



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

**Semana del 27 de noviembre al 03 diciembre
de 2023**

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





Primer Foro Internacional del Banana Bunchy Top Virus

Como observar la Luna Castor este 27 de noviembre

Principales usos de los drones



Principales usos de los drones

El uso de los drones se ha venido extendiendo en diversas áreas, gracias a los amplios beneficios que se pueden obtener por medio de su empleo. Los drones según el sector en el que se requieran, y su utilidad se utilizan de la siguiente forma:

Sector audiovisual

El sector audiovisual es quizás en el que más se ha generalizado la utilización del dron profesional para publicidad, cine o programas de televisión.

Eventos y shows

Otra de las utilidades de los drones que se ha venido extendiendo con rapidez, es su uso para el desarrollo de shows de luces nocturnos.

Sector topográfico

La topografía, cartografía y geomática son disciplinas donde se utilizan algunos tipos de drones desde hace mucho tiempo.

Emergencias y seguridad

Entre los distintos usos hay que destacar la utilidad que tienen para las actividades de emergencia y seguridad. Son muy eficaces en labores preventivas, rescate de personas, vigilancia, detección de incendios forestales y su monitorización.



Medio ambiente

Los drones se utilizan para investigar territorios no habitados e investigar su flora y fauna, la detección de posibles especies invasoras o de cualquier otro elemento que pueda alterar el ecosistema.

Inspecciones técnicas

se usan para servicios profesionales en inspecciones técnicas y control de grandes infraestructuras como puentes, presas, turbinas eólicas, centrales térmicas, plantas fotovoltaicas, etc. Su trabajo es realmente efectivo ofreciendo imágenes térmicas y multispectrales de gran calidad y reduciendo mucho los costes y el riesgo de las personas.

Como observar la Luna Castor este 27 de noviembre



Esta noche podremos disfrutar de la luna del castor y aunque su punto álgido ha sido esta mañana a las 10:16 horas, después de la puesta del Sol aún se podrá ver su iluminación.

Este lunes 27 de noviembre, nuestro satélite, la Luna, ha alcanzado su fase de luna llena a las 10:16 horas. Ayer se pudo contemplar la luna del castor como llena, con un 99,7% de iluminación, y esta noche aparecerá con un 99,9% de su luz. En esta ocasión se podrá observar una luna llena de noviembre que es la penúltima que se podrá observar durante el 2023. Se trata de la "Luna llena del Castor", que podrá ser visible desde los cielos nocturnos despejados del firmamento.

¿Por qué se llama "Luna del Castor"?

La denominación de la luna llena tiene sus raíces en, en tiempos remotos, el cambio de estación se marcaba por el mes lunar en lugar del mes solar, como se hace en la actualidad.

Durante la Antigüedad, las sociedades se regían por los ciclos lunares para determinar el momento propicio para cazar, recolectar o sembrar. De ahí que cada una de las 12 lunas anuales ostente un nombre distinto, según el momento específico del calendario.

Dado que este máximo esplendor coincidirá con las horas diurnas, se recomienda aprovechar el mejor momento para disfrutar de este fenómeno astronómico en la próxima noche. La luna del castor aparecerá al atardecer en el este, en una zona próxima a la constelación de Tauro, y se mantendrá con prácticamente todo su brillo hasta su puesta en el oeste al amanecer.

Este año 2023 presenta una particularidad, ya que no se darán las habituales 12 lunas llenas sino 13. La



Primer Foro Internacional del Banana Bunchy Top Virus



En Guatemala se celebra el Primer Foro Internacional del Banana Bunchy Top Virus (BBTV) y Fusarium Raza 4 Tropical (Foc R4T): amenazas y peligros para la producción bananera mundial, que busca establecer la capacidad para prevenir y controlar estas enfermedades y mejorar la capacidad de recuperación.

Expertos participantes en el foro indicaron que, a la fecha, el Foc R4T ha invadido 23 países productores de banano en todo el mundo. En América, primero invadió Colombia en 2019, luego Perú en 2021 y recientemente apareció en Venezuela en enero del 2023.

Guatemala, es el tercer país más grande a nivel mundial que exporta banano, con 2.6 millones de toneladas, lo que representa el 10,8 por ciento de las exportaciones mundiales de banano. Julio Mérida, de la Asociación de Productores Independientes (APIB), dijo que el sector de banano y plátano genera aproximadamente 300 mil empleos directos e indirectos, impactando positivamente en al menos 1.5 millones de personas.

Este importante evento, se desarrolla gracias al convenio firmado entre el Gobierno de la República de China (Taiwán) y el Organismo Internacional Regional de Sanidad Agropecuaria (OIRSA), esto permite que Guatemala cuente con un monitoreo satelital a través de la agencia espacial de Taiwán.

El apoyo recibido a través de este convenio permite al país contar con 14 puntos de control en Guatemala, lo que representa el monitoreo de 3 mil 700 hectáreas de plantaciones de banano y plátano.

