



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. Mejorará 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.