



BUENAS *Nuevas* .gt

Edición Semanal

Semana del 09 al 15 de octubre de 2023

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





¿Por qué las aguas del Océano Atlántico y Pacífico nunca se mezclan?

WhatsApp: Así puedes saber si tu cuenta fue hackeada y cómo recuperarla



9 de octubre día mundial del correo



WhatsApp: Así puedes saber si tu cuenta fue hackeada y cómo recuperarla

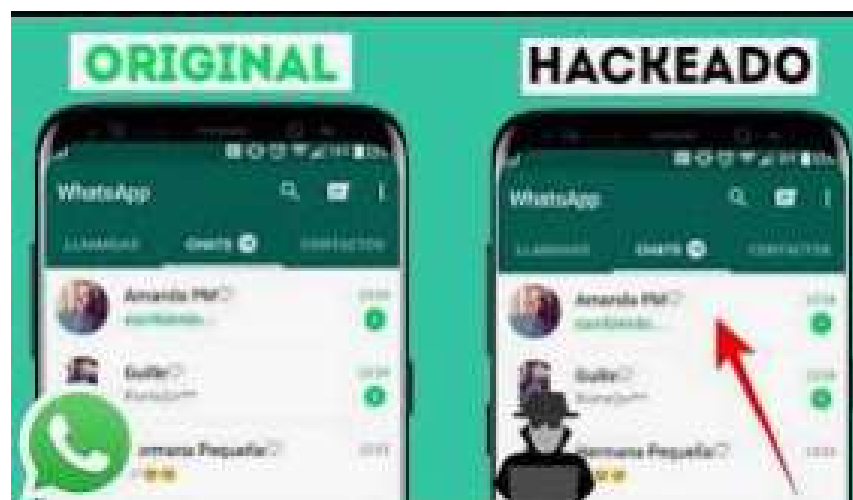
WhatsApp, como ya todos conocemos, es una aplicación de mensajería instantánea, y, a decir verdad, la más famosa del mundo. Cuenta con más de 2 mil millones de usuarios activos alrededor de todo el mundo.

Adquirirla no tiene costo alguno, y entenderle a su uso no es nada de otro mundo. La tecnología se hace presente desde edades muy tempranas, hasta personas de edad avanzada, Iniciar en el camino de esta aplicación de mensajería instantánea no es cosa difícil.

¿Pueden hackear mi WhatsApp?

Aunque las posibilidades de que hackeen tu cuenta de WhatsApp son bajas, nunca es improbable. Si bien esta aplicación es de las más seguras, puesto que no puedes iniciar sesión en otro dispositivo sin que se te notifique, sí puede ocurrir que, extrañamente, te saque de tu cuenta de usuario. Si tu sesión, de un momento a otro, fue cerrada, entonces presta especial atención, porque es el signo más presente al hackearte.

Mediante un celular no es la única manera en la que pueden robar tu cuenta de usuario, ya que iniciar sesión en WhatsApp también es posible mediante una computadora. Esto es más difícil, pues para acceder es necesario tu celular, pero una vez que esto haya pasado, saber si hay alguien más conectado con tu sesión será cuestión de ir a perfil de WhatsApp, dirigirte a 'configuración' y posteriormente a 'dispositivos vinculados' y ahí podrás checar en qué dispositivos tienes iniciada sesión.



¿Cómo puedo recuperar mi cuenta de WhatsApp?

Para esto, tu única opción será desinstalar y volver a instalar la aplicación de WhatsApp, para que puedas ingresar desde cero. Realizarás el mismo procedimiento que cuando instalaste la aplicación por primera vez, y te enviarán, por mensaje normal, el famoso código de los 6 dígitos, esto es meramente un requisito para que WhatsApp pueda verificar con seguridad el número de teléfono que estás registrando en la cuenta.

Al momento de que inicies sesión en tu cuenta, en automático y sin hacer mayor movimiento, eliminarás todo aquel inicio de sesión que tú no hayas autorizado, según el portal oficial de WhatsApp.

Sector público realiza más de 8,000 proyectos para fomentar el desarrollo en el territorio nacional

Sector público realiza más de 8,000 proyectos para fomentar el desarrollo en el territorio nacional. La Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN) informó que las unidades ejecutoras del Sector Público han ejecutado 8,186 proyectos e intervenciones.

Al hacer referencia a los proyectos impulsados al segundo cuatrimestre, indicó que estos han sido impulsados además de las entidades del organismo Ejecutivo, por instituciones descentralizadas, gobiernos locales y Consejos Departamentales de Desarrollo (CODEDE).

La mayor cantidad de proyectos e intervenciones vigentes están a cargo del organismo Ejecutivo, las cuales ascienden a 5,624, lo cual representa un 41.5% de los proyectos en todo el territorio nacional.

De los 8,186 proyectos e intervenciones en diferentes etapas de ejecución, se contabilizan 3,029 de infraestructura vial, que incluyen trabajos en carreteras, calles, puentes y pasos a desnivel.

Además, 2,268 proyectos e intervenciones que se vinculan con infraestructura educativa, que abarcan escuelas de preprimaria y primaria, institutos y centros universitarios.

Otros 1,357 se relacionan con desarrollo urbano y rural, 620 con sistemas de agua potable, 385 con sistemas de saneamiento, 298 con infraestructura de salud y 229 con otros sectores.

El valor total para estos proyectos e intervenciones fue de Q. 6,515 millones.



9 de octubre día mundial del correo



Alrededor del mundo existen 663 mil oficinas de correos en las que trabajan más de cinco millones de empleados. Gracias a sus servicios se entregan millones de cartas y paquetes en los lugares más diversos y lejanos del planeta.

Al celebrar este día, se concientiza a la población sobre la importancia que tiene este servicio en la vida cotidiana de las personas a nivel comunicacional y la manera en que contribuye en el desarrollo económico y social de los países.

La Unión Postal Universal (UPU), fue el resultado de diversas iniciativas, proyectos, ideas y convenios bilaterales entre países que buscaban regularizar el uso del correo y mejorar las comunicaciones postales a nivel internacional.

Con la participación de 22 países, el Congreso se reunió en Berna (Suiza), el 15 de septiembre de 1874 y finalizó el 9 de octubre del mismo año. En más de 150 países se lleva a cabo la celebración de este día, Si quieres celebrar el Día Mundial del Correo, la mejor forma de hacerlo es tomar papel y lápiz y escribir de tu puño y letra una carta a un amigo que tengas lejos, echarla al buzón más cercano y esperar que se haga la magia y que tus palabras lleguen intactas a tu amigo.

A pesar de que hoy en día los emails y aplicaciones de mensajería han sustituido casi por completo a las cartas postales, nada como recibir noticias de tus amigos y conocidos físicamente, a través de un papel que tu amigo ha escrito de su puño y letra.

Solo nos queda desearte ¡Feliz Día Mundial del Correo!



¿Por qué las aguas del Océano Atlántico y Pacífico nunca se mezclan?

Por qué dos mares, como el Atlántico y el Pacífico, se unen, ¿pero no se mezclan y permanecen separados? La respuesta a este enigma se encuentra en la ciencia, y a continuación lo explicarlo.

La temperatura

La temperatura del agua desempeña un papel fundamental. El Atlántico es más cálido en comparación con el Pacífico. El agua cálida tiende a ser menos densa y, por lo tanto, flota sobre el agua fría y densa. Esto crea una especie de frontera invisible entre los dos mares.

Imagina que las corrientes oceánicas son como ríos gigantes en el océano. Estos ríos transportan agua caliente y fría por todo el mundo. Cuando dos corrientes con características diferentes se encuentran, como en el Golfo de Alaska, forman una línea divisoria visual entre los mares. Las corrientes oceánicas son como autopistas acuáticas que transportan agua de diferentes temperaturas y salinidades, manteniendo separados a los mares.

Lo mismo ocurre en el estrecho de Gibraltar, donde el mar Mediterráneo y el Atlántico se encuentran. Este fenómeno se llama picnoclina. A simple vista, parece que no se mezclan, pero si lo hacen. Kenneth W. Bruland, un investigador, demostró que se producen remolinos que mezclan capas de agua con diferentes temperaturas, desmintiendo la creencia de que no se mezclaban.

La salinidad

Uno de los factores más importantes es la salinidad del agua, es decir, la cantidad de sal que contiene. El Atlántico es como una sopa con demasiada sal, mientras que el Pacífico es como una sopa con muy poca. Cuando estos dos mares se encuentran, la diferencia de salinidad actúa como una barrera invisible que evita que se mezclen por completo.



El agua salada es más densa que el agua dulce, por lo que el Atlántico tiende a hundirse debajo del Pacífico debido a su mayor salinidad.

¿Cuál océano es más "pesado"?

El océano más denso es el océano Ártico. La densidad del agua de mar depende de varios factores, como la temperatura y la salinidad. En el caso del Océano Ártico, el agua es más densa porque es más fría y tiende a contener una mayor cantidad de salinidad en comparación con otros océanos. Esta combinación de agua fría y salinidad elevada hace que el agua del Océano Ártico sea más densa que la de otros océanos, como el Atlántico o el Pacífico.

Aunque parezca que los mares no se mezclan, en realidad lo hacen, pero de una manera que no podemos ver fácilmente. La naturaleza es asombrosa en su complejidad. La salinidad, la temperatura y las corrientes oceánicas son los ingredientes de esta intrigante danza marina que nos muestra cuán extraordinaria es la Tierra.

Cuanto kilometraje debe tener un auto usado al momento de su compra

Es importante al comprar un automóvil, ya que puede marcar la diferencia entre una inversión sólida y una decepción costosa. A medida que el kilometraje se acumula, es importante comprender que la expectativa de vida del vehículo disminuye. Al evaluar la compra de un automóvil usado, se debe prestar atención al precio y el aspecto, y también a la cantidad de kilómetros en el cuentakilómetros, lo que proporcionará una visión más precisa de la calidad y durabilidad del vehículo que se está considerando comprar.

¿Qué kilometraje debería tener un buen coche usado?

El 1 kilometraje bajo será la mejor opción, menos de 12,000 km al año es ideal. Un coche de 5 años no debe tener más de 60,000 km. Se debe conseguir un auto con un bajo kilometraje, pero se debe asegurar que no esté truqueado ya que esto podría inflar su precio.

No enfocarse solo en el kilometraje. Evaluar el estado general, el historial de mantenimiento y cómo se ha usado el coche. Es prudente que un mecánico de confianza lo inspeccione antes de comprarlo.

Conocer el kilometraje de un coche usado es crucial para evitar estafas y tomar una decisión de compra inteligente. Un bajo kilometraje es preferible, generalmente menos de 12,000 km al año. Además, es importante considerar el tipo de uso y el historial de mantenimiento del vehículo.

Formas de calcular los kilómetros recorridos por vehículos.

