$30

ENSALADAS Y AGUA

Ensalada jaguar	\$60
1 1/2 agua de sabor	\$30
Refresco 600	\$20
Cigarro suelto	\$7



5631834869

Acolman #2 Col.Cumbria Cuautitlán Izcalli

OJO DE HALCÓN



LA NFL ADOPTA
LA TECNOLOGÍA
'OJO DE
HALCÓN' EN LA
PRETEMPORADA

La NFL está lista para dar un salto tecnológico significativo al probar la tecnología 'Ojo de Halcón' durante los partidos de pretemporada que comienzan este jueves. Esta innovación, utilizada con éxito en otros deportes como el tenis, promete medir de manera más precisa los primeros intentos en lugar de las tradicionales cadenas de medición.

Desde su fundación en 1920, la NFL ha dependido de un sistema manual para determinar los primeros downs. Este método, que involucra cadenas de 10 yardas manejadas por una cuadrilla de empleados, ha sido una constante en el juego por más de un siglo. Sin embargo, con el avance de la tecnología, la liga ha decidido explorar nuevas opciones para mejorar la precisión y la eficiencia en la medición.

El primer paso hacia esta transformación se dará en el Juego del Salón de la Fama, donde los Chicago Bears se enfrentarán a los Houston Texans en Canton, Ohio. Durante este encuentro, se implementará por primera vez la tecnología 'Ojo de Halcón', que utiliza seguimiento óptico para medir los primeros downs.

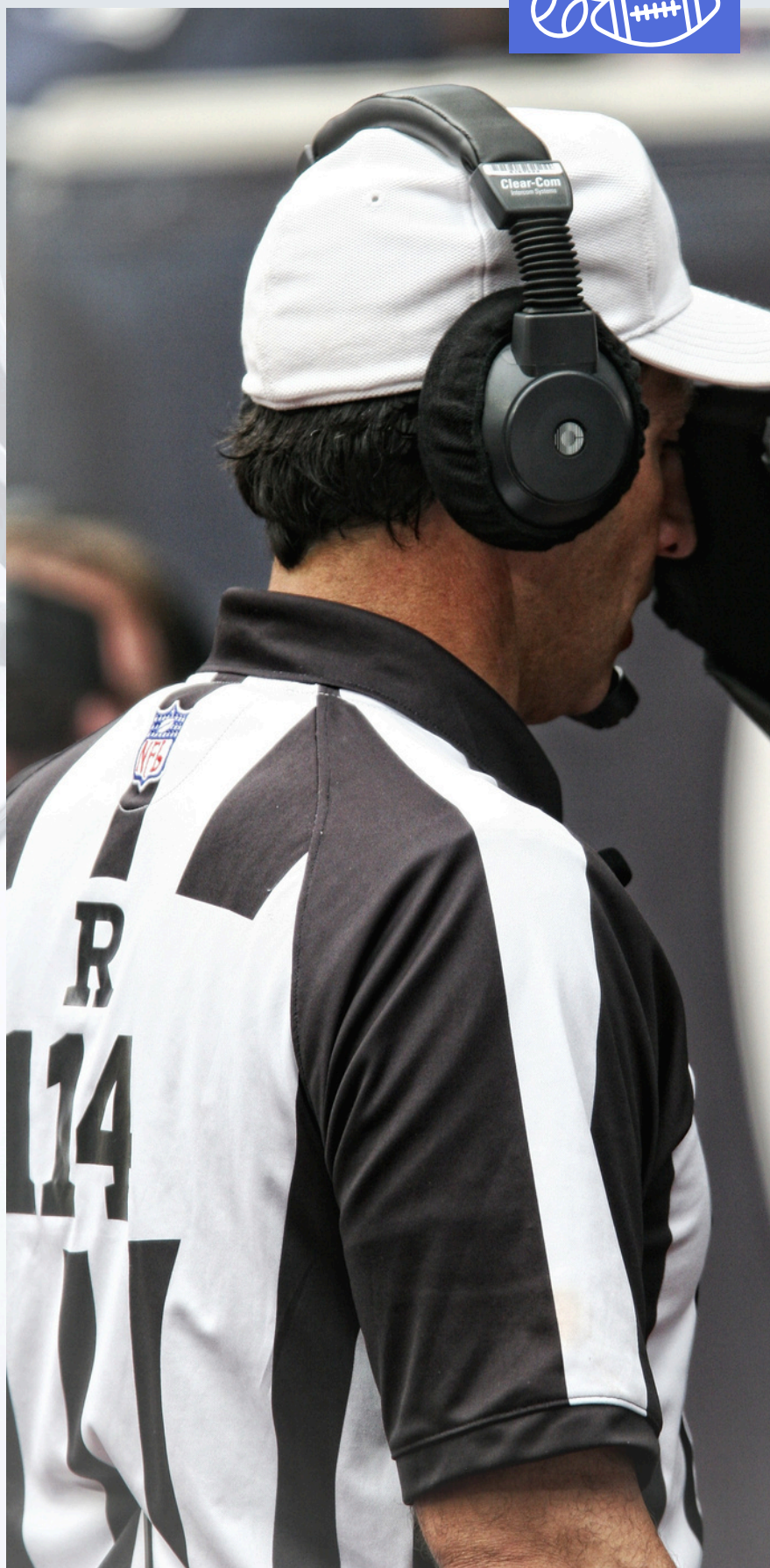
Este sistema está diseñado para notificar a los árbitros si se ha alcanzado un primer down después de que hayan colocado el balón en el campo, eliminando la necesidad de que la cuadrilla de cadeneros ingrese al terreno de juego y ahorrando un tiempo valioso en el proceso.



