



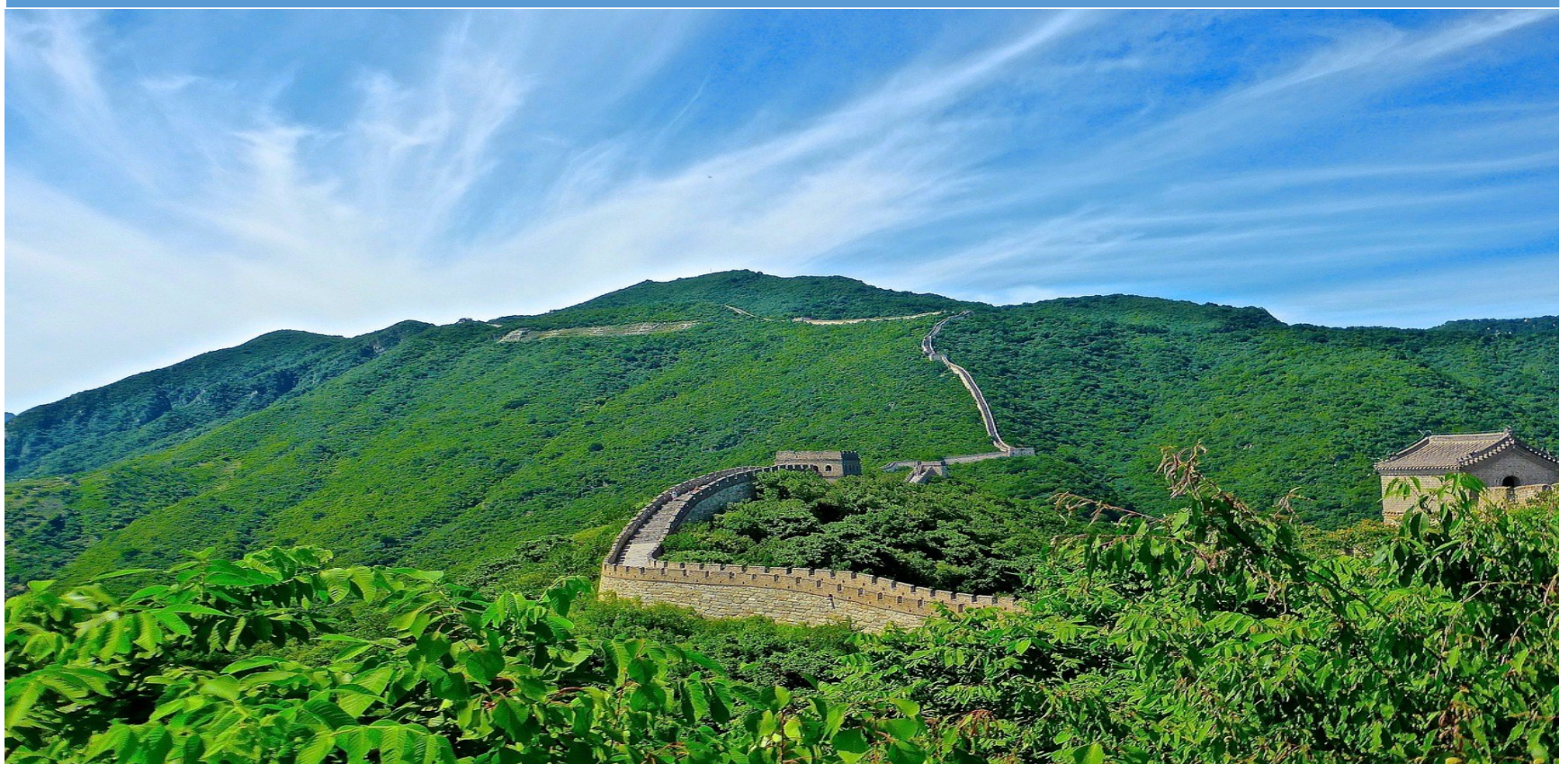
**BUENAS** *Nuevas* **gt**



## **Edición Semanal**

**Semana del 10 al 16 de julio de 2023**

**“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”**





## ¿Por qué un día dura 24 horas?

### Como se forman las olas



## Comidas típicas de Guatemala



## Se incrementan la cantidad de los Afiliados al IGSS

En un reciente Informe Económico Semanal, publicado por la Dirección de Política y Análisis Económico del Viceministerio de Integración y Comercio Exterior, del Ministerio de Economía, a abril de 2023, el total de afiliados al Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) aumentó 5.44% en relación con similar mes del año pasado.

Según la información, los trabajadores afiliados a la institución mencionada, tanto del sector público como del sector privado, pasaron de 1,479,522 a 1,559,964 entre abril de 2022 y 2023.

Los trabajadores del sector público registraron un mayor crecimiento al crecer 7.56%, contra 4.82% del sector privado.

En cuanto al sector privado se refiere, el número de personas afiliadas pasó de 1,145,935 a 1,201,159; en tanto que los servidores públicos pasaron de 333,587 a 358,805.

En cuanto a territorios se refiere, el mayor crecimiento se observó en Totonicapán, con 15.9%; Quiché, con 14%; Chiquimula, con 11.9%; Huehuetenango, con 11%; y Petén y Sacatepéquez, con 9.5% cada uno de ellos.



Según la información de la Dirección de Política y Análisis Económico con datos del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, el mayor crecimiento de afiliados al IGSS dentro de la República de Guatemala se observó en Totonicapán, con 15.9%; Quiché, con 14%; Chiquimula, con

|                    | Año 2022  | Año 2023  | %    |
|--------------------|-----------|-----------|------|
| Total de afiliados | 1,479,522 | 1,559,964 | 5.44 |
| Sector Privado     | 1,145,935 | 1,201,159 | 4.82 |
| Sector Público     | 333,587   | 358,805   | 7.56 |

## ¿Por qué un día dura 24 horas?

¿Durante más de 1.000 millones de años el día en la Tierra duró 19,5 horas? Ahora un equipo de astrofísicos revela por qué y cómo hemos acabado teniendo un día de 24 horas de duración.

un día en la Tierra tiene una duración promedio ligeramente menor: de aproximadamente 23 horas, 56 minutos y 4 segundos. Esto es lo que tarda nuestro planeta en rotar completamente sobre su eje, un fenómeno conocido como día sidéreo. Una pequeña y sutil diferencia que, no obstante, es la razón por la que cada cuatro años añadimos un día extra al calendario durante el mes de febrero.

Cuando la luna se formó por primera vez, hace unos 4.500 millones de años, el día en la Tierra duraba menos de 10 horas. Sin embargo, desde entonces, la compañía de la Luna y su atracción gravitacional sobre la Tierra ha ido ralentizando la rotación de nuestro planeta. Esto ha dado como resultado un día cada vez más largo que en la actualidad sigue alargándose a un ritmo de unos 1,7 milisegundos cada siglo.

la Luna frena la rotación del planeta al atraer a los océanos de la Tierra, creando protuberancias de marea en lados opuestos del planeta que experimentamos como mareas altas y bajas. Así, la atracción gravitacional de la Luna junto a la fricción provocada entre las mareas y el fondo del océano actúan como una especie de freno en nuestro planeta giratorio.

El Sol también produce una marea atmosférica con el mismo tipo de protuberancias

La gravedad del Sol tira de estas protuberancias atmosféricas, produciendo un par en la Tierra. Pero en lugar de ralentizar la rotación de la Tierra como la Luna, la acelera



Durante la mayor parte de la historia geológica de nuestro planeta, las mareas lunares han vencido a las mareas solares por un factor de diez; provocando la disminución de la velocidad de rotación de la Tierra y el alargamiento de los días.

hace aproximadamente unos 2.000 y 600 millones de años, una marea atmosférica impulsada por el Sol contrarrestó el efecto de la Luna, manteniendo constante la velocidad de rotación de la Tierra y la duración del día en 19,5 horas.

## ¿Cómo se forman las olas?

Los rayos del Sol calientan la atmósfera y como unas partes se calientan más que otras, se generan los vientos. Cuando el viento sopla sobre el mar, las partículas de aire rozan a las partículas de agua y se empiezan a formar pequeñas olas de pocos milímetros de longitud, llamadas ondas capilares.

Las olas marinas son consecuencia de la propagación del movimiento entre dos medios, el aire de la atmósfera y el agua del mar. Los cambios de presión atmosférica provocan oscilaciones en la superficie del líquido. A su vez, la acción del viento que roza la superficie da lugar a lo que se conoce como ondas capilares, cuando su empuje es más leve, u ondas gravitatorias, cuando la fricción sobre la lámina de agua es más intensa.

Generalmente, los vientos más fuertes provocan olas más altas. Entran en juego factores como la velocidad e intensidad de la acción eólica, la cantidad de tiempo que el aire mantiene una dirección estable, el área de la superficie del agua afectada y la profundidad. A medida que las olas se acercan a la orilla, avanzan más despacio debido a que hay menos profundidad, mientras que la cresta aumenta su altura. El proceso continúa hasta que la zona levantada se mueve más rápido que la parte subacuática, punto en el que el movimiento se desestabiliza y la ola rompe.



Hay otro tipo de olas de distinto origen: son las que constituyen el llamado mar de fondo, más bajas y redondeadas. Surgen por las diferencias de presión, temperatura y salinidad entre zonas adyacentes, que provocan el movimiento del agua desde donde estos parámetros son menores hacia áreas donde son mayores. El líquido al desplazarse forma corrientes y olas.

## Cinco nuevas tecnologías que cambiarán tu forma de trabajar

En los últimos años los avances tecnológicos nos han hecho evolucionar a un ritmo vertiginoso y solo las personas que sepan adaptarse a estos cambios lograrán sobrevivir en un entorno laboral cada vez más competitivo. Estas son las 5 novedades digitales más importantes en el entorno laboral:

### 1. La Nube

La tecnología basada en la nube ha simplificado los procesos de trabajo. Esta herramienta proporciona una mayor flexibilidad y seguridad, ya que nos permite realizar copias periódicas de seguridad y poder recuperar la información en caso de pérdida de datos. Tiene la ventaja de poder acceder a nuestras carpetas y datos, desde cualquier lugar.

