



Por conflictividad TSE cambia centros de votación en seis municipios

Lo más chulo de la feria llegó a mi Guate gracias a Quetzalteca



Últimas noticias

Ejército de Guatemala ayudando en la evacuación de familias en Morales, Izabal





Ejército de Guatemala ayudando en la evacuación de familias en Morales, Izabal

A la aldea Cayuga, en Morales, Izabal fueron enviados elementos de la Segunda Brigada de Infantería, con el propósito de ayudar a las familias afectadas por las inundaciones.

El Ejército de Guatemala, informó que varias personas rechazaron ser evacuadas y otras optaron por trasladarse a viviendas vecinas.

Se desbordó el río Tunico en El Estor Izabal, afectando el ingreso a El Boquerón.



En Petén también se registra desborde de ríos.



La Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (CONRED), informó que “debido a las lluvias producidas a primeras horas del día, y a la saturación de agua en el suelo se produjo un derrumbe, en la aldea la Florida, Barillas, Huehuetenango afectando el paso vehicular en ambas vías.”



Además, a causa de las lluvias producidas hoy a primeras horas, se inundó la entrada principal al municipio de Barillas, Huehuetenango dejándola incomunicada por 30 minutos, a esta hora el agua ya dejó de correr.



Efectúan acciones para el consumo de agua segura en comunidades de Petén



Prevenir enfermedades por consumo de agua y alimentos forma parte de las acciones que realiza el personal de Salud en comunidades lejanas de Petén. Esto ha permitido el trabajo conjunto con la población para la elaboración de clorinadores artesanales para uso en estos poblados.

Lo anterior tiene como objetivo asegurar que el agua sea apta para el consumo humano y como consecuencia disminuir que la población enferme. Estas labores se replicaron en las comunidades de El Ceibo y Lagunitas, de La Libertad.

Los líderes comunitarios de ambas comunidades recibieron las capacitaciones a través de la coordinación efectuada por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Petén, Área Suroccidente.



Para el ser humano es indispensable el vital líquido. El suministro de agua potable segura, que también puede ser hervida, clorada y filtrada, es fundamental para prevenir la deshidratación que provoca dolor de cabeza, fatiga, debilidades, mareos, dolores musculares más conocidos como calambres. A esto se agrega prevenir diarrea, hepatitis A, fiebre tifoidea, el cólera, cáncer y alteraciones óseas, entre otras.

Grupo Frontera en Guatemala



Grupo Frontera en concierto
Explanada 5

02 de agosto de 2023
 20:00 horas
 Entradas en:
www.todoticket.com



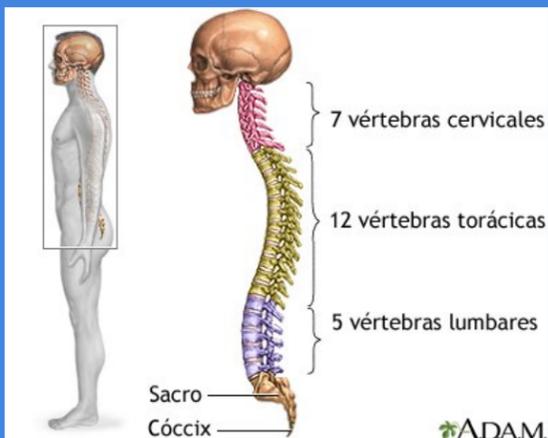
Hernia en la columna, sus causas y recomendaciones

Hernia discal:

Ocurre cuando todo o parte de un disco de la columna es forzado a pasar a través de una parte debilitada del disco. Esto puede ejercer presión sobre los nervios cercanos o la médula espinal.

Los huesos (vértebras) de la columna protegen los nervios que salen del cerebro y bajan por la espalda para formar la médula espinal. Las raíces nerviosas son nervios largos que se desprenden de la médula espinal y salen de la columna por entre cada vértebra.

Las vértebras de la columna están separadas por discos. Estos discos amortiguan la columna vertebral y dejan espacio entre las vértebras. Los discos permiten el movimiento entre las vértebras, lo cual permite a uno agacharse y estirarse.



