



## Lanzan Gremial de Agencias de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero "GAREX"



## Lester Martínez Peleará este viernes contra el Colombiano Rubén Angulo.

## Campaña Trueque de Kalea, en apoyo al Instituto Neurológico de Guatemala



## Lanzan Gremial de Agencias de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero GAREX



Este miércoles 21 de febrero, en el auditorium de la Cámara de Comercio de Guatemala (CCG), presento a su nuevo gremio adscrito "Gremial de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero GAREX"

Cuyo principal objetivo es ofrecer servicios profesionales, éticos y de calidad para el reclutamiento y colocación de personas en el extranjero.

GAREX está conformado por un grupo de empresarios guatemaltecos, cuya visión es ser un gremio de agencia de reclutamiento y empleo, reconocidas por impulsar la migración laboral regular y ordenada desde lo privado.

Uno de los principales objetivos de esta gremial es el respeto del marco legal vigente del país de origen del trabajador, así como del país de destino, garantizando los derechos humanos de las personas trabajadoras migrantes reclutadas y contribuyendo al desarrollo de ambos países. GAREX está comprometida con el crecimiento de oportunidades de movilidad laboral para los guatemaltecos en otros países.

Dentro de la Gremial se encuentran agencias de reclutamiento y empleo que apoyan a trabajadores temporales, principalmente hacia Canadá, Estados Unidos y México, en los últimos cuatro años se han movilizado más de 58 mil guatemaltecos a trabajar en los países mencionados.

Las agencias que conforman GAREX ofrecen los servicios de reclutamiento, selección, asistencia en trámites migratorios y documentación, así como pláticas informativas antes del viaje, brindando de esta forma oportunidades de trabajo en los sectores de agricultura, construcción, transporte, servicios etc.

12 agencias que se dedican al reclutamiento y selección de personal para trabajar en el extranjero oficializaron su alianza en el país, en busca de generar más beneficios laborales para su comunidad.

La unión de estas entidades tiene por objeto promover y fortalecer el reclutamiento ético, legal y seguro de las personas que desean y aplican para una oportunidad de trabajo temporal en el extranjero a través de estos programas.



## Suman esfuerzos para atención de animales en la emergencia del incendio forestal, en el Volcán de Agua



Miembros de la Unidad de Bienestar Animal (UBA), del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), llegaron al centro de acopio localizado en la municipalidad de Santa María de Jesús, Sacatepéquez, para brindar apoyo si algunos animales resultan heridos por el incendio forestal que se registra en el volcán de Agua.

La UBA vela por el cumplimiento de la ley de Protección y Bienestar Animal, es la encargada de trabajar en favor de los animales y ahora coordina con las instituciones del sistema Conred, el manejo y atención de estos, con ocasión del desastre.

LA UBA acudió con un equipo de médicos veterinarios para brindar atención especializada expresó Kenya Díaz, coordinadora de dicha Unidad, a su llegada a Santa María de Jesús.

Se llevaron diversos insumos y alimentos, dentro de ellos figuran: pomadas, sueros, pastillas, vitaminas, alimentos balanceados para perros y gatos, analgésicos en tabletas e inyectables, entre otros productos.

De igual forma, también integrantes de la Dirección de Información Geográfica, Estratégica y Gestión de Riesgos (DIGEGR), se hicieron presente al lugar de la emergencia, para ponerse a disposición en caso se requiera su apoyo.



## Que alimentos comer para dejar de roncar

El fenómeno de los ronquidos, ese sonido molesto que algunos emiten mientras duermen, puede ser más que una simple anécdota graciosa. Puede ser un indicio de un problema más serio conocido como apnea obstructiva del sueño (AOS).

### ¿Por qué roncamos?

Para entenderlo, primero necesitamos comprender cómo funciona nuestro sistema respiratorio. Durante el día, los músculos de la garganta y la lengua mantienen nuestras vías respiratorias abiertas para permitir un flujo de aire constante hacia los pulmones. Sin embargo, durante el sueño, estos músculos tienden a relajarse, lo que puede causar un estrechamiento de las vías respiratorias. Cuando el aire intenta pasar a través de estas vías estrechas, puede provocar vibraciones en los tejidos blandos de la garganta, generando así el sonido de los ronquidos.

La apnea del sueño, que es cuando la respiración se detiene y se reanuda repetidamente durante la noche, es una de las principales causas de los ronquidos. La apnea obstructiva del sueño (AOS), el tipo más común de apnea del sueño, ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean parcial o completamente las vías respiratorias.

Recientemente, un estudio publicado sugiere que la dieta puede influir en la frecuencia de los ronquidos y la apnea del sueño. Descubrieron que las personas que siguen una dieta saludable basada en frutas, verduras, cereales integrales y nueces tienen menos probabilidades de experimentar apnea obstructiva del sueño. Mientras aquellos que consumen una dieta rica en carbohidratos refinados, bebidas azucaradas y alimentos procesados tienden a tener un mayor riesgo de roncar durante la noche.

### ¿Por qué ocurre esto?

Una dieta saludable basada en plantas puede ayudar a reducir la inflamación y la obesidad, dos factores que están estrechamente relacionados con la apnea del sueño. La inflamación en las vías respiratorias superiores puede estrechar aún más las vías respiratorias, aumentando el riesgo de obstrucción durante el sueño. Además, el exceso de peso corporal, especialmente alrededor del cuello

puede ejercer presión adicional sobre las vías respiratorias, dificultando aún más la respiración durante el sueño.