### 2. Big Data

El Big Data está compuesto por el gran volumen de datos que nos inunda hoy en día, pero resulta muy útil entenderlo bajo un punto de vista empresarial y organizacional. Lo importante es entender qué hacen las empresas con ese volumen tan grande de información y cómo lo utilizan a su favor para tener una mejor visión estratégica del negocio, y así tomar las mejores decisiones y alcanzar óptimos resultados. Mediante el análisis de datos, las empresas pueden explorar variables y mejorar su estrategia de marketing. combinado con la inteligencia Artificial, resulta útil en ámbitos como: el sector salud, la investigación, estudio de fármacos o departamentos de compras.

### 3. Tecnología inalámbrica

Gracias a la tecnología inalámbrica, se puede conectar desde cualquier lugar. De viaje, en casa o en una cafetería, cualquier ubicación es válida para desempeñar nuestras funciones y aumentar nuestra productividad. Además, el uso extendido de dispositivos móviles y ordenadores portátiles ayuda a mantener un contacto inmediato con clientes y compañeros de trabajo, una oficina con tecnología inalámbrica crea un ambiente más limpio y sin cables.

### 4. Tecnología en vídeo

El vídeo se utiliza para hacer entrevistas, comunicación entre oficinas, publicidad, desarrollo de marca, entretenimiento, etc.



también ha reducido la necesidad de tener a personas trabajando en el mismo lugar, ha revolucionado las entrevistas de trabajo, pueden ser seleccionados mediante una entrevista de trabajo por Skype.

### 5. Realidad virtual y Realidad Aumentada

RV y RA son dos nuevas tecnologías que se complementan entre sí. Pero ¿qué diferencia hay entre las dos? La diferencia es que la Realidad Aumentada trabaja con objetos y elementos del mundo real. la Realidad Virtual opera en el mundo artificial, crea un entorno de escenas y objetos de apariencia real, sobre un entorno artificial creado por ordenador. Desde el punto de vista empresarial la RA y la RV tienen la capacidad de acceder a ciertas áreas sensoriales y emocionales del cerebro.

# Comidas típicas de Guatemala

La gastronomía chapina (como se le dice a lo oriundo de Guatemala) es el resultado del encuentro de la cultura maya con la de los españoles que llegaron en el siglo XVI. Y por eso estos cuatro platos el gobierno de Guatemala declaró como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación por su larga historia y ser los primeros en formar parte de la herencia cultural del país. Tres de ellos son producto de la fusión maya - española (con influencia árabe), mientras que el Kak 'ik es netamente precolombino.



## Jocón

Es una de las comidas típicas de Guatemala más consumidas y disponible en restaurantes. Se trata de un estofado con pollo como ingrediente principal, llamado pollo en jocón, y se sirve acompañado de arroz.

El color verdoso del caldo se lo dan el tomate verde (miltomate/jitomate) y el cilantro, chile, ajo y cebolla, también pudiendo tener pimientos verdes y jalapeño. De esto que su nombre en lengua quiché signifique "recado verde".



## Pepián

Tradicional del Departamento de Chimaltenango pero popular en toda Guatemala, el pepián también es un guisado pero de sabor muy distinto al jocón.

Es plato festivo lo más usado es el pollo, pero también carne de res o cerdo, que se cocina en un guisado (o recado, como lo llaman en Guatemala) de varios ingredientes molidos, de los que los principales son las semillas tostadas de sésamo (ajonjolí) y calabaza. De la semilla de calabaza, llamada pepitoria, es de donde viene el nombre del plato.

Además de las semillas, el caldo lleva tomate, pimientos rojos, cebolla, ajo, distintos tipos de chiles, canela y tortilla para espesar, entre otros, dando un resultado muy sabroso. Junto a la carne también se cocinan verduras como papas y zanahorias.

## Plátanos en mole

Los mayas pusieron el chocolate y los españoles el sésamo y la canela, de esta unión y otros ingredientes nació el mole. Al sumergir rodajas de plátano maduro en esta preparación, nació uno de los postres más populares de Guatemala.

Salvo por el chocolate, el resto de los ingredientes del mole son muy similares al caldo que se utiliza para el pepián, dorando semillas de sésamo y pepitoria y agregando tomate, canela, chiles, chocolate y pan dulce o unas típicas galletas dulces tostadas llamadas champurradas.



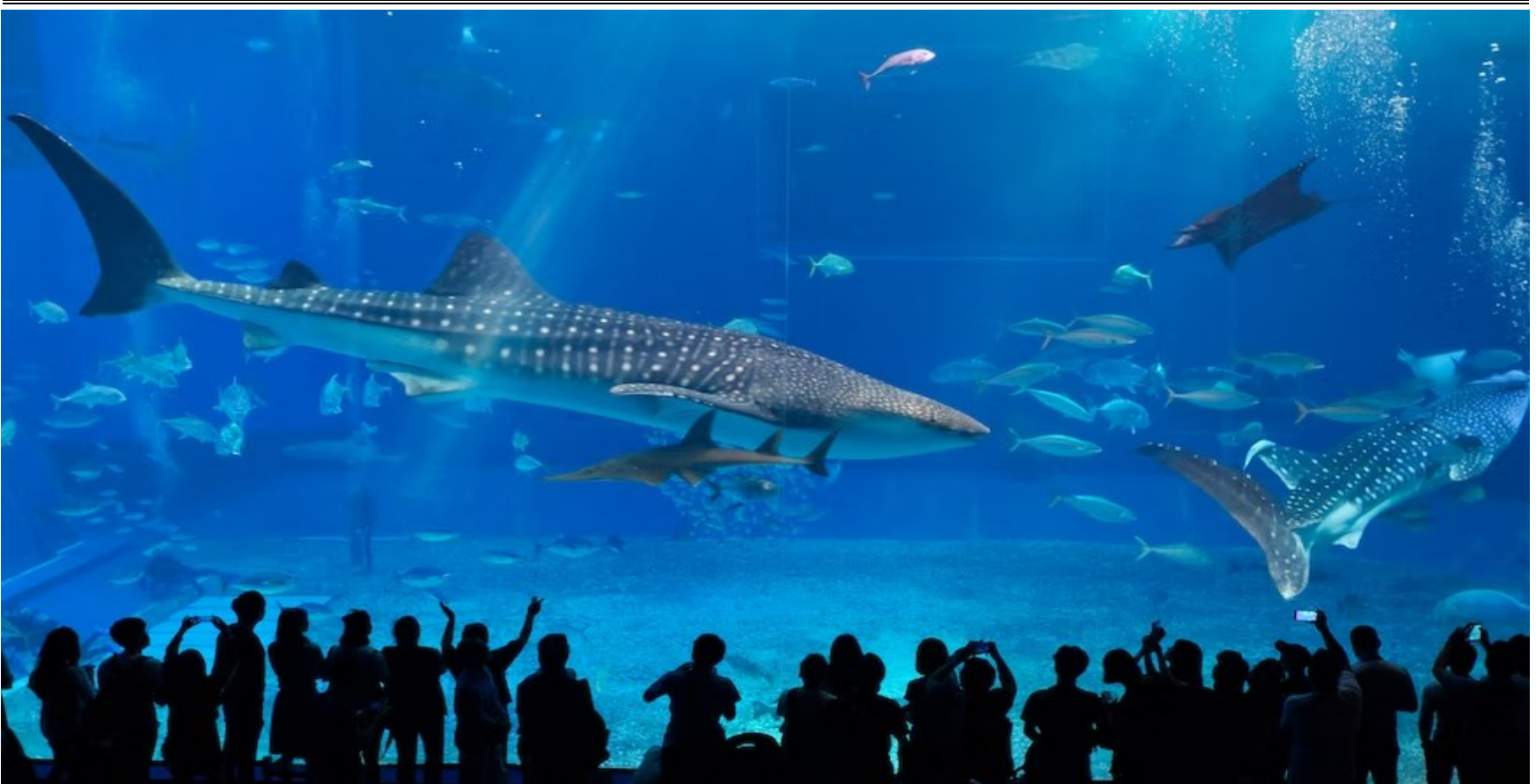
## Kak 'ik

Rojo y picante, es la traducción del nombre del plato prehispánico por excelencia, que también es conocido como caldo colorado de pavo.

Original de la región de Alta Verapaz, en el centro norte de Guatemala, es un plato que tiene muchas variaciones regionales. Lo que no puede faltar es el pavo y varios de los mismos ingredientes que vimos en los otros caldos, como pepitoria, tomate verde, tomate, pimiento, ajo, cilantro, distintos tipos de chile y hierbabuena.

El arroz no puede faltar como acompañamiento para ponerle el caldo por arriba, y generalmente también se sirve con tamalitos blancos, unos pequeños tamales hechos solo de masa de maíz y sal.





## Los maravillosos y dóciles Tiburones ballena

**Beneficios al comer  
aguacate**



## Como proteger de las plagas tus plantas de tomate



## MINEX e INACIF implementan iniciativa humanitaria para identificación de guatemaltecos desaparecidos en el extranjero

El Ministerio de Relaciones Exteriores (MINEX) y el Instituto Nacional de Ciencias Forenses de Guatemala (INACIF) anunciaron hoy el lanzamiento de la campaña informativa “Para tu temor más grande”, cuyo objetivo es obtener muestras biológicas para análisis genético del ADN y así ayudar a personas con familiares desaparecidos en el extranjero. Este proceso es gratuito, voluntario y confidencial.

La iniciativa es impulsada por el MINEX y el INACIF con el apoyo del Centro de Identificación Humana, del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte de Texas, Estados Unidos, y de GTH DNA.

### Estos son los pasos a seguir

**Primero:** paso las personas con familiares desaparecidos fuera de Guatemala

contacten al MINEX haciendo uso de las plataformas habilitadas. Con esta gestión el caso es registrado y la parte interesada recibe la orientación necesaria para continuar con el proceso.

**Segundo:** consiste en que, a través de coordinación interinstitucional y a solicitud de los familiares, ellos deben acudir al INACIF para la toma de muestra del ADN por medio de hisopado bucal, un proceso rápido, sencillo y sin dolor. El Laboratorio de Serología y Genética del INACIF es el encargado de procesar las muestras, por medio de rigurosos protocolos científicos y tecnológicos, con la calidad de ISO/IEC17025.

**Tercero:** conseguidos los perfiles genéticos, estos se registran y comparan en el Banco de Datos Genéticos para uso forense del INACIF. Posteriormente, a solicitud

de autoridad competente, pueden ser compartidos con el MINEX para su comparación con registros genéticos internacionales.