Lecturas de Odómetros: Se registran los kilómetros recorridos por una flota de vehículos a través de los odómetros. Esto es muy preciso, pero no siempre se tiene una base de datos nacional disponible para hacerlo.

Conteos de Tránsito: Este método utiliza información sobre el tráfico y la longitud de las carreteras. Multiplica el número de vehículos que pasan por una vía por su longitud. Aunque no detecta la ubicación exacta de cada vehículo, es una estimación aceptable.

Consumo de Combustibles: Este método se basa en la relación entre el uso de vehículos y la venta de combustibles. Puede proporcionar una estimación de los kilómetros recorridos en un área, siempre y cuando se conozca el nivel de ventas de combustibles.



por qué cada vez más personas están guardando los envases de pastel usados

Todos los días usamos productos que dejan empaques o algún otro artefacto que terminamos desechando, pero lo cierto es que a muchos de estos es posible darles una segunda vida y contribuir al cuidado del planeta por medio del reciclaje.

Los envases y empaques de diversos productos pueden resultar útiles para realizar adornos y bonitas manualidades para darle un toque diferente a tu hogar. Desde latas de atún, tubos de cartón del papel higiénico y platos o cucharas desechables, hasta los envases del pastel usados. Podrás estar asombrado, pero lo cierto es que con estos empaques de plástico puedes crear diversos adornos o artículos para tu casa. Estos envases están hechos de plástico, que es un material resistente y muy versátil, con la desventaja de que tarda muchos años en degradarse, siendo un peligro y contaminante para la tierra y las especies que habitan en ella. Es por esta razón que es recomendable que este material sea reusado y reciclado, pues si se produce en cantidades muy grandes termina por contaminar todavía más al planeta, además de gastar innecesariamente los recursos naturales de la Tierra. El reciclaje no está nada mal, pues de esta manera ahorramos dinero al evitar comprar de manera frecuente cosas que podemos crear con materiales.



Reciclados y una de las mejores ventajas, es que podemos ayudar a que la contaminación por plásticos en el planeta se reduzca considerablemente. ¿Sabes cuántas toneladas de plástico se tiran cada año en el mar? Según datos de la ONU, mediante el Informe Estado del Plástico 2018, se vierten alrededor de 13 millones de toneladas de plásticos a los océanos. Es una cifra alarmante, sobre todo pensando en el tiempo en que este material tarda en degradarse, que va de los 55 años, en el caso de las bolsas, hasta los 500 años, hablando de las botellas de PET. Por ello, cuidemos a nuestro medio ambiente y reciclemos lo más que podamos.



10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

Esta fruta ayuda a regular la tiroides de forma natural



Ministro de Relaciones Exteriores de Guatemala conmemora el 112 aniversario de la República de China (Taiwán)



Por esto no debes arrancar tu carro en segunda velocidad

Efectos de arrancar en segunda. Cuando un automóvil se arranca en segunda marcha, algunos efectos se hacen evidentes:

Menor potencia de arranque: La principal consecuencia de arrancar en segunda marcha es una menor potencia de arranque en comparación con el uso de primera marcha. Esto significa que el vehículo tendrá dificultades para moverse desde una posición de parada, especialmente en situaciones en las que se requiere una aceleración rápida,

Mayor desgaste del embrague: Arrancar en segunda marcha pone una carga adicional en el embrague, ya que el motor debe esforzarse más para mover el vehículo desde una posición estática. Esto acelera el desgaste del embrague.

Estrés en la transmisión: La transmisión también se ve afectada por el arranque en segunda marcha, porque se requiere una mayor cantidad de energía para poner en movimiento el vehículo. Lo que podría llevar a un desgaste prematuro y a la necesidad de reparaciones costosas.

Menor eficiencia de combustible: Arrancar en segunda marcha generalmente implica un aumento en las revoluciones por minuto (RPM) del motor en comparación con el uso de primera marcha.



Esto puede resultar en una menor eficiencia de combustible. Mayor vibración y sacudidas: Cuando se arranca en segunda marcha, es común experimentar una mayor vibración y sacudidas en el vehículo, porque el motor está luchando por generar suficiente potencia para mover el automóvil.

Riesgo de calentamiento: Cuando se necesita una aceleración rápida, el arranque en segunda marcha puede hacer que el motor trabaje en exceso, lo que podría aumentar la temperatura del motor y poner en riesgo su funcionamiento adecuado.

Propiedades diuréticas y digestivas de la piña

La piña es una fruta baja en calorías, rica en vitamina C y con una cantidad importante de yodo, potasio, magnesio y hierro. Por su contenido en vitamina C, la piña fortalece el sistema inmune y ayuda a que el cuerpo absorba el hierro que obtiene por medio de otros alimentos. Gracias a su alto contenido de agua y sus pocas calorías, esta es una de las frutas que más se incluye en un plan de alimentación para bajar de peso.

Esta eliminación de líquidos contribuye a bajar de peso, sin embargo, no debe confundirse con el quemar grasa. La reducción de tallas se da gracias a la desinflamación de la retención de líquidos que se produce en algunos organismos. Para sacar estas propiedades diuréticas de la piña es posible preparar un agua de esta fruta. La piña ayuda a reducir problemas inflamatorios como la sinusitis aguda, el dolor de garganta, la artritis y la gota. Además, la piña tiene un efecto saciante, debido a su alto contenido de fibra, por lo que se recomienda consumir si se está en una dieta o si simplemente se tiene hambre.

Y es baja en calorías. Debido su alto contenido de agua, el aporte calórico de la piña es bajo, una porción de piña picada aporta 60 calorías.

Recomendaciones para una buena digestión

Cuidar los hábitos a la hora de comer: se recomienda consumir porciones adecuadas e incluir en el plato todos los grupos de alimentos; cuando se trata del almuerzo y la cena. Es mejor evitar los fritos y las grasas trans, al igual que el alcohol y las bebidas con un alto contenido de azúcar.

Comer en un ambiente agradable: comer con agrado y de manera pausada es vital para una buena digestión. Hay que comer con tranquilidad, aprendiendo a degustar la comida.



No comer cuando se está de mal humor: consumir los alimentos cuando se encuentre con un buen estado de ánimo, no cuando esté pasando por un momento de estrés o rabia

Masticar cada bocado 30 veces: cuanto más se mastica, más nutrientes se absorben. Por medio de la masticación se equilibran los niveles de acidez y se disfruta más de los sabores de la comida.

No ingerir bebidas muy frías con la comida: tomar agua o cualquier bebida fría dificulta la digestión. Se recomienda evitar los contrastes de temperatura, como bebidas muy frías con alimentos muy calientes.

Ministro de Relaciones Exteriores de Guatemala conmemora el 112 aniversario de la República de China (Taiwán)



El 10 de octubre de cada año es una fecha muy especial para los taiwaneses porque celebran el día internacional de su República, que en 2023 cumple 112 años, en homenaje a los revolucionarios y nacionalistas chinos que lograron derrocar a la clase monárquica en 1911.

El pasado 6 de octubre, el canciller Mario Búcaro, participó en una ceremonia para conmemorar el 112 aniversario de la fundación de la República de China (Taiwán). El anfitrión fue el embajador taiwanés acreditado en nuestro país, Li-Jey Tsao, y el evento contó con la participación de otras autoridades de la Cancillería y representantes del Cuerpo Diplomático.

El ministro de Relaciones Exteriores intervino en la actividad para resaltar que la relación bilateral se encuentra en un excelente momento, y que se ha robustecido por medio de la cooperación y el comercio.

"La República de China (Taiwán) es una nación de exitosa trayectoria económica y social, la cual ha mostrado al mundo que el importante nivel de desarrollo alcanzado se basó en una cultura de cooperación, unión y trabajo continuo", expresó el canciller.

Resaltó la asistencia que esa nación ha brindado al país en donaciones para temas educativos y agrícolas, así como la oportunidad que muchos jóvenes guatemaltecos han tenido para estudiar en instituciones de renombre en la República de China (Taiwán), que ha otorgado más de 400 becas a nuestros connacionales.

Durante la ceremonia, ambos países refrendaron su compromiso de continuar estrechando los vínculos establecidos el 1 de noviembre 1960, los cuales se han caracterizado también por los valores compartidos de amistad y solidaridad.

Esta fruta ayuda a regular la tiroides de forma natural



Son muchos los casos donde se presenta hipotiroidismo o una tiroides que funciona más lenta de lo normal.

La tiroides es "una glándula pequeña en forma de mariposa, ubicada al frente del cuello. Produce hormonas que controlan la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Estas hormonas afectan a casi todos los órganos del cuerpo y controlan muchas de sus funciones más importantes. Por ejemplo, afectan la respiración, el ritmo cardíaco, el peso, la digestión y el estado de ánimo"

Ante la baja o insuficiente producción de hormonas tiroideas conocidas como T3 y T4 –compuestas principalmente de la tiroxina–, muchas de las funciones del cuerpo se vuelven más lentas. Por el contrario, cuando la glándula produce un exceso de hormonas tiroideas, se le conoce como hipertiroidismo, una patología que suele causar síntomas como cambios notorios de humor, ansiedad, fatiga y palpitaciones anormales.

Existen otras maneras a través del consumo de ciertos alimentos naturales que ayudan a su regulación de forma natural. Uno de ellos es el aguacate, que también es considerada como una fruta. Este alimento es beneficioso para todo el organismo.

Tiene vitamina B6, también conocida como piridoxina, vitamina que cuando presenta deficiencia en el organismo produce cansancio y depresión. Además, fragilidad en las uñas y el cabello. Cuando no se tiene el nivel adecuado de dicha vitamina, los síntomas de hipotiroidismo se elevan fácilmente.



10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

La depresión y la ansiedad son los principales detonantes de la epidemia silenciosa que perjudica la salud mental de muchas personas y, de no tratarse a tiempo, podría causar desenlaces fatales. El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente. El esfuerzo por diagnosticar y tratar trastornos de salud mental en edades tempranas reduce el coste financiero en el futuro y evita todo tipo de problemas derivados, como puede ser el suicidio.

La salud mental es un derecho humano universal". Es un derecho básico para todas las personas. Eso incluye el derecho a ser protegido de riesgos para la salud mental y el derecho a una atención asequible, accesible y de buena calidad. Y además también se quiere garantizar que las personas que tengan problemas de salud mental no sean discriminadas ni apartados de la vida comunitaria. el suicidio es la última consecuencia de una serie de trastornos psicoafectivos y sociales que acontecen en la vida de una persona. La mayoría de los casos de suicidios ocurren en personas con síntomas depresivos que buscan refugio en algún tipo de estimulante como las drogas o el alcohol.

Por lo general los signos previos al suicidio no son tan evidentes y en muchas ocasiones se cree que el paciente sufre una impactante mejoría en su estado de ánimo justo antes de elegir el suicidio como alternativa extrema.

