



Vertedero más grande de América Latina, convertido en bosque de manglares

**Vitamina D o vitamina
sol, cuanto sol se debe
tomar para producirla**



10 de agosto Día Mundial el Rey de la Selva



10 de agosto Día Mundial del León, el Rey de la Selva

El 10 de agosto se celebra el Día Mundial del León, el Rey de la Selva, con la finalidad de generar conciencia de conservación y alertar a la humanidad sobre su inminente peligro de extinción como especie.

Esta fecha también constituye un recordatorio por el crimen del león Cecil en el año 2015 ocurrido en el parque nacional Hwange, en Zimbabue, África. Cazado fuera de su reserva natural y desollado, por encargo de un dentista norteamericano. Este hecho causó una profunda indignación y denuncias contra la caza furtiva en ciertas regiones de África, generando fuertes manifestaciones en el mundo.

Según cifras recientes, la población de leones africanos ha disminuido en un 40% durante los últimos 20 años, siendo catalogada como "vulnerable" por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Esto es motivado fundamentalmente por la caza furtiva e indiscriminada de la especie, así como la afectación de su hábitat.

El león es uno de los animales más emblemáticos debido a su imponente figura, carisma y dominio territorial.

Son 100% carnívoros.

Los machos se independizan al alcanzar la madurez, mientras que las hembras viven juntas de por vida.

Habita en pastizales y llanuras.

Viven en manadas, con un periodo de vida estimado de 15 años.

Su fuerte rugido puede escucharse hasta una distancia de ¡ochocientos kilómetros!

Marcen su territorio en un radio de 250 kilómetros, con orina o rugiendo en señal de advertencia.

Las hembras son las principales cazadoras de la manada y los machos son los primeros en devorar la presa.

Los leones rugen para comunicarse con su manada a grandes distancias.

En algunas culturas representan símbolos de fuerza y poder.



Peligros que afronta la especie felina

Caza furtiva

Afectación de su hábitat natural

Alteración en sus hábitos de caza

Cautiverio con fines de entretenimiento y comerciales

El vertedero más grande de América Latina, convertido en un bosque de manglares



Con casi 150 acres, el vertedero Jardín Gramacho en Río de Janeiro fue uno de los más grandes e infames de toda América Latina. Ahora es un bosque de manglares lleno de vida.

Desmantelado hace 11 años, entre 1970 y 2012 el basurero, que bordea la famosa Bahía de Guanabara en Río, recibió 80 millones de toneladas métricas de basura del barrio Gramacho de la zona. Ahora, una alianza público-privada liderada por la Empresa Municipal de Limpieza de Río ha devuelto el área a la naturaleza, específicamente a los manglares, uno de los más valiosos de todos los ecosistemas.

Plantando 24 acres de manglares a la vez, hoy el bosque se extiende por más de 120 acres y es el área de manglares más grande de la bahía. Lo que un día fue el vertedero más grande de América Latina, ahora es un bosque lleno de vida.

Otras organizaciones también han tomado medidas para restaurar los manglares a lo largo de la bahía. La organización sin fines de lucro Ocean Pact financió el Proyecto Green Guanabara Bay que restauró con éxito 12,5 hectáreas o alrededor de 25 acres de manglares.

Según algunas estimaciones, 1 acre de bosques de manglares puede almacenar más carbono en las raíces y el suelo que 4 acres incluso de la selva tropical más biodiversa, lo que los convierte en fundamentales para cualquier estrategia mundial de mitigación del cambio climático.

Efectos positivos de los manglares

Su impresionante trabajo de entramado de raíces y su increíble durabilidad significa que las marejadas ciclónicas que impactan en los manglares pierden alrededor del 66% de su energía cinética sin siquiera destruir los árboles.

Las comunidades pesqueras costeras no pueden existir sin los manglares. Actúan como viveros y hábitat perfecto para todo tipo de peces y crustáceos de los que los pescadores artesanales dependen para su sustento diario y su economía.

Doctor móvil en el barrio continúa este viernes y fin de semana en la sexta avenida. zona 1

Los capitalinos de la zona 1 y de sectores aledaños que por diversas situaciones no pueden acudir a los servicios de Salud entre semana, podrán aprovechar las jornadas integrales que se brindan a través del Doctor móvil en el barrio, las cuales continuarán este viernes y fin de semana en la sexta avenida y 8 calle, zona 1, frente a la Empresa Eléctrica.

Estas acciones que permiten continuar con la atención de las familias guatemaltecas para velar por su bienestar, son coordinadas por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud – DDRISS- Guatemala, Área Central, las cuales cuentan con el apoyo de las autoridades municipales de la capital.



El horario de atención es de 9:00 a 14: horas, por lo que se hace la cordial invitación a la población para que asista a estos servicios que se brindan gratuitamente. Estos consisten en lo siguiente:

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

El friso que se encuentra sobre las ventanas de la parte superior del palacio, contiene una serie de personajes acompañados de figuras animales.

En el dintel de la puerta principal se encuentra otro bajo relieve que hace referencia a la ofrenda del pueblo Ajau, la cual simboliza la colaboración de los pueblos para construir la “casa grande de todos”.