Con una hernia discal:

El disco se puede salir de su lugar (herniarse) o romperse a causa de una lesión o distensión. Cuando esto sucede, puede haber presión sobre uno o más nervios raquídeos. Esto puede llevar a que se presente dolor, entumecimiento o debilidad.

La parte baja (región lumbar) de la columna es el área más comúnmente afectada por un disco herniado. Los discos del cuello (cervicales) están en la segunda área más comúnmente afectada. Los discos de la espalda alta y media (torácicos) muy pocas veces están comprometidos.

Un disco herniado es una causa de radiculopatía. Esta es una enfermedad que afecta las raíces nerviosas de la columna.

Cuidar nuestra forma física, además de las posturas que adoptamos en el día a día, puede ayudarnos a prevenir la hernia de disco y también a reducir el dolor, cuando este ya se ha presentado:

1. Cuida tu postura. Si tienes que estar de pie, distribuye tu peso de manera uniforme y, si es posible, apoya uno de tus pies sobre un escalón u objeto elevado. Cuando te sientes, hazlo con la espalda recta, bien apoyada sobre el respaldo y mantén los pies en el suelo, sobre un reposapiés, si es posible.
2. No duermas boca abajo. Duerme en un colchón duro con una tabla debajo y hazlo de lado, con una almohada entre las piernas para reducir la presión en la espalda, o boca arriba, con una toalla enrollada bajo la nuca y almohadas bajo las rodillas. Sobre todo, nunca duermas boca abajo.
3. Piensa en tu espalda cuando camines. Trata de no encorvarte y anda con la espalda erguida y la cabeza elevada, echando los hombros hacia atrás.
4. Siéntate bien al volante. Acerca el asiento lo necesario para que tus pies alcancen los pedales sin esfuerzo y maneja el volante con las dos manos. Si se trata de un trayecto largo o trabajas al volante, realiza descansos cada dos horas para realizar ejercicios de estiramiento.

5. Deja los tacones en el armario. Reservalos para las ocasiones especiales, pues pueden aumentar la tensión en la espalda. El calzado demasiado plano también puede ser perjudicial.

6. Realiza las labores domésticas con atención. Acuérdate también de mantener una postura adecuada mientras llevas a cabo actividades cotidianas.

7. Dobla las rodillas cuando levantes peso. Si debes coger del suelo un objeto pesado, no inclines la espalda. En su lugar, flexiona las rodillas, mantén la espalda recta y levanta el objeto despacio, manteniéndolo lo más pegado al cuerpo posible y evitando los movimientos bruscos.

8. Mantén a raya el sobrepeso. Mantener un peso adecuado es imprescindible para mantener sana nuestra columna vertebral. Para lograrlo, come de manera variada y equilibrada, sin abusar de grasas y azúcares, ingiere frutas y verduras en abundancia y lleva un estilo de vida activo, alejado del sedentarismo.

9. Realiza ejercicio físico a diario. Caminar, la bicicleta estática o nadar ayuda, además de a aumentar el gasto calórico y, por tanto, controlar el peso, a reforzar la musculatura lumbar. También podemos dedicar unos minutos por la mañana a practicar estiramientos y ejercicios específicos que fortalezcan el abdomen y los músculos de la espalda, lo que disminuirá la presión sobre los discos lumbares.

10. Deja de fumar. El tabaco es uno de los factores de riesgo de la hernia discal, pues disminuye el riego sanguíneo que llega a la columna vertebral y el suministro de oxígeno.



Por conflictividad TSE cambia centros de votación en seis municipios

El Pleno de Magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE) acordó el cambio de centros de votación en seis municipios de San Marcos, Huehuetenango y Jalapa, luego de las amenazas y hechos de violencia que sufrieron integrantes de las Juntas Electorales Municipales (JEM's) y de las Juntas Receptoras de Votos (JRV) de las localidades.

Específicamente, son los centros de votación de la aldea Chequim Grande de Tacaná, San Marcos; finca La Trinidad en Nentón, Huehuetenango y las aldeas El Ingeniero, La Ceiba, El Sunzo y en Laguna Seca de San Pedro Pínula, Jalapa.