Si usted vive con una persona que sufre de depresión o está atravesando por un período depresivo, si tiene un familiar con trastorno bipolar o convive con un adicto a las drogas, debe tomar ciertas previsiones, como ocultar todas las herramientas o sustancias que puedan poner en riesgo su vida.



Es importante escuchar atentamente a las personas con ideas suicidas, para saber que sienten y piensan. Reconocer y conversar sobre el suicidio con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un consejero o un profesional de la salud mental puede ayudar a disminuir los pensamientos suicidas.

Se recomienda acudir a Líneas de Prevención del Suicidio, en caso de alguna situación de emergencia.

Guatemala vs Trinidad y Tobago fecha y hora del juego por Liga de Naciones

Las selecciones de Guatemala y Trinidad y Tobago se enfrentarán este viernes 13 de octubre en el Estadio Hasely Crawford en Puerto España, esto con motivo de la tercera jornada de la Liga de Naciones de la Concacaf.

El partido ante los Trinitenses por la Liga de Naciones es de suma importancia para la Bicolor si quiere continuar aun con opciones para clasificar a la Copa América USA 2024.

Después del juego ante Trinidad, Guatemala viajará hasta Panamá, en donde el martes 15 de octubre se enfrentará ante los canaleros con el fin de disputar la cuarta y última fecha de la fase de grupos.

Si Guatemala logra derrotar a sus dos rivales, puede asegurar un espacio en la fase final de la Liga de Naciones que se disputará en 2024 y también en la Copa América de Estados Unidos.





Inguat Conoce Jutiapa Viajando X Guate

Julio Zelaya presenta
¡CON TODO! en
Guatemala



Fundación Carlos F. Novella ayuda a familias afectadas por el deslave en el Naranjo



Inguat Descubre Jutiapa Viajando X Guate

Jutiapa es bastante montañoso ubicado a 118 km de la capital, cuenta con playas turísticas al sur del departamento. Su clima es muy diverso entre cálido y templado. Su clima es durante todo el año muy cálido, Jutiapa se le conoce como la Cuna del Sol. También es conocido por sus exquisitas quesadillas de harina de arroz, queso crema y requesón, productos propios de la región. En el mes de octubre el programa del Inguat Viajando X Guate promueve el departamento de Jutiapa, con su diversidad de lugares turísticos pocos conocidos como la



Cueva Andá Mirá: ubicada en la aldea El Coco en Jalpatagua, Jutiapa. Este atractivo turístico es considerado una verdadera maravilla natural en Guatemala. Ubicada 115 kilómetros de la ciudad capital, a un costado de la carretera que conduce a la frontera entre El Salvador y Guatemala, de Valle Nuevo, se encuentra la entrada a las grutas. producto de actividad volcánica y la fuerza erosiva del agua subterránea, sus aguas son azufradas y nacen de la montaña a su alrededor. Además, la temperatura del agua es templada y son perfectas para aliviar el calor del lugar. el valor del ingreso es de Q. 15.00 adultos y Q. 10.00

Chorros de Pepe Milla en Jutiapa

Ubicado en medio de la naturaleza del sur oriente del país, en Quesada, Jutiapa, ubicado a 106 kilómetros de la capital y a 11 de la ciudad de Jutiapa. Se ubica este balneario para disfrutar de un día lejos de la rutina entre piscinas naturales.

Llamado así porque en este lugar vivió el escritor guatemalteco José Milla y Vidaurre (1822-1882).

Uno de los principales atractivos de los Chorros de Pepe Milla son sus cascadas de aproximadamente 50 metros en donde puedes lanzarte al agua. Además de tener distintas formaciones rocosas que son el escenario perfecto para fotografías únicas. También encontrarás churrasqueras para preparar tu almuerzo. Abren sus puertas de lunes a domingo a partir de las 8:00 de la mañana y tiene



Y si aún quieres más emoción puedes visitar el hermoso:

El Lago de Güija: de origen volcánico es parte limítrofe entre las repúblicas de Guatemala y de El Salvador, en el departamento de Jutiapa, en el municipio de Asunción Mita.

Con una longitud de 22 kilómetros, una anchura de 8 kilómetros y una profundidad media de 13 metros. Ubicado a 183 km de distancia entre ciudad de Guatemala es accesible por excelente carretera, Desde la Ciudad de Guatemala se conduce por la Carretera al Salvador rumbo hacia la Frontera de San Cristóbal pasando por Jutiapa y luego Asunción Mita. Antes de llegar a la frontera se encuentra un cruce hacia la izquierda que lleva directamente al lago.

Es un importante atractivo turístico de la zona y área de pesca Sus aguas dulces son parte importante de la pesca de la región, Se pueden encontrar hoteles y balnearios rumbo al lago. Además, se pueden practicar deportes como, paseos en lancha, pesca, natación y vueltas en motos acuáticas y sobre todo nadar en sus



Y si deseas conocer más puedes realizar agroturismo en la cabecera de Jutiapa, donde puedes visitar la Finca ganadera el Sitio donde puedes apreciar el criadero de Tilapias y de ganado. Y también puedes visitar Aprisco Los Estuardos, donde se puede interactuar con cabras, chivitos, gallinas conejos gigantes, y sobre todos deleitarse con los exquisitos helados de leche de Cabra elaborados por sus propietarios. Para obtener más información de estos lugares puedes visitar la pagina de Inguat en la



Pero además de estos sitios turísticos también puedes visitar en Jutiapa Santa Catarina Mita, donde puedes admirar su iglesia construida en 1743, es un bello templo para visitar y admirar su infraestructura, aquí se elaboran unas de las mejores botas de cuero de la región, también se puede admirar su edificio municipal, así como su amplio y bello parque donde se goza de una excelente



Julio Zelaya presenta ¡CON TODO! en Guatemala



"Estoy aquí para empoderarte, erradicar el miedo desde la raíz y recordarte una y otra vez que tu verdadera meta es dedicar tu tiempo a lo que te hace único, lo que te apasiona", afirma Julio Zelaya.

Los podcast se compartirán cada lunes a las 7:00 a.m. por las redes sociales de Julio Zelaya; el Video Vlog de la semana se sube cada viernes a las 7:00 a.m. y podrá verse por YouTube, en estos Julio Zelaya entrevista a personas emprendedoras que destacaron en sus diferentes labores y son ejemplos a imitar. Mientras que la canción ¡CON TODO! colaboración de Diego Mendoza estará disponible desde la primera semana de octubre en plataformas de streaming.

Julio Zelaya, coach empresarial, orador, conferencista internacional, emprendedor y escritor de tres Best Sellers trae un nuevo proyecto con el que busca apoyar a todas las personas a hacer realidad sus sueños, alcanzar sus metas y a vivir con optimismo, Es así como el guatemalteco lanza en este mes de octubre ¡CON TODO! Un programa completo que ayudará a miles de personas a encontrar su camino, alimentar sus pasiones y vivir un presente brillante.

¡CON TODO! viene en tres presentaciones que se complementan una a la otra: Podcast, Vlog semanal y el nuevo libro, juntos hacen una guía práctica para que las personas puedan llegar a tener vida mágica y única. El libro ya se encuentra disponible en Amazon <https://amzn.to/3PiOgqX>, así como en la librería Sophos y puede solicitarse por medio de las cuentas del autor.



ONG guatemalteca Semilla Nueva finalista en los Premios Zayed a la Sostenibilidad



La Ceremonia de Entrega está programada para el 1 de diciembre, durante la 28ª Conferencia de las Partes de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, que se realizará del 30 de noviembre al 12 de diciembre en Dubai. Los finalistas representan a 33 países

El Premio Zayed a la Sostenibilidad, una distinguida iniciativa de los Emiratos Árabes Unidos en sostenibilidad global y humanitaria, ha anunciado a los finalistas de su edición de este año. Y la ONG Semilla Nueva se encuentra entre los finalistas en la categoría de Alimentos. Este reconocimiento destaca su labor en el desarrollo de semillas de maíz biofortificado y su compromiso con la agricultura sostenible y la seguridad alimentaria en comunidades vulnerables.

Semilla Nueva se ha dedicado a desarrollar semillas de maíz biofortificado, que son esenciales para abordar la desnutrición en comunidades que dependen del maíz como alimento básico. Estas semillas, que no son transgénicas, son más nutritivas y resistentes al cambio climático, lo que las convierte en una herramienta poderosa para mejorar la nutrición y los ingresos de los agricultores. Además, el trabajo de Semilla Nueva es un ejemplo de cómo la ciencia y la innovación pueden abordar problemas globales cruciales.

El Premio Zayed a la Sostenibilidad es un prestigioso galardón internacional que premia a los ganadores de cada categoría con un financiamiento no reembolsable de 600 mil dólares para impulsar sus acciones sostenibles. Semilla Nueva se ha destacado entre 5,213 proyectos presentados por organizaciones, ONGs y escuelas secundarias de 163 países. Su inclusión como finalista es un testimonio de la relevancia de su enfoque en la promoción de semillas biofortificadas y su compromiso con el bienestar de las comunidades.



Fundación Carlos F. Novella ayuda a familias afectadas por el deslave en el Naranjo

Los colaboradores de la Fundación Carlos F. Novella realizaron un aporte al asentamiento "Dios es Fiel" de zona 7. Consistiendo la donación en 50 bolsas con alimentos no perecederos, productos de higiene personal y limpieza para las familias damnificadas.

Cada bolsa incluye:

- Alimentos no perecederos: arroz, frijol, azúcar, aceite, leche, sal, avena y café.
- Artículos de cuidado personal: frazadas, pañales, pasta de dientes, cepillo dental, jabón y shampoo.
- Artículos de limpieza: jabón de trastes, cloro, jabón de ropa, detergente y papel higiénico.

"Para Fundación Carlos F. Novella, esta donación forma parte de su compromiso con Guatemala: reiteramos nuestra solidaridad con el pueblo guatemalteco. Esperamos que estos alimentos y artículos de higiene personal constituyan una valiosa ayuda a todos aquellos quienes los necesitan y se encuentran en situación de vulnerabilidad", indicó Víctor Ayala, Director Ejecutivo de la Fundación Carlos F. Novella.

Asimismo, como en ocasiones anteriores, la fundación apoyó con 30 herramientas de mano como palas y piochas a las brigadas de rescate, quienes han trabajado incansablemente por más de una semana en la labor de búsqueda. "Valoramos enormemente la labor que realizan y es por ello que hacemos entrega de esta herramienta de mano para continuar la búsqueda de rescate", agregó Ayala.

En estos difíciles momentos, Fundación Carlos F. Novella desea trasladar su mensaje de solidaridad hacia toda Guatemala, reiterando su compromiso para ser parte del cambio y uniendo esfuerzos con otras iniciativas para transformar realidades y cambiar vidas.