La decisión de probar esta tecnología en la pretemporada fue anunciada por la NFL en mayo pasado. Si los resultados son positivos, es posible que el 'Ojo de Halcón' se implemente en la temporada regular a partir de 2025. Esta tecnología, desarrollada por Sony, se suma a una nueva alianza tecnológica entre la NFL y la compañía, que también incluye auriculares avanzados para la comunicación entre entrenadores y jugadores.

Gary Brantley, director de información de la NFL, expresó su entusiasmo por esta colaboración: "Desde la ampliación de la tecnología 'Ojo de Halcón' dentro del juego hasta la utilización del conjunto de productos de imágenes avanzadas, pasando por nuevos auriculares para entrenadores en 2025, la NFL aprovechará la experiencia de Sony para impulsar la innovación y consolidar aún más el estatus de la liga como una organización deportiva de primer nivel".

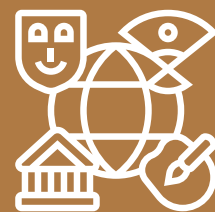
La adopción de la tecnología 'Ojo de Halcón' representa un esfuerzo por parte de la NFL para modernizar el juego y asegurar que las decisiones en el campo sean tan precisas como sea posible. Si bien el sistema de cadenas ha servido bien a la liga durante más de 100 años, la introducción de tecnologías avanzadas promete llevar el fútbol americano a una nueva era de precisión y eficiencia.



FUNDADOR Y PRIMER GRAN
KAN DEL IMPERIO MONGOL



GENGIS KAN



Gengis Kan, originalmente conocido como Temujin, nació en 1162 y se erigió como el fundador y primer Gran Kan del Imperio Mongol, el imperio contiguo más vasto de la historia. Su habilidad para unificar las tribus mongolas y expandir su dominio a través de Asia y Europa es una de las hazañas más impresionantes de la historia. Sin embargo, más allá de sus logros militares y administrativos, su legado genético continúa hasta nuestros días.

Una de las facetas más intrigantes de Gengis Kan es la magnitud de su descendencia. Se dice que el Gran Kan tuvo cientos, posiblemente miles, de hijos, un hecho facilitado por las costumbres polígamas de su tiempo y su acceso a numerosas concubinas y esposas. Al conquistar nuevas tierras, Gengis Kan tenía la prerrogativa de elegir mujeres de estas regiones, lo que amplió enormemente su linaje.

Con su esposa principal, Börte, tuvo al menos cuatro hijos y cinco hijas. Pero su descendencia no se limitó a esta unión. Se cree que tuvo hijos con alrededor de 500 esposas secundarias. La estructura social y la movilidad del imperio mongol permitieron que estos hijos se dispersaran y procrearan, extendiendo así su herencia genética.



Los diversos kanatos que formaban el imperio de Gengis Kan fueron gobernados por sus descendientes, quienes, siguiendo el ejemplo de su padre, también establecieron grandes harenes. David Morgan, un experto en historia mongola de la Universidad de Wisconsin, destacó en una entrevista con The New York Times que el hijo mayor de Gengis Kan, Tushi, tuvo aproximadamente 40 hijos. Esta extensa prole contribuyó significativamente a la propagación del linaje del Gran Kan.

Un estudio genético realizado en 2003 por el doctor Chris Tyler-Smith de la Universidad de Oxford y su equipo reveló una conexión sorprendente entre Gengis Kan y una vasta población masculina en Asia. Analizando los cromosomas Y de hombres de diversas regiones, encontraron que aproximadamente el 8% de los hombres en el antiguo territorio del Imperio Mongol compartían un cromosoma.

Y similar, rastreable hasta un ancestro común que vivió hace unos 800 años

Durante una década, los investigadores recolectaron muestras de sangre de 16 poblaciones en la región del antiguo imperio mongol y sus alrededores. Este estudio sugiere que Gengis Kan, o un antepasado cercano, dejó una huella genética significativa, siendo el posible antecesor de unos 16 millones de hombres en la actualidad.

La influencia de Gengis Kan no solo se manifiesta en los territorios que conquistó o en las leyes que implementó, sino también en la vasta red de descendientes que ha perdurado a lo largo de los siglos. Esta notable dispersión genética subraya la magnitud de su impacto en la historia y en la humanidad.

¿Tienes un evento social en puerta? Nosotros lo organizamos por ti

Desde el lugar ideal, hasta la
producción con pirotecnia...

Contamos con diversos
salones, jardines, amenidades,
grupos musicales, floristas y
todo tipo de proveedores
exclusivos que podrán
adaptarse perfectamente a las
expectativas de tu evento.



Paolo Events

CREADORES DE SUEÑOS

Bodas
XV Años
Graduaciones
Empresariales

paoloeventsmx@gmail.com

www.paoloevents.mx



@paoloeventsmx

Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación Veterinaria.

PARA FELINOS, CANINOS
Y FAUNA SILVESTRE



Nos especializamos en
pacientes
con enfermedades
neurologicas,
ortopédicas y con
enfermedades
degenerativas.



Atendemos

- Artrosis
- Fracturas
- Tendinitis
- Enfermedades de columna
- Post quirúrgico ortopédico y neurológico
- Cicatrización de heridas
- Seguimiento deportivo
- Seguimiento geriátrico



¡AGENDA TU CITA!



 Laguna Luna #48 local
202-H Cuautitlán Izcalli

 (55) 58733867

 fisiopawsmex@gmail.com

CONEJOS SON LA
MASCOTA IDEAL PARA
TENER EN CASA?





El conejo doméstico (*Oryctolagus cuniculus*), un mamífero del orden de los Lagomorfos junto con las liebres y las pikas, tiene una distribución natural que abarca Europa y el norte de África. Sin embargo, hoy en día se encuentra en todo el mundo, siendo incluso una plaga en varias regiones.

