



BUENAS *Nuevas* **gt**



Edición Semanal

Semana del 17 al 23 de julio de 2023

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



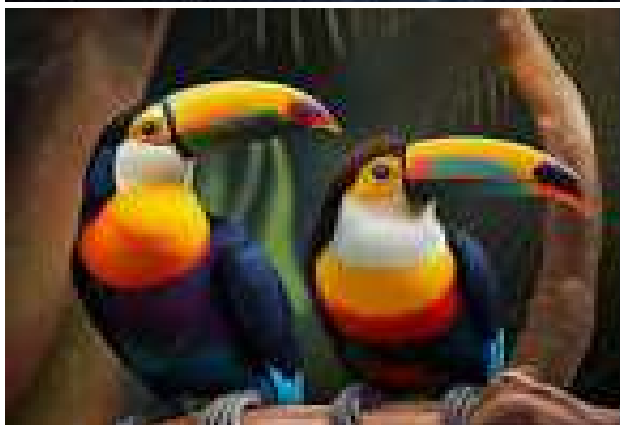


¿Qué desayunar para bajar los niveles de colesterol en la sangre?

**Datos fascinantes sobre
la Tierra**



**La sandia es mucho
más que agua,
descubre sus
beneficios**



¿Qué desayunar para bajar los niveles de colesterol en la sangre?

Con el colesterol alto, es posible que se te formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias, en la mayoría de los casos esto sucede a raíz de que los pacientes escogen un estilo de vida “poco saludable”, lo cual implica que es una condición prevenible que puede tratarse.

Como uno de los factores clave para evitar el exceso de colesterol en el organismo es la alimentación, es importante saber qué comidas son preferibles para cada hora del día. Se recomienda comer frutas como el kiwi, la manzana, la pera, la piña y la sandía. Estas frutas tienen un alto contenido de agua, fibra soluble y antioxidantes, los cuales pueden ser útiles para eliminar el colesterol del

cuerpo e incluso evitar que este se oxide.

También se recomienda comer un desayuno con tostadas y aguacate, ya que producen colesterol bueno “recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado”. Otra alternativa para obtener estas grasas saludables es a través de alimentos como el salmón, que es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, los cuales también incrementan los niveles del colesterol bueno. También se debe combinar con pan de centeno y calabacín, que es bajo en calorías. También el consumo de legumbres ayuda a reducir los niveles de colesterol, y desayunando esta variedad de comida ayudara a desintoxicar tu cuerpo.



Datos fascinantes sobre el planeta Tierra

Estos son algunos datos fascinantes sobre el planeta al que llamamos nuestro hogar.

1- La Tierra no es una esfera perfecta

Habitualmente se representa a nuestro planeta como una esfera perfecta, pero esa no es su forma precisa. La Tierra está achatada en los polos, por lo que su forma se asemeja más a una elipse que a una circunferencia.

2- El agua cubre más del 70% de la Tierra

En la Tierra, el agua se encuentra en estado sólido, líquido y gaseoso. Además, cubre las tres cuartas partes de la superficie terrestre en forma de pantanos, lagos, ríos, mares y océanos. Estos últimos contienen alrededor del 97% de toda el agua del planeta.

3- La frontera entre la Tierra y el espacio está a 100 kilómetros de altitud

Se considera que la frontera entre la atmósfera y el espacio es llamada Línea de Kármán, que está a 100 km de altitud. El 75% de masa atmosférica se encuentra en los primeros 11 km de altura desde la superficie del mar.

4- La Tierra es un planeta de hierro

La Tierra es el más denso y el quinto mayor planeta del Sistema Solar. Los elementos químicos más presentes son el hierro 32%, el oxígeno 30%, el silicio 15%. El núcleo de la Tierra está compuesto principalmente de hierro 88%.

5- La Tierra es el único planeta conocido con vida

La Tierra es el único cuerpo astronómico en el que hemos podido constatar que hay vida. Actualmente existen alrededor de 1,2 millones de especies de animales catalogadas. Se formó hace aproximadamente 4.500 millones de años y la vida ha estado presente en ella durante buena parte de ese periodo.



6- La gravedad no es igual en todos los lugares de la Tierra

Al ir desplazándose desde el ecuador hacia los polos, aumenta paulatinamente la intensidad del campo gravitatorio, aunque la diferencia sea imperceptible para los humanos.

7- La Tierra es un planeta de extremos

Existen lugares más cálidos la Tierra, el Valle de la Muerte de EE.UU., donde el 10 de julio de 1913 el termómetro subió hasta los 56,7 °C. En el otro extremo se encuentra la Antártica. En la estación Vostok un 31 de Julio de 1983 los instrumentos de medición llegaron a marcar unos -89.2 °C.

La sandía es mucho más que agua, descubren sus beneficios



La sandía es una fruta rica en diferentes nutrientes, así como en vitamina C, vitamina B6. Además, consumirla es una buena forma de mantenerse hidratado, ya que es en un 92% agua, y una ración solo supone 80 calorías.

Los jóvenes y adultos consumidores de sandía tienen más fibra, magnesio, potasio, vitamina C y vitamina A en su dieta. Además, consumen menos cantidad de azúcares y de ácidos grasos saturados.

el zumo de sandía protegería la función vascular durante la hiperglucemia.

Existen varios malentendidos cuando se trata del valor nutritivo de la sandía. Muchas personas creen erróneamente que la sandía solo puede ofrecer azúcar y agua al cuerpo humano. Por lo tanto, no vale la pena comerla.

ya que solo aumentará nuestro peso corporal y nuestros niveles de azúcar en la sangre. el zumo de sandía protegería la función vascular durante la hiperglucemia.

Por supuesto, esto es un mito. Durante el siglo XXI, las personas han empezado a percibir la sandía como un alimento altamente nutritivo que estimula nuestro sistema inmunológico.

12 increíbles Beneficios de Comer Sandía para la Salud:

Beneficios Cardiovasculares

Propiedades Anti Inflamatorias

La sandía Contiene Antioxidantes que

Combaten el Cáncer

Mejora la Salud Ósea

Mejora la Digestión

Reduce la Presión Arterial

Ayuda en la Quema de Grasa

Hace su parte justa hacia el Control de la Diabetes

Ayuda a Mejorar la Salud Renal

Promueve la Salud de la Piel y el Cabello

Protege los Ojos de los trastornos

Relacionados con la Edad

Ayuda a controlar la ansiedad

La sandía contiene una gran variedad de carotenoides, como luteína, zeaxantina, criptoxantina y licopeno. Los carotenoides son antioxidantes. Protege las células de los radicales libres, que están vinculados con enfermedades graves, como el cáncer y las enfermedades cardíacas.

El licopeno

es lo que causa el color rojo y la zeaxantina es lo que causa el color amarillo en alguna pulpa de sandía. Se ha descubierto que el licopeno contribuye al buen funcionamiento del corazón y puede prevenir algunos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y de mama.

Vitamina A

La sandía contiene b-carotenoide, que se transforma en vitamina A. De hecho, 100 gramos de sandía nos proporcionan aproximadamente una quinta parte de las necesidades diarias de vitamina A de un adulto. Esta vitamina contribuye a mejorar la vista y fortalece el sistema inmunológico.

Vitaminas del complejo B

La sandía contiene vitaminas del complejo B, como B1, B5 y B6. Especialmente la B6 participa en la síntesis de neurotransmisores cerebrales, como la serotonina, la melatonina y la dopamina, que se sabe que ayudan con la regulación de la ansiedad y el miedo. digestivo y controla los niveles de colesterol.

Ministerio de Relaciones Exteriores de Guatemala estrena la Radio MINEXGT



El Ministerio de Relaciones Exteriores (Minex) estrena la plataforma digital "Radio MINEXGT: la voz de la diplomacia", desde la cual se transmitirá a todo el mundo el quehacer de la Cancillería guatemalteca.

La radio, que funcionará las 24 horas del día con programación ininterrumpida de acceso gratuito, puede escucharse desde la web radiominex.gt y desde una aplicación móvil para descarga en Android, la cual próximamente tendrá también su versión para iOS.

Radio MINEXGT ofrece una amplia variedad de programas sobre relaciones internacionales, desde entrevistas con diplomáticos guatemaltecos y extranjeros, hasta reportajes y noticias sobre la Cancillería, al igual que transmisión de música de marimba, clásica y jazz.

El propósito de este proyecto es también dar a conocer los valores de la diplomacia guatemalteca, centrada en los principios del respeto de la soberanía y la integridad territorial de todas las nacionales, así como la promoción de la paz.

Con el lanzamiento de Radio MINEXGT, el Gobierno de Guatemala reafirma su compromiso de fortalecer las relaciones con el mundo y de consolidar al Minex como la cancillería más moderna, influyente y transparente de Iberoamérica.

Calendario de Guatemala rumbo a la Copa América 2024



La Concacaf anunció este jueves el calendario para la Liga de Naciones Concacaf. La Selección Nacional debutará de local ante El Salvador, el jueves 7 de septiembre, y tres días después se enfrentará contra Panamá, en el Doroteo Guamuch Flores. El 13 de octubre, visitará a Trinidad y Tobago y el 17 de octubre cerrará de visita ante los Canaleros.