La importancia de una dieta equilibrada y saludable no solo para la salud general, sino también para la calidad del sueño. Optar por alimentos ricos en nutrientes, los alimentos procesados y ricos en azúcar y sal, podría ayudar a reducir significativamente rutas, verduras y cereales integrales, y limitar el riesgo de ronquidos y apnea del sueño.

Los ronquidos constantes pueden ser un indicador de problemas de salud subyacentes como la apnea del sueño. Mantener una dieta saludable y equilibrada puede ser una estrategia efectiva para prevenir estos trastornos del sueño y mejorar la calidad de nuestras noches de descanso.



## Porsche Guatemala celebra su primer Track Day de 2024



Amantes de la velocidad se reunieron para celebrar el primer Porsche Track Day del año. Una emocionante actividad que reúne a propietarios y fanáticos, para que vivan un ambiente cargado de adrenalina y de rugido de motores; propietarios de automóviles deportivos de alto rendimiento se deleitaron con una jornada llena de emociones.

El evento tuvo lugar en el Autódromo Los Volcanes, donde apasionados y propietarios de vehículos Porsche, disfrutaron de la oportunidad de presenciar de cerca la destreza y el rendimiento de estos legendarios automóviles. Además de sesiones de conducción en la pista, los asistentes disfrutaron de actividades adicionales que hace cada evento único, incluyendo exhibiciones de productos y la oportunidad de conocer acerca de los últimos modelos y actualizaciones tecnológicas de Porsche.

Disfrutando de un espacio entre familia y amigos, varios socializaron y compartieron su pasión por la marca con otros entusiastas y con las nuevas generaciones que cada día se convierten en aficionados de la marca.

Con éxito rotundo de este primer Track Day, Porsche continúa consolidando su posición como líder en el mundo de los automóviles deportivos de lujo, ofreciendo a los conductores experiencias inigualables que combinan rendimiento, precisión y elegancia.



## Lanzan la Campaña Trueque de Kalea, en apoyo al Instituto Neurológico de Guatemala



La tienda de muebles y accesorios para decoración con estilo moderno, Kalea, lanzó su esperada Campaña de Trueque, una iniciativa solidaria destinada a apoyar al Instituto Neurológico de Guatemala en su invaluable labor de brindar educación especial y terapias de apoyo a niños y jóvenes con discapacidad intelectual o autismo.

La campaña 2023 alcanzó una recaudación de Q290 mil, superando en un 85% el monto alcanzado en 2022. Para 2024 la meta es lograr la mayor cantidad de trueques durante el período de la misma y así, superar los fondos recaudados en la anterior.

*El proceso de trueque es simple y accesible para todos los participantes. Primero, deben presentar una foto de su mueble usado a través de WhatsApp al número 2490-0000 o llevarla directamente a Kalea. Luego, seleccionan su nuevo mueble en Kalea, donde se ofrece un trueque por hasta el 40% del valor de este. Finalmente, en la entrega del mueble nuevo, Kalea recogerá el mueble usado y este posteriormente se donará al Instituto Neurológico de Guatemala.*

. Durante la Campaña de Trueque, del 22 de febrero al 27 de marzo, los participantes podrán recibir hasta el 40% del valor del mueble nuevo por sus muebles usados, sin embargo, el Trueque se mantendrá vigente todo el año, con un 20% del valor del mueble nuevo fuera de la temporada de la campaña.

Todos los muebles usados recolectados durante la campaña serán donados al Instituto Neurológico de Guatemala, quien organiza anualmente el Bazar del Mueble Usado, por medio del cual se logra la recaudación de fondos, los cuales se destinan al funcionamiento y equipamiento del Instituto Neurológico de Guatemala.

El trueque permite a los clientes de Kalea renovar sus muebles mientras apoyan una noble causa, la participación de la comunidad es fundamental para el éxito de la iniciativa, permitiéndoles convertirse en agentes de cambio social que puede impactar directamente al Instituto Neurológico de Guatemala.



## El Boxeador Lester Martínez Peleará este viernes contra el Colombiano Rubén Angulo

Este viernes 23 de febrero El boxeador chapín Lester Martínez enfrentará al colombiano Rubén Angulo en el Parque de la Industria de Ciudad de Guatemala. A partir de las 9:00 p.m. El duelo está pactado diez rounds en la categoría de los supermedios 168 libras.

Martínez se preparó en Estados Unidos donde tuvo un arduo entrenamiento especialmente para este combate La preparación fue muy sufrida, todos los días pasé cansado y adolorido, pero sabíamos que era por una buena causa, expreso. Esta será la tercera vez que Lester pelea en suelo patrio.

Lester Martínez debutó en el boxeo profesional en 2019 y desde entonces no registra ninguna derrota. Su última pelea que fue en julio de 2023 ante el brasileño Lucas de Abreu en Tampa, Florida, Estados Unidos.

Lester Martinez acumula 16 peleas ganadas de las cuales 14 han sido por la vía del nocaut. Su alto desempeño lo llevó a estar nominado por del Consejo Mundial de Boxeo en la categoría de 'Prospecto del año'. El boxeador chapín espera lograr su victoria número 17 frente a su público.