La relación entre el ser humano y el conejo se ha centrado históricamente en el aprovechamiento de su carne y piel. Su capacidad de reproducción rápida y su fácil mantenimiento lo han hecho una fuente eficiente de proteína animal.

En México, por ejemplo, la producción cunícola supera las 15 mil toneladas anuales, principalmente de carne que se transforma en productos como jamón, salchicha, salami y chorizo. Los estados líderes en esta producción son Puebla, Tlaxcala, Morelos, Ciudad de México, Michoacán, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Jalisco y el Estado de México.

No obstante, en las grandes ciudades el consumo de carne de conejo es menos común y estos animales son más apreciados como mascotas. Este cambio ha impulsado una industria enfocada en la cría de conejos con características específicas de color, pelaje y tamaño, más allá de su productividad cárnica.





Consulta siempre a tu Médico Veterinario

Necesitan cuidados diferentes a un perro

¿Son los Conejos Buenas Mascotas?

Decidir si un conejo es una buena mascota depende de varios factores, incluyendo los socioeconómicos y la inversión de recursos disponibles en cada familia. Aquí algunos puntos clave para orientar esta decisión:

- **Tamaño:** Los conejos son animales pequeños, aunque su peso puede variar desde un kilogramo hasta 10 o 12 kilogramos dependiendo de la raza. Es crucial considerar el espacio disponible para su bienestar.

- **Hábitat:** Aunque hay jaulas de diversos tamaños en el mercado, los conejos necesitan periodos largos de recreo en áreas abiertas, ya sea dentro de la casa o en el jardín, siempre bajo supervisión.
- **Sustrato:** En libertad, los conejos viven sobre pasto, que amortigua su peso. En casa, es importante proporcionar superficies esponjosas para evitar daños en sus patas. Existen varios tipos de sustratos disponibles en las tiendas de mascotas que pueden ser útiles.



- Comportamiento: El temperamento de los conejos varía según la raza; en general, los conejos más grandes son más tranquilos y los más pequeños, más activos. La mayoría se adapta bien a las dinámicas familiares y puede ser entrenada para usar un esquinero. Es importante manejar con cuidado a los conejos, especialmente con niños pequeños, ya que no disfrutan ser levantados y pueden rasguñar o caerse si se sienten inseguros.

En conclusión, aunque los conejos pueden ser excelentes mascotas, es fundamental evaluar si su presencia se ajusta a las condiciones y necesidades de la familia. Consultar a un veterinario puede ayudar a tomar la mejor decisión y asegurar una relación armoniosa con el nuevo miembro del hogar.

CONGRESO MUNDIAL DE LAS RAZAS MEXICANAS

Del 25 al 27 de octubre



Tijuana BC

Caliente®

INVITA

A top-down photograph showing two hands gently cupping a bright red heart. The heart has a white medical cross on its surface. The hands and heart are centered against a background of light blue horizontal wooden planks. The text 'SALUD Y BIENESTAR' is overlaid in white, bold, sans-serif font, with 'SALUD' and 'BIENESTAR' spanning the width of the image and 'Y' positioned centrally between them.

**SALUD
Y
BIENESTAR**



“

En el cuento de caperucita roja, el lobo siempre será el malo...

ego



¿Dejarme consentir? ¿Cómo? ¿A mi edad? ¿Con mis logros? Y mi... bla, bla, bla. Es el ego. El ego es quien está hablando, el ego mal usado que te impide darte cuenta de una verdad universal. El ciclo de dar se cierra al recibir. Solo que a veces, por capricho o por el mismo ego, no nos damos cuenta de que no recibimos de las personas a quienes damos. Hay veces, muchas, que de ellas no recibimos nada y, al mismo tiempo, nos cerramos a la posibilidad de recibir de los demás.

Un agente de cambio para que esto sea diferente es permitirte a tu niño o niña interior recibir estos regalos del universo. Tal vez estabas empeinado en aquel trabajo o aquella pareja sin darte cuenta de cómo la vida te fue llevando a otro lugar más adecuado para ti, para tu desarrollo. Imagina por un instante estar disfrutando cada momento del día, viviendo la experiencia de plenitud al permitir que ese "sueño" fluya y se transforme en esa hermosa realidad.

Déjate apapachar el alma por la gente que te ama y que está allí. Tu familia de sangre o la escogida, los que están para tenderte una mano o algo más. Un consejo, tu red de apoyo, que solo está a un mensaje o llamada; a un...

Te necesito. ¿Me ayudas? No sé cómo hacer esto. Solo abrázame. Déjame decirte algo, solo escucha.

Cuando estas afirmaciones nacen de tu corazón, el ego baja el volumen y sí... también se deja ayudar.



Josafat Tapia Castillo

Psicólogo egresado de la UNAM en 2004 con especialidad en hipnosis clínica. Master training en PNL. Especialista en intervención en crisis, así como especialista en Coaching ontológico y empresarial.



SEX EDUCATION

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

En palabras sencillas podemos entenderla como el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Cuyo objetivo es preparar a los niños, las niñas y las y los adolescentes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les darán el empoderamiento para cuidar su salud, bienestar y dignidad; considerar cómo sus decisiones afectan su bienestar y el de los demás y entender cuáles son sus derechos a lo largo de su vida y asegurarse de protegerlos.