La Bicolor está en el Grupo A, además, de los rivales que enfrentará también forman parte del grupo: Martinica y Curazao. ¿Por qué jugará dos veces contra Panamá? Concacaf utilizará un 'sistema suizo' para la competición. Todos los equipos se medirán en dos oportunidades a una misma selección y no enfrentarán a dos combinados del grupo.

Panamá jugará dos veces con Guatemala y una vez con Martinica y Curazao. No enfrentará a El Salvador y a Trinidad y Tobago. El Salvador se medirá dos veces a Martinica, una vez a Guatemala y una vez a Trinidad y Tobago. No jugará ante Panamá, ni Curazao.

A la Copa América clasificarán solo seis selecciones de la Concacaf. Las otras dos clasificadas saldrán a través de un repechaje a partido único, entre los cuatro equipos perdedores de los cuartos de final. Este repechaje también tendrá lugar en marzo 2024.

Calendario de Guatemala

Jueves, 7 de septiembre 2023
Guatemala vs El Salvador

Domingo, 10 de septiembre 2023
Guatemala vs Panamá

Viernes, 13 de octubre 2023
Trinidad y Tobago vs Guatemala

Martes, 17 de octubre 2023
Panamá vs Guatemala

Primera jornada del Torneo Apertura 2023 de la liga nacional 2023



Torneo Apertura 2023 – Primera Jornada
28 de julio

Coatepeque vs Cobán Imperial – 12 horas

Malacateco vs Xelajú MC – 19 horas

29 de julio

Municipal vs Guastatoya – 15 horas

Comunicaciones vs Xinabajul Huehue – 18 horas

Antigua GFC vs Achupaca – 20 horas

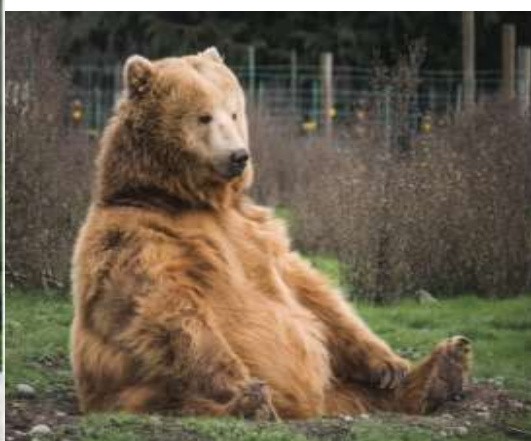
30 de julio

Zacapa vs Mixco – 15 horas



Elecciones 2023 - TSE oficializó resultados

**Implementan botón de
Alerta de Prevención
de Estafas Movilidad
Labora**



Avanzan preparativos para la segunda vuelta electoral 2023

Implementan botón de Alerta de Prevención de Estafas Movilidad Laboral

La viceministra de Previsión Social y Empleo, Geovanna Salazar, en conferencia de prensa, informó sobre la implementación de un botón para atender alertas por estafas de ofertas laborales en el extranjero que estará disponible para la población guatemalteca.

El botón estará disponible de forma libre y gratuita en la página principal del sitio web oficial del Ministerio de Trabajo y Previsión Social (Mintrab) a partir del martes, 18 de julio de 2023. Las personas que conozcan de algún caso en el que se cobra a personas por ocupar un puesto de trabajo en el extranjero o por aplicar a una plaza laboral fuera del país, podrán ingresar la alerta al Mintrab.

La creación de dicho botón virtual, busca ser una herramienta que permita al Mintrab dar seguimiento a las alertas interpuestas por población ante casos relacionados a ofrecimientos falsos de oportunidades laborales en el extranjero o de cobros para optar a una plaza de trabajo, esto derivado de los múltiples reportes que se han recibido en los que estafadores ofrecen visas de trabajo en el extranjero a cambio de un pago económico o en especie, en diversas ocasiones incluso han publicado anuncios en redes sociales en las que han utilizado imágenes parecidas a las publicadas en las redes sociales oficiales del Ministerio de Trabajo como un método para confundir y estafar a la población, las cuales han sido desmentidas en redes sociales oficiales de la cartera.

Durante la conferencia, la viceministra de Previsión Social y Empleo hizo un llamado a la población para no dejarse engañar y a confirmar información en la página y redes oficiales del Ministerio de Trabajo. Además, reiteró que nadie, ni el Programa de Trabajo Temporal del Ministerio, ni ninguna reclutadora puede cobrar por ocupar o aplicar a un trabajo en el extranjero.

Programa de Trabajo Temporal de Mintrab: Es un programa público y gratuito que realiza un trabajo de intermediación laboral para guatemaltecos interesados en trabajar de manera temporal en extranjero en un empleo digno.

Es uno de los esfuerzos del Gobierno de Guatemala para promover la migración regular, ordenada, segura y circular, a fin de evitar los riesgos de la migración irregular y de velar por los derechos laborales de las y los guatemaltecos en el extranjero.

Los guatemaltecos que deseen aplicar y ser parte del Programa de Movilidad Laboral deben acercarse a las sedes departamentales de la cartera de Trabajo o pueden registrarse en la página del Servicio Nacional de Empleo <https://tuempleo.mintrabajo.gob.gt/>.



Avanzan preparativos para la segunda vuelta electoral 2023



La impresión del padrón electoral, el embalaje de insumos para las cajas electorales y la ejecución del plan de refuerzo en las capacitaciones a los órganos electorales temporales, son parte de los preparativos que impulsa el Tribunal Supremo Electoral para las elecciones que se realizarán el 20 de agosto para elegir a presidente y vicepresidente de la República, y la elección que se repetirán en seis municipios del país.

La magistrada presidente del Tribunal Supremo Electoral (TSE), Irma Elizabeth Palencia, expresó que se está avanzando en la logística electoral. Dicho procedimiento significa el despliegue de más de medio millón de personas para que sea un éxito y tener las condiciones adecuadas que permitan transmitir un ambiente de libertad, seguridad y tranquilidad a los asistentes en los centros de votación.

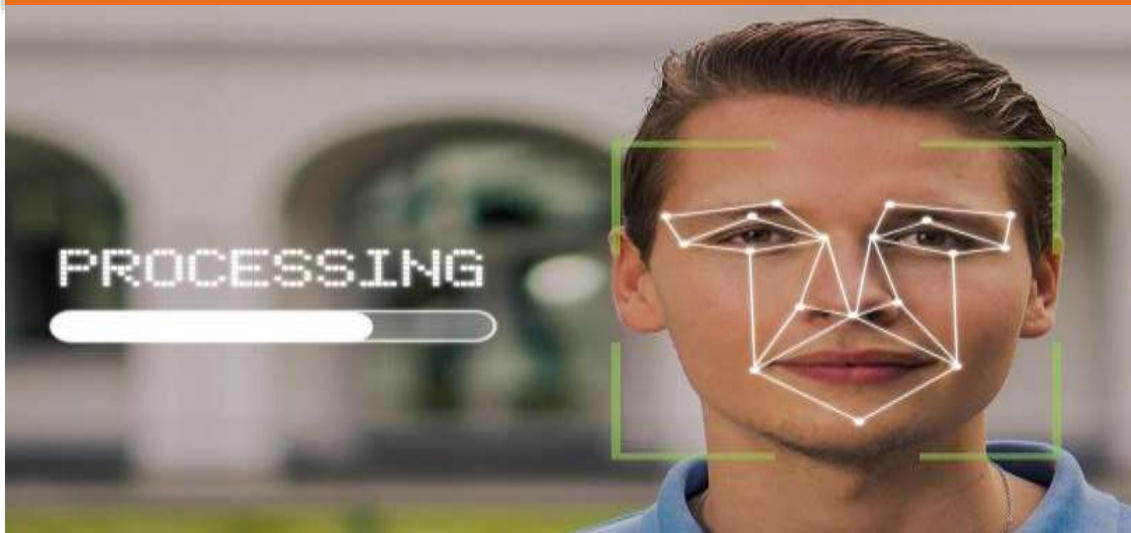
Además, indico que en los próximos días darán inicio las capacitaciones a los integrantes de las distintas Juntas Electorales Departamentales y Municipales, con énfasis en las Juntas Receptoras de Votos.

Agrego a que se mantiene la política de atención preferente a personas con discapacidad, mujeres embarazadas o con niños en brazos, adultos mayores y personas con estados de salud delicado, para ello se contará con el apoyo del Voluntariado Cívico Electoral.

La magistrada expreso añadió que el horario de los centros de votación, será de 7:00 a 18:00 horas, así como la ubicación de los centros de votación será la misma que el 25, aunque no descartó que se den algunos cambios, que serán la excepción, por ello es importante estar atentos a la información y consultar en la página del sistema "dónde votas" <https://dondevotas2023.tse.org.gt/>, apuntó.

Recalcó que, es muy importante que la ciudadanía asista a las urnas, toda vez que se define el presente, el futuro del país y sobre todo, el fortalecimiento de la democracia y la república.