Tribunal Supremo Electoral
Decreto No. 3-2023

Inhabilitación de Circunscripciones Electorales Municipales Rurales

- San Marcos
 - Tacaná
 - Aldea Chequim Grande
- Huehuetenango
 - Nentón
 - Finca La Trinidad
- Jalapa
 - San Pedro Pínula
 - Aldea El Ingeniero
 - Aldea El Sunzo
 - Aldea La Ceiba
 - Aldea La Laguna Seca

www.tse.org.gt

El magistrado Gabriel Vladimir Aguilera Bolaños, indicó que se prioriza la seguridad de los integrantes de las JEM's, dado que hasta han sido amenazados de muerte, explicando que en el Decreto 3-2023 se refiere que en esos lugares los ciudadanos votarán en la segunda vuelta en su respectiva cabecera municipal.

La Dirección Electoral en coordinación con las Juntas Electorales prepararán los aspectos de la logística electoral que conlleva el cambio de los centros de votación y la garantía de la emisión del sufragio el 20 agosto.

El Decreto 3-2023 también refiere a que se repetirán las elecciones por los actos de sabotaje ocurridos el pasado 25 de junio, en José del Golfo en Guatemala y San Martín Zapotitlán en Retalhuleu. Así como en los municipios de Yepocapa en Chimaltenango, San Pablo Jocopilas en Suchitepéquez y en San Bartolomé Jocotenango en Quiché y en San Miguel Petapa en Guatemala, por las acciones de nulidad que se aprobaron.

En cuanto a la conflictividad electoral que se dio en el contexto de las elecciones del 25 de junio, la magistrada Banca Odilia Alfaro Guerra, destacó que el trabajo y la logística realizada en coordinación con las diferentes instituciones que participan en la

Mesa de Conflictividad Electoral permitió que se redujeran los hechos de violencia y que se diera el apoyo para las situaciones que se enfrentaron en los anteriores localidades.



goliberal

Contáctenos: hp@liberalgt.com

Liberal Gt

Presidenciable de Movimiento Semilla, Bernardo Arévalo visitó la Basílica del Cristo Negro



Durante su tercera gira electoral, en el marco de la Segunda Vuelta Presidencial, Bernardo Arévalo de Movimiento Semilla visitó Chiquimula.

Arévalo hizo el llamado para que voten por Movimiento Semilla el próximo 20 de agosto.



El presidenciable hizo énfasis en la necesidad de impulsar el desarrollo, apoyando al emprendimiento. Además, Arévalo dijo: *“porque el pueblo de Guatemala es pueblo trabajador, el pueblo de Guatemala no está esperando que le regalen nada. El pueblo de Guatemala, lo único que necesita es que no lo estafen que no le roben su dinero, que no lo sigan engañando. Durante mucho tiempo el pueblo decente de Guatemala le dimos la espalda a la política”*.

Según Arévalo cada cuatro años, los políticos buscan enriquecerse a costas del pueblo.

El candidato de Movimiento Semilla visitó además la Basílica del Cristo Negro en Esquipulas, donde compartió con guatemaltecos y aprovechó a tomarse fotografías con algunos de ellos.

El presidenciable también manifestó que se está promoviendo una campaña negra contra él y la agrupación política.

La candidata presidencial de la UNE, Sandra Torres visita Villa Nueva



En Villa Nueva, la presidenciable de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE), prometió mejorar la salud para los villanovanos a través del hospital con especialidades en ese municipio, para que los guatemaltecos no tengan que viajar hasta el hospital General para ser atendidos. Torres asegura que implementará la descentralización de la salud.

Con relación a las extorsiones, Torres indicó que fortalecerá los operativos de las fuerzas combinadas, es decir, Ejército de Guatemala y Policía Nacional (PNC). La presidenciable, indicó que se recuperarán los espacios y territorios; de igual manera, afirmó que implementará Estados de Excepción.



Con relación a los migrantes en Estados Unidos, Sandra Torres afirmó que trabajar por lograr el denominado Estatus de Protección Temporal “TPS”, con esa nación.

La presidenciable, también afirmó que fortalecerá la capacitación técnica a través del Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP), para los migrantes.

De igual manera, Torres se refirió al fortalecimiento de las capacidades técnicas para los guatemaltecos para que puedan mejorar sus competencias.