## Como proteger de las plagas las plantas de tomate

Tener plantas saludables representaran menor atractivo para la plaga que pretende atacar a tu cultivo, en cambio, si los tomates presentan abolladuras o algún tipo de daño entonces será un blanco para las plagas. Regar tus plantas desplazará a las plagas de tus tomates, la fuerza del rocío del agua sacará volando a los insectos más débiles.

Riegue temprano en la mañana para que las plantas tengan suficiente humedad para pasar un día caluroso.

Riegue abundantemente los primeros días que las plántulas de tomate o los trasplantes estén en el suelo.

Riegue aproximadamente 2 pulgadas (alrededor de 1,2 galones) por pie cuadrado por semana durante la temporada de crecimiento. El riego profundo fomenta un sistema de raíces fuerte.

Evite el riego por encima de la cabeza y el riego por la tarde  
Cubra con mantillo 5 semanas después del trasplante para retener la humedad, evitar que la tierra salpique las hojas inferiores y controlar las malezas.

Para ayudar a los tomates durante los períodos de sequía, coloque algunas rocas planas una al lado de cada planta. Las rocas evitan que el agua se evapore del suelo

### Acompaña tus cultivos con plantas complementarias

Al sembrar plantas complementarias en tu cultivo puedes aprovechar los beneficios de otro tipo de plantas. Así como hay algunas que atraen plagas que perjudican y asesinan a tus tomates, también existen las que mantienen alejados a estos depredadores. Colocar un helecho, caléndula, albahaca, romero o hierbabuena, estas plantas espantan plagas como mosquitos, moscas, escarabajos.



### Trampas para plagas

Estas son las plantas pegajosas o de otro tipo

### Limpia tu jardín

Las malas hierbas en el jardín son un lugar ideal para ser el hogar de las plagas. Limpiar constantemente la huerta, desecha las hojas secas, corta el césped y eliminar cualquier maleza.

## Beneficios de comer aguacate

El aguacate es uno de los pocos productos de origen vegetal en el que las grasas, todas ellas saludables, representan la mayor parte de su composición.

El aguacate es un fruto que contiene muchos nutrientes y que aporta grandes beneficios para nuestra salud mental y física, tanto interna como externa. Su alto contenido en grasa monoinsaturada, permite la reducción de colesterol malo y aumento del colesterol bueno. Al ser fuente de vitaminas y minerales ayuda a un mejor funcionamiento del organismo, muestra propiedades antioxidantes beneficiando el estado de la piel y del cabello. Se ha observado también una disminución del riesgo de enfermedades vasculares y aparición de cáncer.

El uso más conocido del aguacate es en la comida como alimento, pero también es útil como mascarilla para el pelo, crema para combatir las arrugas, eliminar los piojos, bálsamo labial o incluso para la creación de un bioplástico. Estos son los beneficios de consumir aguacate

1. Contiene grasa saludable
2. Proporciona altos niveles de vitamina E
3. Fuente de minerales y vitaminas
4. Gran aporte de ácido fólico
5. Ayuda a la regulación del peso



6. Beneficia el estado cardiovascular

7. Ayuda a la regulación del peso



## Tiburón Ballena

El tiburón ballena, el pez más grande del mar con 12 metros o más, se alimenta de plancton. Capturan estas diminutas plantas y animales, junto a cualquier pez pequeño que pase por ahí, con su colosal boca abierta mientras nadan cerca de la superficie del agua.

El tiburón ballena, al igual que el segundo pez más grande del planeta, el tiburón peregrino, se alimenta por filtración. Para comer, abre de par en par sus enormes mandíbulas y absorbe todo lo que está cerca.



Después cierra la boca, expulsando y filtrando el agua por las agallas. Todo lo que quede dentro es ingerido por este tiburón gigante.

Los adultos crecen en promedio hasta 18 m (59 pies) de largo y pesan más de 12 toneladas. Se han informado especímenes que pesan hasta 42 t y 21 m (70 pies) de largo, en sus bocas tienen varios miles de dientes diminutos.

Los tiburones ballena viven entre 80 y 130 años. Los tiburones ballena son hermosos, complejos y maravillosamente diseñados para su entorno. Todo en ellos da testimonio de su creación. Prefieren las aguas cálidas, los tiburones ballena están presentes en todos los mares tropicales. Se sabe que migra cada primavera a la plataforma continental de la costa oeste central de Australia. La reproducción del coral del Arrecife de Niégalo, situado en esa zona, ofrece al tiburón ballena plancton en abundancia.

Pese a su enorme tamaño, el tiburón ballena es un pez dócil que a veces permite que los buceadores naden agarrados a ellos. En la actualidad figura en la lista de especies vulnerables. Pese a ello, siguen siendo cazados en algunas partes de Asia, como Taiwán y Filipinas.



## Concacaf anuncia calendario para la Liga de Naciones Concacaf 2023/24



Las 41 Asociaciones Miembro de Concacaf participarán en una competencia renovada que ahora incluye más partidos de eliminación directa.

El torneo servirá como la clasificatoria para seis equipos de Concacaf que participarán en la CONMEBOL Copa América 2024.

La Fase de Grupos dará inicio en septiembre 2023.

La tercera edición de la competencia se llevará a cabo en las fechas FIFA de septiembre, octubre y noviembre 2023, seguido de las Finales en marzo 2024.

### NUEVO FORMATO DE LA COMPETENCIA

La CNL 2023/24 se continuará jugando en un formato de tres ligas (A, B y C), con las 41 selecciones nacionales masculinas de la región, distribuidas en las Ligas de acuerdo con los resultados de la CNL 2022/23.

Liga A: 16 Selecciones Nacionales (Fase de Grupos y Cuartos de Final)

La Liga A fue expandida para incluir 16 equipos (en lugar de 12) y una nueva ronda de cuartos de final que fue creada para incluir más partidos de eliminación directa.

Para la Fase de Grupos, las 12 selecciones nacionales de la Liga A con el ranking más bajo han sido sorteadas en dos grupos de seis equipos y jugarán una liga "sistema suizo". En total, cada equipo jugará cuatro partidos (dos en casa y dos de visitante). Los grupos son los siguientes:

Grupo A: Panamá, Guatemala, El Salvador, Martinica, Curazao, y Trinidad y Tobago.

Grupo B: Haití, Jamaica, Honduras, Cuba, Surinam y Granada.

Después de la fase de grupos, en las fechas FIFA de septiembre y octubre 2023, el primer y segundo lugar de cada grupo avanzarán a los Cuartos de Final de la CNL, donde se les unirán las cuatro selecciones nacionales de la Liga A con el mejor ranking.

Los Cuartos de Final se jugarán en un formato de ida y vuelta, en la fecha FIFA de noviembre 2023, y los ganadores de cada enfrentamiento avanzarán a las Finales de la CNL 2024 y clasificarán a la CONMEBOL Copa América 2024.

Las cuatro naciones sembradas en los Cuartos de Final son (en orden alfabético): Canadá, Costa Rica, Estados Unidos y México.

### Calendario para la selección nacional de Guatemala en la liga de naciones.

**7 de septiembre Guatemala - El Salvador**

**10 de septiembre Guatemala - Panamá**

**13 de octubre Trinidad y Tobago TT - Guatemala**

**17 de octubre Panamá - Guatemala**

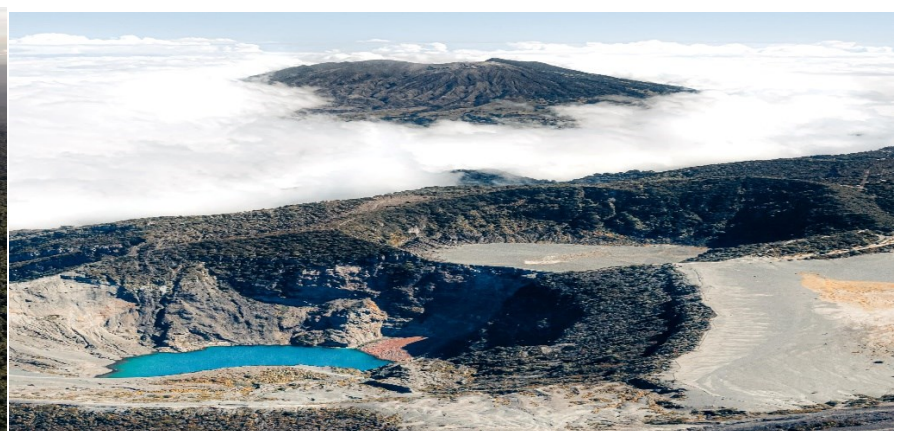


## Curiosidades de la Torre Eiffel

**Beneficios de ir al  
gimnasio**



**¿Por qué las  
polillas dañan la  
ropa?**



## TSE prepara mobiliario para segunda vuelta electoral

Las mesas, los atriles y sillas que constituyen el mobiliario electoral que se emplea en los centros de votación del Distrito Central y en los municipios del departamento de Guatemala, son revisados en los talleres del Tribunal Supremo Electoral (TSE), para evaluar las condiciones en las que quedaron después de las votaciones del 25 de junio, con ello prepararlo para la segunda vuelta que se realizará el 20 de agosto.

El mobiliario consiste en 5,336 mesas, igual número de atriles y sillas; es evaluado y se procede a realizar las reparaciones necesarias de tal forma que quede en buenas condiciones lo más pronto posible, explicó Mario Ríos, coordinador de logística de mobiliario electoral.

Este trabajo se realiza en los talleres ubicados en las bodegas de la Dirección Electoral, por los equipos de trabajo de herrería, carpintería y pintura, los que están distribuidos de tal forma que antes del 12 de agosto el mobiliario quede en buenas condiciones para su utilización, según lo explicado por Ríos.

Añadió que, en el caso de los otros departamentos, el mobiliario queda bajo el resguardo de las Juntas Electorales Departamentales, quienes se encargan de su almacenamiento y verificación de las condiciones. En el departamento de Guatemala y el Distrito Central la dinámica es diferente derivado a que la mayoría de centros de votación son establecimientos escolares en los no.

que se pueden dejar por razones de espacio, aunado a que el TSE cuenta con el espacio requerido.

Días previos a las elecciones del 20 de agosto, el mobiliario se traslada nuevamente a las Juntas Electorales del Distrito Central y del Departamento de Guatemala, para que se coloque en los centros de votación.