La biometría, reemplaza a contraseñas tradicionales



Existen 3 tipos de seguridad biométrica

La biometría biológica. Emplea rasgos a nivel genético y molecular como el ADN o la sangre.

La biometría morfológica. Rasgos faciales como el ojo, la forma de la cara o la huella dactilar pueden mapearse para su uso con escáneres de seguridad.

La biometría del comportamiento. La forma de caminar, hablar o incluso escribir en un teclado puede ser un indicio de su identidad si se rastrean estos patrones.

ventajas de utilizar la seguridad biométrica

La seguridad biométrica y su empleo en la tecnología moderna y en las aplicaciones digitales ofrecen múltiples ventajas:

Seguridad y garantía.

Experiencia de usuario cómoda y rápida
Intransferible.

Es a prueba de falsificaciones

Acceder a lugares restringidos, al metro o recibir publicidad personalizada mediante el uso del reconocimiento facial, la huella dactilar o el iris del ojo puede parecer algo de película, pero este tipo de tecnologías se encuentran entre nosotros desde hace ya varios años, y muchas ya las usamos en nuestro día a día.

Se conoce como seguridad biométrica a la utilización de la biometría para proteger y proporcionar robustez a dispositivos, instalaciones o cualquier tipo de información confidencial, estableciendo un mayor grado de protección frente a los métodos de seguridad tradicionales como contraseñas, claves de un sólo uso o tarjetas de acreditación.

Poco a poco esta tecnología va consagrándose como la manera más segura para evitar fraudes y acelerar procesos, generando confianza entre los usuarios



Datos curiosos sobre los Osos

Los osos son uno de los animales terrestres más inteligentes. Tienen los cerebros más grandes y complejos en comparación con otros mamíferos terrestres de su tamaño y dependen de este cerebro para una serie de comportamientos. Los osos se encuentran entre los animales silvestres más apreciados.

Los osos mamíferos de gran tamaño, existen ocho especies diferentes, siete de las cuales viven en el hemisferio norte a excepción del oso de anteojos que vive en América del Sur. Muchas de estas especies se encuentran los mayores carnívoros que pueblan la Tierra.

Los osos cuentan con una enorme y fuerte mandíbula que les permite alimentarse de carne además de frutos, raíces e insectos. Se trata de animales omnívoros que comen prácticamente de todo y que a pesar de que su vista y su oído son limitados.

Gozan de un muy buen olfato con el que son capaces de detectar a kilómetros un pequeño rastro de comida. Pueden llegar a medir 2,80 metros de largo y pesan alrededor 500 kilos aproximadamente. Suelen tener un pelaje denso y oscuro –excepto los osos polares y los pandas– y unas fuertes garras en sus extremidades. A pesar de su aspecto tosco y lento, son muy ágiles y sigilosos en caso de necesidad.

Entre todas las especies de osos algunas son más vulnerables, como el caso del oso panda gigante, cuya población, en continuo declive, se encuentra en peligro de extinción. También está el Oso Negro

COG emite pronunciamiento por situación de deportistas nacionales en Juegos Olímpicos de París 2024



Luego de que se diera a conocer que Guatemala no será de los países convocados para la participación de los próximos juegos olímpicos, debido a la suspensión del deporte por parte del Comité Olímpico Internacional, este martes se pronunció el Comité Olímpico Guatemalteco.

Según la publicación del COG, los atletas guatemaltecos podrán participar en los eventos y contarán con apoyo de las autoridades nacionales.

A pesar que el Comité Olímpico Internacional (COI) no extenderá invitación al COG a los Juegos de París 2024, esto no implica en absoluto que a participación de los atletas guatemaltecos esté en riesgo, asegura el Comité Olímpico Guatemalteco en el comunicado.

El COG expresa que sus dirigentes están haciendo lo posible para que el COI levante la sanción que pesa sobre Guatemala desde octubre del año pasado, después de la intervención de entidades gubernamentales en una disputa político-legal por hacerse del poder en el COG.

'El Comité Olímpico Guatemalteco estará implementando medidas y programas para fortalecer la preparación de nuestros atletas en competencias preparativas de alto nivel

Guatemala participó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023, pero lo hizo bajo la bandera de Centro Caribe Sports como atletas independientes.

El próximo evento del ciclo olímpico en el que debería participar Guatemala son los Juegos Panamericanos de Santiago 2023, que se realizarán entre el 20 de octubre y el 05 de noviembre en Santiago, Chile. Todavía no existe un pronunciamiento oficial de Panam Sports sobre el caso de Guatemala.



EL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO
A LA OPINIÓN PÚBLICA HACE SABER QUE:

**NO ESTÁ EN RIESGO LA PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS GUATEMALTECOS
PARA LOS JUEGOS DE PARÍS 2024**

El Comité Olímpico Guatemalteco (COG) aclara a la opinión pública y a los medios de comunicación que, a pesar de que el Comité Olímpico Internacional (COI) no extenderá invitación al COG a los Juegos de París 2024, esto no implica en absoluto que la participación de los atletas guatemaltecos esté en riesgo.

Continuamos trabajando arduamente para restablecer nuestra plena afiliación al COI, el cual ha establecido normas claras y transparentes para participar en esta competencia. Nuestros atletas han demostrado su dedicación y talento en distintas competiciones a nivel nacional e internacional. Un claro ejemplo de esto es José Alejandro Barrondo, atleta de marcha, quien actualmente se ha convertido en el primer guatemalteco clasificado a París 2024.

Por otro lado, es importante mencionar que el Comité Olímpico Guatemalteco estará implementando medidas y programas, para fortalecer la preparación de nuestros atletas en competencias preparativas de alto nivel.

Animamos a la población guatemalteca a apoyar a todos los atletas en su camino hacia París 2024. El deporte no solo fomenta la salud y el bienestar, sino también promueve los valores de unidad, resiliencia y trabajo en equipo.

Reiteramos nuestro compromiso con el desarrollo del deporte en Guatemala y la promoción de los valores que nos representan.

Guatemala, 18 de julio de 2023



Messi y Busquets en su primer entreno juntos en el Inter Miami de la Mls

Lionel Messi y Sergio Busquets participaron en la mañana de este martes en su primer entrenamiento con el Inter Miami. Durante parte del entrenamiento en el estadio Florida Blue Training Center, situado junto al DRV PNK Stadium del Inter Miami, Messi y Busquets calentaron junto con el delantero venezolano Josef Martínez. Como parte del rito de aceptación en el equipo, sus nuevos compañeros formaron un pasillo por el que pasaron los dos jugadores ex Barsa mientras recibían palmadas en la espalda ante la mirada de Gerardo 'Tata' Martino, entrenador del Inter Miami.



Dermatólogos aconsejan como hidratar y cuidar la piel

Recomendaciones para adelgazar mientras se camina



La bicicleta solución al sedentarismo y la contaminación



DIACO monitorea Precios de la Canasta Básica

La Dirección de Atención y Asistencia al Consumidor La Diaco realiza monitoreos de Precios de la Canasta Básica Alimentaria en mercados, supermercados y tiendas de barrios, cada semana se monitorean los 34 productos de la canasta mencionada.

El resultado del monitoreo de precios de la presente semana, en comparación con los de la semana anterior, se observó lo siguiente. La cantidad de productos que han tuvieron variaciones al alza de precios son diez y estos son: Queso fresco, leche fluida (pasteurizada), carne de res con hueso, carne de res sin hueso, carne de cerdo sin hueso, frijol negro, tomate, cebolla blanca, sandía y café (tostado y molido). Presentando una variación entre **Q0.12 a Q1.00**.

Los productos que presentan precios estables o variaciones no relevantes son quince y son estos: Embutidos

(salchichas), arroz blanco, pan dulce, pan francés, avena, azúcar, güisquil, papas, hierbas, banano, plátanos, aguacate, sal, bebidas carbonatadas (gaseosas) y atol vitaminado. La variación estable se encuentra en un rango de **-Q0.09 a Q0.08**.

Los productos que muestran variaciones favorables a la economía familiar son un total de nueve y son estos: Crema fresca, leche en polvo, pollo sin menudos, huevos, tortillas de maíz, pastas alimenticias, aceite vegetal, piña y sopas instantáneas.

Por lo que, no se considera que se esté dando la especulación de precios o el acaparamiento de productos

En relación a los precios de los combustibles, según la información del Ministerio de Energía y Minas, En

la semana actual, el comportamiento de los precios de las gasolinas y el diésel se debe al incremento del precio del petróleo, durante la semana del 10 al 14 de julio de 2023



Los Gorilas



Estos enormes primates son los más grandes del mundo habitan en reducidas zonas de África central y están en grave peligro de extinción. Los machos pueden llegar a medir 1,80 metros y pesar más de 200 kilos. Usan los brazos para caminar, pues son más largos que sus piernas, y cuentan con pulgares oponibles en ambas extremidades.