A los lados de la misma puerta se observan dos cabezas del dios serpiente con plumas — Gucumatz— cuyos cuerpos se elevan hasta la cima del edificio.

El Palacio Maya de San Marcos fue declarado como Patrimonio Cultural de la Nación de Guatemala.

En el año 2012 se consideró la posibilidad de demoler el edificio debido a los daños que sufrió con el fuerte sismo de ese año. Sin embargo, ya está totalmente restaurado y por su interior se pueden hacer tours, para conocer más detalladamente su historia.

La idea de la construcción del Palacio Maya fue de Miguel Ydígoras Fuentes.

En la parte superior del palacio se encuentra un reloj con numeración maya.

Vitamina D o vitamina del sol – ¿Cuánto sol debo tomar para producirla?



La vitamina D es también conocida como la vitamina del sol. Su principal función es la de favorecer la absorción de calcio y fósforo desde nuestra dieta y así mantener una estructura ósea saludable. En los seres humanos, el 80% de la vitamina D se sintetiza en presencia de los rayos ultravioleta del sol; para el resto, dependemos de la dieta y de los suplementos.

la vitamina D es en realidad una hormona, y muy potente, es una hormona pluripotente y se pueden encontrar receptores de esta vitamina en casi todas las células y tejidos del cuerpo humano, donde es responsable de regular hasta 200 genes.

La vitamina D activa ayuda a aumentar la cantidad de calcio que el intestino puede absorber de los alimentos ingeridos en el torrente sanguíneo y también evita la pérdida de calcio en los riñones. Modifica la actividad de las células óseas y es importante para la formación de hueso nuevo en niños y adultos.

Se puede obtener vitamina D de:

- La exposición al sol
- Alimentos que contienen vitamina D
- Suplementos

A excepción de los hígados grasos de pescado, muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, y la principal fuente de vitamina D proviene de la exposición de la piel a la luz solar a través de los rayos ultravioleta de tipo B (UVB).

Tercera jornada del Apertura 2023

Un nuevo capítulo del torneo Apertura 2023 se escribirá este fin de semana con la tercera jornada de la Liga Mayor de Fútbol de Guatemala, y esta es la programación de los diferentes choques que se llevarán a cabo el fin de semana.

Zacapa vs. Achuapa

Viernes, 11/8 20:00 horas.

Municipal vs. Antigua GFC

Sábado, 12/8 15:00 horas.

Malacateco vs. Coatepeque

Sábado, 12/8 19:00 horas.

Xelajú MC vs. Xinabajul

Sábado, 12/8 21:00 horas.

Guastatoya vs. Mixco

Domingo, 13/8 15:30 horas.

Comunicaciones vs. Cobán Imperial

Domingo, 13/8 18:00 horas.

LIGA NACIONAL DE FÚTBOL
Apertura 2023

TABLA DE POSICIONES

	NOMBRE	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DIF	PTS
1	Malacateco	2	2	0	0	5	1	+4	6
2	Antigua GFC	2	2	0	0	4	0	+4	6
3	CSD Zacapa	2	2	0	0	2	0	+2	6
4	Xelajú MC	2	1	0	1	2	2	+0	3
5	Guastatoya	2	1	0	1	1	1	+0	3
6	Xinabajul	2	0	2	0	3	3	+0	2
7	Coatepeque FC	1	0	1	0	2	2	+0	1
8	CSD Municipal	2	0	1	1	2	3	-1	1
9	Comunicaciones	2	0	1	1	1	3	-2	1
10	Dep. Achuapa	2	0	1	1	2	5	-3	1
11	Cobán Imperial	1	0	0	1	1	3	-2	0
12	Dep. Mixco	2	0	0	2	0	2	-3	0

Triunfo albo en Nicaragua



Comunicaciones derrotó 1-0 al Diriangén con gol de Jorman Aguilar y toma el liderato de su grupo en la Copa Centroamericana. Los cremas sumaron 6 puntos luego de derrotar por la mínima diferencia con anotación del panameño Jorman Aguilar a pase de Antonio de Jesús López

Diriangén 0-1 Comunicaciones



Courtois fuera del Madrid por rotura de ligamento cruzado

El portero titular del Madrid, Thibaut Courtois, se le ha confirmado que sufre una rotura del ligamento cruzado anterior de la rodilla izquierda. El diagnóstico le hará pasar una intervención quirúrgica, que se llevará a cabo en los próximos días. el tiempo exacto de su baja, se estima que estará fuera de acción entre 6 a 7 meses. La lesión de ligamento cruzado anterior es conocida por ser una de las más delicadas y de mayor tiempo de recuperación en el ámbito deportivo.

Ante la baja prolongada de Courtois, la directiva del Madrid está considerando la posibilidad de fichar a un portero para suplir su baja, algunos nombres como David De Gea, quien se encuentra en calidad de agente libre, Yassine Bono del Sevilla y Kepa Arrizabalaga del Chelsea. Suena para sustituir Courtois mientras dure su rehabilitación.