¿Cómo saber si la caja de cambios automática necesita un cambio de aceite?

El mantenimiento regular de una caja de cambios automática es esencial para garantizar su durabilidad y funcionamiento óptimo a lo largo del tiempo. Esto implica cambios periódicos de aceite y filtro de transmisión, lo que ayuda a prevenir problemas y a extender la vida útil del sistema.

Los intervalos de mantenimiento varían según el fabricante y el modelo del vehículo, por lo que es importante seguir las recomendaciones específicas del manual del propietario.

Aquí hay algunos signos que pueden indicar que es necesario un cambio de aceite de transmisión.

Color y olor del aceite

El aceite de transmisión en buen estado suele ser rojo o rosa claro y tiene un olor característico. Si el aceite está oscuro, opaco o tiene un olor quemado, es señal de que necesita ser reemplazado.

Problemas de cambio de marcha

Si nota cambios de marcha bruscos, titubeos o retrasos al cambiar de velocidad, podría ser un indicio de que el aceite de transmisión no está realizando su función correctamente.

Ruidos extraños

Los ruidos inusuales, como zumbidos, golpeteos o chirridos al cambiar de marcha, pueden ser una señal de que algo no está funcionando correctamente en la transmisión.



Fugas de aceite

Si ve manchas de aceite debajo de su vehículo, podría indicar una fuga en la transmisión. Esto no solo puede resultar en la pérdida de aceite, sino que puede provocar problemas en la transmisión.

Luz de advertencia de transmisión

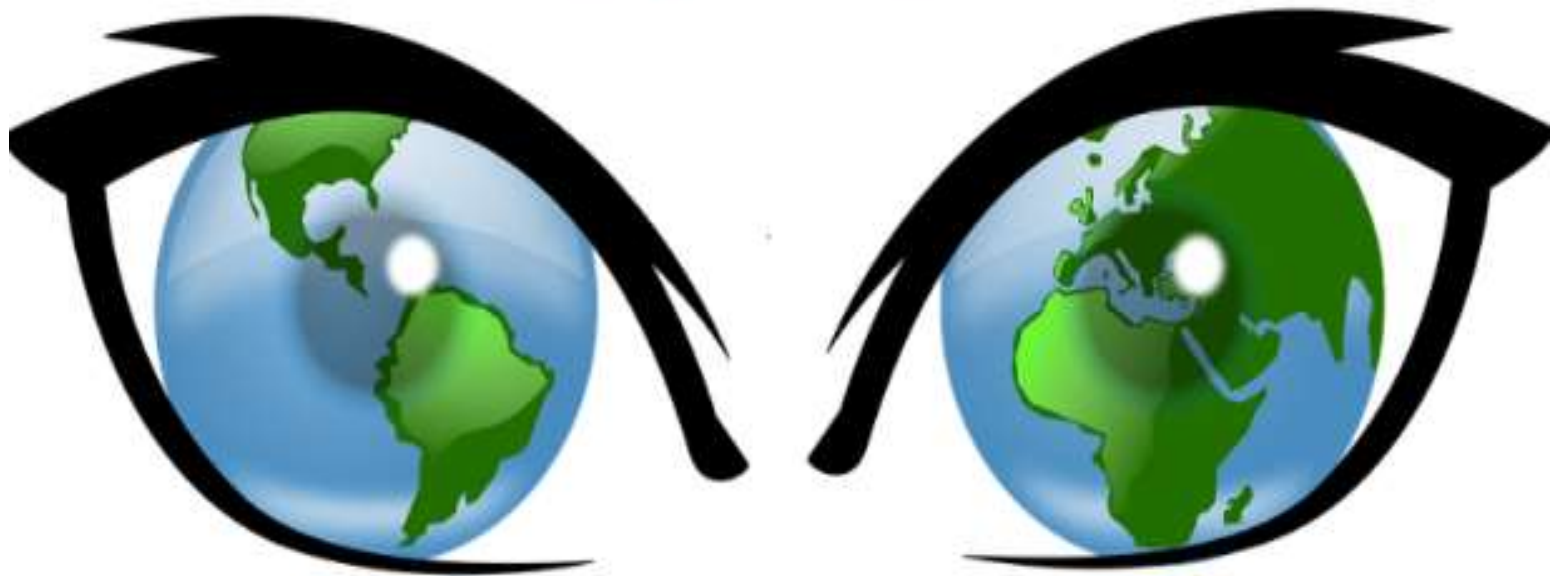
Algunos vehículos tienen una luz de advertencia en el tablero que se enciende cuando hay un problema en la transmisión. Si esta luz se enciende, es importante que se realice una inspección.

Deslizamiento de embrague

Si siente que el embrague de la transmisión está patinando o no "agarra" correctamente, esto podría ser un signo de que el aceite de transmisión no está realizando su función lubricante adecuadamente.

Sobrecalentamiento de la transmisión

Esto puede acelerar la degradación del aceite. Si su vehículo tiende a sobrecalentarse, es importante abordar este problema y considerar un cambio de aceite de transmisión.



12 de octubre día mundial de la visión

Día de la Raza 12 de octubre

Como observar el Eclipse solar del 14 de octubre de 2023



12 de octubre día mundial de la Visión

El objetivo que persigue este día, es concienciar a las personas sobre los diferentes tipos de afecciones visuales, sus tratamientos y como casi todos son prevenibles o curables, evitando así que el paciente pierda totalmente la capacidad de ver.

Según datos de la misma OMS, en el mundo hay aproximadamente 180 millones de personas con algún tipo de discapacidad visual, de todas ellas un total entre 40 y 45 millones son totalmente ciegas.

Se estima que para el año que viene estos números se duplicarán de tal manera, que la ceguera en el mundo, así como el derecho a tener una buena salud visual se transformará en un derecho humano.

Este 2023, los organizadores se han centrado en desarrollar el lema: "Ama tus ojos en el trabajo". Se trata de hacer comprender a las personas la importancia de cuidar nuestros ojos en el trabajo. La campaña también se dirige a los líderes empresariales para que den prioridad a la salud ocular de los trabajadores.

Estudios recientes demuestran que el 80% de los casos de ceguera que existen actualmente podían haberse prevenido e incluso curado totalmente. Ya que el 20% de los mismos se podían evitar, mientras que para el otro 60% existen tratamientos e intervenciones quirúrgicas que le proporciona una mejor calidad de vida al paciente e incluso le devuelven por completo la visión.



¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Vista?

Entre los planes que puedes prever en tu agenda, podrías anotar una visita al oftalmólogo, para así cuidar tu propia visión.

También sería interesante que te informes sobre los programas que existen en tu ciudad sobre VISIÓN 2020 o cualquier otro movimiento que busque ayudar a los ciegos o personas con algún tipo de discapacidad visual.

Como observar el Eclipse solar del 14 de octubre de 2023



Los guatemaltecos volverán a presenciar un eclipse solar anular, el 14 de octubre, fenómeno que se produce cuando la luna se alinea con el sol y la Tierra, y que oscurecerá la capital un 85%, por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS– brinda algunas recomendaciones para proteger la vista durante este evento natural.

El eclipse dará inicio a las 10:00 horas; y a las 11:00 tendrá la mayor alineación, y que a las 13:00 horas comience a aclarar. La oscuridad en Izabal llegará hasta en un 89%.

El sol nunca está completamente cubierto durante el eclipse, no es seguro verlo sin utilizar protectores especializados para los ojos, o métodos de observación directa. Durante el eclipse es importante no ver el sol de manera directa, para evitar una quemadura en la retina de los ojos. El fenómeno astronómico es algo que se debe disfrutar.

Durante el evento se deben tomar en cuenta medidas de prevención para evitar enfermedades oculares. A continuación, le damos algunas recomendaciones.

Formas de ver el eclipse:

- Evitar ver el eclipse de forma directa.
- Usar lente protector de soldadura arriba del número 14. Además, verificar que el equipo su buen estado.
- Verlo por la televisión o redes sociales.
- Elaborar en casa cámaras con agujeros estenopeicos (caja de protección indirecta del eclipse) y verlo de espaldas al fenómeno.
- Observar el eclipse por periodos cortos aún con el equipo autorizado.
- Supervisar a los niños en todo momento, ya que son curiosos.

Qué no utilizar durante el eclipse:

- CD, placa de rayos x, negativo de fotos, lentes polarizados, vidrio oscuro, binoculares, telescopios, cámara fotográfica y teléfono móvil

Síntomas de lesiones oculares:

- Visión borrosa, alteración de los colores, irritación en el ojo y dolor ocular.

Día de la Raza 12 de octubre



El Día de la Raza, fue nombrado así debido que en esa época inició el llamado "mestizaje", entre la raza blanca española, la indígena, la Unión de Europa y América.

12 de octubre, día en que se conmemora la llegada a América del navegante Cristóbal Colón en 1492. Este día se celebra en la mayoría de los países hispanoamericanos y en los Estados Unidos.

El 12 de octubre se celebra el Día del Respeto a la Diversidad Cultural, también conocido como Día de la Raza. En este día se conmemora el descubrimiento de América por el navegante Cristóbal Colón en el año 1492, constituyendo el inicio del intercambio de culturas entre los pueblos indígenas y los conquistadores españoles.

Tiene varias denominaciones, pero con un mismo objetivo: conmemorar el "primer encuentro entre dos mundos". Se conoce como Día de la Raza, Día de la Hispanidad, Día de la Diversidad Cultural y en España específicamente como Día de la Hispanidad.

Este día es un acontecimiento histórico que permitió establecer un contacto entre habitantes del continente europeo y del continente americano, propiciando la fusión de culturas y el nacimiento de la civilización hispanoamericana.



El efecto de los huevos en la pérdida de peso y la vista



Del estado de los ojos depende la calidad de vida de muchas personas en todo el mundo. Son varias las enfermedades las que pueden afectar a los órganos encargados de la visión; como el cáncer de ojo, la ambliopía, el daltonismo, la miopía, el astigmatismo, las cataratas, la retinopatía diabética, el síndrome del ojo seco y la degeneración macular relacionada con la edad.

La sana alimentación es un factor más que clave para poder bajar de peso y proteger la salud de los ojos. Precisamente, el huevo es uno de los alimentos de origen animal que más recomiendan los especialistas en el tema, pues ayuda a adelgazar y a cuidar la salud visual.

“Un huevo contiene unos seis gramos de proteínas, y la clara, aproximadamente la mitad. Los huevos tienen todos los aminoácidos esenciales, que son componentes básicos de las proteínas que solo podemos obtener de los alimentos. Consumir suficientes proteínas puede ayudar a perder peso, aumentar la masa muscular, reducir la tensión arterial y mejorar la salud ósea.

Cuando hablamos del huevo nos damos cuenta de que es una importante fuente de vitamina A, tiamina y hierro. Con ello contribuye a agudizar la visión del sujeto. Pero además contiene luteína, pigmento que forma parte de la retina y protege de los rayos solares.