A esto debemos sumar el uso de drones, esto en el año 2023 permitió realizar inspecciones y verificaciones en campo, que para determinar la condición fitosanitaria de las plantaciones. A la fecha, se han realizado 29 inspecciones en campo que dan como resultado 168 notificaciones satelitales para lograr un monitoreo de gran escala.

En Guatemala desde el 2021 a la fecha se han realizado 27 capacitaciones, un foro regional y un simulacro en el que han participado 941 personas entre productores y técnicos oficiales del MAGA.

Con estas acciones, el MAGA promueve que pequeños productores conozcan las medidas de bioseguridad que deben implementar en sus plantaciones. Además, impulsa el control de pasajeros, tripulantes y medios de transporte en los puestos terrestres, marítimos y aéreos; así como la implementación de todas las medidas de bioseguridad que garanticen un efectivo control fitosanitario de las plantación.

Como saber si la batería de tu celular aún funciona



El funcionamiento de las baterías de los teléfonos es algo que preocupa a muchos.

Los teléfonos se han vuelto indispensables para las personas, debido a que estos permiten estar conectados con el mundo a través del correo electrónico, WhatsApp, redes sociales y otras herramientas digitales.

Los Smartphones permiten realizar diferentes actividades, es muy común que sus usuarios sufran por la duración de la carga de la batería. Esto se debe a que el uso continuo del teléfono causa que el dispositivo deba recargarse con mayor frecuencia.

Para averiguar sobre el estado de la batería de tu celular debes tener en cuenta el código secreto del teléfono para saber si la batería está dañada.

los teléfonos inteligentes cuentan con algunas funciones ocultas que se pueden activar mediante códigos secretos, que deben ser ingresados desde la aplicación de 'teléfono'.

Lo primero que debes hacer para este truco es abrir la aplicación de 'teléfono' e ingresar el código #0228# posteriormente habrá que pulsar el botón verde para hacer la llamada. Luego en la pantalla aparecerá un menú que permitirá acceder a varias opciones asociadas con el estado de la batería como: capacidad actual, voltaje y nivel de carga.

La información brindada permitirá al usuario descartar un posible daño en la batería, en caso de que el teléfono presente problemas con la duración de la carga.

Cabe precisar que en los teléfonos Huawei se debe ingresar el código *##2845##* y en ciertos equipos Xiaomi habrá que usar el código *##6485##*.

Debes tener mucho cuidado con la batería de tu celular. Por eso debes tener en cuenta este truco que te servirá de mucha ayuda.



Tips para pagar las deudas si no se tiene dinero

Un objetivo de tener finanzas personales sanas es vivir sin deudas, sobre todo si éstas se vuelven impagables con el tiempo.

Si quieres pagar tus deudas, pero no te alcanza con lo que ganas, hay algunos tips que puedes aplicar para mejorar tus estados financieros y cumplir con tus compromisos.

1. Ajusta tus gastos

Elabora tu presupuesto para que sepas cuánto estás gastando cada mes y cuánto te queda al final. Si tu saldo es muy justo o no te queda casi nada, entonces hay que reorganizar tus gastos. Analiza cuáles eliminar temporalmente y en cuáles ahorrar, por ejemplo, las salidas con los amigos cámbialas por alguna reunión en casa, cancela suscripciones, o reduce planes de telefonía y televisión.

Recuerda que todo lo que puedas ahorrar suma, por pequeño que parezca, y que esta medida es temporal, en lo que terminas de pagar tus deudas y vuelves a tener liquidez.

2. Realiza un plan con fechas y cantidades

Si ya estás ahorrando en los gastos y tienes un poco más de solvencia cada mes, haz un plan sobre cuánto puedes pagar y en cuánto tiempo debes tener liquidadas ciertas deudas.

3. Busca otros ingresos

Si a pesar de todos tus esfuerzos a fin de mes no te queda nada, será necesario que busques ingresos adicionales, ya sea un trabajo de fin de semana o la venta de algún producto. Evita empeñar algún objeto ya que estas son deudas que tendrás que cumplir en el corto plazo y con intereses muy altos. Si no pagas a tiempo puedes perder lo que empeñaste.



4. Intenta negociar con la institución financiera

Las instituciones ofrecen algunas formas para renegociar los préstamos que tienes y evitar la morosidad, como refinanciamiento, consolidación de deudas o reestructuración.

Para acceder a ellos, necesitas ponerte en contacto con la entidad financiera y ser lo más honesto posible sobre cuánto puedes pagar cada mes.

5. Considera un préstamo

Pedir un préstamo o cualquier otro, puede no sonar muy bien, pero si con él puedes pagar todas las deudas que tienes y quedarte con una sola, sería lo óptimo.

Además, puedes buscar pagar menos de mensualidad, aunque extiendas un poco el plazo del crédito. Dedicar el dinero adicional que te quede al saldar una deuda en el pago de la siguiente, de esta manera podrás terminar de pagar más rápido.

Fechas para las llaves de Cuartos de final del Torneo Apertura 2023

El miércoles 29 de noviembre empiezan los cuartos de final del Torneo Apertura 2023. Así se realizan los enfrentamientos.