## ¿Por qué las polillas dañan la ropa?

Las pequeñas larvas de polillas que están en crecimiento, se refugian en la ropa y comienzan a alimentarse del tejido.

Hay dos especies de polillas que dañan la ropa y pertenecen a la familia de polillas Tineidae bisselliella; Estas suelen ser las polillas más comunes que se encuentran en su armario o guardarropas. Mucha gente tiene la impresión de que las polillas adultas, son las culpables cuando se trata de los agujeros en la ropa. Es probable que esto se deba a que las polillas adultas son más visibles.

Sin embargo, las polillas de ropa adultas no dañan la ropa en absoluto. De hecho, no podrían si quisieran, ya que no tienen piezas bucales para alimentarse, a diferencia de sus larvas que si pueden alimentarse de las fibras naturales de la ropa. Pero, ¿por qué las polillas adultas eligen su armario como caldo de cultivo? ¿Y cómo exactamente sus larvas dejan agujeros en tu ropa?

A diferencia de muchas otras especies de polillas que se sienten atraídas por la luz, a las polillas de la ropa, les gusta la oscuridad. Esa es la primera razón por la que buscan el armario. La segunda razón es porque las larvas, requieren queratina para desarrollarse. La queratina es una proteína que se encuentra en la piel, el cabello y las uñas. También se encuentra en las fibras naturales que obtenemos de los animales, como la seda, el cuero, las plumas, las pieles y la lana.

Las polillas adultas ponen sus huevos en materiales ricos en queratina, para que las larvas tengan suficiente alimento a medida que crecen. Las larvas de la polilla de la ropa tejen pequeños túneles y devoran sus suéteres y abrigos. Estos túneles de alimentación suelen ser del mismo color que el material de la ropa que dañan, ya que los túneles están hechos de partículas de tela y excrementos de polilla. A medida que estas polillas se alimentan, recorren la superficie de su ropa y la van dañando.

Ahora que sabe lo qué comen las larvas de polilla y cómo dañan su ropa, probablemente quiera aprender cómo prevenir una infestación de polillas. A continuación, se muestran algunos métodos que puede utilizar:

**Cedro:**

Los bloques de cedro funcionan para repeler las polillas, pero no matan a las larvas.

**Limpieza:**

Antes de empacar la ropa que no utilice en contenedores de almacenamiento, siga las instrucciones de limpieza para intentar matar los huevos o larvas de polillas. Las polillas y sus larvas se sienten especialmente atraídas por la ropa que tiene manchas o derrames de comida.

## 10 BENEFICIOS DE IR LA GIMNASIO

Practicar ejercicio y llevar un estilo de vida más activo requiere esfuerzo y tiempo, pero sin lugar a dudas merece la pena. Para facilitar su práctica y disfrutar de sus ventajas te recomendamos entrenar en instalaciones con equipamientos modernos, con un ambiente agradable y rodeado de instructores cualificados y con vocación, entregados para mejorar la vida de las personas a través del fitness. Perder peso, tonificar, ganar músculo, en definitiva, estar saludable. Si aún no lo tienes claro, apunta estos beneficios de ir al gimnasio, seguro que te convencerá.

### 1. Haciendo ejercicio físico te sentirás mejor

El ejercicio físico regular es una de las formas de sentirte mejor contigo mismo. Las actividades más intensas nos hacen sentir mejor gracias a que generan más estrés en el organismo. Éste libera endorfinas y nos inducen a una mayor sensación de felicidad tras la actividad.

### 2. El ejercicio físico es una solución efectiva para calmar la ansiedad

El ejercicio regular siempre viene bien para disminuir los síntomas que te produce la ansiedad. Todos decimos que no tenemos tiempo para hacer ejercicio, pero no hay excusas, si quieres un poquito de más bienestar apúntate al gimnasio.

### 3. El ejercicio constante te activa

Los comienzos siempre son más difíciles. El agotamiento se hace notar sobre todo las primeras semanas de entrenamiento, sin embargo, con el paso de los días, esta sensación de cansancio se verá sustituida por una inyección de energía. Al poco tiempo, sentirás que ir al gimnasio recarga tus energías y comenzarás a afrontar tu día a día con mucha más energía.

### 4. Ir al gimnasio mejora tu calidad del sueño

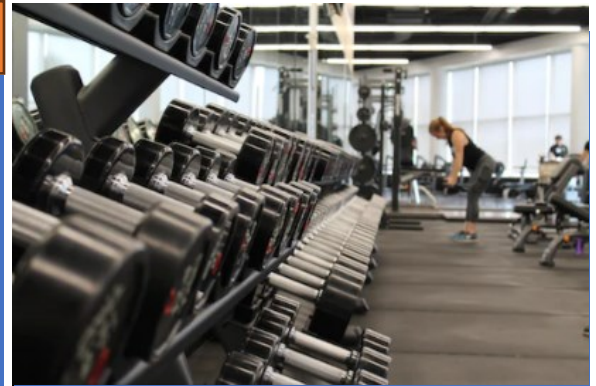
La práctica habitual de ejercicio ayuda a mantener buenos ritmos de vida. Al igual que te recarga pilas, también te hace llegar descargado de energía a la cama. Y recuerda, evita ir al gimnasio justo antes de dormir, planifica el entreno durante el día.

### 5. Hacer ejercicio fortalece músculos y huesos

Quién hace ejercicio constante desde joven alcanza una mayor densidad ósea, logrando así un nivel superior de fuerza de los huesos. Igual ocurre con los músculos, lo que ayuda a la prevención de caídas y fracturas, que, en caso de personas de avanzada edad es especialmente importante.

### 6. Ejercitarte en el gimnasio ayuda a mejorar tu figura

¿Quieres perder esos kilos de más? ¿Ganar masa muscular? Podrás reducir tu porcentaje de grasa en la Zona Stamina, la área de cardio habilitada para ello. También podrás mejorar tu tonificación e hipertrofia en la Zona Power del gimnasio. Sea cual sea tu objetivo, conseguirás mejorar tu figura según tus metas.



### 7. El gimnasio ayuda a combatir el estrés

Desconectar del ajetreado día a día es muy importante para combatir el estrés, e ir al gimnasio es una buena estrategia para conseguirlo. Te ayudará al relajamiento tanto mental como físico, en definitiva, te hará sentir mejor.

### 8. Entrenar con tus compañeros de gimnasio es divertido

Al mejorar el bienestar de las personas mezclando ejercicio y buen ambiente. Cuando el gimnasio se convierte en un lugar donde encontrarte con tus amigos, conocer gente nueva y disfrutar de las actividades, se consiguen beneficios y resultados personales muy altos. Para ello existen multitud de actividades dirigidas, la mejor forma de entrenar en equipo y divertirse, en las que no importa tu condición física ni experiencia.

### 9. Mejorarás tu fuerza de voluntad y disciplina

La consistencia y fuerza de voluntad mejorará en todos los ámbitos de tu vida si consigues mantener unos buenos hábitos de ir al gimnasio. Conseguirás esta rutina, aplicable también a los estudios o al trabajo.

## Curiosidades sobre la Torre Eiffel

La Torre Eiffel es uno de los monumentos más famosos que visitar en Francia y en el mundo. Con más de 125 años de historia, casi tiene más anécdotas que metros de altura. Te contamos las mejores curiosidades de la Torre Eiffel. La magia de Gustave dejó cautivados a los parisinos que la consideran como el símbolo más importante de la ciudad de y uno de los iconos más representativos de Europa.

### 1. La Torre Eiffel fue hecha para durar 20 años

La Torre Eiffel fue construida para la Exposición Universal de 1889 celebrada en París. Los franceses querían construir un monumento que impresionara a la gente, pero tenían claro que después de la exposición la derrumbarían. Sin embargo, por voluntad popular la torre todavía sigue en pie.

### 2. En vez de la Torre casi construyen una guillotina gigante

Para conmemorar el centenario de la Revolución. Un artista presentó un plan para hacer una guillotina gigante, aunque por suerte, escogieron el proyecto de Eiffel que se había ganado confianza construyendo la Estatua de la Libertad.

### 3. Hitler se quedó con las ganas de subir, una de las mejores curiosidades de la Torre Eiffel

Recibe más de 7 millones de visitantes cada año, pero Hitler no tuvo la suerte de ser uno de ellos. Para evitar que subiera, la Resistencia Francesa cortó los cables del ascensor y el dictador se negó a subir los más de 1600 escalones.

### 4. Una construcción rápida

La Torre Eiffel se tardó relativamente poco en construirla. Para ser exactos, Gustave Eiffel tardó dos años, dos meses y cinco días. Nada comparable con los 180 años que se tardaron en acabar otro de los grandes atractivos de París, Notre Dame.

### 5. La Torre Eiffel en Barcelona

La Torre Eiffel fue pensada originalmente para la ciudad de Barcelona, pero España rechazó el proyecto. Sin duda, resultó ser un error bastante caro para España que se



### 5. La Torre Eiffel en Barcelona

se perdió la oportunidad de acoger este gran monumento. La Torre Eiffel hoy tiene un valor de más de 400 millones de euros, seis veces más que el Coliseo de Roma, valorado en 91 millones de euros. Sin duda, una de las mejores curiosidades de la Torre Eiffel.

### 6. La Torre es más alta en verano,

Una de las mejores curiosidades de la Torre Eiffel. Cuando hace frío, la Torre Eiffel se encoge unos seis centímetros, mientras que en verano crece unos doce. Eso sucede por la dilatación del hierro.



## Selección nacional de Guatemala escala puestos en ranking Fifa

La selección guatemalteca de fútbol ha dejado una buena impresión en la Copa Oro 2023. Al finalizar líder en la fase de grupos, clasificándose para los cuartos de final, donde cayeron ante Jamaica por un gol a cero.

A pesar de que no avanzó más allá de esta etapa, su desempeño general ha sido más que suficiente para elevar su posición en el ranking mundial. Y debido a su excelente presentación Guatemala subiría 10 posiciones en el próximo ranking de la FIFA, actualmente está en el puesto 116 y ascendería al 106. Este ascenso en el ranking es resultado directo de los puntos obtenidos por Guatemala durante la Copa Oro.

La victoria importantísima contra Cuba y su gran empate frente a Canadá han sido determinantes para este logro. Aunque el partido contra Guadalupe no contó para sumar puntos en el ranking de la FIFA, Guatemala demostró un rendimiento sobresaliente en los demás encuentros, lo que les permitió sumar puntos y mejorar su posición en el ranking mundial del fútbol.