El huevo es un alimento de origen animal muy rico en luteína y zeaxantina, protege la salud de los ojos y previene una enfermedad como la degeneración macular relacionada con la edad, como cualquier tipo de alimento, el huevo se debe comer de una forma moderada, sin llegar a un exceso, esto con el fin de evitar o prevenir reacciones adversas.



Ministerio de Salud se declara alerta Naranja para garantizar la atención a los ciudadanos

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- se declara en Alerta Naranja Institucional como medida de prevención ante la posibilidad de que se generen disturbios sociales que pudieran poner en riesgo la salud de la población, que generen desabastecimiento de insumos y medicamentos, así como la asistencia y traslado de pacientes a los servicios de salud.

La medida preventiva fue emitida por la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo de la cartera, derivado de la coyuntura que atraviesa el país. Se busca garantizar el abastecimiento para la atención de pacientes en todas las emergencias y áreas de salud.

La alerta establece varios lineamientos que buscan prevenir, mitigar, contener y responder a los efectos negativos, con respecto a la salud pública:

1. Abastecimiento de insumos, medicamentos y alimentos para la atención masiva de los pacientes en las áreas de emergencia de adultos, pediatra, área de quemados, también para tener la capacidad de atender a la afluencia masiva de pacientes por accidente de tránsito, incendios y hechos violentos.
2. Acciones de referencia y contrarreferencia para fortalecer los comités locales de salud,
3. Acciones de salud mental y primeros auxilios psicológicos con la promoción de los servicios disponibles.



4. Atención de lesiones de causa externa con la habilitación de áreas, separando los servicios de segundo y tercer nivel de atención de la siguiente forma:

- Verde: pacientes en condiciones de salud aguda.
- Amarillo: personas que requieren consulta médica no inmediata
- Rojo: atención súbita o crítica.
- Negro: Por fallecimiento.

Reforzar roles de turno, fortalecer cuartos de desastres y bodega de 24 horas y formación de Atención Básica de Emergencia -BEC-, con énfasis en el segundo nivel de atención, entre otras acciones.

Liga de Naciones Trinidad y Tobago vs Guatemala este viernes 13

Este viernes 13 de octubre se enfrentan las selecciones de Trinidad y Tobago vs Guatemala, por la tercera jornada de la Liga de Naciones A Concacaf 2023-24.

La Selección Nacional Mayor afrontará uno de los dos duelos cruciales que tendrá en busca de clasificar a los cuartos de final de la competencia. Enfrentando en esta ocasión al líder del Grupo A, que llega con 6 puntos y marcha invicto tras 2 victorias.

Será un duelo directo en las aspiraciones de ambas selecciones para avanzar de ronda y mantener las posibilidades de clasificar a la Copa América 2024 que contará con seis representantes de la Concacaf. Trinidad y Tobago es líder del Grupo A con seis puntos, seguido por Panamá en la segunda posición y Guatemala en la tercera casilla con cuatro unidades.

El juego Trinidad y Tobago vs Guatemala se llevará a cabo en el Estadio Hasely Crawford Stadium, ubicado en Puerto España, en Trinidad y Tobago. A las 7:00 p.m. hora de Guatemala.





Los sorprendentes beneficios de jugar videojuegos

Día Mundial del
Huevo



Recomendaciones para prevenir el DENGUE en Guatemala



Estos son los horarios de los mercados que abrirán el fin de semana



Mercado	Dirección	Viernes 13-10h Sábado 14-10h	Domingo 15-10h
SAN JOSÉ MERCATEL	Carretera Interamericana, Zona Comercial, San José	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
REFORMATA	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
ELINDO	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
COMUNITES	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 17 hrs.	6 a 14 hrs.
EL CAJÓN	CALLE 22 COL. EL PROGRESO CP	6 a 16 hrs.	8 a 16 hrs.
ASUNCIÓN	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
SAN GERÓNIMO	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN LUCAS	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN VERDE	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN JUAN	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN MARÍA	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN TEOFILO	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN JOSÉ CALLES	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN FLORIAN	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN ANTONIO	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN EL SAUCE	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN CAROLINA	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN SANTA ANA	Carretera Interamericana y Carretera a San Juan	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.

Última actualización
Viernes 13 de octubre 2023 - 10:00am

Mercado	Dirección	Viernes 13-10h Sábado 14-10h	Domingo 15-10h
EL GRANERO	CALLE 13 SAN JOSÉ	6:30 a 16 hrs.	6:30 a 14 hrs.
MERCADO COLÓN	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 13 hrs.	6 a 13 hrs.
SANTA FE	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
BETHANA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 15 hrs.	6 a 15 hrs.
CENTRAL	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SURTO SUPINO BARRIO	CALLE 13 SAN JOSÉ	7 a 16 hrs.	7 a 14 hrs.
ASUNCIÓN	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
CHACAMA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
TERMINAL	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
FLORIDA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
PODNEVOLI	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16:30 hrs.	6 a 16 hrs.
CANDELARIA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 17 hrs.	6 a 15 hrs.
SAN MARTÍN	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
GALLITO	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
PADROQUA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
SUR 2	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SALANTA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
PRESIDENTA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 15 hrs.	6 a 15:30 hrs.
LA VELA	CALLE 13 SAN JOSÉ	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.

Última actualización
Viernes 13 de octubre 2023 - 10:00am

A través de redes sociales la Dirección de Mercados de la Municipalidad de Guatemala dio a conocer los 37 mercados se encuentran abiertos al público, también compartió sus respectivos horarios para este fin de semana. Para que los capitalinos planifiquen a que mercado llegar para poder realizar sus respectivas compras de la diversidad de productos que estos mercados cantonales distribuyen.

A su vez los representantes de los mercados municipales hicieron hincapié en su preocupación por la falta de suministros debido al bloqueo de las carreteras.

Los sorprendentes beneficios de jugar videojuegos



Los videojuegos pueden tener efectos positivos o negativos en la salud mental, dependiendo de la personalidad, el estilo de afrontamiento y otros factores, un videojuego violento o no, jamás podrá por sí mismo, generar daño o beneficios al usuario, depende mucho de quien lo juegue. Estos son una montaña rusa de experiencias. Nos sumergimos en estos mundos virtuales y encontramos alivio al estrés, un impulso a la creatividad y una vía para mejorar la salud mental y socializar. Aprovechemos el efecto de los videojuegos para divertirnos, aprender, y conectar con otros, pero no olvidemos que, como buenos jugadores, siempre debemos mantener el control.

Una de las actividades que disfrutan tanto chicos y grandes son el jugar videojuegos de muchos tipos. jugar a videojuegos reduce el estrés y mejora la creatividad. Además, los videojuegos proporcionan beneficios para la salud mental, como enfrentar desafíos de manera saludable y estimulación mental. También, conectan a las personas, facilitando la construcción de comunidades y relaciones personales. Los jugadores consideran que los videojuegos desarrollan habilidades cognitivas, fomentan la colaboración y mejoran la resolución de problemas. Resultando positivos los videojuegos en la sociedad y su influencia en la salud mental y habilidades. También los videojuegos pueden mejorar las capacidades de resolución de problemas, matemáticas, tecnología, ciencia e ingeniería.



Recomendaciones para prevenir el DENGUE en Guatemala

La temporada lluviosa en combinación con las temperaturas cálidas hace que la proliferación de zancudos transmisores de enfermedades virales como el Dengue, Zika y Chikungunya, vayan en aumento. Por eso te recomendamos tomar las siguientes acciones dentro de casa para evitar que los zancudos encuentren lugares donde depositar sus huevecillos. Ante el incremento de casos de dengue te dejamos esta información:

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre acompañada de:

- Dolor muscular y de articulaciones
- Náuseas, vómitos y convulsiones.
- Cansancio intenso
- Aparición de manchas en la piel
- Picazón y/o sangrado de nariz y encías
- Dolor de cabeza, en especial detrás de los ojos.



Estas recomendaciones van especialmente para embarazadas, niños y niñas, y personas adultas mayores de 65 años. Ante estos síntomas se debe acudir al médico para recibir el tratamiento adecuado.

¿Cómo prevenir el dengue?

Eliminar los lugares donde se cría el mosquito que transmite la enfermedad. La fumigación puede ayudar a disminuir la población de mosquitos adultos.

Este mosquito suele criarse mayormente dentro de nuestros hogares. La hembra coloca sus huevos (muchas veces invisibles al ojo humano) en los bordes de recipientes donde haya agua acumulada. Eliminar los recipientes innecesarios que tengan agua como toneles, llantas y chatarra, palanganas, charcos, pilas, etc.

La fumigación es sólo una medida más de control del virus, para evitar una propagación mayor del dengue es necesario la limpieza y eliminación del agua estancada, por lo que resulta fundamental el compromiso de la ciudadanía.

Para prevenir la picadura del mosquito no te olvides de:

- Usar repelente
 - Colocar mosquiteros, pabellones o cedazos en ventanas.
 - Usar ropa clara que cubra los brazos y las piernas.
 - Tapar la pila y toneles de agua.
- IMPORTANTE:** ante síntomas de dengue, no te automediques.



Estos son los beneficios de las nueces para la salud



¿Qué beneficios tienen al agregar nueces a tu dieta? Las nueces no solo te proporcionan una dosis saludable de Omega-3, sino que también son una fuente de antioxidantes y fibra. Esto significa que pueden ayudarte a combatir la inflamación, reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar tu salud en general.

El consumo regular de nueces puede estar relacionado con una menor incidencia de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2. Además, ayuda a mantener un peso saludable, ya que son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables que te hacen sentir lleno y satisfecho.

Estos pequeños frutos secos son una fuente sorprendente de ALA, que también es un tipo de Omega-3. Además, contienen nutrientes esenciales como hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio, junto con vitaminas B1 y B3.

Además, la cantidad de Omega-3 que las nueces contienen. Solo 28 gramos de nueces proporcionan aproximadamente 2.5 gramos de Omega-3. Consumir nueces de forma regular puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y posee propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido de Omega-3.

Las nueces superan al salmón en términos de contenido de Omega-3. Las nueces tienen seis veces más Omega-3 que el salmón. Esto significa que incluir nueces en tu dieta puede marcar una gran diferencia en tu salud cardiovascular. Ayudan a disminuir la presión arterial y a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, lo que puede ser crucial para mantener un corazón sano.

Puedes agregar nueces a tus ensaladas, yogures, batidos o simplemente disfrutarlas como un snack saludable. Son versátiles y fáciles de incorporar en tus comidas diarias. Es fundamental recordar que, aunque las nueces son increíblemente beneficiosas, deben ser parte de una dieta equilibrada y saludable en general.