Con relación al viaje efectuado a Washington, la presidenciable manifestó que en los próximos días informará acerca de los avances obtenidos durante éste.



Innovación y tecnología de vanguardia a través del código QR para compras en línea

Existen herramientas tecnológicas que facilitan la realización de pagos en línea, reducen la cantidad de procesos que debe realizar el consumidor y, en consecuencia, incrementan el valor del negocio. El código QR “Quick Response Code” es un código de respuesta rápida, ideal para dispositivos portátiles, es la tecnología que vincula el mundo real con el digital, y la mejor forma de expresión de la tendencia del pago sin contacto, constituyendo una de las formas más rápidas y seguras para pagar.



El cuarto estudio de Comercio Electrónico de Guatemala indicó que el 28% de los guatemaltecos han comprado en línea en los últimos 3 meses, reflejando que los usuarios prefirieron optar por pago con tarjeta de crédito. El estudio también indica que 49% de los usuarios realiza su búsqueda y compra por medio de dispositivos electrónicos portátiles, por lo tanto, el pago mediante código QR es ideal, ya que facilita la compra desde estos dispositivos. Negocios y clientes desean realizar sus transacciones utilizando métodos de contacto reducido o nulo, que generen versatilidad y garanticen seguridad.

Por otro lado, la tokenización es una de las mejores estrategias de protección de datos que puede integrarse en los diferentes sistemas de pagos. Los beneficios que aporta a negocios y consumidores posibilitan generar espacios de compra confiables y seguros. Al utilizar Token los clientes vinculan de forma rápida y sencilla su tarjeta, con los servicios de pago, administrando y protegiendo sus datos personales cuando realizan transacciones en tiendas físicas o en comercios electrónicos.

Con la visión de facilitar e incentivar el comercio electrónico en Guatemala, Qpaypro con más de cinco años en el mercado ayuda a través de soluciones tecnológicas de pago ágiles y confiables a todo tipo de empresas. Hugo Garcia, CEO de Qpaypro indicó: “Desde nuestra App, los usuarios pueden crear y personalizar links de pago y códigos QR para cobrar, también cuentan con un sistema POS virtual en la palma de la mano”.

El estudio de Comercio Electrónico de Guatemala también indica que los usuarios que compran en línea lo hacen porque buscan ahorro de tiempo, esfuerzo y energía. Las tecnologías que se encuentran disponibles en el espacio de los pagos electrónicos permiten a los negocios ofrecer agilidad y confianza. El pago mediante código QR evidencia que es posible facilitar cada vez más los procesos.

“En Qpaypro deseamos que nuestros negocios asociados brinden herramientas fáciles e innovadoras, permitiéndoles aceptar pagos electrónicos en sus diferentes canales de venta, facilitando la compra a sus clientes e incrementando sus ventas. Qpaypro Payments te permite ofrecer a los clientes de los afiliados distintos métodos de cobro como Pago QR, links de pago, POS virtual, botón de pago desde la página web, integración de cobro desde redes sociales o tienda en línea. Más que solo una solución de pagos electrónicos, nos vemos realmente como socios estratégicos de nuestros negocios afiliados”. Indicó García de QPayPro.



Convocatoria nacional para reconocer el trabajo científico en Guatemala

La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) lanza la convocatoria para la postulación de candidatos a la Medalla de la Ciencia y Tecnología 2023, que es un reconocimiento a aquellos miembros del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología (Sincyt) que sobresalen en áreas de investigación científica o desarrollo tecnológico de interés nacional.

Los méritos por considerar entre los aspirantes a la medalla son la realización de trabajos de investigación básica, aplicada o de desarrollo tecnológico, la participación como líder principal o asociado en la creación de aplicaciones informáticas o innovaciones y mejoramiento de productos que impactan en la productividad y el desarrollo económico y social del país, mediante la aplicación o la transferencia de conocimiento. Así como la publicación de trabajos en revistas indexada, sus logros y reconocimientos.

Los candidatos que sean postulados para recibir la medalla deben ser parte de o ser presentados por instituciones, asociaciones, corporaciones u organismos miembros del Sincyt, que realicen actividades científico-tecnológicas en los sectores público, productivo, académico, investigativo y de desarrollo regional.