Partidos de ida:

Miércoles 29 de noviembre, Estadio David Cordón Hichos Guastatoya vrs Antigua GFC.

Miércoles 29 de noviembre, Estadio Santa Lucía Malacateco vrs Comunicaciones.

Jueves 30 de noviembre, Estadio Mario Camposeco Xelajú MC vrs Deportivo Achuapa.

Jueves 30 de noviembre, Estadio David Ordoñez Bardales Deportivo Zacapa vrs CSD Municipal.

Partidos de vuelta:

Sábado 2 de diciembre Estadio Pensativo Antigua GFC vrs Deportivo Guastatoya.

Sábado 2 de diciembre, Estadio Doroteo Guamuch Flores, Comunicaciones vrs Malacateco.

Domingo 3 de diciembre, Estadio Winston Pineda, Deportivo Achuapa vrs Xelajú MC.

Domingo 3 de diciembre, Estadio "El Trébol", CSD Municipal vrs Deportivo Zacapa





Lanzan Plataforma Digital de Comercio Centroamericana



Alimentos japonés que tiene más potasio que el plátano

Como limpiar tus lentes y dejarlos cristalinos



Como revisar tu auto antes de salir de vacaciones este fin de año

Con la llegada del fin de año y las vacaciones de tus hijos. Planificas salir de viaje para garantizar un viaje seguro y sin contratiempos, te damos cinco aspectos clave que debes revisar para preparar tu auto para la temporada antes de iniciar el viaje.

Revisa las llantas

Con los cambios de temperatura, tus llantas pueden sufrir desgaste y agrietamiento, lo que afecta su rendimiento en carretera. Asegúrate de que tengan un dibujo de al menos 3 mm para un agarre.

Checa la batería

Revisa tu batería y considera su reemplazo si es antigua o muestra signos de debilidad. Garantizar una batería en buen estado es clave para evitar problemas de arranque.

Mantén tus líquidos en niveles óptimos

Los líquidos de frenos, el aceite y el anticongelante, juegan un papel crucial en el funcionamiento de tu carro. Verifica regularmente los niveles y reemplaza cualquier líquido que haya excedido su tiempo de vida útil.

Cuida tu parabrisas

Asegúrate de que tus limpiaparabrisas estén en buen estado, ya que despejarán la visión de la carretera de manera eficiente.



Revisa y ajusta tus luces

Asegúrate de que las luces estén bien reguladas y en buen estado, sin grietas ni agujeros. Si tus luces son halógenas, llevar bombillas de repuesto en el maletero es una precaución inteligente para garantizar una iluminación adecuada durante tus desplazamientos

Al seguir estos consejos simples, puedes asegurarte de que tu auto esté listo y garantizando tu seguridad y la de quienes te rodean en la carretera. No subestimes la importancia de un mantenimiento adecuado; puede marcar la diferencia entre un viaje sin problemas y una situación complicada en la carretera.

Tips para que tu refrigerador no consuma mucha energía

Buscando formas de hacer nuestro hogar más eficiente, ecológico y respetuoso con el medio ambiente, es esencial prestar atención a uno de los electrodomésticos más fundamentales: la refrigeradora. Este electrodoméstico, que trabaja incansablemente para mantener nuestros alimentos frescos, puede tener un impacto significativo en nuestra factura de electricidad y en el medio ambiente si no se utiliza de manera eficiente. Por eso te proporcionaremos consejos prácticos para garantizar que tu refrigerador funcione de manera óptima, reduciendo así tu consumo de energía y contribuyendo al cuidado del entorno.

1. Limita el tiempo que mantienes la puerta abierta: Abrir la heladera solo cuando sea necesario. Cada vez que la puerta se abre, el electrodoméstico tiene que trabajar más para mantener la temperatura interna.

2. Mantén los burletes en buen estado: Los burletes son las gomas alrededor de la puerta de la heladera. Asegúrate de que estén en buen estado, sin fisuras ni desgaste, para evitar que el aire frío escape y que el electrodoméstico tenga que trabajar más para mantener la temperatura deseada.

3. No introducir alimentos calientes: Introducir alimentos o bebidas calientes eleva la temperatura interna de la heladera, lo que provoca que el compresor trabaje más para enfriar el espacio. Dejar que los alimentos se enfríen antes de ponerlos en la heladera ayudará a reducir el esfuerzo del electrodoméstico.

4. Ajustar la temperatura del termostato: Regular la temperatura del termostato según la estación del año es esencial. En verano, puedes establecerla ligeramente más baja, mientras que, en invierno, subirla un poco. Esto garantiza un rendimiento eficiente durante todo el año.

5. Servicio técnico de la marca: En caso de necesitar reparaciones, contactar con el servicio técnico de la marca de tu electrodoméstico es lo más recomendable. Los profesionales estarán familiarizados con el equipo y podrán realizar reparaciones de manera más eficiente.



Además de los consejos específicos para la refrigeradora, es crucial tener en cuenta otros electrodomésticos que pueden tener un impacto significativo en el consumo de energía en el hogar. Como el microondas, el aire acondicionado, la secadora de cabello, lavadora, cargador de celular, televisión. Entre muchos.