Son herbívoros y su esperanza de vida es de 30 y 50 años. Su gestación dura 8 meses y las crías viven junto a la madre hasta los 4 años. Los gorilas de espalda plateada son los machos dominantes y pueden llegar a ser agresivos si se sienten amenazados. Se trata de uno de los primates más cercanos al ser humano y se le considera un animal muy inteligente, capaz de usar diferentes herramientas para conseguir sus objetivos.

Se calcula que apenas quedan unos pocos cientos de gorilas en todo el mundo. Los gorilas de montaña tienen un pelaje largo que les aísla de las temperaturas, mientras que los gorilas de tierras bajas tienen un pelo más corto y suave.

También se diferencian por el tamaño. El gorila de tierras bajas mide aproximadamente 1,7 metros cuando está sobre las dos patas. El gorila de montaña presenta la misma altura, pero pesa entre 130 y 220 kilos.

Son herbívoros, alimentándose en su mayoría de hierbas, ramas, frutos, cortezas de árbol, bayas y brotes. los gorilas ingieren 18 kilos de vegetación al día, aunque algunos machos pueden alcanzar incluso los 30 kilogramos.



Recomendaciones para adelgazar mientras se camina



Existen muchísimos casos de personas las que no pueden realizar ejercicios físicos entre semana por la abultada agenda de trabajo o estudios académicos que les limita el tiempo para realizar dichas actividades, por ello, aunque no se quiera, muchas veces se recurre al tan negativo sedentarismo.

Una característica que más se incentiva en sacar provecho es tratar de adelgazar mediante la caminata común que se realiza a diario. Caminar y saber hacerlo puede generar pérdida de peso. Por ejemplo, realizar 8.000 pasos al día pueden ser suficientes para quemar calorías y así adelgazar.

Técnicas para adelgazar

Los expertos indican que 30 minutos a paso ligero ayuda a perder 150 calorías diarias. Estos son los tres consejos de los expertos para hacer la caminata más efectiva:

Ponerse peso. Añadir unas pesas en los tobillos o cargar con una mochila o un abrigo pesado en la espalda es una buena forma de obligar al cuerpo a gastar más calorías. Se debe incrementar el peso un 15% para quemar un 12% más de calorías. O sea, trabajar con movimientos naturales, pero aumentando nuestro peso corporal.

Aumentar la velocidad. No se trata de correr, pero sí de aumentar el ritmo de forma que el cuerpo note el incremento del esfuerzo.

Caminar cuesta arriba. Si en nuestro entorno existen algunas calles algo elevadas, se aumentará hasta en un 13% la quema de calorías. Así, se está realizando más fuerza y lo que conlleva a acelerar nuestro ritmo cardíaco.



Dermatólogos recomiendan las siguientes cremas para una piel hidratada

Hidratarse la piel de manera sencilla puede ocurrir con una ducha de agua tibia y colocarse ropa de algodón, esto calmará tu piel, pero es importante utilizar cremas en el cuerpo, ya que, además de humectar el cuerpo, mejora la salud de la piel, reduce la resequead y se elimina la descamación y las grietas.

Los dermatólogos recomiendan tomar en cuenta las siguientes características: entre sus ingredientes busca humectantes como el ácido hialurónico, emolientes como ceramidas y oclusivos como el petróleo, que le ayudará a su piel a mantener la humedad y evitar la resequead.

Además, recomiendan saber qué tipo de piel se tiene y para eso las cremas se clasifican de esta manera dependiendo del tipo de pie que se tenga.

Saber su tipo de piel

Si su piel es muy seca, busque cremas formuladas con aceites.

Si su piel es sensible, busque cremas sin olor.

Si su piel es grasa o acnéicas, busque una crema más liviana

La bicicleta solución al sedentarismo y la contaminación



La bicicleta es un medio de transporte muy ecológico y con múltiples beneficios, tanto para la salud de las personas como para el medio ambiente. Se dicen muchas críticas, sobre todo en relación a su uso en las grandes ciudades y su intromisión en la circulación. Es un medio de transporte ecológico y saludable que ofrece muchos beneficios a sus usuarios. Actualmente muchas de las grandes ciudades europeas apuestan por este tipo de movilidad como principal método de transporte.

5 ventajas de utilizar la bicicleta como medio de transporte

1. Mejoras para la salud

- Reduce los niveles de colesterol en la sangre
- Es una excelente forma de combatir la obesidad
- Ayuda a mejorar la coordinación motriz
- Mejora el sistema respiratorio y cardiaco
- Reduce el riesgo de sufrir infarto o problemas cerebrovasculares
- Protege del riesgo de padecer diabetes tipo 2
- Tonifica los músculos
- Ayuda a mantener la densidad de los huesos

2. Un medio ambiente más limpio

- La bici no produce gases tóxicos.
- Ocupa menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.

3. Beneficios de utilizar la bicicleta para la economía familiar

- Su coste de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.
- Su mantenimiento es muy económico: el 5 por ciento de lo que cuesta el mantenimiento de un coche.
- No requiere gastos en combustible, peajes, seguros o impuestos.
- Sus repuestos son económicos y fáciles de conseguir.

4. Ventajas de utilizar la bicicleta en ahorro de tiempo

- Utilizando la bicicleta llegamos antes a nuestro destino, puesto que evitamos los atascos en hora pico.

5. La bici te hace feliz

- El uso continuo de la bicicleta como medio de transporte aumenta la felicidad en los usuarios. Esto sería extensible a la práctica cualquier actividad física, que produce una sensación de bienestar por la segregación de endorfinas.

Pero en este caso, hay que añadirle la eliminación del estrés por los tiempos de desplazamiento, la mejora de la salud en general, la mejora de la economía y que permite conocer más la ciudad y el entorno.



Estas con las contrataciones del campeón Xelajú MC

Xelajú MC se reforzó con las incorporaciones de Gerson Tinoco, Jorge Vargas, Harim Quezada, Carlos Julián Santos Y Wilber Rentería Colombia, por lo que ya no tendrán más contrataciones para encarar los dos campeonatos de la mejor manera posible, tomando en cuenta que son los últimos campeones del balompié guatemalteco y el rival a vencer.

Xelajú MC debutará en el Torneo Apertura 2023 ante el Deportivo Malacateco en condición de visita. Partido programado para el viernes 28 de julio.



Curiosidades y datos interesantes de la Pantera Negra

Inauguración de la 36 edición de la Feria Expomueble



TSE prepara padrón electoral para elecciones del 20 de agosto



Inauguración de la 36 edición de la Feria Expomueble



Dentro de sus objetivos, Expomueble 2023 busca vincular a las PYMES y productores de madera, por lo que, durante los próximos tres días, hasta el 23 de julio, la feria estará abierta al público, Donde 80 productores y empresas guatemaltecas presentarán sus nuevas líneas de muebles de madera tanto para el mercado nacional como internacional.

Contado con 11 categorías: muebles de interior, muebles para niños, cocinas, oficina, accesorios y decoración, camas, pérgolas y proveeduría de materia prima para la elaboración de muebles, como: maquinaria, telas, esponjas y madera, entre otros. Toda una gama para que tanto los guatemaltecos y de otros países a donde se exporta toda la variedad de productos de madera puedan realizar diferentes decoraciones de sus hogares y negocios.

Este jueves se realizó la inauguración de la 36 edición de la feria Expomueble, actividad organizada por la Comisión de Fabricantes de Muebles y sus Productos, de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT). Y la cual se realiza en Fórum Majadas, zona 11 del 20 al 23 de julio

El evento, considerado como la feria más importante de su tipo en la región centroamericana y en donde participan fabricantes, importadores, comerciantes y emprendedores, constituye una oportunidad para conocer y adoptar procesos de negocios para los exportadores del sector. También es una oportunidad para comercializar sus productos.



Beneficios del Aloe Vera para la piel

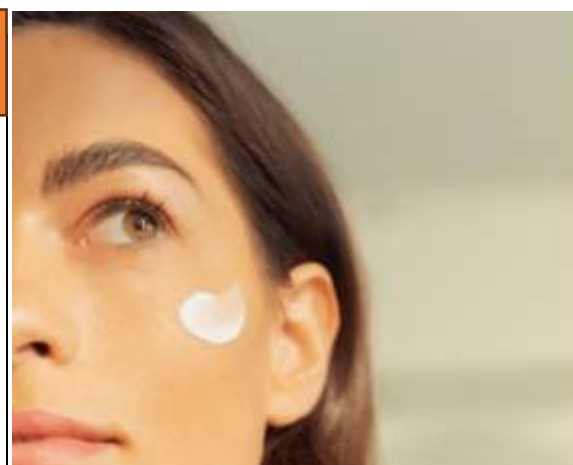
El aloe vera tiene sinfín de propiedades y beneficios. En la actualidad sus usos son múltiples y es habitual tanto en dietética como cosmética.

Esta planta contiene distintos principios activos como las aloínas, las oleorresinas, las saponinas y la lignina, además de fibra, minerales y vitaminas E, C, A y aminoácidos que convierten sus propiedades en grandes aliadas de nuestra salud y bienestar.