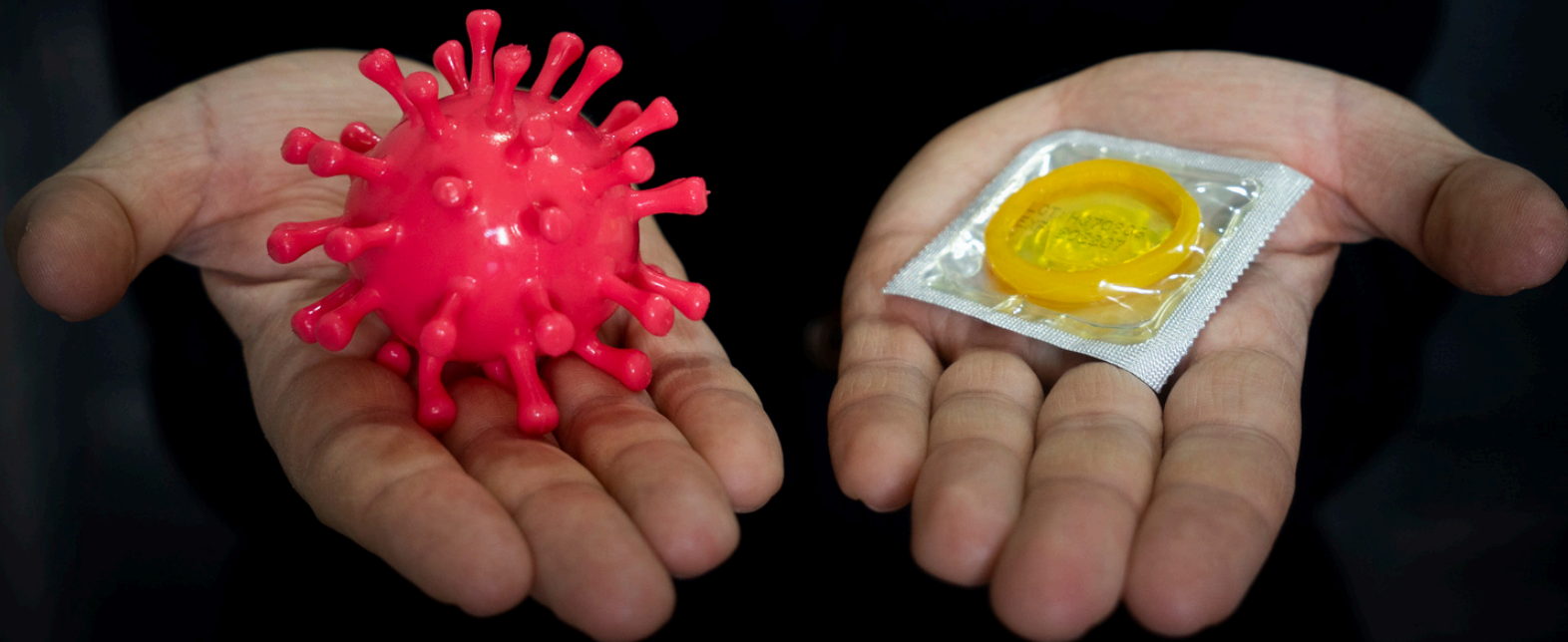
Es común encontrarnos muchos mitos acerca de la educación sexual. Y es por eso que, muchas personas se niegan a brindarla y a que sus hijos e hijas, así como adolescentes la reciban.

Para algunas personas la educación sexual va en contra de una educación en valores. Imaginan que los educadores sexuales fomentamos que niñas, niños y adolescentes “busquen tener relaciones sexuales”. La realidad es que la educación sexual contribuye a que se adquieran valores cruciales para convertirnos en personas más autónomas en la toma de decisiones, responsables, respetuosas y con libertad de elección.

Otro mito común es que la educación sexual estimula el interés en el sexo a temprana edad. Sin embargo, la realidad es que la educación sexual nos prepara para conocer y valorar nuestro cuerpo y construir relaciones afectivas y respetuosas.



“LA EDUCACIÓN SEXUAL ES UNA HERRAMIENTA QUE AYUDA A DECIDIR CON RESPONSABILIDAD EL MOMENTO PARA INICIAR UNA VIDA SEXUAL”



El sexo es un área presente en la vida de todas las personas, desde el nacimiento hasta la muerte, y la realidad es que la información acerca del sexo que fomente el inicio de una vida sexual temprana esta mas cerca de lo que quisiéramos ya que esta en la red, en los teléfonos y tabletas que proporcionamos a nuestros hijos. Los niños acceden a la pornografía antes de los 10 años, y cuando no han tenido información verídica, científica, no tiene la capacidad para discriminar entre la realidad y lo que los videos para adultos muestran. La educación sexual puede proporcionar información que proteja a nuestros niños de acceder a la pornografía y de todos los riesgos que ésta conlleva.

No brindar educación sexual puede exponer a nuestros niños y adolescentes a no saber detectar o que hacer ante situaciones de violencia sexual.

La educación sexual ayuda también a prevenir abusos sexuales y/o violaciones, así como los ayuda a prevenir violencia en las situaciones de noviazgo.

Cuando se brinda educación sexual se pueden prevenir embarazos no deseados, el contagio de enfermedades de transmisión sexual y a asumir actitudes mas responsables y respetuosas acerca de sus cuerpos y de la relación con los demás. Sin embargo, es importante mencionar que si sólo dejamos la educación sexual en este rubro (que es lo que las escuelas abordan en relación con la educación a los adolescentes) dejamos la idea de que la sexualidad o el sexo es algo peligroso. La realidad es que ejercer una sexualidad sin información verídica y científica, puede verdaderamente poner en riesgo a las niñas, niños y jóvenes a múltiples riesgos y complicaciones.

He escuchado en varias ocasiones que no es necesario hablar acerca de la sexualidad ya que es algo natural y que, por lo mismo, vamos a poder ejercerla de manera adecuada. Y esto no es cierto. Si bien es cierto el sexo, la sexualidad es un aspecto natural en los seres humanos, eso no nos da la capacidad para poder ejercerla responsablemente. En algunas ocasiones he visto como se pretende “educar en sexualidad” después de que una adolescente esta embarazada o una niña o niño ha sido abusado sexualmente.