Lanzan Plataforma Digital de Comercio Centroamericana



La Plataforma Digital de Comercio Centroamericana (PDCC), un catálogo digital de servicios o procesos relacionados con las operaciones de comercio intra y extra regional y diseñada como una infraestructura tecnológica para facilitar las operaciones regionales de comercio y digitalización de procesos, fue presentada la tarde de este lunes en San Salvador, El Salvador.

La PDCC, financiada por la Unión Europea (UE), con fondos administrados por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y ejecutada por la Secretaría de Integración Económica Centroamericana (SIECA), constituye un paso histórico para la región en la transformación digital de los procesos de comercio intrarregional y la implementación de tecnologías para la facilitación de comercio.

Según se indicó, la PDCC facilitará, además, la interoperabilidad entre el nodo regional que administra la SIECA y los sistemas nacionales de las Ventanillas Únicas de Comercio Exterior, Aduanas, Migración y los ministerios de Agricultura y Ganadería.

Esta plataforma posee 71 funcionalidades las cuales han sido adoptadas por los países de la región de acuerdo con sus necesidades y realidad nacional, lo que permitirá principalmente:

nacionales y a nivel regional a través de la PDCC.

Simplificación de procesos.

Creación de bases de datos estadísticos.

Permite la tramitología en tiempo real.

Por lo anterior, la PDCC es considerada un hito histórico a nivel regional por sus características y su contribución a la mejora de la competitividad en un mundo globalizado, puesto que aportará:

Tecnología de vanguardia al servicio del comercio regional beneficiando a más de 52 millones de centroamericanos que habitan la región.

Información en tiempo real para la toma de decisiones en materia de política comercial.

Índices de competitividad de cada uno de los países y del Subsistema de Integración Económica Centroamericana.

Cumplimiento de los acuerdos internacionales y regionales sobre facilitación de comercio.

Simplificación y sistematización de procesos, así como la adopción de mejores prácticas internacionales en procesos de comercio exterior que abren el mercado regional al mundo.

Como limpiar tus lentes y dejarlos cristalinos



Los lentes son de los objetos personales más delicados que podemos tener, y cuidarlos es todo un reto. Hoy te diremos cómo puedes limpiarlos sin fallar en el intento para que queden relucientes y sobre todo que se logre sin maltratarlos.

Portar lentes es una situación que requiere paciencia y mucha práctica, pues tu día a día lo vives tratando de evitar que estos se caigan, rayen, rompan y, sobre todo, tratando de mantenerlos limpios, libres de esas molestas manchas de grasa que sin querer dejamos en nuestros lentes cuando los agarramos.

Los lentes de aumento son muy amables con nuestra vista, permitiéndonos tener una visión mucho mejor y de más alcance para quienes cuentan con problemas de este tipo. Y los lentes para exposición a rayos solares son muy buenos protegiendo nuestros ojos cuando estamos fuera de casa, estos pueden ser usados tanto por niños, jóvenes y adultos, sin importar la edad.

A continuación, te damos la solución perfecta para esto, así que prepárate para tener unos lentes relucientes y que no interfieran en tu visión.

Vinagre blanco

Agua

Trapo limpio para lentes (en caso de no tener puedes recurrir al algodón)

Bote atomizador (aquí pondrás el agua)

Tus lentes de aumento o para Sol

Utilizar un trapito, eliminar levemente el exceso de polvo, y agregar vinagre blanco a cada lente por ambos lados. El vinagre puedes agregarlo por gotas, con una cuchara pequeña o con las yemas de tus dedos.

Dejar reposar durante 1 minuto exacto, y una vez haya transcurrido el tiempo necesario, con el atomizador de agua rociar los lentes por cada lado.

Una vez que estén húmedos, empezará a dar pequeños golpecitos con el trapo limpio o el algodón, según sea tu caso, sin tallar. Volverás a agregar agua y posteriormente volverás a secar.

dejarlos al aire libre por al menos 20 minutos, transcurrido este tiempo volverás a darles una pequeña pasada con el trapo limpio para eliminar cualquier rastro de polvo.

Tendrás lentes limpios en cuestión de minutos, listos para usarse.



Alimentos japonés que tiene más potasio que el plátano

El potasio es un mineral esencial para el funcionamiento saludable de nuestro cuerpo. Desempeña un papel clave en la regulación de la presión arterial, el equilibrio de fluidos y la transmisión de impulsos nerviosos. Contribuye al mantenimiento de la función cardíaca y muscular normal, siendo vital para la contracción y relajación adecuadas de los músculos, incluido el corazón.

La ingesta adecuada de potasio está asociada con la reducción del riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, ayuda a contrarrestar los efectos negativos del sodio, contribuyendo así a un equilibrio electrolítico saludable.

Fuentes ricas en potasio incluyen plátanos, naranjas, espinacas, papas y productos lácteos. La deficiencia de potasio puede manifestarse como fatiga, debilidad muscular, calambres y problemas cardíacos. Es esencial mantener un equilibrio adecuado de potasio en la dieta para garantizar funciones corporales óptimas y promover la salud cardiovascular y neuromuscular. Sin embargo, es importante equilibrar la ingesta de potasio con otros minerales para evitar desequilibrios ¿De cuál superalimento hablamos?