## Lester Martínez con su victoria 16 en el boxeo profesional

El boxeador guatemalteco derrotó al brasileño Lucas de Abreu en Tampa, Florida, Estados Unidos esta noche obtuvo la victoria número 16 de su carrera profesional en la pelea estelar del evento organizado por ProBox TV realizado en Tampa, Florida, Estados Unidos, en la categoría Súper Medianos (168 libras). El originario de San Benito, Petén, empezó a imponer en el segundo round con varios golpes certeros. En el tercer round Martínez fue muy superior, pero fue en el cuarto round cuando a los 34 segundos llevó a Lucas de Abreu contra las cuerdas y se rindió para declarar como ganador al boxeador guatemalteco. De esta manera, Lester Martínez llegó a su triunfo número 16, de los cuales 14 han sido por la vía del nocaut.



## Zoológico la Aurora inaugura explanada de Balam y el nuevo recinto de los flamencos

Los efectos de recetar naturaleza



## TagAirlines inaugura vuelos Guatemala Isla de Roatán



## TagAirlines inició vuelos Guatemala Isla de Roatán

TagAirlines, la Aerolínea Bandera de Guatemala y la aerolínea del Mundo Maya, concretó un acuerdo comercial con Ventur Travel, uno de los principales operadores turísticos de Centroamérica, que permitirá impulsar los viajes y el turismo entre la ciudad de Guatemala y la Isla de Roatán, en Honduras.

Tag Airlines anunció el inicio de sus operaciones en la nueva ruta Guatemala -Roatán y remarcó que esta ruta impulsará el turismo, así como el desarrollo, fortaleciendo la conectividad aérea en la región de Centroamérica.

Julio Gamero, CEO de TagAirlines, aseguró que “esta alianza permitirá poner al alcance de los viajeros una mayor oferta multisesión en el Mundo Maya, que combinará la riqueza cultural de las milenarias zonas arqueológicas y las bellezas naturales que ofrece la Isla de Roatán. La nueva ruta aérea tiene gran relevancia en la región al unir a dos destinos estratégicos como lo son la capital guatemalteca y uno de los principales destinos turísticos de playa de Centroamérica, agregó. Expuso que esta misma semana TagAirlines inició operaciones su nuevo vuelo que conecta la ciudad de Guatemala con la Isla de Roatán, en el Caribe hondureño. El vuelo operará tres frecuencias semanales: martes, jueves y domingo, con atractivas tarifas



Anayansy Rodríguez, directora de Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), dijo que “con este acuerdo comercial entre TagAirlines y Ventur Travel, se fortalecen los lazos de cooperación para hermanar aún más a dos destinos estratégicos en la región de Centroamérica”.



La firma del acuerdo comercial contó con la presencia de autoridades e invitados especiales, entre ellos: Rolando Schweikert, presidente de la Cámara de Turismo de Guatemala (CAMTUR); Marta María Casasola, presidenta de la Asociación Guatemalteca de Agentes Viajeros (AGAV); Anaité Castillejos, presidenta de la Comisión de Turismo Sostenible (COMITURS); Motty Rodas, directora ejecutiva de la Asociación Guatemalteca de Líneas Aéreas (AGLA), así como agentes de viajes y

## TSE declara validez de las elecciones del 25 de junio y convoca a segunda vuelta



El Tribunal Supremo Electoral (TSE), emitió el Acuerdo número 1328-2023, con fecha 12 de julio, por medio del que declaró la validez de las elecciones realizadas el 25 de junio, así como los votos obtenidos por las diferentes organizaciones políticas que postularon candidatos a la Presidencia de la República. Derivado que ninguna planilla presidencial obtuvo la mayoría absoluta se hará la segunda vuelta electoral.

Con ese Acuerdo, el TSE oficializó que los candidatos a la presidencia y vicepresidencia postulados por las organizaciones políticas de la Unidad Nacional de la Esperanza y Movimiento Semilla, son los binomios que participarán en la segunda vuelta electoral a realizarse el 20 de agosto.

Ambos partidos pueden realizar campaña electoral hasta 36 horas antes del 20 de agosto, explicó la magistrada presidente del TSE Irma Elizabeth Palencia Orellana.

La magistrada Palencia Orellana informó que también convoca a elecciones de gobierno local en cinco municipios en los que se presentaron dificultades o recursos de nulidad. Estos municipios son: San José del Golfo, del departamento de Guatemala y en San Martín Zapotitlán de Retalhuleu, Yepocapa en Chimaltenango, San Pablo Jocopilas de Suchitepéquez y San Bartolomé Jocotenango, en Quiché.

La Magistrada Palencia agradeció la comprensión de la población guatemalteca por la demora en oficializar los resultados, explicó que no se trató de ninguna retardo malicioso, se debió a la acción de la Corte de Constitucionalidad que afectó tanto la oficialización como el tiempo por la repetición de las audiencias de revisión, incrementando el trabajo de las Juntas Electorales Departamentales.

## Los efectos de recetar naturaleza



Sugerir que pasar tiempo en la naturaleza caminando con amigos es bueno para el estado de ánimo y la presión arterial no sorprenderá a nadie. Pero la idea del tiempo en la naturaleza como prescripción, recetar naturaleza del mismo modo que un médico podría recetar un medicamento para la depresión, no ha sido ampliamente evaluada científicamente,

El contacto con la naturaleza, y especialmente con los árboles, es realmente bueno para fortalecer la salud mental y física a lo largo de nuestras vidas

el recetar naturaleza, tal como se definen, benefició el recuento de pasos diarios, las puntuaciones de depresión y ansiedad y la presión arterial.

Este estudio se basa en un programa de investigación a largo plazo que estamos realizando, donde mostramos que el contacto con la naturaleza, y especialmente con los árboles, es realmente bueno para fortalecer la salud mental y física a lo largo de nuestras vidas

Las recetas de naturaleza están emergiendo como un complemento a la atención médica estándar. Por ejemplo, el gobierno del Reino Unido invirtió recientemente 5,77 millones de libras esterlinas en un programa piloto de «prescripción social ecológica», y Canadá tiene un programa nacional de prescripción natural.

**Uno de los 28 estudios analizados incluyó a 47 mil personas en el estado de Nueva Gales del Sur de Australia y encontró un mayor bienestar en aquellos que viven en el percentil 30 superior de áreas cubiertas de árboles, lo que sugiere el papel de los árboles en cualquier esquema de prescripción de la naturaleza.**

**La evidencia muestra que las recetas de la naturaleza pueden ayudar a restaurar y desarrollar capacidades para una mejor salud física y mental. Lo que necesitamos ahora es averiguar cómo hacer que las recetas de naturaleza sucedan de manera sostenida para aquellas personas con un alto potencial de beneficio, pero que actualmente pasan poco tiempo en la naturaleza**

## Inauguración explanada de Balam y el nuevo recinto de los flamencos en el Zoológico la Aurora

El día de hoy la La Asociación Guatemalteca de Historia Natural-AGHN-, administradora del Parque, inauguro el nuevo recinto Explanada de Balam, y el cual albergara a los Flamencos del Caribe, dicho recinto cuenta con las siguientes estructuras:

En el proyecto realizado de Explanada de Balam, se elaboró un nuevo recinto para los Flamencos del Caribe, aves de pico curvo, cuello alargado, grandes alas y un color rosado intenso que llama la atención de todos nuestros visitantes.

Este recinto consta de un área de 952 metros cuadrados, una isla inundable de 125 metros cuadrados, que cuenta con un sistema de inundación para época seca y un sustrato especial en donde los flamencos pueden realizar sus nidos, que consiste en arcilla y tierra negra. Esto les ayuda facilitar el proceso de reproducción y anidación. Se seleccionó vegetación que aporta a la recreación del hábitat natural de esta especie.

El recinto posee una laguna alrededor de 104 metros cúbicos, que cuenta con un sistema de filtración para evitar el cambio constante del agua de la misma, el cual mantendrá limpia el agua y ayudará a proteger el medioambiente.

Su construcción y diseño fue realizado 100% por guatemaltecos: ingenieros, arquitectos, artistas, biólogos, jardineros, veterinarios y demás por lo que nos llena de orgullo presentar esta obra maestra hecha por manos guatemaltecas.



La Asociación Guatemalteca de Historia Natural ha trabajado incansablemente para convertir a La Aurora en el mejor zoológico de Guatemala y Centroamérica y hoy más comprometidos en seguir cumpliendo el plan maestro que busca la renovación completa del parque y el mejoramiento de la calidad de vida de cada una de las especies que albergan este gran Zoológico.







## El COI no invitará a Guatemala a los juegos Olímpicos de París 2024

Aunque la instancia de Lausana insiste desde marzo en que decidirá “a su debido tiempo” sobre la delicada cuestión de la presencia bajo bandera neutral de deportistas guatemaltecos, en París, el suspenso permanecía respecto a las invitaciones oficiales, tradicionalmente dirigidas a los CNO un año antes de la ceremonia inaugural.

El COI indica que enviará el 26 de julio las invitaciones para los próximos Juegos de verano “a los 203 CNO admisibles”, excluyendo los de, así como el Guatemala, suspendido desde octubre por problemas de injerencia política.

La instancia olímpica confirmará cuando decidirá la participación de Guatemala, y esto sin estar ligada a los resultados de las pruebas de clasificación olímpica precedentes de sus atletas.

Aun cuando el COI aceptara a los deportistas de los países en la cita olímpica, bajo bandera neutral, su presencia se anuncia limitada: su participación en deportes colectivos o en pruebas por equipos no puede ser considerada, su reintegración en sus competiciones.



### **Cremas, Rojos y super chivos rumbo a EE. UU**

Los equipos Municipal y Comunicaciones y el campeón nacional Xelaju M.C. partieron este día rumbo a Estados Unidos donde tendrán una serie de partidos amistosos internacionales. Los Rojos y Cremas jugarán ante equipos del fútbol hondureños, por su parte, los Super Chivos lo harán contra equipos no profesionales. A parte de estos compromisos continuarán su preparación de cara al arranque del Torneo Apertura 2023,



## Ministerio de Finanzas destina Q1,986,932,228 para el pago de Bono 14

### Curiosidades de la Gran Muralla China



## El TSE declara validez de las elecciones del 25 de junio y convoca a segunda vuelta



## El TSE declara validez de las elecciones del 25 de junio y convoca a segunda vuelta

El Tribunal Supremo Electoral (TSE) ha publicado este 14 de julio en el Diario de Centro América el Acuerdo 1328-2023 para declarar la validez de los resultados en las Elecciones del 25 de junio para presidente y vicepresidente de la República.