“LA EDUCACIÓN SEXUAL ES NECESARIA NO SÓLO CUANDO SE NECESITA”

Mtra. Ana Laura Rosas

Psicóloga por la UNAM, especialista en atención a violencia sexual y familiar. Sexóloga, Tanatologa y Suicidologa. Máster en Trauma Psicológico.



No, es importante brindar educación en sexualidad desde el principio de la vida brindando información y apoyando a desarrollar habilidades para la salud y el bienestar, para el autoconocimiento del cuerpo, para el cuidado y la prevención en relación a nuestra salud sexual y reproductiva, la prevención de hechos de violencia y cómo mantenerse a salvo, para la mejora en sus relaciones interpersonales, para el desarrollo de valores, conocimiento de sus derechos, para fomentar el respeto hacia la diversidad.

La educación sexual debe ser llevada a cabo con información científicamente precisa, de manera gradual, adecuada a la edad y el desarrollo, integral, con enfoque en derechos humanos, con base en la perspectiva de género, culturalmente pertinente y adecuada al contexto, capaz de ayudar a desarrollar las habilidades para la vida necesarias para apoyar elecciones saludables. ¡Ah! Y algo muy muy importante, la educación sexual es un proceso que dura toda la vida, no solo es algo que debe suceder en la infancia o adolescencia.

Te invito a pensar, ¿Quién te dio educación sexual?, y seguramente la respuesta es “nadie”, ¿Qué consecuencias tuvo esta ausencia de educación en tu vida? ¿te gustaría que tus hijos, que los jóvenes a tu alrededor vivan las mismas consecuencias? ¿o cosas peores? Y seguro que tu respuesta es No.

Nunca es tarde para buscar educación sexual, que en primera instancia sus beneficios se verán en tu propia vida, pero que también te darán los elementos necesarios para apoyarte en la difícil tarea de educar en general, y de educar en sexualidad, así como te dará las herramientas necesarias para acompañar la vida de nuestros jóvenes para que conozcan, exijan y protejan sus derechos, su bienestar y su vida.



Es posible que muchas familias y comunidades no tengan detectores de humo en casa o que sean pocas las que lo han considerado. Por esta razón, hoy hablaremos sobre cómo estos dispositivos pueden ayudar a salvar vidas y por qué todos deberíamos tenerlos en nuestros hogares, escuelas y lugares de trabajo. Sin embargo, nos enfocaremos en la casa, ya que es allí donde se encuentran las personas que más amamos.

En nuestros hogares, normalmente contamos con materiales como madera (muebles, clósets, puertas, etc.), papel y tela (algodón). Al combustionar durante un incendio, estos materiales liberan gases como monóxido de carbono, un gas que se adhiere a la sangre 200 veces más rápido que el oxígeno. Por lo tanto, solo se necesita inhalar unas pocas bocanadas para quedar inconsciente. Si un incendio ocurre mientras la familia duerme y el humo llega a las habitaciones, es posible que nadie se percate de su presencia, y las probabilidades de sobrevivir son prácticamente nulas.

Además, en casa también tenemos materiales plásticos, alfombras o cortinas de PVC. Estos materiales, al quemarse, liberan gases como el cianuro de hidrógeno, que es 35 veces más letal que el monóxido de carbono. Este gas tiene un olor característico a almendras dulces, pero si te despierta su olor en medio de un incendio, será demasiado tarde, ya que habrás inhalado una cantidad suficiente para perder la conciencia en cuestión de segundos.

LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON DETECTORES DE HUMO EN EL HOGAR



En solo 3 a 5 minutos después de iniciado un incendio, la temperatura dentro de la casa puede alcanzar los 300 grados centígrados. Esto hace imposible respirar y provoca quemaduras en el tracto respiratorio al intentar escapar, siempre y cuando no se haya perdido la conciencia antes por la inhalación de humo.

La mayoría de las víctimas mortales en incendios, tanto niños como adultos, fallecen principalmente debido a la inhalación de humo. Un detector de humo puede brindarnos el tiempo necesario para escapar o para sofocar el fuego a tiempo.

Desafortunadamente, como mencionamos al inicio, la mayoría de las casas no cuentan con detectores de humo, a pesar de que su costo no supera los \$350.00 pesos. Si tu casa es de un solo nivel, se recomienda colocar el detector de humo en el centro del techo de la sala, ya que las probabilidades de incendio aumentan donde hay varios aparatos electrónicos conectados. Si tu casa tiene dos o más niveles, se debe colocar el detector de humo en el cubo de la escalera, ya que actúa como una chimenea, dirigiendo el humo hacia el detector y activando la alarma.

El sonido de alarma del detector de humo es de 85 decibeles, suficientes para alertar a la familia en caso de incendio. No cabe duda de que la oportunidad de salvar vidas está en nuestras manos, y la recomendación es contar con detectores de humo en casa, guarderías, escuelas y cualquier lugar donde tus hijos se encuentren, como la casa de los abuelos o de los tíos.

Existen diversas marcas de detectores, y cualquiera de ellas es mejor que no tener ninguno.



Felipe Artemio Hernández Jiménez



Director General de Grupo Salvando Vidas
Colaborador en la Alianza Contra la Muerte Súbita Cardíaca en México
Iniciativa de la Sociedad Interamericana de Cardiología
gruposalvandovidas@gmail.com





ARTROSIS DE RODILLA: UN DESAFÍO CRECIENTE PARA LA SALUD ARTICULAR

La artrosis de rodilla, también conocida como osteoartritis de rodilla, es una enfermedad degenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo. Caracterizada por el desgaste progresivo del cartílago que recubre las superficies articulares de la rodilla, esta condición puede llevar a dolor, rigidez e incapacidad funcional, afectando significativamente la calidad de vida de quienes la padecen.