Posee las siguientes propiedades del aloe vera para la piel: Hidratante, tonificante, emoliente, cicatrizante, desinfectante, antiinflamatorio, astringente y antialérgico

Gracias a sus propiedades son muchos los beneficios que nos pueden ofrecer para nuestra piel.

- Ayuda a cicatrizar: gracias a sus propiedades antioxidantes e hidratantes, la sábila nos permite restaurar nuestra piel ya sea de cicatrices, picaduras o incluso estrías.
- Alivia el dolor: sus propiedades analgésicas e inhibitoras permiten que el aloe vera tenga beneficios respecto al control del dolor y malestar. El aloe vera también produce ácido salicílico, que contiene una gran capacidad antiinflamatoria.
- Ayuda a coagular: este beneficio del aloe vera se debe a su contenido en calcio, potasio y celulosa que permite la formación de fibras. De esta manera ayuda a reducir y combatir las varices.
- Protege la piel: Ayuda a prevenir las arrugas: relacionado con el beneficio anterior, el aloe vera actúa como un antiarrugas natural porque hidrata y anestesia los tejidos de la piel. Además, sus minerales y vitaminas estimulan la producción de nuevas células y expulsan bacterias.



CREMA DE ALOE VERA

El aloe vera estimula la producción de colágeno en la piel, por lo que le permite protegerla del sol y actuar como fotoprotector. A la vez, también es hidratante y alivia la piel ante irritaciones, ya que estimula la producción de colágeno y de elastina en la piel. Es por todas estas propiedades que resulta el activo ideal tanto para cremas hidratantes.



El TSE prepara padrón electoral para elecciones del 20 de agosto

El 70 % se ha avanzado en la elaboración del padrón para la segunda vuelta electoral que se realizará el 20 de agosto, se espera concluir con el 100 % para finales de julio, según la información proporcionada por Alejandra Chiroy jefa del Departamento de Inscripción de Ciudadanos y Elaboración de Padrones (DICEP), Informo que se ha avanzado con el 70 % en la elaboración del padrón para la segunda vuelta electoral que se realizará el 20 de agosto, y el cual se espera concluir con el 100 % para finales de julio.



Chiroy indico que los distritos de Sacatepéquez, El Progreso, Guatemala y el Distrito Central son los que faltan de completar el procedimiento para llegar al total de distritos electorales, con ello, contar con el padrón para las 24,585 mesas receptoras de votos.

El departamento de Guatemala es el que refleja la mayor cantidad de ciudadanos empadronados con 2,115,260 personas. Al concluir con ese procedimiento serán trasladados al Centro de Operaciones del Proceso Electoral (COPE),

Para que sean integrados a la documentación que forma parte de las cajas electorales, Añadió la jefa de DICEP.

Otros departamentos con más población empadronados son Huehuetenango con 702,953; Alta Verapaz con 643,396 y San Marcos con 615,116. El departamento que menos tiene es El Progreso con 126,904 personas. En el extranjero, están habilitados para votar 90 mil 708 connacionales, quienes podrán emitir el sufragio en 15 ciudades de los Estados Unidos de América.

En la depuración del padrón electoral que se efectuó antes de las elecciones del 25 de junio, se dio de baja a las personas fallecidas con los datos proporcionados por el Renap. Se reportó que 387,416 personas empadronadas fallecieron entre 2019 y mediados de abril de 2023. El padrón electoral consta de 9,361,068 guatemaltecos aptos para votar, de ellos las mujeres mantienen la mayoría, suman 5,067,859 y los hombres son 4,293,209.

Las curiosidades y datos más interesantes de la pantera negra



La pantera negra es uno de los felinos más asombrosos, así como uno de los más temidos. Un animal que por su aspecto ya sorprende pero que además está lleno de características que hacen que sea único.

Las panteras en realidad son leopardos. Por tanto, la pantera negra no es más que un leopardo negro, cuyo color se debe a una mutación genética. Como prueba, cuando lo observas más de cerca, puedes notar que su pelaje no es tan negro como parece. De hecho, podemos distinguir rosetas características del leopardo. Estas manchas son de hecho las huellas dactilares de los leopardos, ya que son únicas para cada animal.

la pantera negra es una nadadora increíble, es un animal solitario, independiente pero también muy poderoso. Mide 1,2 metros de largo y pesa 50 y los 90 kilos. Es un depredador formidable gracias a su velocidad (puede alcanzar los 60 km / h) es capaz de seguir sigilosamente.

a su presa durante horas hasta el momento perfecto para atacar

tiene una poderosa mandíbula, puede izar presas de 150 kilos a 6 metros de altura, y es capaz de masticar sus huesos e incluso su cabeza.

Cazada durante mucho tiempo por su pelaje, la pantera negra es ahora una especie protegida. Bastante rara, se encuentra solo en África y el sudeste asiático. La pantera negra suele lamerse con regularidad, pero no lo hace por higiene sino por supervivencia, al pasar horas lamiéndose después de comer y enterrar el resto de sus presas, la pantera negra se deshace de su olor.

caza en la oscuridad, siendo el color de su pelaje una auténtica baza para no ser descubierto por su presa y otros depredadores.

En estado salvaje, la pantera negra vive una media de 12 y 20 años en cautiverio, que es una esperanza de vida relativamente corta dado su imponente tamaño.

Medallistas de Juegos San Salvador 2023 recibirán premio

La CDAG Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala informo este jueves que entregará premios a los atletas medallistas y sus entrenadores de los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023, a pesar que la delegación compitió bajo el nombre de Centro Caribe Sports por la suspensión del Comité Olímpico Guatemalteco.

Guatemala desfiló con un uniforme blanco y la bandera de Centro Caribe Sports con el letrero de atletas independientes y así se compitió durante toda la competencia. La delegación guatemalteca ganó un total de 79 medallas bajo la representación de Centro Caribe Sports debido a la suspensión que existe sobre el COG. de las cuales 17 fueron de oro, 27 de plata y 35 de bronce, ubicándose en la séptima posición del medallero general. México, Colombia, Cuba, Venezuela, República Dominicana y Puerto Rico ocuparon las seis primeras casillas.

El comunicado de prensa Indica, "En la resolución emitida de fecha 13 de julio, el Comité Ejecutivo de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG confirma la entrega de premios a los atletas medallistas y entrenadores de los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023".

Los premios para los atletas de acuerdo a la CDAG, se distribuye de la siguiente forma:

Medalla de oro

- 10 medallas individuales – Q 500,000.00.
- 3 medallas dobles - Q150,000.00.
- 4 medallas por equipo – Q199,998.00

Medalla de plata

- 15 medallas individuales - Q375,000.00.
- 8 medallas dobles - Q200,000.00.
- 3 medallas por equipo 3 – Q74,999.00
- 1 medalla por equipo +3 – Q50,000.00.

Medalla de bronce

- 18 medallas individuales – Q225,000.00.
- 8 medallas dobles - Q100,000.00.
- 7 medallas por equipo 3 - 87,499.00.
- 1 medalla por equipo +3 – Q12,500.00.
- 1 medalla quinteto – 18,750.00.



Jordi Alba presentado en el Inter Miami

Inter Miami anuncia la incorporación de Jordi Alba al conjunto de David Beckham. Se reúne junto a Messi y Busquets en la MLS. se juntó el tridente. Llega como agente libre. Proveniente del FC Barcelona. El lateral español de 34 años se une a la MLS. Donde se reencontrará con Lionel Messi, Sergio Busquets y muy probablemente con Andrés Iniesta.



21 de julio día mundial del Perro

Visión borrosa como
detectar a tiempo las
cataratas en los ojos



**El agua de coco
controla los
triglicéridos y el
colesterol**



El agua de coco controla los triglicéridos y el colesterol



El agua de coco se puede consumir desde la misma fruta o vaciada en un recipiente. Es de vital importancia no agregarle azúcar ni edulcorantes artificiales. Su consumo, como todo alimento, debe ser moderado, sin llegar a un exceso.

Estos son los beneficios del agua de coco:

1. Controla la tensión:

El potasio del agua de coco ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo lo cual es de vital importancia para mantener controlados los niveles de la presión arterial. La tensión elevada puede causar un infarto.

2. Mejora la digestión:

El potasio y magnesio que contiene el agua de coco contribuyen a combatir la mala digestión, acidez y reflujo, siendo una buena estrategia para quien sufre de náuseas y mareos constantes, como embarazadas y personas en tratamiento con quimioterapia. El agua de coco ayuda a limpiar e hidratar el esófago, calmando la irritación causada por acidez gástrica, y de esta forma, las náuseas

3. Mejora la piel.

El agua de coco es muy rica en ácido láurico, el cual elimina los hongos que dañan la piel. Además, combate el acné.



21 de julio día mundial de los perros

Cada 21 de julio homenajeamos a un animal de cuatro patas fiel e incondicional, considerado el mejor amigo del hombre. Esta celebración mundial fue creada en el año 2004, motivado por la inmensa importancia de estos animales en el diario vivir de los seres humanos.

La intención del Día Mundial del Perro no es solo recordarnos a uno de los mejores amigos de nuestra infancia y quizás, nuestro mejor amigo actual.