Día Mundial del Huevo 2023: Huevos para un futuro saludable



Este acontecimiento se celebra el segundo viernes de octubre desde 1996, e invita a personas de todas las profesiones y condiciones sociales a apreciar y celebrar la excepcional contribución de los huevos al bienestar de las personas en todo el mundo, este año el lema es: Huevos para un futuro saludable.

Por su densidad de proteínas y nutrientes, los huevos están entre los alimentos más nutritivos del planeta. Un huevo contiene 13 vitaminas esenciales y 6 g de proteínas, lo que lo convierte en un complemento dietético valioso y económico, adecuado para personas de todas las edades en todo el mundo; y lo que es más importante, los huevos pueden combatir deficiencias nutricionales comunes que a menudo pasan desapercibidas, por eso son fundamentales para mantener una salud y un rendimiento humanos óptimos. Los huevos contienen una serie de nutrientes esenciales, como la colina, que contribuye al desarrollo y funcionamiento del cerebro; la vitamina A, que favorece la salud ocular, una piel resistente y un sistema inmunitario robusto, y la vitamina D, que desempeña un papel fundamental en la salud ósea.

Los huevos contienen proteínas de alta calidad, esenciales para fortalecer y reparar músculos y tejidos.

Un alimento versátil

A parte de su poder nutritivo, es una de las proteínas de origen animal más sostenibles para el medio ambiente y asequibles. Los huevos son una solución que beneficia tanto a las personas como al planeta. Al ser un alimento tan versátil puede ser preparado de diferentes formas, en muchos platillos y bebidas. Para celebrar el Día Mundial del Huevo de este año, la Asociación de Productores de Huevo de Guatemala, APHG, invita a los guatemaltecos a consumir este alimento tan importante en la dieta familiar y a estar pendientes de las redes sociales de la Asociación en Facebook e Instagram para conocer de próximas actividades.

Que razas de perros se llevan bien con los gatos

Aunque como en la mayoría de los casos, todo depende del carácter de cada cual, esta supuesta rivalidad entre especies depende más de la educación y de cómo se ha hecho la sociabilización.

También la raza, tanto del perro como del gato, cuenta, ya que algunas tienen un carácter más adaptable y social que otras. Pero repetimos la idea, el carácter individual tiene mucho que decir.

A continuación las Cinco razas de perros adecuadas para vivir con gatos.

1. Labrador retriever.

Son amistosos y nada tímidos, por lo que se llevan bien con todos, tanto humanos como animales, y esto incluye a los gatos.

2. Golden retriever.

De naturaleza juguetona, les gusta el ejercicio y un gato activo es ideal. AL igual que los labradores, su adaptabilidad y su falta de timidez les convierten en buenos compañeros.

3. Beagle.

Es un perro de manada, gregario, o sea, que cuantos más integrantes haya en el grupo, da igual la especie. De notable instinto cazador, igual que el gato, sabe que los felinos no son una pieza a cobrar y sí un buen compañero de actividades.

4. Basset hound.

Otro cazador de buen carácter, pacífico y un tanto perezoso lo hacen muy tolerante en su vida junto a otros animales. Si este perro y el gato se conocen desde cachorros, serán lo más leal que se pueda ver.

5. Papillón.

También llamado spaniel continental enano, su pequeño tamaño, similar al de un gato, no resulta amenazante para ningún felino, lo que unido a su naturaleza curiosa y alegre les hace ver a cualquier miembro de la unidad familiar como un amigo.





Eclipse anular de sol "anillo de fuego"

**Por estas razones no
se deben comprar
las sandias ya
partidas**



**Técnica de
20-20-20: para
proteger tu vista de
aparatos
electrónicos**



Así se vio el histórico eclipse anular de sol

Este sábado miles de personas alrededor del mundo pudieron disfrutar del tan esperado eclipse solar anular 2023, también conocido como "anillo de fuego".

El eclipse solar anular comenzó en punto de las 9:51 horas y concluyó alrededor de las 12:30. Durante su recorrido, este fenómeno pudo ser visible en el oeste Estados Unidos, México, Belice, Honduras, Nicaragua, Panamá, Colombia y Brasil.

Cabe recordar que la última vez que se apreció un eclipse de este tipo fue en 1991 en el Guatemala vivió un eclipse total de sol. El país experimentó el 11 de julio de 1991 durante seis minutos una oscuridad completa, se espera que el próximo eclipse similar se produzca en el año 2132, para lo que faltan 109 años.

El eclipse solar anular o también llamado eclipse "anillo de fuego" ocurre cuando la Luna está cerca de la parte de su órbita más distante a la Tierra. En este tipo de fenómeno la Luna está más lejos de la Tierra que durante un eclipse solar total por lo que la Luna no bloquea todo el Sol y en su lugar dejará ver un llamativo 'anillo de fuego' que en realidad es la luz del sol que se puede observar en el pico del eclipse.



Este fenómeno ocurre cuando la Luna se interpone entre el Sol y la Tierra en su punto más lejano de nuestro planeta. Dado que está tan distante, no cubre por completo al Sol, lo que crea un efecto de "anillo de fuego" naranja, o bien un eclipse parcial.

Por estas razones no se debe comprar las sandías ya partidas

Cuántas veces no nos hemos encontrado fruta cortada por la mitad que se encuentra en venta, en un mercado al aire libre, y a pesar de encontrarse envueltas en plástico, pueden representar un riesgo latente para el consumidor. Este es el caso de una de las frutas más consumidas a nivel mundial, la sandía. Una fruta deliciosa, popular y consumida durante los meses de verano, y gracias a la alta demanda, es que se pueden encontrar muchos locales y puestos vendiendo sandías partidas a la mitad, lo cual puede parecer a simple vista normal, pero la realidad es otra, ya que tiene varias desventajas que suelen ser peligrosas como:

Pierden su frescura y sabor

Pierde su frescura y sabor al estar la sandía partida implica que pierda de una manera acelerada su frescura y llega a tener un sabor insípido,

Es difícil saber qué tan buena es su calidad

Cuando estamos ante una sandía que ya fue cortada, nos perdimos dos factores muy importantes que determinan de qué tan buena calidad es; el color y el sonido que producen al golpearla, los cuales son excelentes indicadores de que la sandía está en un punto maduro y que tiene una consistencia jugosa.

Cuestan más y se desperdicia comida

Comúnmente las sandías cortadas por la mitad suelen estar a un precio mayor que las enteras y cuando se consume sandías cortadas por la mitad no se terminan todas de una vez y con ello el riesgo de que la otra parte se eche a perder persiste y se vuelva incomible.



Exposición a bacterias y contaminantes

La exposición de la sandía cortada por la mitad a temperaturas ambiente supone un riesgo sanitario, pues ya sea que estén en un local o con mayor razón en un mercado concurrido o al aire libre, se corre el riesgo de que la sandía quede contaminada por varias bacterias y patógenas que causan salmonella o listeria.

Se debe tomar en cuenta estas medidas para no poner en peligro su salud lo ideal es que compres o consumas la sandía en el mismo momento en el que es cortada, y si fuera el caso de que la sandía se venda únicamente cortada, haz todo lo posible por asegurarte de que tenga buen aspecto y no haya pasado mucho tiempo después de que la cortaron.

Inventa sistema para producir agua potable más barata que el agua del grifo



Un nuevo sistema de desalinización podría ayudar a producir agua potable más barata que el agua del grifo, investigadores desarrollaron un dispositivo alimentado por energía solar que evita los problemas de obstrucción por sal de otros diseños. Para convertir el agua de mar en agua potable con un dispositivo completamente pasivo inspirado en el océano y alimentado por el sol. No solo funciona a base de energía solar, sino que resulta tan eficiente que su coste de producción podría ser incluso inferior al del agua del grifo. La configuración de este dispositivo permite que el agua circule en remolinos. Igual a la circulación termohalina que ocurre en el océano. Esta al combinarse con el calor del sol, hace que el agua se evapore, dejando sal.

El vapor de agua resultante de este proceso se puede condensar y recolectar como agua potable. Mientras la sal sobrante continúa circulando a través y fuera del dispositivo, en lugar de acumularse y obstruir el sistema. Este nuevo sistema tendría una tasa de producción de agua potable más alta, así como una tasa de rechazo de sal más alta que el resto de procesos de desalinización solar pasiva que se están utilizando al día de hoy.

Agua potable más barata

Se estima que, de ampliarse el tamaño del sistema, se podrían llegar a producir entre 4 y 6 litros de agua potable por hora y seguir funcionando durante varios años sin necesidad de piezas de repuesto. Resultante de eso que, por primera vez, sea posible que el agua producida por la luz solar sea más barata que el agua del grifo.



] Porque limpiar el control remoto de tu TV



La limpieza es súper importante en cualquier ámbito. El control remoto de tu televisor no debe quedar afuera. Es por esto que te vamos a revelar el secreto que nadie quiere que sepas. Al limpiar evitas muchos virus.

El control remoto es algo que manejamos con frecuencia por lo que puede acumular gérmenes y suciedad con el tiempo, convirtiéndose en un caldo de cultivo para bacterias y virus. Por lo tanto, es crucial entender la importancia de limpiar regularmente el control remoto.

¿Cómo limpiar el control remoto?

Para limpiar el control remoto de forma sencilla, puedes seguir estos pasos:

Apaga el televisor y quita las baterías del control remoto. Esto evitará que se presionen botones accidentalmente mientras limpias y protegerá la electrónica.

Usa un paño suave y limpio. Puedes humedecer ligeramente el paño con una mezcla de agua y alcohol isopropílico en partes iguales o utilizar toallitas

desinfectantes de uso doméstico, como también es posible que te ayudes con un poco de algodón.

Limpia todas las superficies del control remoto. Esto incluye los botones, los bordes y cualquier ranura donde pueda acumularse la suciedad.

Presta atención a las áreas de difícil acceso. Utiliza un hisopo de algodón o un cepillo de dientes suave para llegar a los lugares más pequeños.

Asegúrate de que el control remoto esté completamente seco antes de volver a colocar las baterías y encender el televisor.

La limpieza regular del control remoto del televisor es una práctica simple pero efectiva para mantener un ambiente limpio y saludable en el hogar. Utiliza este secreto útil para limpiar. Así podrás reducir la propagación de gérmenes.



Utiliza esta Técnica del 20-20-20: para proteger tu vista de aparatos electrónicos

En la era de la tecnología, pasamos horas interminables frente a las pantallas de teléfonos, computadoras y tabletas, ya sea en el trabajo o en nuestro tiempo libre. Pero, ¿alguna vez te has preguntado cómo esto afecta tus ojos? aquí te lo explicamos.

El peligro de la sobreexposición a las pantallas

El uso constante de dispositivos electrónicos ha aumentado el tiempo que pasamos mirando de cerca, lo que puede afectar nuestra salud visual. Esta sobreexposición está relacionada con un aumento en la miopía, especialmente en niños y jóvenes, pasamos un promedio de tres horas y 23 minutos al día frente a la pantalla de nuestro teléfono. Y a veces también frente a una computadora.