Causas y Factores de Riesgo

Las causas de la artrosis de rodilla son multifactoriales. Entre los factores de riesgo más comunes se encuentran la edad avanzada, el sobrepeso, las lesiones previas en la rodilla, la genética y ciertas actividades laborales o deportivas que implican un uso repetitivo de la articulación. El envejecimiento natural del cuerpo reduce la capacidad de los tejidos para repararse, lo que, combinado con el desgaste mecánico, conduce al deterioro del cartílago.

Síntomas y Diagnóstico

Los síntomas de la artrosis de rodilla incluyen dolor que empeora con la actividad y mejora con el reposo, rigidez matutina, hinchazón y una disminución en el rango de movimiento. Con el tiempo, puede desarrollarse una deformidad visible en la articulación. El diagnóstico se basa en la evaluación clínica, el historial médico y estudios de imagen como radiografías o resonancias magnéticas, que permiten observar el grado de desgaste y la afectación de los tejidos circundantes.



Dr. Isaac E. Cervantes Orozco

Médico Curujano titulado por la UNAM Especialista en Ortopedia y Traumatología titulado por la UNAM , egresado de la Unidad Médica de Alta Especialidad Traumatología y Ortopedia Lomas Verdes del IMSS Alta Especialidad en Reemplazo Articular (Prótesis de cadera y de rodilla) titulado por la UNAM y por el IMSS.

Tratamiento y Manejo

El manejo de la artrosis de rodilla se centra en aliviar los síntomas y mejorar la función articular. Las opciones de tratamiento incluyen cambios en el estilo de vida, como la pérdida de peso y el ejercicio regular para fortalecer los músculos que sostienen la rodilla. Además, se utilizan medicamentos antiinflamatorios y analgésicos para controlar el dolor y la inflamación. En algunos casos, las inyecciones intraarticulares de corticosteroides o ácido hialurónico pueden proporcionar alivio temporal.

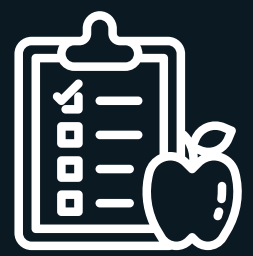
Para aquellos pacientes que no responden a los tratamientos conservadores, la cirugía puede ser una opción. Las intervenciones quirúrgicas van desde la artroscopia, que permite limpiar la articulación, hasta la osteotomía y la sustitución total de rodilla, que implica reemplazar la articulación dañada con una prótesis.

Prevención y Futuro

La prevención de la artrosis de rodilla incluye mantener un peso saludable, realizar ejercicio de bajo impacto, y proteger las rodillas de lesiones mediante el uso de equipo adecuado y técnicas correctas en deportes y actividades laborales. La investigación continúa buscando nuevas terapias y tratamientos que puedan no solo aliviar los síntomas, sino también detener o revertir el proceso degenerativo.

En resumen, la artrosis de rodilla representa un desafío significativo para la salud pública, pero con un enfoque adecuado en prevención, diagnóstico temprano y tratamiento integral, es posible mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados.





ALIMENTOS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

La serotonina, un neurotransmisor clave en nuestro cerebro, ha ganado recientemente gran atención y reconocimiento entre el público general. Su papel fundamental es la regulación del estado de ánimo, el apetito y el sueño, además de contribuir al correcto funcionamiento intestinal.

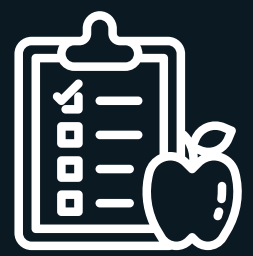
Un hecho menos conocido es que la serotonina se produce en el intestino, considerado actualmente como el "segundo cerebro".

Cuando consumimos alimentos ricos en triptófano, este aminoácido es metabolizado en el intestino. A través de un par de reacciones químicas, el triptófano se convierte en serotonina.

Luego, esta es absorbida por el intestino y enviada al torrente sanguíneo, desde donde es transportada al cerebro.

Como mencioné antes, los alimentos ricos en triptófano nos ayudan a producir una mayor cantidad de este neurotransmisor, por eso es importante llevar una alimentación nutritiva y balanceada que incluya estos alimentos:

- Frutos secos (nuez, almendra, avellana, cacahuete)
- Pescados como el salmón, atún y sardinas
- Cacao y chocolate amargo
- Huevo
- Legumbres como el garbanzo y lentejas



¿Qué síntomas pueden presentar las personas con bajos niveles de serotonina?

Principalmente se observa el deterioro del estado anímico:

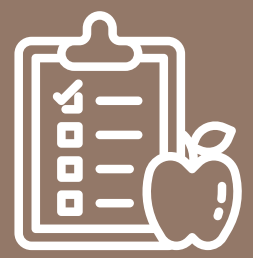
1. Síntomas de depresión
2. Irritabilidad
3. Baja tolerancia a la frustración
4. Cansancio que no se alivia con el sueño
5. Dificultad para dormir
6. Ansiedad

La salud intestinal está estrechamente vinculada a la microbiota, compuesta por microorganismos que habitan en el intestino y participan en la absorción adecuada de serotonina. Sin embargo, el consumo excesivo de alimentos procesados, grasas poco saludables y el uso inadecuado de antibióticos pueden desequilibrar la microbiota, lo que puede generar problemas de salud. Mantener un equilibrio saludable de la microbiota es fundamental para asegurar la adecuada absorción de nutrientes y promover el bienestar general.



Jhair Garcia

Licenciado en Medicina general con postgrado en nutrición clínica y deportiva. Certificado como entrenador de pesas y entrenamiento funcional.



SIGAMOS CON QUIRMANCIA ¿CUÁL ES TU PULGAR?