El ganador será seleccionado por un comité específico, que estará conformado por tres personas seleccionadas por la comisión consultiva del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt), para efectuar la evaluación y seleccionar al ganador. La decisión se tomará con base en un sistema de evaluación global de las candidaturas presentadas.

Este reconocimiento se establece en Ley de Promoción del Desarrollo Científico y Tecnológico Nacional, desde 1997. El premio consiste en una medalla otorgada por el Congreso de la República, con el nombre de la persona premiada, elaborada en oro de 14 Kilates y la fecha de premiación dependerá de la programación que establezca la Junta Directiva del Honorable Congreso de la República y la vicepresidencia de la República de Guatemala.

Para mayor información visite el portal web de Senacyt en donde se encuentran las bases y el instructivo, así como el formulario de registro <https://senacyt.gob.gt/medalla2023> que está disponible del 28 de julio al 28 de septiembre de 2023.

Migración se prepara para recibir visitantes por Fiestas Agostinas



Se espera incremento en los flujos migratorios regulares por celebración de las Fiestas Agostinas en El Salvador

El Instituto Guatemalteco de Migración, se prepara para atender a las personas que visiten nuestro país durante las fiestas agostinas.

Se han desplegado equipos hacia los puestos fronterizos de Valle Nuevo y Pedro de Alvarado, considerando que son las delegaciones migratorias que más flujo de personas registran durante estas fechas.



Las Fiestas Agostinas es una festividad en honor al Divino Salvador del Mundo, el santo patrono de El Salvador; por lo que algunos se preparan para visitar Guatemala.

En el año 2022, del 30 de julio hasta el 5 de agosto ingresaron a Guatemala, 54,592 personas, de las cuales 24,052 ingresaron por Valle Nuevo, 12,557 por Pedro de Alvarado, 8,811 personas ingresaron por San Cristóbal, 8,606 por Nueva Anguitú y 566 por el Aeropuerto Internacional la Aurora.

CELEBRA GUATEMALA-ISRAEL
ISRAEL 75



Lo más chulo de la feria llegó a mi Guate gracias a Quezalteca

Rosita se llevó lo más chulo de la Feria de Jocotenango a los rincones de la Capital, para que se arme el chonguengue en todos lados con esta edición Conmemorativa de Quezalteca Especial.

Quezalteca es una marca que se caracteriza peculiarmente por siempre estar presente en las tradiciones guatemaltecas y enaltecer lo chilero y lindo de ser chapines. Sus raíces se cimentan en el orgullo de esta identidad y como parte de ella y por ello Quezalteca lanza la campaña "Lo más chulo de la Feria llegó a mi Guate", una edición limitada tan única como Rosita.

Con la salida al mercado de sus 4 nuevas ediciones conmemorativas coleccionables de Quezalteca Especial 1 litro (Pulmón), en esta ocasión edición Feria de Jocotenango, mantienen su compromiso de ser parte de las tradiciones guatemaltecas, Quezalteca se vestirá con algunos de los puntos más emblemáticos de la Ciudad recordando las cosas más chulas de la feria y ahora les tocará a los guatemaltecos coleccionarlos.

Cada diseño único, se distinguirá por mostrar los siguientes puntos:

1. Disfrutá de los deliciosos antojitos en el Parque Central.
2. Saboreá tus dulcitos típicos mientras recorres el paseo de La Sexta.
3. Jugá y gritá ¡LOTEEEEEERÍA! en el Obelisco.
4. Andáte a chilrear de los juegos de la feria en la Torre del Reformador.



Jonathan Chagorodsky, Gerente Global de la Categoría de Aguardientes y Marcas Populares, afirmó: "Cuando pensamos en nuestras tradiciones se nos vienen a la mente infinidad de sabores, colores y olores, sin dejar de lado lo alegre que la pasamos en ellas y el sentimiento de pertenencia e identidad que nos producen, es por ello que deseamos enaltecer la Feria de Jocotenango con estas mangas conmemorativas".

Estas mangas edición especial estarán disponibles solo por tiempo limitado, únicamente durante el mes de agosto. (Hasta agotar existencias)

¡Así que pilas para coleccionar los cuatro pulmones conmemorativos de nuestra querida Feria de Jocotenango!