Por la UNE Sandra Julieta Torres Casanova para presidente de la República y Romeo Estuardo Guerra Lemus para vicepresidente. Y por el Movimiento Semilla: César Bernardo Arévalo De León para presidente de la República y Karin Larissa Herrera Aguilar para vicepresidente.

En el artículo 2 del acuerdo, el TSE indica que, como ninguno de los dos partidos mencionados obtuvo mayoría absoluta.

Deben enfrentarse en segunda vuelta los binomios presidenciales de UNE y Movimiento Semilla.

En el mismo decreto de enero se fijó el día 20 de agosto de 2023 para realizar la Segunda Elección Presidencial, participando las dos planillas que hayan alcanzado mayor

cantidad de votos en los primeros comicios

El TSE también confirmó que la fecha de la segunda vuelta queda establecida para el domingo 20 de agosto 2023.



## Nueva fuente de energía renovable crea electricidad de la humedad ambiental

Muchos de los grandes descubrimientos de la historia son fruto del azar y de la casualidad. Y el profesor Jun Yao, de la Universidad de Massachusetts (Unas) tuvo uno de estos golpes de suerte mientras trabajaba en el desarrollo de un sensor para la humedad del aire. A pesar de que un estudiante había olvidado enchufarlo, la máquina siguió funcionando y generando una débil señal eléctrica. Así es como, sin pretenderlo, dieron con una nueva fuente de energía renovable.

Gracias a la casualidad, un investigador dio con una nueva fuente de energía renovable que crea electricidad gracias a la humedad del aire.

Jun Yao y Derek Lovley explican en su investigación, cómo desarrollaron un dispositivo con nanocables de proteína que fueron cultivados usando la bacteria *Geobacter Sulfurreducens*. Lo llamaron Air-gen y, básicamente, al conectar electrodos con los nanocables se logra generar energía gracias a la humedad.

Estamos literalmente creando electricidad de la nada, afirma Yao. Su invención no solo no contamina, sino que ofrece una solución renovable y de bajo coste que es capaz de generar electricidad incluso en exteriores y zonas secas.

El equipo de Yao no se quedó ahí y ha seguido trabajando. Recientemente, ha publicado un nuevo artículo de investigación, en la revista 'Advanced Materials', en el que ha demostrado que casi cualquier material puede llegar a convertirse en una máquina capaz de generar electricidad a partir de la humedad en el aire.



## Ciprés de más de 100 metros es el árbol más alto de Asia

Con 102 metros de altura, el enorme ciprés recién descubierto, que se identificó en un bosque en el Tíbet, supera a la Estatua de la Libertad. El ejemplar, que sería el más alto de Asia y el segundo a nivel mundial, fue hallado en la reserva natural del Gran Cañón Yarlung Zangbo, en el condado de Bome, considerado el cañón con la mayor profundidad en todo el planeta.

El área del Cañón de Yarlung Zangbo, concentra una gran cantidad de árboles gigantes: los especialistas identificaron variados ejemplares que superan los 85 metros de altura. Además, 25 de ellos (incluyendo al ciprés del récord) se elevan por encima de los 90 metros.

Las dimensiones del Cañón del Yarlung Zangbo lo hacen un lugar único: tiene una longitud de 400 kilómetros, pasando por algunas de las montañas más altas del planeta y, principalmente es el cañón más profundo de la Tierra, ya que su lecho transcurre por un cauce que se hunde hasta 5.590 metros por debajo de las cotas que le rodean.

Con paredones que lo flanquean y llegan a medir 1.500 metros de altura en vertical, dando como resultado un espectáculo visual impactante. Vale destacar que los árboles gigantes son raros en todo el mundo, porque su existencia requiere de un conjunto de condiciones de suelo y clima muy específicas. Además, deben mantenerse a salvo del viento, el fuego, los rayos y la interferencia humana. Sin embargo, desempeñan un papel clave en cuanto a la biodiversidad. Habitualmente se desarrollan en bosques primitivos.



## MINFIN destina Q1,986,932,228 para el pago de Bono 14

El Ministerio de Finanzas Públicas, en cumplimiento al Decreto 42-92 ha asignado Q. 1 mil 986 millones 932 mil 228, para cubrir el pago del Bono 14 al personal de nómina activo (trabajadores) y clases pasivas del Estado (jubilados).

Cumpliendo con el Decreto 42-92, Ley de Bonificación Anual para trabajadores del Sector Público y Privado (Bono 14), el cual es una prestación laboral a la que los trabajadores guatemaltecos tienen derecho desde el 1992, este desembolso se debe realizar a más tardar el 15 de julio de cada año.

Los Ministerios con mayor asignación para dicho pago son el Ministerio de Educación (Q984,796,008) y Gobernación (Q217,398,800), así como el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (Q176,258,200), también el de la Defensa Nacional (Q118,984,536.00). La razón de esto es, por el tipo de servicio que prestan a la población guatemalteca con cobertura nacional

Asimismo, las cifras establecen que, para el pago de esta bonificación, las secretarías recibirán Q31,844,600 y el pago de las clases pasivas asciende a Q373,144,116.



## CURIOSIDADES DE LA GRAN MURALLA CHINA



Con más de 2.000 años de historia, esta construcción épica ha estado ligada a la historia de algunas de las dinastías más importantes de China.

La Gran Muralla China es una fortificación construida entre los siglos V a.C. y XVII d.C. en el norte de China, a fin de contener las invasiones de tribus nómadas provenientes principalmente de Mongolia. Se trata de la mayor obra de ingeniería desarrollada en la historia.

Desde su diseño, esta antigua fortificación fue construida para proteger los acantilados, ríos y montañas de las fronteras chinas que van desde Corea hasta el desierto de Gobi, en Mongolia. Incluyendo todas las murallas que llegaron a existir y los tramos que la conectaban, se calcula que llegó a medir 21.200 kilómetros de largo, con una altura media de siete metros. Las torres de vigía servían como protección y de sistema de comunicación entre los cuarteles de las tropas. Según los historiadores, se estima que más de un millón de personas trabajaron en esta construcción como esclavos, prisioneros y soldados, de los cuales murieron más de 400.000 personas.

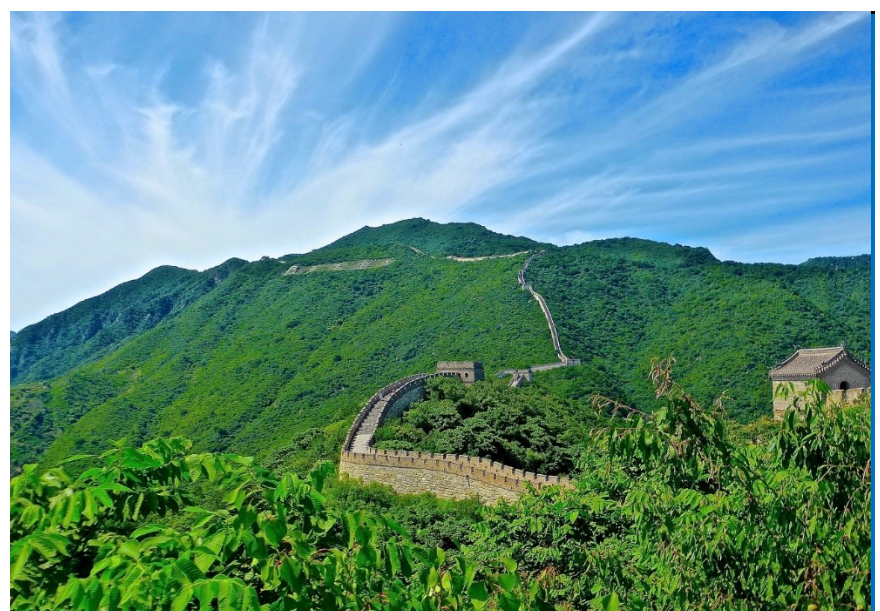
Las leyendas y misterios que rodearon este paisaje a lo largo de los siglos han permitido crear un imaginario colectivo alrededor de la Muralla China. Todavía hoy existen algunos mitos y creencias en torno a la construcción, como el rumor de que los restos mortales de los trabajadores habían sido usados como material constructivo o que es la única construcción humana visible desde el espacio.

La Gran Muralla China es una fortificación construida entre los siglos V a.C. y XVII d.C. en el norte de China, a fin de contener las invasiones de tribus nómadas provenientes principalmente de Mongolia. Se trata de la mayor obra de ingeniería desarrollada en la historia.

Desde su diseño, esta antigua fortificación fue construida para proteger los acantilados, ríos y montañas de las fronteras chinas que van desde Corea hasta el desierto de Gobi, en Mongolia. Incluyendo todas las murallas que llegaron a existir y los tramos que la conectaban, se calcula que llegó a medir 21.200 kilómetros de largo, con una altura media de siete metros. Las torres de vigía servían como protección y de sistema de comunicación entre los cuarteles de las tropas. Según los historiadores, se estima que más de un millón de personas trabajaron en esta construcción como esclavos, prisioneros y soldados, de los cuales murieron más de 400.000 personas.

la Gran Muralla China llegó a sumar un recorrido de 21.196 km. Esta medida incluye el perímetro de todas las murallas que llegaron a existir y los trayectos conectados.

En las primeras dinastías, la función de los muros se limitaba a demorar los ataques de los invasores. Con el paso de los años, los muros se hicieron más complejos e incluyeron puntos de ataque con armas de fuego. Los muros llegaron a alturas cercanas a los 10 metros en algunos lugares.