Algunos expertos hindúes solo estudian este dedo para hacer una descripción de la personalidad del consultante. Según los científicos que estudiaron la evolución de la especie humana, son las características especiales del dedo pulgar las que hicieron la diferencia entre los humanos y los simios.



Ma. Georgina Muñoz Cabello

Lic. Terapia Física, Lic. psicología
Certificación en Pendulo Egipcio, Hebreo,
Quiromancia, numerología, runas vikingas,
Geometría Sagrada.

- Un dedo pulgar relativamente largo: nos indica la capacidad de obtener logros intelectuales y fortaleza de carácter, además de ser sensibles.
- Un dedo pulgar corto: de naturaleza controlada por los placeres materiales.
- Un pulgar bajo, que forma un ángulo entre 60 y 90° con el índice: tiene una personalidad sensible, independiente y utiliza de manera óptima la parte cognitiva. Casi siempre se está preocupando por las personas que se encuentran a su alrededor.
- Un pulgar alto, que forma un ángulo de 30° o menos con el índice: son reservadas, en su minoría inseguras, celosas de su intimidad y se estresan cuando alguien invade su privacidad.
- Si la primera falange se dobla hacia atrás con facilidad: la persona suele ser adaptable y generosa.

- Si el dedo pulgar muestra hiperlaxitud (extremadamente flexible): la persona puede mostrar conducta extravagante o desenfrenada.
- Cuando un pulgar se dobla ligeramente: la persona desarrolla una personalidad práctica, liberal y tiene una gran fuerza de voluntad.
- Un pulgar rígido: el individuo muestra una conducta poco receptiva a ideas nuevas, es testarudo, pero estable y digno de confianza.

También se puede analizar la uña del dedo pulgar, ya que en ella se muestra parte del carácter de la persona. Cuando se ve una uña con crecimiento normal, nos indica una personalidad fuerte y en crecimiento. Si la uña es estrecha y delgada, significa que la energía del individuo está siendo malgastada o desaprovechada.



EL JUEGO MUSICAL DE
POKER
MÚSICA VERSÁTIL



TODO TIPO DE EVENTOS SOCIALES:

**BODAS
XV AÑOS
BAUTIZOS
CORPORATIVOS
EMPRESARIALES
GRADUACIONES
LANZAMIENTOS
Y MÁS...**

CON 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LOS EVENTOS SOCIALES...

“EL JUEGO MUSICAL DE POKER” ES UNA AGRUPACIÓN MUSICAL QUE PUEDE AMENIZAR CUALQUIER TIPO DE EVENTO SOCIAL, DESDE EL EVENTO FAMILIAR HASTA UN BAILE MASIVO, YA QUE CONTAMOS CON UNA AMPLIA VARIEDAD DE REPERTORIO QUE PERMITE UNA SELECCIÓN MUSICAL ADECUADA PARA CADA INSTANTE DE UN EVENTO. JÓVENES, ADULTOS Y GENTE DE LA TERCERA EDAD TENDRÁN MUCHOS MOMENTOS DE DIVERSIÓN EN SU EVENTO MEDIANTE DIVERSAS DINÁMICAS, YA QUE GENERAMOS UNA INTEGRACIÓN DE TODOS LOS ASISTENTES CON UNA CONDUCCIÓN ELEGANTE, RESPETUOSA, QUE SIN DUDA DEJARÁ GRATOS RECUERDOS EN TODOS LOS ASISTENTES.