Se pretende concienciar a las personas sobre la inmensa cantidad de perritos que son abandonados a su suerte, o que aún están a la espera de una familia que los adopte en alguna perrera o refugio.

Se estima que el 70% de los perros en el mundo no tienen un hogar. En la actualidad existen aproximadamente 300 millones de perros en el mundo, con una gran variedad de razas y tamaños, todos muy cariñosos y dispuestos a servir a sus amos de formas inimaginables.

Hoy en día contamos con perros policías, perros bomberos, perros lazarillos y perros de compañía. También los encontramos en las redes sociales, siendo un boom en Instagram, ya que posan para los selfies como unos grandes artistas.

¿Cómo podemos celebrar el Día Mundial del Perro?

Aunque no existe una única forma de celebrar este día, muchos amantes de los canes realizan actividades de esparcimiento que son del agrado de su mascota, como salir al parque, preparar su comida favorita, correr por la playa o disfrutar todo el día en la cama, con el aire acondicionado al frío máximo.

Algunas organizaciones de rescate de animales hacen jornadas de vacunación, castración, esterilización y adopción de perritos, sin costo alguno. Hay quienes prefieren servir de voluntarios en algún centro de acogida de perritos y hasta deciden adoptar a uno, para que les haga compañía el resto de sus días.



Los tres tipos de fruta para frenar la caída del cabello



Frutas cítricas

El limón, el pomelo y la naranja, son ricas en vitamina C, lo que las convierte en una excelente opción para fortalecer el cabello. La vitamina C favorece la absorción de hierro y la producción de colágeno, que es esencial para mantener un aspecto sano y saludable del cabello. Por lo tanto, consumir zumo de naranja o incluir estas frutas en tu dieta diaria puede beneficiar la salud de tu melena.

Alimentos para la caída y el aspecto del cabello

El yogur natural es otro alimento para fortalecer el cabello y evitar su caída. contiene las vitaminas B6 y B12, ácido láctico, calcio y magnesio, que nutren tu cabello desde el interior.



Además, al ser una fuente proteica, acelera el proceso de crecimiento capilar y fortalece el pelo tanto por dentro como por fuera.

Pescado azul: salmón, sardina y atún

El pescado azul es una excelente fuente de omega-3, un ácido graso esencial para mantener un cabello sedoso y brillante. Si siente que su cabello está opaco, es posible que necesite más omega-3 en su dieta. Este nutriente se encuentra en pescados como el salmón, la sardina y el atún. El consumo diario de estos pescados puede mejorar la elasticidad y firmeza de tu cabello.

Estas frutas y alimentos son aliados indispensables para fortalecer el cabello. Si busca fortalecer su cabello y reducir la caída, no puede dejar de incluir ciertos tipos de frutas en su dieta diaria. Estos alimentos, repletos de nutrientes y antioxidantes, son esenciales para lucir un cabello sano y fuerte. Consumirlas o utilizar productos que lleven estos ingredientes, puede ayudarle a mejorar la salud de su cabello.

Los frutos rojos, como arándanos, grosellas, cerezas y ciruelas, son aliados indispensables para fortalecer el cabello. Estas frutas no solo son ricas en antioxidantes, sino que también contribuyen a mejorar la textura del cabello, su crecimiento, circulación e incluso su color. Además, son una excelente fuente de nutrientes, minerales y vitamina C.



Visión borrosa como detectar a tiempo las cataratas en los ojos

Una catarata es un área nublada en el lente del ojo (la parte transparente del ojo que ayuda a enfocar la luz). Tienden a volverse comunes con el envejecimiento. De hecho, más de la mitad de los estadounidenses mayores de 80 años tienen cataratas o se las han extirpado quirúrgicamente.

Al principio, es posible que las personas no se den cuenta de que tienen cataratas. Sin embargo, con el paso del tiempo, estas pueden hacer que la visión se vuelva borrosa y desvanecida.

Las cataratas pueden interferir con la lectura y otras actividades de la vida diaria, debido a que se está comprometiendo a uno de los sentidos vitales. En el peor de los casos, conducen a la pérdida de visión.

El lado positivo es que las cataratas se pueden extirpar con cirugía, un procedimiento seguro y en el que se corrigen los problemas de visión causados por esta condición. La mayoría de las cataratas están relacionadas con la edad. Estos son causados por cambios normales en el ojo relacionados con la edad. Empero, las cataratas también pueden desarrollarse por otras razones, como después de una lesión en el ojo o después de una cirugía por otro problema ocular (como el glaucoma).

Síntomas más comunes al empezar el desarrollo de la enfermedad:

Visión nublada o borrosa.

Ver todos los colores opacos.

No ver bien en las noches Sentir que cualquier fuente de luz externa son siempre muy fuertes e incandescentes.

Ver aureolas alrededor de las luces.

Ver doble.

Sentir que un cambio de anteojos no está rindiendo efecto. Nadie está exento de padecer esta situación, los pacientes con diabetes, hábitos negativos (fumar y consumir alcohol), antecedentes familiares, con lesiones en el ojo, teniendo un contacto constante al sol o con consumo de esteroides.



Tienen mayor riesgo de tener cataratas, en especial porque su organismo no está del todo inmune para protegerse. las cataratas se presentan cuando las proteínas de los cristalinios de los ojos comienzan a desintegrarse y aglomerarse en la córnea. Esto conlleva a que los cristalinios generen un área nublada que con el paso del tiempo se incrementará.

Para prevenir esta complicación, se recomiendan proteger los ojos del sol, debido a que la exposición irregular a los rayos es un efecto detonante. También proteger la zona ante cualquier lesión o golpe, dejar de fumar y escoger alimentos que beneficien la salud ocular, tales como frutas, verduras, hojas grandes, nueces y granos enteros.

Existen diferentes tipos de tratamiento dependiendo de la gravedad de las cataratas. El oculista recetara el procedimiento correspondiente. Se puede hacer desde casa al cambiar algunas cosas, tales como usar luces más brillantes en el hogar, emplear lentes antirreflejos o usar lupas para realizar las actividades.

cuando la condición es más grave, el paciente se ve obligado a someterse a una cirugía para eliminar las cataratas. Mediante este procedimiento, al paciente se le extraerán los cristalinios nublados y los reemplazará por un nuevo lente artificial.

Debut soñado golazo de Messi en tiro libre

El astro argentino Lionel Andrés Messi debutó este viernes con el Inter Miami ingresando desde en el minuto 54 del partido ante el equipo Cruz Azul, de México dentro de la jornada inaugural de la nueva Leagues Cup.

Messi recibió una tremenda ovación de parte de su nueva afición al saltar al césped y cuando su equipo estaba ganando 1-0 al Cruz Azul gol marcado por Robert Taylor al minuto 44.

Sergio Busquets también ingreso unos minutos después de Messi, quien también debuto en este equipo de la MLS

Pero al minuto 65 el Cruz Azul empató por medio de Uriel Antuna, el partido siguió su curso y Messi ya daba destellos de su gran calida, y ya para finalizar el partido en tiempo de reposición al minuto 94, hubo una falta fuera del área de Cruz Azul y Messi ejecuto con un extraordinario tiro libre que dejó sin chance al guardameta de Cruz Azul, y Messi celebró su primer gol con su respectivo sello, y da inicio a su nueva aventura en el Inter Miami de la MLS.

El primer triunfo en mi debut. Es importante lograr victorias y empezar a ganar para cambiar la dinámica que traíamos. Estoy muy contento y feliz de estar aquí en Miami. La gente ha estado increíble y la necesitamos, expreso Messi.

El gol de Messi, además, puso fin a las penurias del Inter de Miami. Colista en la MLS, el equipo de Florida acumulaba nada menos que 11 partidos sin conocer la victoria (tres empates y ocho derrotas).



Nico Samayoa ficha por un equipo de Rumania

El equipo SM Politécnica a firmado al defensor guatemalteco Nicolás Samayoa, de 27 años. El seleccionado nacional viaja este fin de semana para unirse a su nuevo equipo, quien perdió en la primera fecha de la temporada y el domingo volverá a la acción.

Samayoa jugaba en Comunicaciones FC, y lo hace después de una gran presentación con la Selección de Guatemala en la Copa Oro 2023.

El defensa guatemalteco viajará este fin de semana para unirse a su nuevo equipo en Rumania



Curiosidades de los Leopardos

Doctor móvil en el
barrio llega a colonias
de las zonas 3, 6 y 24



Gran cierre de la feria con el Festival del Cerrito del Carmen



Doctor móvil en el barrio llega a colonias de las zonas 3, 6 y 24

Doctor móvil en el barrio llega a colonias de las zonas 3, 6 y 24

Para este 21, 22 y 23 de julio, las jornadas de atención de salud integral del Doctor móvil en el barrio estarán a disposición de vecinos de colonias de las zonas 3, 6 y 24, con lo cual el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- por medio de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, cumple con proveer y acercar servicios de calidad a las familias guatemaltecas.