La seta japonesa enoki, también conocida como pie de terciopelo, aguja de oro o seta de invierno, es una seta comestible originaria de Asia. Es una de las setas más populares en la cocina japonesa y se utiliza en una amplia variedad de platos, como sopas, ensaladas, salteados y guisos. Electrolíticos.

El enoki es una fuente rica de nutrientes los principales se enlistan a continuación:

Fibra: El enoki es una buena fuente de fibra dietética, que es importante para la salud digestiva.

Proteínas: El enoki es una buena fuente de proteínas, que son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos.

Minerales: El enoki es una buena fuente de minerales, como el potasio, el fósforo y el zinc.

Vitaminas: El enoki es una buena fuente de vitaminas, como la vitamina C, la vitamina B6 y la vitamina K.



Beneficios del enoki para tu cuerpo

Beneficios para la salud del enoki:

Mejora la salud digestiva: La fibra dietética del enoki puede ayudar a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas: La fibra dietética, las proteínas y los antioxidantes del enoki pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes.

Mejora el sistema inmunológico: Los antioxidantes del enoki pueden ayudar a proteger las células del daño y a mejorar el sistema inmunológico.

El enoki se puede comer crudo, pero es más común cocinarlo.

El enoki se cocina rápidamente, por lo que es importante no cocinarlo demasiado.

El enoki se puede agregar a una variedad de platos, como sopas, ensaladas, salteados y guisos.

Diferencia entre el pollo Amarillo o blanco, ¿cuál es más saludable?

Según los expertos, se encuentra en la dieta de estas aves antes de llegar a nuestras mesas, ya que tanto el pollo rosado como el amarillo ofrecen una calidad nutricional similar. La clave está en comprender que el color de la carne está vinculado al tipo de alimento que han consumido.

El color amarillo en algunos pollos se debe a la presencia de carotenoides. Estos pigmentos, presentes en alimentos como zanahorias, remolachas o maíz, se disuelven en la grasa y, cuando un pollo se alimenta de maíz, los carotenoides tiñen la grasa subcutánea, haciendo que la piel transparente del pollo parezca amarillenta. Esto también afecta a las yemas de los huevos de gallina. La tonalidad de las yemas depende de los carotenoides consumidos por la gallina ponedora.

Es crucial entender que este proceso no afecta la calidad nutricional de la carne de pollo, ya que tanto el pollo rosado como el amarillo ofrecen los mismos valores nutricionales esenciales.

El pollo es una fuente valiosa de proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo y vitamina B6, independientemente de su color. Por lo tanto, la preferencia entre uno u otro debería basarse en preferencias estéticas en lugar de consideraciones nutricionales.

Los carotenoides, aunque presentes en cantidades relativamente bajas en la carne de pollo amarillo, tienen beneficios para la salud ocular. Aunque la cantidad puede no ser suficiente para influir significativamente.



La gama de colores en la de carne de pollo revela más sobre la dieta de las aves que sobre su calidad nutricional o bienestar. La próxima vez que te encuentres frente a la elección entre el pollo rosado y el amarillo, recuerda que ambos ofrecen beneficios similares y que la preferencia se reduce a una cuestión de gusto estético. La ciencia respalda la diversidad de colores, ofreciendo una gama de opciones sin comprometer la calidad nutricional.



La Curacao lleva a cabo su iniciativa “GIVING TUESDAY” Hagamos la diferencia



Cuando inician las posadas navideñas en Guatemala

El significado de
colocar luces
rojas en el
arbolito de
Navidad



¿El significado de colocar luces rojas en el arbolito de Navidad?

La temporada navideña se adorna con una rica variedad de tradiciones y símbolos que han evolucionado a lo largo de los años. Uno de los elementos más icónicos de la decoración es el árbol, y la elección de luces para adornarlo no es una decisión tomada a la ligera.

La inclusión de luces rojas en el árbol de Navidad no solo aporta un resplandor cálido y acogedor, sino que también está cargada de significados profundos que resuenan con la esencia misma de la celebración navideña.

La tradición de decorar el árbol en Navidad tiene sus raíces en varias culturas y períodos históricos, pero el uso específico de luces rojas, en sus primeras encarnaciones, las luces de árbol de Navidad eran velas reales que se encendían para simbolizar la luz de Cristo. A medida que evolucionó la tecnología, las velas fueron reemplazadas por luces eléctricas, y el rojo se incorporó como una elección popular. Porque este color, evoca el espíritu navideño. En la tradición cristiana, el color rojo tiene una conexión intrínseca con la Navidad. Se asocia comúnmente con la sangre de Cristo y su sacrificio redentor. La elección de luces rojas para adornar el árbol de Navidad puede ser una expresión visual de esta creencia, recordando a los creyentes el significado central de la temporada: el nacimiento de Jesucristo y su papel en la redención de la humanidad.