La sobreexposición no solo se refiere al tiempo de uso, sino también a la falta de descanso para nuestros ojos y a la intensidad de la luz de las pantallas. Nuestros ojos parpadean menos de lo necesario cuando estamos concentrados en una pantalla, lo que puede causar fatiga visual, dolores de cabeza, ojos rojos y sequedad ocular, así como una disminución en nuestra capacidad visual.

Cuando utilizamos dispositivos en la oscuridad, los problemas se intensifican debido a la mayor intensidad de luz y brillo de la pantalla. En estas condiciones, nuestras pupilas se dilatan, lo que obliga a nuestros ojos a hacer un esfuerzo adicional para adaptarse, causando más fatiga.

La regla del 20-20-20 para proteger tus ojos

Una regla simple y efectiva es la del "20-20-20". Cada 20 minutos, toma un descanso de 20 segundos y mira a una distancia de al menos unos 6 metros. Esto ayuda a reducir el estrés en tus ojos. Además, puedes usar lágrimas artificiales para mantener tus ojos frescos.

La iluminación en tu entorno también es crucial. La luz fluorescente común en lugares de trabajo puede causar fatiga visual. Para evitar reflejos en la pantalla, coloca tu computadora en un lugar donde no reciba luz directa o usa un estor para reducirlos. evita colocarte justo frente a la fuente de luz, ya que esto también puede ser perjudicial.



Consejos adicionales para cuidar tus ojos en la era digital:

Realiza pausas regulares.

Asegúrate de que la pantalla de tu computadora esté a unos 50 cm de distancia y a un ángulo de 45 grados en relación a tus ojos, mientras que los teléfonos deben mantenerse a unos 30 cm y las tabletas a unos 40 cm.

Descansa lo suficiente y gestiona el estrés y la ansiedad, ya que el estrés puede afectar tus ojos.

Si es posible, usa gafas en lugar de lentes de contacto en la oficina.

Ajusta el brillo de tu pantalla al mínimo necesario.

Ventila tu espacio de trabajo y controla la intensidad y la temperatura de la calefacción o el aire acondicionado.

Mantén un nivel adecuado de humedad en el ambiente.

Programa revisiones oculares periódicas con un profesional de la salud visual.

Como eliminar la canas con jugo de limón y aceite de almendras

Las canas junto a las arrugas provocan pánico en millones de personas en todo el mundo debido a que, son los principales signos del envejecimiento.

Devolverle el color original al cabello es posible por dos métodos, los naturales y los industriales. En el segundo caso, están los tintes farmacéuticos que son efectivos en el corto plazo, pero que a la larga dejan de hacer efecto y pueden provocar reacciones alérgicas.

Por esto los tintes naturales y caseros son cada vez más popular, existe uno que hace efecto con rapidez, y es muy económico, y este es el jugo de limón, el cual es muy efectivo.

Este remedio natural no dañará tu cabello, y para lo cual necesitaras estos dos ingredientes:

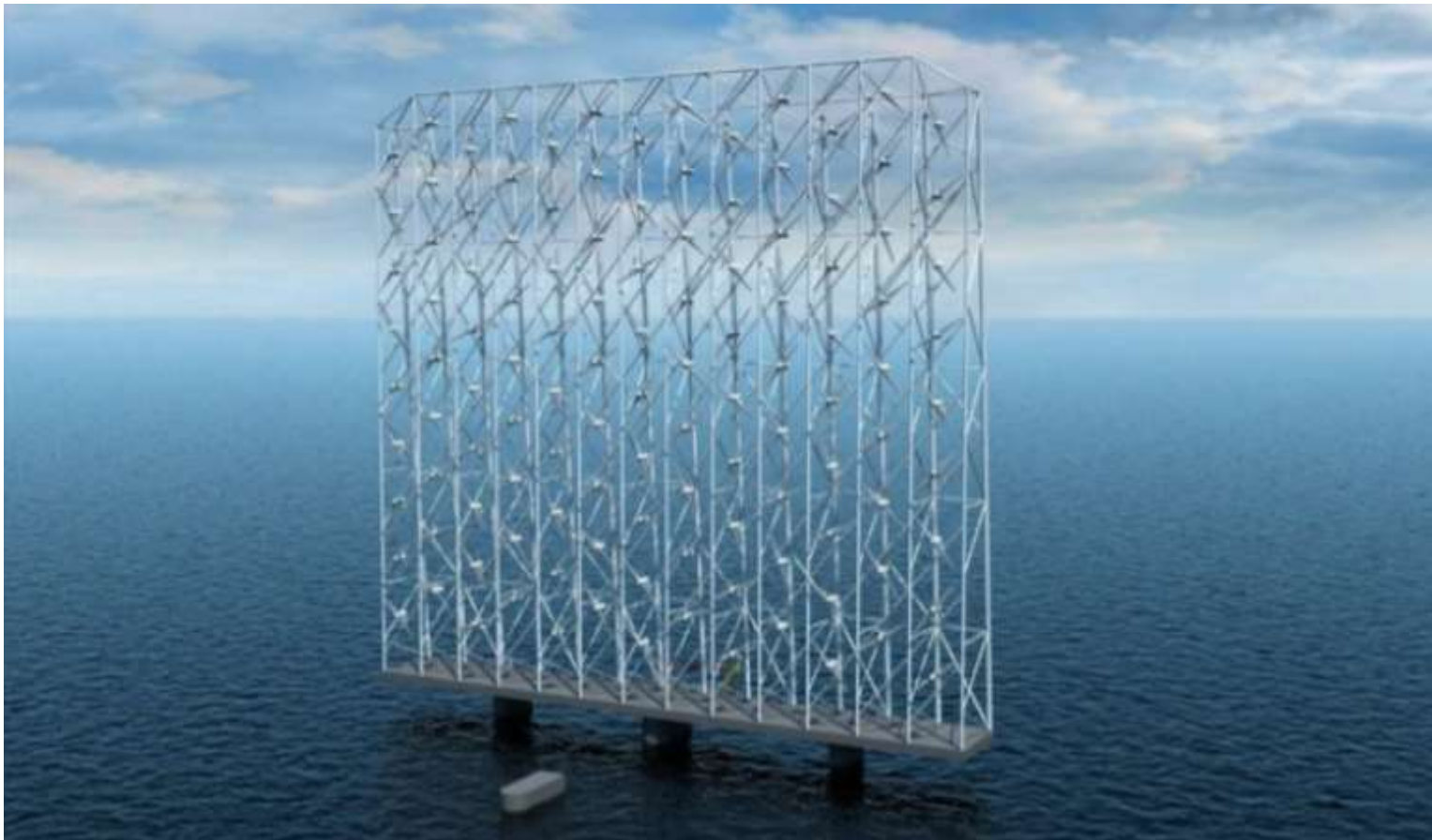
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de almendras

Lo primero a realizar es exprimir el limón, y luego el jugo de limón mezclarlo con el aceite de almendras y dejar reposar las dos sustancias durante media hora. Pero mientras más tiempo pase, mejor será.



Después aplicar el tinte casero en todo el cabello. Cubriéndolo desde la raíz hasta las puntas haciendo hincapié en las zonas donde haya una mayor cantidad de canas.

Dejar actuar el preparado durante 40 minutos. Ni más luego, deberás utilizar agua para enjuagar el cabello y eliminar todo tipo de residuo. Se recomiendan repetirlo dos veces por semana hasta que no haya canas. Luego, cuatro veces al mes.



Enorme atrapavientos producirá electricidad para 80.000 hogares

**Cómo ganar
dinero con una
granja de grillos**



**15 de octubre
Día Mundial del
Lavado de Manos**



Emprendimiento: Cómo ganar dinero con una granja de grillos

El cultivo de grillos en una granja de grillos ya es un negocio próspero en Asia, África y América del Sur y Central. En esas áreas del mundo, las personas que crían grillos ganan un promedio neto de \$5 a \$10,000.

Las personas y las empresas han estado criando grillos como alimento para pollos, reptiles y peces durante 70 años. En este momento, el mercado de cultivo de insectos está creciendo más de un 20% anual. El negocio de la cría de insectos se está desplazando hacia la expansión de su nicho en los mercados de alimentos para humanos. Están llenos de proteínas para su tamaño.

Los grillos como alimento humano son ricos en proteínas y se pueden preparar cocinándolos o moliéndolos hasta convertirlos en harina. La harina se convierte en un ingrediente rico en proteínas en varios alimentos, como las chips de tortilla y las barras de proteínas.

Los pueden vender vivos o congelados.

Los grillos que van a ser procesados en la industria de alimentos para humanos se cosechan para congelarlos. Los que se utilizan en la industria de las mascotas se venden vivos. Eso es porque la mayoría de las mascotas que son alimentadas con grillos no comen grillos muertos.



El desembolso inicial para comenzar sería gastar entre \$ 15 y 60 por cada 1,000 para comenzar. La vida útil es de solo 8-10 semanas. Durante ese tiempo, las hembras ponen de 1 a 200 huevos.

Como puede ver, se encuentra rápidamente con números más grandes. Si la mitad de su grupo inicial son hembras (500), podría tener más de 50,000 grillos que nacen de sus huevos. Quedarse con los suficientes para tener otra generación y se vende el resto.

15 de octubre Día Mundial del Lavado de Manos



El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos, decretado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Lavarse las manos es un hábito que debe ser parte de nuestra rutina diaria y a través del cual evitamos el contagio y propagación de muchas enfermedades, sobre todo en los más pequeños.

El objetivo de este día es procurar que, en todo el mundo, la práctica de la higiene de las manos sea algo regular, así podemos evitar la propagación de muchas enfermedades que atacan principalmente nuestro sistema digestivo, pero que puede terminar comprometiendo otras partes del organismo. nuestras manos son la principal herramienta de trabajo. Con ellas cocinamos, nos aseamos y hacemos un sinnúmero de otras actividades, permitiendo en muchos casos que entren en contacto con gérmenes, bacterias y sustancias que pueden ser nocivas para nuestra salud.

El propósito de esta celebración no es sembrar en nosotros la germofobia, sino más bien servir de guía para saber cuáles son los momentos más importantes del día donde debemos lavar nuestras manos. Para una persona normal esos momentos están asociados a la comida y cuando va al baño. debemos asear nuestras manos cuando vamos a cocinar o comer y después de haber ido al baño o realizar un cambio de pañales a al bebé.

Además de lavarte las manos, una buena manera de celebrar este día es realizando charlas en las escuelas donde se les enseñe a los niños sobre la importancia de lavarse las manos.