Los sectores donde se atenderá, son:

- 1 avenida, Parque Municipal, colonia San Juan de Dios, zona 6
- salón de usos múltiples de Canalitos, avenida Cantón El Porvenir, manzana 73, lote 2 B, zona 24

- Relleno sanitario, zona 3

Viernes, sábado y domingo el horario será: 9:00 a 14:00. Y se atenderá lo siguiente:

- Consulta médica
- Vacunación para niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina.

Doctor móvil en el barrio” forma parte del trabajo interinstitucional con autoridades municipales, Ministerio de Gobernación -Mingob- por medio de la Policía Nacional Civil -PNC- y el Ministerio de la Defensa -Mindef- a través de Sanidad Militar.



Como quitar el Hipo al instante



El hipo persistente puede ser una señal de que está sufriendo algún trastorno gastrointestinal.

El hipo es un espasmo normal del diafragma y de los músculos del tórax, pero cuando se da de manera constante e incontrolada puede ocasionar algún tipo de irritación de los nervios frénico y vago, que se encuentran en el diafragma, el hipo suele estar acompañado de otros síntomas como una sensación leve de tensión en el pecho, abdomen o garganta.

En la mayoría de los casos, el hipo es inofensivo y pasa después de algunos minutos. Es causado por una variedad de factores, como tomar bebidas carbonatadas, comer muy rápido o tragar el aire mientras se ingiere un alimento. También, puede ser ocasionado por cambios bruscos de temperatura, emociones fuertes o estrés.

Se le denomina hipo crónico cuando dura más de 48 horas y se considera una afección médica grave. En la que puede ser ocasionado por problemas en el sistema nervioso, como lesiones en la cabeza, tumores cerebrales o esclerosis múltiple.

Existen varias formas para quitarlo, una de ellas es haciendo estímulos como la contención de la respiración, el consumir agua o hacer gárgaras. Aunque, hay unos trucos para eliminarlo al instante, los cuales son: El punto de acupresión: este se encuentra en la base del esternón, justo en

del pecho, también es Ren 17 o vaso de la

quitar el hipo y estimular esto, solo debe presionar los dedos en el centro del pecho con una presión firme y constante, hacerlo por unos minutos.

Este truco ayuda a calmar el diafragma, que es el músculo responsable de esta afección y al aplicar presión puede ayudar a volverlo normal. Esto no funciona en todas las personas, pero es una opción segura y sin efectos secundarios.

Datos y curiosidades de los Leopardos



Es uno de los felinos más atractivos directamente emparentado con los jaguares, guepardos, tigres y los leones. Es un gran depredador, lleva a sus presas a las alturas de los árboles, donde se sienten muy cómodos. Allí mantiene la caza a salvo de los carroñeros que a menudo merodean alrededor de sus víctimas. Son cazadores nocturnos, su habitat esta en los bosques, selvas y sabanas africanas, aunque también hay algunos en Asia central, India y China. Llegan a medir casi dos metros de largo y pesan entre 30 y 90 kilos, tienen garras retráctiles que les permiten agarrarse con fuerza a la

tierra y al tronco de los árboles para trepar en ellos.

Las hembras de leopardo dan a luz en cualquier época del año. Y tienen dos cachorros grisáceos con manchas apenas visibles. La madre oculta a sus cachorros y los transporta de un lugar seguro a otro hasta que tienen la edad suficiente para empezar a jugar y aprender a cazar. Los cachorros viven con sus madres durante dos años, tras los cuales se convierten en animales solitarios.



Sus características motas marrones sobre la piel amarilla son una herramienta de camuflaje, y a los que tienen el pelaje negro se les llama panteras negras.

El leopardo se alimenta de monos, conejos, ciervos y otros muchos animales, tanto grandes como pequeños.

Es un animal tan inteligente y tiene tan perfeccionado su sistema de caza, que es capaz de hacerse el dormido para que otros animales más inocentes y curiosos se acerquen y saltar sobre ellos cuando los tiene al lado. También es un buen nadador e incluso puede llegar a pescar peces.

Por lo general confunden al leopardo con el guepardo por su parecido pelaje a manchas, pero son animales diferentes. El leopardo es más grande, pero en cambio, el guepardo es más veloz.

Gran cierre de la feria con el Festival del Cerrito del Carmen

Como parte del cierre, la Municipalidad de Guatemala, junto a la Fundación Teoxché, y el apoyo de instituciones culturales y empresas patrocinadoras llevan a cabo el #FestivalDelCerrito, un festival que se caracteriza por la variedad de actividades recreativas, educativas, culturales y presentaciones artísticas en uno de los espacios más emblemáticos de la Ciudad: el Cerrito del Carmen.

Este sábado 22 y domingo 23, en horario de 10:00 a 20:00 horas, invitamos a la población a que visiten el Festival del Cerrito y disfruten de una experiencia única para todas las edades y gustos. Una de las actividades más esperadas es el Bici Picnic, el cual consiste en un recorrido guiado en bicicleta por los alrededores del Cerrito que concluye con un desayuno en las áreas verdes del mismo. También el concurso de Disfraces de Mascotas, en el que el más creativo e ingenioso tendrá la posibilidad de ganar muchos premios, según lo establezcan los aplausos del público.

La actividad será el domingo 23 de julio en la Feria del Cerrito del Carmen, la premiación será a las 15:30 horas. El día del evento podrás inscribirte, debes llegar con tu mascota para que anoten tus datos previo al evento.



Barcelona cancela el partido ante la Juventus por gastroenteritis de varios jugadores

El Barcelona anunció este sábado la cancelación de su partido ante a la Juventus dentro del Soccer Champions Tour, porque varios jugadores del plantel azulgrana sufren gastroenteritis vírica.

El juego estaba previsto para hoy sábado 22 de julio a las 19:30 horas en el Levi's Stadium correspondiente al Soccer Champions Tour, y fue suspendido. Ya que la mayor parte de la plantilla está afectada por una gastroenteritis vírica.

El encuentro de este sábado contra la Juventus era el primero de la gira estadounidense, que debía disputarse en el Levi's Stadium, casa de los San Francisco 49ers en la NFL. La Juventus, en cambio, llegó a la sede del partido desde el viernes por la noche. Ni el equipo italiano ni los organizadores se habían manifestado con respecto a este tema de la cancelación

El cuadro catalán disputará su segundo partido de preparación contra el Arsenal el 26 de julio, luego contra el Real Madrid el 29 y finalizará contra el Milán el 2 de agosto en Las Vegas.



Inicio del Torneo Apertura 2023 de la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala

El balón vuelva a rodar en el fútbol de Guatemala, ahora para buscar al monarca del Torneo Apertura 2023. El campeonato arranca el próximo fin de semana.

Con un nuevo formato de competencia como principal novedad, hará que sea un torneo inédito

Ya que al campeonato se le realizaron de varias modificaciones al reglamento de competencia. Xela intentará defender la corona y ser bicampeón. Los equipos del interior Guastatoya, Antigua GFC y Cobán Imperial querrán ser protagonistas, mientras Municipal y Comunicaciones tienen la obligación de pelear por el campeonato.

Zacapa y Coatepeque, son los nuevos integrantes de la liga quienes en la Primera División fueron dominantes, pero en la mayor tendrán como objetivo evitar ser aves de paso por el máximo circuito del balompié nacional.

Así se jugará la primera jornada del Torneo de Apertura 2023

Cobán Imperial viernes 28 de julio 12:00 horas
 Malacateco vs. Xelajú MC viernes 28 de julio 19:00 horas
 Municipal vs. Guastatoya sábado 29 de julio 15:00 horas
 Comunicaciones vs. Xinabajul sábado 29 de julio 18:00 horas
 Antigua GFC vs. Deportivo Achuapa sábado 29 de julio 20:00 horas
 Zacapa vs. Deportivo Mixco domingo 30 de junio 15:00 horas



Inicia Champions Tour 2023

Por segundo año consecutivo se juega el Soccer Champions Tour en Estados Unidos. Esta gira presenta a varios de los clubes más grandes del mundo.

El Soccer Champions Tour 2023 está integrado por seis equipos y los cuales son: Real Madrid, Barcelona, Juventus, AC Milan, Arsenal y Manchester United. Serán ocho juegos en total, los cuales se disputarán desde el 22 de julio al 2 de agosto. Habrá clásico español entre el Real Madrid vs. Barcelona. El partido se realizará en la casa de los Dallas Cowboys de la NFL, el AT&T Stadium. El año el Madrid fue derrotado por el Barsa 1-0 en Las Vegas.



Curiosidades de los Delfines

Los tres mejores países
para emigrar



La inteligencia
artificial ha
reemplazado estos
empleos



La inteligencia artificial ha reemplazado estos empleos

La inteligencia artificial llegó para quedarse y ha venido adueñándose de diferentes puestos de trabajo gracias a las capacidades de las que ha sido dotada por medio de su desarrollo.

El miedo estas herramientas comiencen a desarrollar los trabajos de los humanos no es menor, pues algunos líderes del sector de la tecnología se han encargado de alimentar esta tesis al señalar que profesiones como la docencia, las áreas de recursos humanos, la atención al cliente, los matemáticos y hasta los propios desarrolladores, podrían sucumbir ante el éxito de la inteligencia artificial.