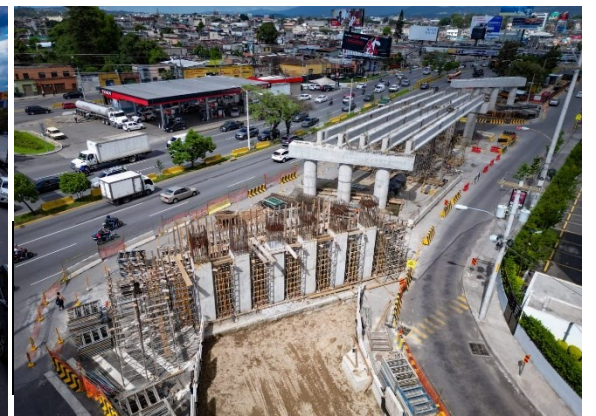


## Curiosidades de los Murciélagos

**Leo Messi será  
presentado el  
domingo en el  
Inter de Miami**



**CIV construye dos  
importantes pasos  
a desnivel en la  
Ciudad Capital**



## CIV construye dos importantes pasos a desnivel en la Ciudad Capital

El -CIV-, por medio del Fondo Social de Solidaridad -FSS-, avanza con la construcción de dos pasos a desnivel, el primero ubicado en la Calzada Roosevelt y 9 avenida, zona 11, y el segundo en la Avenida Petapa y 53 calle, zona 12.

El primer proyecto consiste en la construcción de un Paso a Desnivel sobre las Calzadas Roosevelt y San Juan, con una longitud estimada de 350 metros,

La meta del primer proyecto consiste en la construcción de un Paso a Desnivel sobre las Calzadas Roosevelt y San Juan. La obra comunicara las zonas 11 y la zona 7 y 3 de la Ciudad de Guatemala, para facilitar la movilidad de las áreas, y serán más de 43 mil personas beneficiadas

El segundo proyecto es un paso a desnivel elevado de 303.14 metros de longitud sobre la Avenida Petapa que permita la maniobra de intersección con la 53 calle por debajo de la estructura; además de la inclusión de un retorno, pavimentación, señalización.

El puente elevado será sobre de la Avenida Petapa y 53 Calle, zona 12. Y tendrá rampas de entrada y salida, beneficiando a más de 963 mil personas.



## Porque nos ponemos morenos

Ya en la Antigua Grecia, la piel clara era un símbolo de clase social alta. Tuvieron que pasar milenios para que el tono moreno típico del verano se convirtiera, por accidente y gracias a una famosa diseñadora de moda, en un símbolo de prestigio social. Sucedió en pleno siglo XX, cuando también comenzó a desvelarse la utilidad biológica de la tez morena.

El bronceado tiene una explicación científica: sirve para protegernos de la radiación solar. La genética explica que, al cabo de muchas generaciones, unas etnias tengan tonalidades más claras que otras.

Cuando tomamos el sol, unas células de nuestra piel llamadas melanocitos nos protegen de los daños provocados por las radiaciones solares generando melanina, que actúa como un escudo protector frente a los rayos.

Este tipo de radiación causa mutaciones en el ADN –con riesgo de provocar cáncer– y descompone nutrientes como el ácido fólico, responsable de que las células funcionen bien. También daña al colágeno y a otras proteínas de la piel, lo que aumenta la aparición de arrugas.

La melanina se produce y se empaqueta en vesículas que son transportadas y acumuladas alrededor de las células para proteger su ADN de la radiación ultravioleta

Cuando nos ponemos al sol, sus rayos activan a las células que segregan melanina. Este pigmento absorbe la radiación y nos pone morenos. Es un mecanismo de defensa.

Las personas con pieles más oscuras segregan más melanina y, por tanto, son menos sensibles a esta radiación, El nivel de melanina en la piel es distinto en diferentes grupos étnicos, una persona puede tener un tipo de piel de 1 a 6. El 1 corresponderá a las muy sensibles al sol (típicas de los países nórdicos), mientras que el 6 lo registrarán personas de piel muy oscura (habituales en África), que casi nunca se queman.



¿Porque una etnia es más morena que otra? Esto es debido al componente genético, heredado tras muchas generaciones, una persona con piel oscura tendrá antepasados que vivieron cerca del ecuador, donde la radiación es muy intensa durante todo el año. Con el tiempo, la selección natural favoreció las variantes genéticas que causan que las personas que viven en estos ambientes de alta radiación ultravioleta produzcan gran cantidad de melanina. Desde la Antigua Grecia, la piel clara se ha visto como indicativo de clases sociales altas, que no tenían que trabajar de sol a sol como los esclavos, con pieles más morenas. de melanina para su protección. Aunque tomar el sol es positivo para estimular la síntesis de la vitamina D, debe hacerse en pequeñas dosis y siempre con protección. “El sol de hoy es el envejecimiento prematuro de mañana”,

## Curiosidades de los murciélagos

Científicamente, llamados «quirópteros». Son mamíferos placentarios que han desarrollado sus extremidades superiores en forma de alas y representan el 20% de las especies de mamíferos. Es el único mamífero que puede volar y puedes encontrarlos en todos los continentes del mundo, excepto la Antártida.

### 1. Visión nocturna excepcional

Son animales nocturnos y de alguna manera se puede decir que miran en la oscuridad. No utilizan sus pequeños ojos, sino que utilizan la ecolocalización.

### 2. La guía sonora de los murciélagos

Uno de los datos curiosos de los murciélagos es su ecolocalización. Esta funciona a través de los sonidos que producen ellos mismos y que esperan reboten en los objetos que tienen delante. A través de ese eco saben en qué dirección volar. Si no existe rebote, pueden seguir hacia adelante dado que no hay obstáculos.

### 3. Tiene dieta variada

Su alimento habitual son los insectos. Pero, hay especies que comen fruta, pescado e incluso algunos se alimentan de sangre. Sí, así como los vampiros, quizá por eso se relacionen.

### 4. Murciélagos vampiros

Se cree que algunos consumen sangre. solo son tres especies que únicamente se alimentan de sangre. Son los murciélagos vampiros y viven en zonas tropicales de América. Con pequeños dientes muy afilados perforan la piel de los animales. Su peligrosidad no está en la cantidad de sangre que lamen, sino de que son portadores de la rabia.

### 5. Vida en colonias

Algunos viven solos, pero suelen vivir en cuevas formando grandes colonias. Una de las mayores del mundo se encuentra en la Caverna Bracken en San Antonio en Texas EE. UU. Se cree que la forman más de 20 millones de individuos.

### 7. El murciélago más antiguo registrado

El más longevo registrado llegó a los 41 años. Fue capturado en Siberia en 2005 portando una banda identificativa que le había sido colocada en 1964.

### 7. Son longevos

Llegan a vivir hasta 20 años y los murciélagos marrones pueden hasta 30 años.

### 8. Desde diminutos moscardones hasta enormes zorros voladores

Existen de muchos tamaños. El más pequeño el moscardón, mide entre 29 y 33 mm. y pesa 2 gramos. El más grande, el gran zorro volador filipino mide más de 1'5 m. y pesar 1'2 kg. son negros, pardos, grises, amarillos o rojos

### 9. Su importancia en el control de plagas

son grandes comedores de insectos. El pipistrelle, de tamaño pequeño, come hasta 3.000 pequeños insectos en una noche. En Bracken Cave, se ha hecho la estimación de que la colonia que allí habita ingiere hasta 200 toneladas de insectos por noche



## ¡Starlink ya disponible en Guatemala!

Mediante una publicación en su cuenta de Twitter, la compañía a cargo de Elon Musk confirmó que Starlink ya está en territorio nacional.

Starlink les permite a usuarios gozar de una conexión continua, y de realizar actividades muchas más rápidas que con el internet actual,

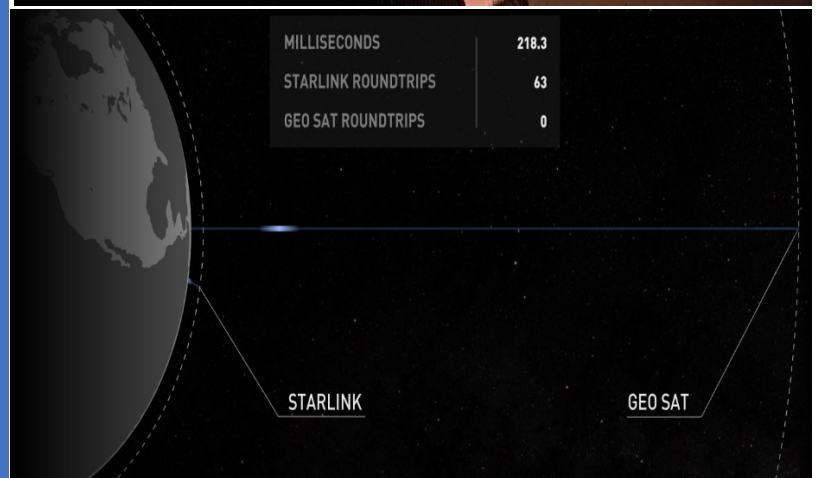
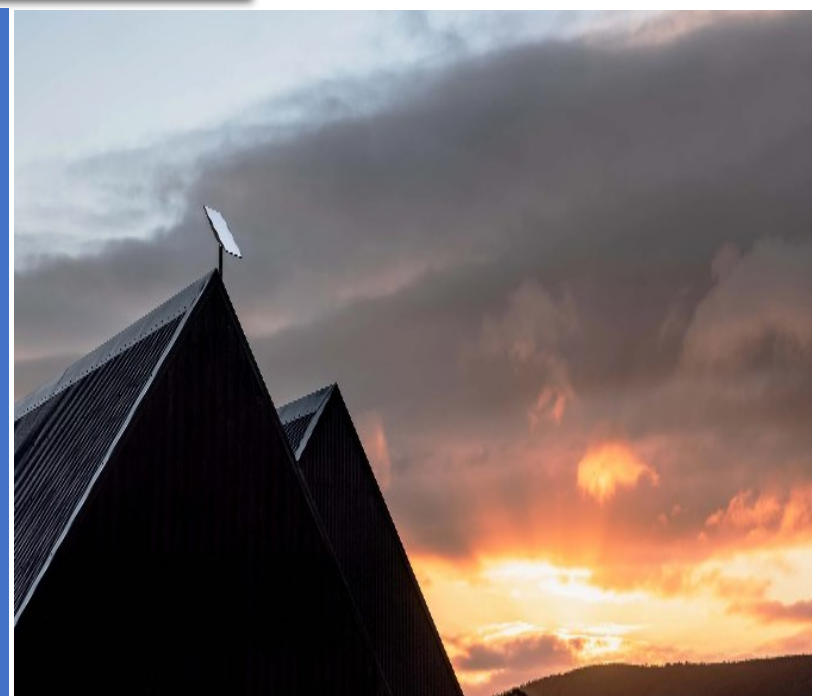
El servicio de alta velocidad y baja latencia de Starlink es posible gracias a la constelación más grande de satélites que operan en una órbita baja alrededor de la Tierra.