CONTRATACIONES
TEL Y WHATSAPP: 5525636334

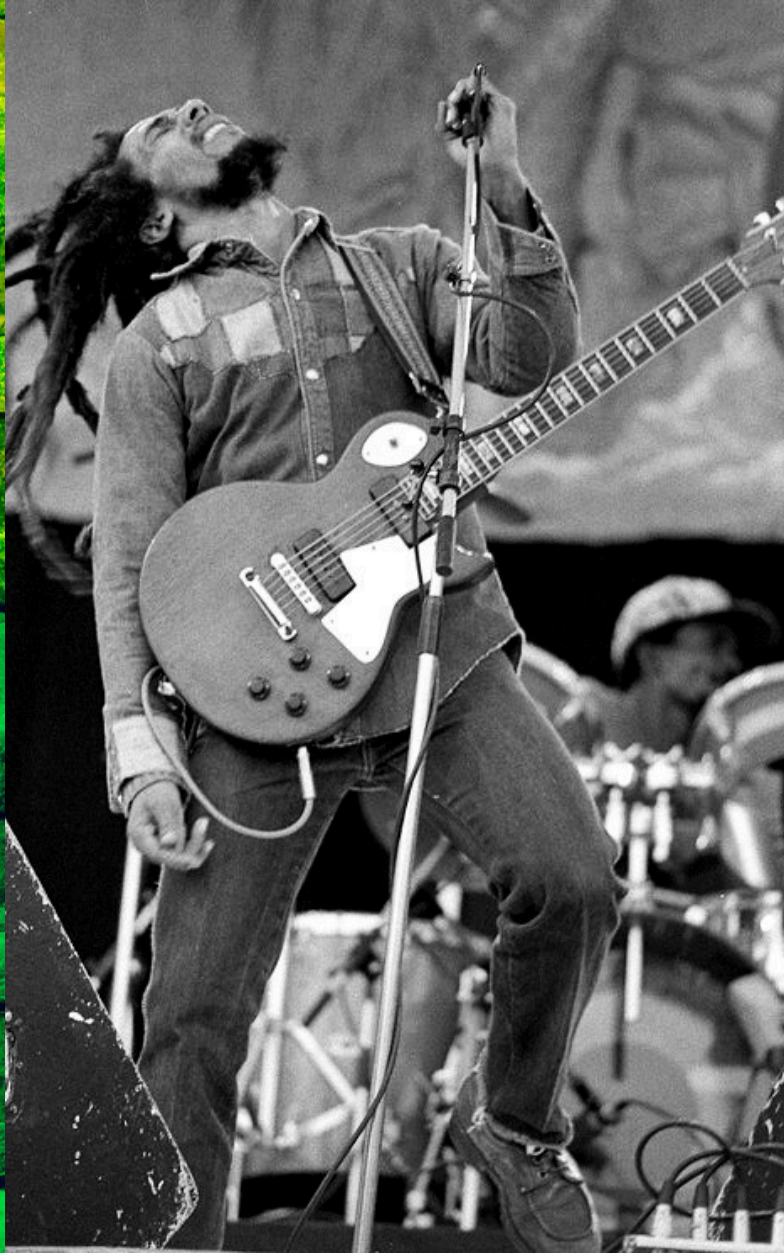


GRUPO POKER

WWW.GRUPOPOKERMX.COM

**BOB MARLEY UN
MENSAJE DE PAZ
Y JUSTICIA**





Bob Marley, nacido como Robert Nesta Marley el 6 de febrero de 1945 en Nine Mile, Jamaica, es una figura emblemática cuya música y mensaje han trascendido fronteras y generaciones. Su influencia en el mundo de la música es innegable, consolidándose como el rey del reggae y un símbolo de la lucha por la paz y la justicia.

Inicios y Ascenso a la Fama

Marley comenzó su carrera musical en la década de 1960 con el grupo The Wailers, fundado junto a Bunny Wailer y Peter Tosh. Inicialmente, su música estaba influenciada por el ska y el rocksteady, pero eventualmente evolucionó hacia el reggae, un género que combinaba ritmos caribeños con letras de profundo contenido social y político.



El álbum "Catch a Fire" (1973) fue un punto de inflexión en su carrera, llevando el reggae a una audiencia internacional. Su estilo único, caracterizado por melodías pegajosas y letras poderosas, resonó con personas de todo el mundo, rompiendo barreras culturales y lingüísticas.

Mensaje de Paz y Justicia

Más allá de su música, Bob Marley es recordado por su compromiso con la paz, la justicia y la igualdad. Sus canciones a menudo abordaban temas como la opresión, la pobreza y la lucha por los derechos humanos. Canciones icónicas como "Get Up, Stand Up", "Redemption Song" y "War" son ejemplos claros de su mensaje de resistencia y esperanza.

Marley se convirtió en una voz para los oprimidos, utilizando su plataforma para abogar por cambios sociales y políticos. Su participación en el histórico Concierto de la Paz en 1978 en Jamaica, donde unió a los líderes políticos rivales Michael Manley y Edward Seaga en el escenario, es un testimonio de su influencia y su deseo de reconciliación.

Legado Musical

La discografía de Bob Marley es vasta y variada, con álbumes que se han convertido en clásicos atemporales. "Exodus" (1977), considerado uno de los mejores álbumes de todos los tiempos por la revista Time, incluye éxitos como "Jamming", "Three Little Birds" y "One Love".



Este álbum no solo consolidó su estatus como superestrella internacional, sino que también destacó su capacidad para fusionar mensajes espirituales y sociales con ritmos irresistibles.

El impacto de Marley en el reggae y la música en general es profundo. Su estilo ha influenciado a numerosos artistas de diversos géneros, desde el hip-hop hasta el rock. Además, su obra ha ayudado a popularizar el reggae en todo el mundo, asegurando que su legado perdure a través de las generaciones.

Espíritu Rastafari

El compromiso de Marley con el movimiento rastafari fue una parte integral de su vida y música. El rastafarianismo, con su enfoque en la espiritualidad, la igualdad y la conexión con África, influyó profundamente en su filosofía y letras.



Marley veía su música como una herramienta para difundir los principios del rastafarianismo, promoviendo un mensaje de amor, unidad y resistencia contra la opresión.

Muerte y Legado

Bob Marley falleció el 11 de mayo de 1981 a la edad de 36 años debido a un melanoma. A pesar de su corta vida, su impacto en la música y la cultura global es inmenso. En 1994, fue incluido en el Salón de la Fama del Rock and Roll y ha recibido numerosos premios y reconocimientos póstumos.

Hoy en día, Bob Marley sigue siendo una figura icónica.

Su música es celebrada y sus mensajes continúan inspirando a personas de todas las edades. Cada año, el mundo conmemora su legado el 6 de febrero, conocido como el Día de Bob Marley, recordando a un hombre cuya música y visión de un mundo mejor siguen vigentes.

Bob Marley no solo revolucionó el reggae, sino que también dejó una huella imborrable en la cultura y la música mundial. Su legado perdura, recordándonos la importancia de la paz, la justicia y el amor universal. A través de sus canciones, Bob Marley nos invita a unirnos y luchar por un mundo mejor, un mensaje que, décadas después, sigue siendo tan relevante como siempre.

ANÚNCIA TE CON NOS OTRO S

INFO@CUAUTIMEDIOS.COM
5533955950
5573698242

ESPACIOS PUBLICITARIOS
DISPONIBLES CON GRANDES
PROMOCIONES POR LANZAMIENTO

CREARTH
DISEÑO Y PUBLICIDAD

Playeras personalizadas

PROMOCIONALES

Gorras, sudaderas

ETIQUETAS

Tazas, thermos, vasos

Lonas, vinil, DTF

Tarjetas de presentación

CONTACTANOS

55 5455 6610
56 2421 9555



**ACEROS Y
MATERIALES
PARA LA
CONSTRUCCIÓN
Y REMODELACIÓN**

CONTÁCTANOS

55 5455 6610



CUAUTI MEDIOS

EL PULSO DE IZCALLI



www.cuautimедios.com