A medida que la Navidad se celebra en todo el mundo, las luces rojas en el árbol trascienden barreras culturales y lingüísticas. El rojo es un color universalmente asociado con la celebración y la festividad. Ya sea en América del Norte, Europa, Asia o cualquier otro rincón del planeta, las luces rojas en el árbol de Navidad comunican un mensaje claro: es tiempo de celebrar, compartir y disfrutar de la compañía de seres queridos.

INGUAT organiza la feria “Aventura X Guate”



La feria está programada para el fin de semana del 02 y 03 de diciembre en las instalaciones del Parque Ecológico Jacarandas de Cayalá en la Ciudad de Guatemala, y estará abierta al público de 9:00 a 17:00 horas ambos días.

La tarifa de admisión al Parque Ecológico Jacarandas de Cayalá será de Q15.00 todas las edades y cuenta con estacionamiento dentro del parque.

El Instituto Guatemalteco de Turismo, promueve actividades que impulsen todos los segmentos turísticos, y las cuales se puedan practicar a lo largo de todo el territorio nacional y en cualquier época del año.

Como parte de dicha actividad, el INGUAT ha organizado por segunda ocasión en 2023 la feria “Aventura X Guate”, una moción que reúne tour operadores, reservas naturales, cooperativas y artesanos emprendedores entorno a la pasión por la aventura, quienes realizarán la comercialización de sus productos y servicios, además que se contará con actividades culturales y de entretenimiento.

Aventura X Guate tiene como objetivo dar a conocer al mercado nacional toda la oferta turística relacionada con la aventura rodeadas de entornos naturales y así obtener toda la información necesaria sobre paquetes turísticos, hoteles y actividades entre otros ofrecidos en cada una de las regiones turísticas del país.



La Curacao lleva a cabo su iniciativa “GIVING TUESDAY” Hagamos la diferencia



La Curacao, siempre aportando a la niñez y juventud guatemalteca a través de la donación de artículos necesarios para mejorar su calidad de vida y colaborar con su desarrollo integral, favoreciendo de esta forma, a las organizaciones que los acogen, con el fin de que puedan mejorar sus condiciones de operatividad y ejecución.

El GIVING TUESDAY (martes para compartir) es un movimiento global que incentiva y apoya las buenas acciones para generar un impacto positivo en la sociedad y es una iniciativa que La Curacao trajo por primera vez a Guatemala en 2016, llevándola a cabo este 2023, por octavo año consecutivo. Bajo el lema “Hagamos la diferencia”, La Curacao promueve la participación de sus colaboradores en esta cadena de bondad para llevar esperanza a quienes los rodean.

“Este año La Curacao por medio de su iniciativa GIVING TUESDAY, aportó a tres organizaciones guatemaltecas, artículos para equipar sus instalaciones, tales como estufas, refrigeradoras, sartenes, entre otros. Estamos confiados en que no sólo les aportamos en sus labores diarias, sino también beneficiamos a la familias con quienes trabajan, para que sus actividades puedan realizarse de una mejor forma, contando con el equipamiento necesario para vivir mejor” comentó Juan Manuel De León, Gerente de Mercadeo.

En su octava edición, el Giving Tuesday de La Curacao benefició a:

Esperanza Juvenil: Apoya a niños y jóvenes de escasos recursos, brindándoles apoyo académico para superar circunstancias adversas y convertirse en profesionales exitosos.

Hospicio de San José: Proporciona atención integral a personas con VIH/Sida y enfermedades comunes, mejorando su calidad de vida y facilitando su integración en la sociedad.

Go Guatemala: Desarrolla programas de prevención para niños y adolescentes en alto riesgo de caer en situaciones como pandillas, violencia y drogas

“El impacto de estas donaciones se reflejó en una mejora palpable de los recursos necesarios para la operatividad de las organizaciones beneficiadas. Estamos orgullosos de que por medio del Giving Tuesday, podamos colaborar para generar cambios positivos en las vidas de los niños y jóvenes guatemaltecos.” finalizó Daniel Miranda, Jefe de Responsabilidad Social.

] Cuando inician las posadas navideñas en Guatemala



Las fiestas decembrinas se caracterizan por principalmente por las posadas, que inician el 16 de diciembre y durante nueve días pequeñas andas con imágenes de María y José vestidos de peregrinos y con decoración de la época manzanilla, pino, ranchitos de paja, musgo entre otros, recorren calles y avenidas en honor al recorrido de los papás de Jesús hasta Belén. En la época actual, estas comienzan el 15 y terminan el 23 de diciembre, siempre cumpliendo con la novena.

En Guatemala las posadas navideñas fueron introducidas en el siglo XVI por el Hermano Pedro de San José Betancur, quien recorría el 24 de diciembre las calles empedradas de la Antigua Guatemala acompañado de feligreses católicos. Su costumbre era llevar una procesión pequeña con las imágenes de la Virgen, San José y el Niño Dios. Cuando alguien decide organizar una Posada, necesita encontrar nueve casas que puedan recibirla. En cada casa se hace un altar y cada día es diferente el arreglo.