La empresa SpaceX ya liberó la disponibilidad para que se pueda adquirir el servicio de Starlink, por tiempo limitado, con un 50% de descuento

Starlink está disponible en Guatemala después de varias semanas desde que se anunció que el servicio de internet llegaría al país.

El equipo para tener el servicio consiste en la antena Starlink, el router Wi-Fi, la fuente de alimentación, los cables y la base, tiene un precio base de Q3 mil 225 Aunque por el momento existe una promoción del 50% de descuento disponible hasta el 3 de agosto. Esto equivale a un precio de Q1600.00. En cuanto a las mensualidades, tienen un valor de Q510.

el servicio es sin contrato y tiene la opción de hacer una prueba durante 30 días, y si el cliente no está satisfecho, podrá devolver el equipo recibiendo el reembolso completo del precio del kit. Si desea instalar el internet de Elon Musk, se debe ingresar primero a la página oficial de Starlink. <https://www.starlink.com/>





## Gran final de Copa Oro 2023, México vs. Panamá

Panamá está en la final de la Copa Oro con otra oportunidad de conquistar su primer título de la CONCACAF el domingo, cuando se enfrente a México en el SoFi Stadium de Inglewood, California.

Por su parte, México disputará el partido decisivo por undécima vez, tras imponerse por 3-0 a Jamaica en semifinales, mientras que los panameños eliminaron a EE. UU en la tanda de penales

Panamá dio la sorpresa al eliminar a Estados Unidos vigente campeón por la vía de los doce pasosa, después de que la prórroga no fuera suficiente para decidir el partido. Con la mira de ganar su primera Copa Oro, los Canaleros estarán más que motivados para sorprender a al Tri.

El domingo, cuando se enfrente a México en el SoFi Stadium de Inglewood, California, a las 17:30 horas

México es el máximo ganador de la Copa Oro con seis títulos, el último en el 2019 y es su décimo primera aparición en una Final, Panamá, por su parte, nunca ha ganado el torneo y ha llegado dos veces a la Final, ambas ante Estados Unidos, en el 2005 y 2013.



## ¿Cuánto dinero ganó Guatemala en la Copa Oro?

La Bicolor tuvo una participación histórica después de haber llegado hasta los cuartos de final, donde fue eliminado por la selección de Jamaica, al caer por la mínima ante Jamaica. Y esto hizo que la afición guatemalteca se ilusione con lo que vio de los dirigidos por Luis Fernando Tena.

Guatemala no solamente calificó a los Cuartos de Final, sino que además lo hizo de líder después de imponerse por la mínima diferencia a Cuba, empatar sin goles ante Canadá y remontar para vencer 3-2 a Guadalupe, finalizando primera con 7 unidades.

Y por esto, los chapines consiguieron \$125 mil dólares extra, según lo expresado Gerardo Paíz, presidente de la Federación de Fútbol de Guatemala. En caso de haber conseguido el boleto a semifinales, Guatemala hubiera logrado \$250 mil dólares extra.

Por esto, la selección nacional se embolsó un total de \$325 mil dólares por haber avanzado a los Cuartos de Final de la Copa Oro. México y Panamá, que jugarán la final del torneo, ya se llevaron a casa \$575 mil dólares, ahora buscarán llevarse un millón más por campeones.



## Leo Messi será presentando el domingo con el Inter de Miami

Leo Messi será presentado el domingo como nuevo jugador del Inter Miami y su llegada a Florida representará el mayor golpe mediático en la historia del futbol. Los aficionados del Inter de Miami podrán ver a su nuevo ídolo en acción, ya que Messi será presentado oficialmente este domingo en un emocionante evento. La llegada del astro argentino ha generado una gran expectativa entre los seguidores del equipo, y la presentación promete ser un momento inolvidable. Estados Unidos.

**Teleton 2023**



**Q19,115,053**

Gracias Guatemala

## **Teletón 2023 recauda más de 19 millones de quetzales**

**Messi y Busquets presentados en Inter Miami**



## **TSE acreditará nuevos observadores electorales**



## Teletón 2023 supera su meta y recauda Q.19,115,000

Este fin de semana, se realizó una edición más de La Teletón en Guatemala. El evento se realizó el 14 y 15 de julio, con el hashtag #NeciosDeCorazón. El evento contó con la participación de diversos artistas nacionales e internacionales que se unieron a la causa y dejaron su huella en el escenario, el evento que contó con la participación entusiasta de cientos de personas. La 36 edición de la Teletón Guatemala se llevó a cabo en el Centro Cultural César Brañas, Antigua Guatemala. Siendo la primera vez que el evento se realizaba en el interior de país.

El evento contó con la participación de diversos artistas nacionales e internacionales que se unieron a la causa y dejaron su huella en el escenario.

Este transmitió por televisión y redes sociales, y contó con la participación de diferentes artistas internacionales. Como TIMO, Pee Web, Luis Enrique, Azucena Cierto, Chiky BomBom, y Cynthia Bagué, y los nacionales fueron DJ Keiro, Pablo Pyson, Kanny Dandes, Sky Joe, Carlo Pappa, y Enrique Aguilar. Al cierre del evento, se anunció con alegría que la meta de recaudación de este año, **Q19,115,053.00.**



## TSE acreditará nuevos observadores electorales



El Tribunal Supremo Electoral (TSE), recibirá nuevas solicitudes de acreditación del 15 de julio al 15 de agosto. Los nuevos observadores se sumarán a los más de seis mil que participaron en las elecciones generales del pasado 25 de junio.

Los requisitos son los establecidos previamente, la magistrada presidente Irma Elizabeth Palencia Orellana, indicó que la participación de las misiones internacionales se rige por principios y códigos de conducta que regulan a la observación internacional; indicó que, en casos como la misión de la Organización de Estados Americanos, se suscribieron acuerdos previamente, con el Secretario General de la OEA, en los que se definen las inmunidades y prerrogativas que se tienen.

La participación de las diferentes misiones de observación es importante para el proceso electoral, de acuerdo con la apreciación de los magistrados del TSE. El magistrado Ranulfo Rafael Rojas, expresó que el Tribunal recibe un acompañamiento en todo el proceso, además, es una garantía para los derechos de la ciudadanía en la emisión del voto y la actividad democrática de elegir a las autoridades que gobiernan el país.

Añadió que las recomendaciones de las observaciones electorales nacionales e internacionales son relevantes, son tomadas en cuenta al momento de determinar posibles reformas a la Ley Electoral y de Partidos Políticos.

En las elecciones del 25 de junio participaron el rol y acreditación que desempeñan esta regulado en el Acuerdo del TSE, número 582-223



## Reforestan el área protegida de Manchon Guamuchal en La blanca, San Marcos



Junto al personal de las Reservas Militares se llevó a cabo la actividad con el objetivo es crear barreras protectoras y prevenir la erosión del suelo y reducir el efecto de oleajes para la protección costera.



La reforestación con mangle contribuye a proteger la biodiversidad de Manchón Guamuchal

Los bosques de mangle son ecosistemas ricos en biodiversidad, desempeñan funciones de gran importancia para la protección de las costas.

Por ello, el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN), por medio de la delegación departamental de San Marcos.

Realizo una jornada de reforestación de mangle en el área protegida de Manchón Guamuchal, municipio de La Blanca



de recursos pesqueros, y de servicios de filtración de agua, recreación y captura de carbono, así como su funcionamiento como hábitat de la biodiversidad.

Durante la jornada se plantaron siete mil propágulos de mangle rojo y 90 plantas de botoncillo, con la participación de 105 personas.

## Las enfermedades que se desarrollan por dormir con perros o gatos



Más de 100 enfermedades que transmiten los animales están relacionadas con la convivencia entre las personas y sus mascotas.

Los animales domésticos se han convertido en una pieza fundamental para los hogares de las familias. Algunas personas consideran a la mascota como un miembro más de la familia permitiendo que perros o gatos duerman a su lado. Esta práctica parece inofensiva para la salud, Pero hay expertos que no están de acuerdo con esta práctica.

A pesar de contar con el esquema completo de vacunación y de mantener al animal en un estado limpio, higiénico y saludable, tanto perros como gatos son transmisores de infecciones y enfermedades como los parásitos, virus y bacterias que tienen presentes de manera natural. Se ha comprobado más de 250 enfermedades que transmiten los animales y hay más 100 las que tienen que ver con la relación entre los humanos y sus mascotas.

Entre las infecciones más comunes están los anquilostomas, la tiña, los nemátodos, estafilococos resistentes a medicamentos, así como problemas respiratorios o de alergia. Los expertos recomiendan mantener a las mascotas bañadas regularmente y con las uñas y orejas limpias, tener su esquema de vacunas completo. Desparasitarlos periódicamente e incluir alimentos nutritivos



## México campeón de Copa Oro 2023



La selección de fútbol de México se consagró campeona de la Copa Oro 2023 de la Concacaf tras vencer 1-0 a Panamá en la final jugada el domingo en el estadio SoFi de Los Ángeles,

México, que perdió en 2021 el partido por el título ante Estados Unidos, gana hoy el crucial partido derrotando a los panameños que en el transcurso del partido le dio varios sustos a la escuadra dirigida por el Jimmy Lozano conquistando de nuevo el trono de la Concacaf y sumó su novena Copa Oro desde que se implementó el cambio el formato de la competición.

Panamá cerró el partido en el arco mexicano con un derechazo que asustó a todo el equipo mexicano, pero el tiro salió desviado de la portería de Guillermo Ochoa, quien con este juego sumó 25 partidos de titular en Copa Oro 25.



### Messi y a Busquets presentados en el Inter Miami

Inter Miami presentó a Lionel Messi y Sergio Busquets como sus nuevos jugadores, el primero en salir fue Sergio Busquets, y después de la presentación como su nuevo jugador y ante más de 20 aficionados que se hicieron presentes en el estadio y para cerrar la noche con broche de oro, salió Lionel Messi que dio unas palabras y luego se le entregó la camiseta con el dorsal 10. Para el lunes está prevista la conferencia de prensa, y también será el primer entrenamiento de los dos futbolistas en tierras estadounidenses.