Aunque la incertidumbre radica sobre la inteligencia artificial, no se puede desconocer que la tecnología ha pasado a ocupar algunas plazas que antes estaban diseñadas para humanos.

Empleos que han sido reemplazados por la inteligencia artificial

Industria textil: este es uno de los sectores que más ha sacado provecho de la tecnología, pues a medida que se fue

industrializando se pudo dar cuenta de que los procesos que realizaban los empleados, eran mucho más ágiles y económicos cuando fueron realizados por máquinas pues el ahorro de las grandes marcas a la hora de producir ropa y otros productos ha sido enorme.

Sector agrícola: un campo que, al igual que el textil, se ha beneficiado con los avances tecnológicos.

Sector automotor: la industrialización dejó por fuera del negocio a muchos empleados que fueron reemplazados por robots que hacen más ágil, económico, eficiente y seguro el proceso de producción y ensamblaje de un auto nuevo.

Agentes telefónicos: el mundo pasó de hablar con personas a dar indicaciones a máquinas que interpretan los tonos del teléfono para dar una solución; esto sucedió con los agentes telefónicos, quienes poco a poco fueron desapareciendo gracias a la tecnología.

Habrá que esperar para saber si la inteligencia artificial es tan dañina y peligrosa como muchos se han atrevido a pronosticar; lo cierto es que algunas empresas han comenzado a contratar este tipo de herramientas para sustituir algunos empleos, ser más productivos y ahorrar gastos.



Los Delfines



Los delfines son mamíferos cetáceos pertenecientes a la familia Delphinidae. Pueden vivir más de 30 años en cautividad y tienen una longitud de 3,5 metros aproximadamente. En la naturaleza, estos nadadores elegantes pueden alcanzar velocidades de más de 30 kilómetros por hora. Durante sus desplazamientos surgen a menudo a la superficie del mar para respirar, haciéndolo una media de dos o tres veces por minuto. Viajan en grupos sociales y se comunican entre sí por un complejo sistema de chirridos y silbidos que del mismo modo les sirve para ecolocalizar a sus presas. Pueden producir hasta 1.000 "ruidos de clic" por segundo. Estos sonidos viajan bajo el agua hasta que encuentran objetos, luego regresan a sus remitentes de delfines, revelando la ubicación, tamaño y forma de su objetivo. Se trata de animales muy inteligentes que no dejan de sorprender a los científicos pues han mostrado capacidades de aprendizaje muy superiores a las de otras especies.

Se encuentran en los océanos tropicales y otras aguas cálidas de todo el mundo. Fueron cazados extensamente por su carne y grasas usadas en lámparas de aceite y para cocinar. Hoy en día, la pesca del delfín se encuentra muy limitada, no obstante, los delfines siguen amenazados por la pesca comercial de otras especies como el atún, y pueden quedar mortalmente enredados en redes y otros equipos de pesca.



Estos son los tres mejores países para emigrar

Antes de emigrar, te recomendamos investigar a fondo las leyes de inmigración, las oportunidades laborales, el sistema de salud, el idioma y la cultura del país de destino, entre otros factores. La idea es que llegues a dicho país de forma regular y no como un inmigrante indocumentado.

Estos son los mejores países para emigrar.

1. Canadá

Canadá es uno de los mejores países para emigrar, ya que las políticas del país son amigables con los inmigrantes. Pero exigen ciertos requisitos para ingresar al país como: Tener un pasaporte vigente. Contar con una visa o permiso para estudiar o trabajar. Tener más de 4 años de experiencia durante los últimos 10 años.

Constancia de fondos económicos. Tener ahorros de más de 5000 dólares.

Tener un nivel de inglés avanzado, así como un entendimiento intermedio del francés.

Poseer título profesional e incluso tecnólogo y técnico.

Tener entre 20 a 35 años.

Es el segundo país más grande del mundo por área, con una población de alrededor de 38 millones de habitantes. Su clima es frío y su capital es Ottawa.

2. Australia

Australia es uno de los mejores países para emigrar por sus oportunidades laborales. En primer lugar, es un país ubicado en Oceanía, al sureste de Asia. Es el sexto país más grande del mundo con 7.7 millones de kilómetros cuadrados.

Para emigrar a Australia debes considerar lo siguiente:

Tener un visado válido, ya sea como estudiante, Work & Holiday, etc.

Puedes empezar a trabajar legalmente a partir de los 16 años.

Tener una cuenta bancaria.

Nivel de inglés alto.

3. Suiza

Su clima es diverso, por ejemplo, las regiones bajas tienen un clima templado, mientras que en las montañas el clima es más frío, con inviernos nevados y veranos frescos.

Si deseas trabajar en Suiza es importante contar con los requisitos mencionados a continuación:

Contar con un permiso de trabajo G (fuera de UE que se trasladan a trabajar a Suiza), B (expatriado con un contrato de trabajo que dure más de 1 año) Y L (residentes que desean quedarse por menos de un año y que tienen un contrato cuya duración es de 3 a 6 meses).

Lago de Atitlan



El lago de Atitlán es uno de los principales cuerpos de agua de Guatemala. Está ubicado en el departamento de Sololá, rodeado de los volcanes San Pedro, Tolimán y Atitlán. Además, ha sido catalogado como el Lago más bello del mundo.

El lago fue formado por un cono volcánico colapsado. De hecho, la erupción se llevó a cabo hace 84,000 años.

Su nombre se deriva del náhuatl Atl que significa agua y Titlan que traducido es entre. Esto da como resultado Entre aguas. También se cree que el nombre podría significar Lugar donde el arcoiris obtiene sus colores.

Descripción del Lago de Atitlán

Área

De la cuenca: 580 kilómetros cuadrados.

Del lago en sí: 130 kilómetros cuadrados.

Superficie 1,562 metros sobre el nivel del mar.

Profundidad

Su parte más profunda está a 325 metros aproximadamente, mientras que la profundidad media es de 220 metros. Es el lago más profundo de Centroamérica.

Volumen: 25 kilómetros cúbicos.

Entre otros aspectos generales que se señalan sobre el lago, se tiene entendido que las desembocaduras del mismo, son todas fisuras subterráneas y rezumaderos (transpiración o a través de rendijas). Esto debido a que el agua escapa por las faldas porosas del lado sur de los volcanes.

Los 4 afluentes principales del lago son los ríos Panajachel, Quiskab, San Buenaventura y Cascada, en la parte norte del lago.

El área de los alrededores es hogar de fauna variada y algunas especies en peligro de extinción, como el quetzal, ave nacional de Guatemala.

El lago también ha sido considerado como uno de los atractivos turísticos más destacados de América Latina.

Es uno de los puntos más interesantes y llamativos de Centroamérica.

El lugar está rodeado de numerosos bosques, los cuales son parte de un área protegida llamada Reserva de usos múltiples de la Cuenca del Lago Atitlán.

Brasilia una ciudad futurista



En la meseta central de Brasil se asienta esta ciudad Creada en 1956. y fundada como una manera de atraer gran parte de la población, que se condensaba en determinadas zonas, al interior de Brasil.

Brasilia es además de la capital del país, la sede del gobierno del Distrito Federal. Tiene 3 millones de habitantes lo que la convierte en la tercera ciudad más grande del país,

1. Construcción de Brasilia

Una de las curiosidades de Brasilia más asombrosas es que fue construida en 41 meses, se empezó en 1956 y se inauguró el 21 de abril de 1960. La intención era crear una nueva capital en un lugar en el que no hubiera nada para evitar el lastre de los barrios marginales y el legado colonial.

2. Un aspecto futurista

La ciudad fue planeada sobre una meseta vacía en el interior de Brasil. Al arquitecto paisajista Roberto Burle Marx se le atribuye el aspecto pulcro y futurista de la urbe.

3. Una forma curiosa

Uno de los datos curiosos de Brasilia es que fue diseñada con la forma de un avión o un pájaro. Si la miras desde el cielo es evidente esa forma en la que se cruzan los dos ejes fundamentales que la vertebran: el eje Monumental y el eje Residencial.

4. Un lago artificial, una de las mayores curiosidades es el lago Paraná, formado al crear un embalse con las aguas de un río que cruza la región: el río que lleva su nombre.

El lago Paraná tiene más de 40 kilómetros cuadrados de extensión y 80 kilómetros de perímetro que contienen una masa neta de agua que supera los 500 millones de metros cúbicos.

El lago de Brasilia tiene actualmente el tercer parque náutico más grande del país. Además, hay una central eléctrica y puedes encontrar incluso caimanes en sus aguas. Los deportes que más



Real Madrid vs AC Milan Por la Champions Tour



Real Madrid y AC Milan serán los protagonistas del segundo partido del Soccer Champions Tour 2023, uno de los torneos de pretemporada más importantes del balompié mundial.

El partido se celebrará en el Rose Bowl de Los Angeles, California. El compromiso está programado para el domingo 23 de julio inicia a las 20:00 horas.