En las Posadas la gente se divide en dos grupos, uno que permanece dentro de la casa seleccionada y otro que, estando afuera, lleva el anda ya adornada. Las Posadas son acompañadas en su recorrido por una marimba; por el sonido de una concha de tortuga o por un tambor y una flauta.

Durante el recorrido las personas que participan también cargan faroles de colores, con velas encendidas, los cuales sirven para alumbrar el camino de la posada, así como para hacer notar el paso de esta. La posada transita por las calles y van cantando o rezando; cuando llegan a la casa que espera la posada, cantan los dos grupos letanías en responso, escritas especialmente para estas fiestas. Luego se reza el santo rosario y se termina la celebración con una merienda que consiste en ponche de frutas caliente, chuchitos, tamales, tortillas tostadas, pan dulce, café o chocolate.



Motorola presenta edge 40 neo y la nueva generación de moto g

Motorola siempre se ha centrado en la innovación significativa y en hacer que la nueva tecnología y características sean accesibles a más personas en todo el mundo. Hoy, la marca reafirma su misión de ofrecer tecnología de vanguardia al mayor número posible de consumidores con la llegada del nuevo dispositivo de la familia motorola edge 40 a Guatemala, el motorola edge 40 neo. Además, desde sus inicios, el enfoque de la familia moto g se ha centrado en la democratización de características esenciales para que más personas en todo el mundo puedan acceder y disfrutar de tecnologías premium, por hoy, Motorola refuerza esta misión con el lanzamiento de la nueva generación de moto g: el nuevo moto g84 5G, el moto g54 5G y el moto g14.

El nuevo motorola edge 40 neo ofrece un diseño elegante y delgado y opciones de color de tendencia curados por PANTONE y cuenta con una clasificación IP68, por lo que soporta el polvo, la suciedad y la arena, junto con la inmersión en 1,5 metros de agua dulce durante un máximo de 30 minutos. Además, el nuevo dispositivo cuenta con un sensor de cámara Ultra Pixel de 50 MP con tecnología de enfoque instantáneo all-pixel y un rendimiento con poca luz 16 veces más rápido que su predecesor para conseguir unas fotos nocturnas increíbles.

Por su parte, los nuevos integrantes de la familia moto g ofrecen una experiencia de entretenimiento elevada, sistemas de cámara robustos, colores de moda en alianza con PANTONE con un diseño excepcional y acabado en cuero vegano, velocidades 5G, y mucho más.

La cámara avanzada con 50 MP captura fotos en condiciones de poca luz 16 veces más rápido, lo que permite tomar fotos más nítidas y brillantes cuando anochece. Con el sensor Ultra Pixel, que es 40 % más amplio que el de la generación anterior, será posible tomar fotos de alta resolución independientemente de la hora del día. Además, puedes obtener un área de visión 4 veces más amplia gracias al lente ultra gran angular con 13 MP.



Acércate 4 veces más al objetivo y captura todos los detalles gracias a la Visión Macro. Olvídate de las fotos borrosas gracias a la estabilización óptica de imagen (OIS), con el edge 40 neo tendrás fotos en alta resolución todo el tiempo.

cuenta con una batería de 5000mAh con carga rápida TurboPower de 68W, pasando del 0% al 50% en tan solo 15 minutos. El motorola edge 40 neo funciona con Android 13.

El moto g84 5G ofrece un diseño elegante y detalles de cámara más nítidos para recuerdos duraderos. Este dispositivo presenta colores únicos a la vez que incluye un sistema de cámara con OIS, tecnología de ultrapíxeles y una inmersiva pantalla pOLED de 6,5" de contraste infinito.

Reservistas Militares concluyeron su entrenamiento durante 2023

Los Reservistas Militares son ciudadanos entre los 18 y 35 años, que se integran voluntariamente a un entrenamiento de diez meses, durante los que son capacitados y entrenados en adiestramiento militar, gestión de riesgos y proyección social. Este año, dicho entrenamiento inició el 6 de febrero, permitiendo a los jóvenes participar en actividades que crean consciencia social y promueven el desarrollo del país.

Este año, las veintidós comandancias de Reservas Militares departamentales entrenaron y capacitaron a un total de 815 damas y 1,385 caballeros, sumando un total de 2,200 reservistas, quienes adquirieron los conocimientos básicos de un soldado y la capacidad de desarrollar operaciones de cooperación integral, convirtiéndose en líderes que impulsarán acciones en favor de la protección del medio ambiente y la preservación de los recursos naturales, con valores cívicos y morales que fueron inculcados durante su tiempo de Servicio Cívico Militar en Reservas Militares.

Con el fin de culminar el ciclo de entrenamiento 2023, las Comandancias de Reservas Militares de la República desarrollaron el pasado domingo 26 de noviembre ceremonias de clausura en sus sedes en los 22 departamentos; concluyendo oficialmente con acto protocolario en el departamento de Guatemala, presidido por el Coronel de Caballería DEM Jenner Rocaél Orozco Pu, Comandante de Reservas Militares de la República.