Nunca había sido tan sencillo prevenir enfermedades. Hoy en día tenemos no solo agua y jabón, también geles antibacteriales, soluciones a base de alcohol y productos que procuran mantener nuestra higiene y salud.



DATOS CURIOSOS DE LA HISTORIA

El mundo es un lugar fascinante, pero conocemos muy poco sobre él. Por lo menos mucho menos de lo que podríamos. ¿Te gustaría conocer bastantes datos curiosos sobre los temas más diversos? Que te permitan despertar la curiosidad, descubrir nuevos temas y tener bajo la manga algo interesante para acotar en cualquier conversación. A continuación datos curiosos para ti.

Las primeras almohadas eran de piedra

La primera almohada surgió en Mesopotamia, allí las almohadas, eran de piedra y tenían un uso ligeramente diferente al que le damos hoy en día. Básicamente, servían para mantener lejos de la boca, la nariz y las orejas a los insectos a la hora de dormir.

Los primeros despertadores ¡Eran personas!

Se les llamaba "knocker up", y su empleo no era otro que despertar de madrugada a los trabajadores para que llegasen a tiempo a las fábricas, canteras y minas de carbón durante la época de la Revolución Industrial en Inglaterra e Irlanda.

La guerra y la paz

La influencia mundial que Estados Unidos de América tiene se sustenta, en gran medida, en su poderío militar. Con un presupuesto de 610 000 millones de dólares, gasta más en su ejército que la suma de los presupuestos militares de los próximos quince países. Mientras tanto, el presupuesto que la ONU tiene asignado para el mantenimiento de la paz es de 6 800 millones de dólares, lo que representa el 0,5% de los gastos militares mundiales, que están estimados en 1 339 000 millones de dólares.

El Vaticano

El Vaticano posee el segundo tesoro en oro más grande del mundo. Es el segundo más grande tras el de los Estados Unidos. Las riquezas del Vaticano son incalculables. El Vaticano posee la cantidad de dinero suficiente para acabar con la pobreza mundial dos veces.



Napoleón fue atacado una vez por una horda de conejos

El emperador había solicitado que se organizara una cacería de conejos para él y sus hombres. Su jefe de personal lo instaló e hizo que los hombres reunieran 3.000 ejemplares para la ocasión. Cuando los conejos fueron liberados de sus jaulas, la caza estaba lista para comenzar. Estos atacaron a Napoleón y su hombre en forma feroz.

Desarrollan el primer fármaco para hacer crecer nuevos dientes



Un equipo de científicos dirigido por una nueva empresa farmacéutica japonesa ha estado trabajando en un nuevo fármaco para estimular el crecimiento de nuevos dientes en lo que sería una primicia mundial, con el objetivo de comercializarlo alrededor de 2030.

La mayoría de las personas tienen brotes dentales que tienen el potencial de convertirse en un diente nuevo, además de los dientes de leche y permanentes, aunque los brotes generalmente no se desarrollan y posteriormente desaparecen.

El equipo creó un fármaco de anticuerpos que inhibe la proteína que suprime el crecimiento de los dientes. La droga actúa sobre estos brotes y estimula su crecimiento. Se inyectó el fármaco a hurones, que tienen dientes de leche y permanentes similares a los de los humanos, y les crecieron dientes nuevos.

El equipo tiene previsto realizar un ensayo clínico del fármaco a partir de 2025 en niños de entre 2 y 6 años con anodoncia, que nacen sin algunos o todos los dientes permanentes. A los niños se les inyectará una dosis para inducir el crecimiento de los dientes.

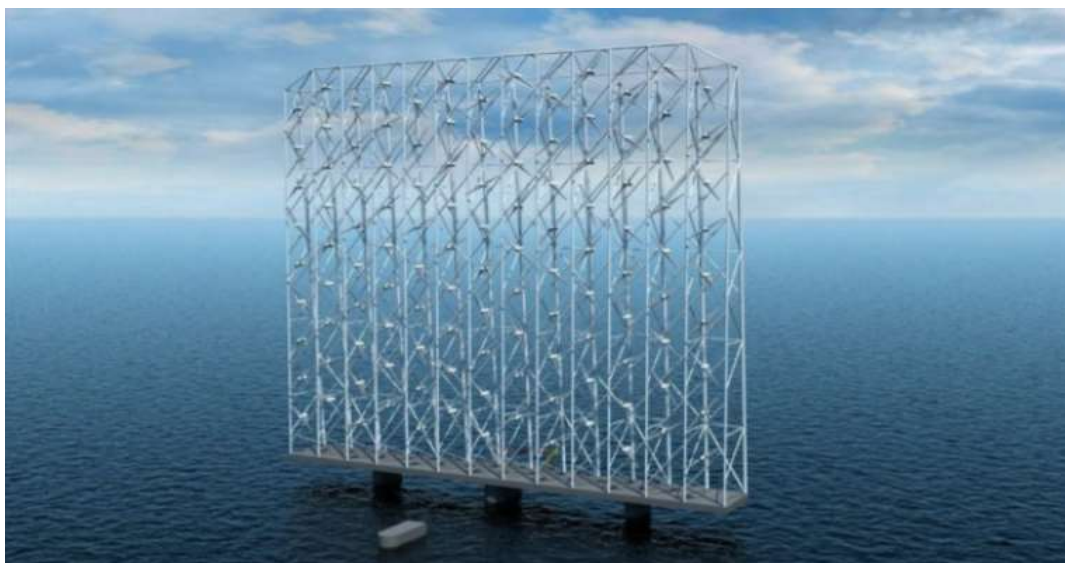
También hay esperanzas de utilizar el medicamento en el futuro para adultos que han perdido dientes debido a caries.

«La falta de dientes en un niño puede afectar el desarrollo del hueso de la mandíbula»



Enorme atrapavientos producirá electricidad para 80.000 hogares

El conjunto de turbinas eólicas marinas flotantes Windcatcher puede generar cinco veces la producción de energía anual de las turbinas individuales más grandes del mundo, al tiempo que reduce los costos operativos. Las rejillas Windcatcher tienen más de 324 metros de altura, desplegando múltiples turbinas más pequeñas en una formación escalonada sobre una plataforma flotante amarrada al fondo del océano. El conjunto de turbinas eólicas marinas tiene el doble del área de barrido de una turbina eólica convencional de 15 MW.



Sus rotores más pequeños podrían funcionar mucho mejor con velocidades de viento superiores a 11-12 m / s (40 a 43 km / h). La solución tiene como objetivo reducir el uso de la tierra en más del 80% y aumentar la eficiencia, en comparación con los parques eólicos marinos flotantes convencionales

Wind Catching Systems asegura que un atrapavientos de este tipo produce cinco veces más energía que la turbina eólica más potente de la actualidad, con un coste de la luz a precio de consumidor.

Uno solo de estos dispositivos es capaz de abastecer a 80.000 hogares, la intención de la compañía noruega es conectar varios de ellos en red.

Wind Catching Systems asegura que está fabricada con piezas pequeñas que son mucho más baratas de transportar y reparar, así que la vida útil de sus atrapavientos es de 50 años, frente a los 30 años de la mayoría de las turbinas eólicas.

También afirma que la enorme estructura de más de 300 metros de alto es completamente estable y segura, y que puede empezar a construir ya mismo y producir electricidad al actual precio de mercado, con la ventaja de que es energía limpia e infinita.

Wind Catching Systems tiene el apoyo y la financiación del gobierno noruego, así que es seguro que al menos fabricará uno de estos enormes atrapavientos, para demostrar que son viables. Incluso, cabe destacar que Noruega es uno de los países punteros en la producción e instalación de este tipo de turbinas eólicas en alta mar.

Crean un sistema que permite discapacitados tocar música con la mirada

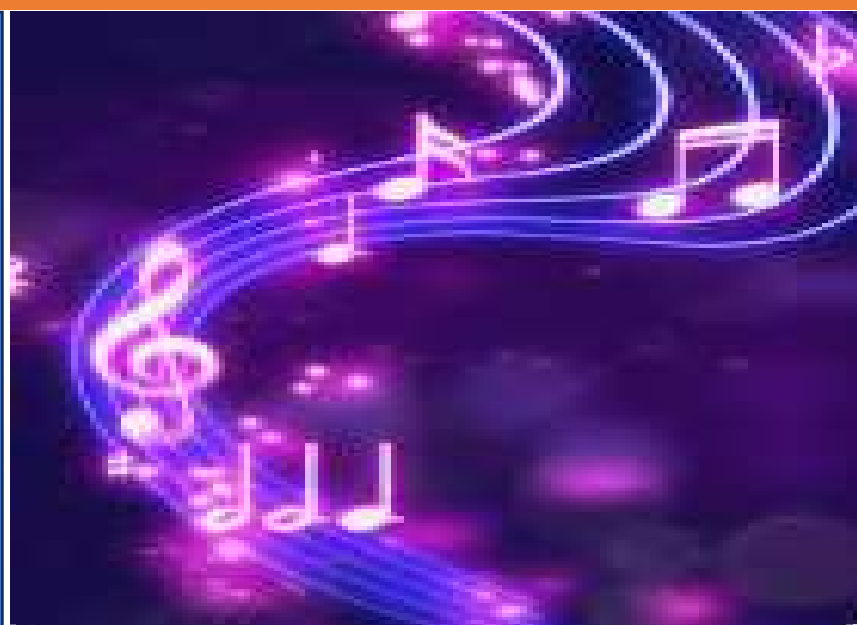
Crean un sistema que permite a personas con discapacidad tocar música con la mirada. EyeHarp es el primer instrumento musical digital completamente accesible que funciona mediante un software de detección de movimientos oculares y de cabeza.

El único requisito necesario para poder utilizar EyeHarp es mover los ojos.

Zacharias Vamvakousis es el creador de EyeHarp. Todo comenzó el día en que un amigo suyo sufrió un accidente que afectó a sus habilidades como guitarrista. Fue entonces cuando Zacharias decidió poner sus conocimientos sobre música y tecnología al servicio de los demás.

Gracias a este proyecto, cientos de personas con diversidad funcional han sido capaces de crear música con la mirada. La mayoría de los pacientes sufren parálisis cerebral, esclerosis lateral amiotrófica, distrofia muscular, amputación de un miembro superior o lesiones de médula.

El equipo no solo va dirigido a los estudiantes, sino que terapeutas de todo el mundo están aprendiendo a usarlo. De hecho, el papel de los terapeutas y profesores especializados en música adaptada es crucial para el aprendizaje.



Solo se necesita instalar el software y disponer de una cámara especial que monitoriza el movimiento ocular y de cabeza. Así, las notas aparecen en la pantalla en una rueda codificada por colores configurada en escalas pentatónicas o heptatónicas.

El usuario podrá entonces seleccionar las notas con la mirada y la melodía comenzará a sonar. La herramienta incorpora puntuaciones de precisión y otras métricas de juego, haciéndola aún más divertida.