Se encienden Alumbrados EEGSA en varios departamentos de Guatemala



Inauguran la primer Academia de Box en San Lorenzo, Pastores, Sacatepéquez por United Play Guatemala, ZFIT y Decatlón.

Lanzan concurso de astronomía para niños y jóvenes



Inauguran la primer Academia de Box en San Lorenzo, Pastores, Sacatepéquez por United Play Guatemala, ZFIT y Decatlón.

United Play Guatemala, dedicada a llevar el deporte como medio de desarrollo y paz a comunidades vulnerables, ha llevado a cabo un evento transformador en colaboración con Zfit y Decatlón X en beneficio de One Way Community ONG en San Lorenzo, El Tejar Pastores Sacatepéquez.

El evento se realizó el pasado 25 de noviembre del año en curso en donde se destacó por la Inauguración de la Academia de BOX y la donación de equipamiento deportivo que marcarán un antes y un después en el acceso de la comunidad a oportunidades de desarrollo y crecimiento personal.

One Way Community, ONG de Guatemala, comprometida con la transformación de comunidades en zonas de alto riesgo y pobreza extrema, ha sido la beneficiaria de esta iniciativa, recibiendo un impulso significativo para sus programas integrales de desarrollo y cambio comunitario.

más de 400 niños, padres de familia y miembros de la comunidad se unieron a la celebración, creando un ambiente de alegría y esperanza. Se contó con la valiosa participación de Juan Reyes, atleta destacado y campeón Centroamericano del Caribe de boxeo, quien dio un mensaje motivacional y de inspiración a todos los asistentes. Esta donación representa un compromiso tangible con el bienestar y el futuro de la comunidad de San Lorenzo.



United Play realiza talleres de deporte para el desarrollo y la paz, capacita a los líderes locales acerca de su metodología con el objetivo que continúen haciéndolo en su comunidad. Así también dona equipamiento deportivo a las mismas y realiza una evaluación de impacto para monitorear la ejecución de sus talleres.



Lanzan concurso de astronomía para niños y jóvenes



Con el objetivo de fomentar el interés de la astronomía en los estudiantes de los niveles de primaria y secundaria el Club de Física Educativa Multidisciplinaria y Astronomía, de la Universidad de San Carlos de Guatemala lanzó por primera ocasión a nivel nacional el concurso de astronomía.

El concurso está dirigido a estudiantes de centros educativos públicos y privados entre los 6 y 16 años quienes deberán realizar una investigación sobre astronomía enfocada en: eclipses, constelaciones, fases de la luna, estudio de los planetas, los asteroides, estrellas, estudio de los cometas, galaxia, entre otros temas relacionados.

Walter Ordoñez, del Club aseguró que este es el primer año que se lanza el concurso a nivel nacional, en años anteriores se ha realizado en institutos y en algunos departamentos. Para el 2024 se contempla lanzar otros concursos enfocados en matemáticas, física, robótica, química y biología para despertar en la niñez y juventud el interés en la ciencia.

La convocatoria está abierta hasta el 9 diciembre y fue lanzada porque esta es la mejor época del año para realizar observaciones astronómicas, los interesados deben visitar las redes sociales del Club <https://www.facebook.com/clubdecienciaasusac> donde se encuentran las bases del concurso y el formulario de inscripción.

Los participantes deberán diseñar un prototipo sobre el tema que eligieron, explicar cómo lo construyeron, qué materiales usaron, exponer cómo se utiliza y mostrarlo en vídeo en el que deben indicar para qué población se puede realizar el prototipo.

La dinámica del concurso es que este material audiovisual será publicado en redes sociales donde podrán recibir likes y comentarios motivadores sobre el trabajo científico, quien tenga el mayor número de votos y comentarios será el ganador de un telescopio profesional y como parte del premio el Club realizará un taller sobre ciencia en el centro educativo al que pertenezca. Al segundo y tercer lugar se les entregará certificado de participación y un regalo relacionado con ciencia.

Se encienden Alumbrados EEGSA en varios departamentos de Guatemala



Empresa Eléctrica de Guatemala, S. A. – EEGSA- distribuidora de energía eléctrica para los departamentos de Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez, enciende a partir del 2 de diciembre sus Alumbrados EEGSA iniciando por la Plaza Berlín y Plaza El Papa a las 18 horas este sábado 2 de diciembre. Los otros puntos de Alumbrados EEGSA son: Edificio EEGSA zona 1, Zoológico La Aurora, Fraijanes y Santa Catarina Pinula en Guatemala, El Manchén en Sacatepéquez, El Modelo y La Democracia en Escuintla.

en 2023 para la Plaza Berlín y Plaza El Papa, EEGSA creó y elaboró la temática de juguetes con: yoyos, osos, capiruchos, jax, trompos, rehiletes, barquitos, muñecas, chinchines, acordeones, robots y una locomotora con sus respectivos vagones, “resaltamos la tradición y belleza de los juegos con los que los niños desarrollan sus habilidades y comparten entre familia y amigos”, resaltó Ivette Zambrano, subgerente de Comunicación y Relaciones de EEGSA.

La locomotora en Plaza Berlín brindará a los asistentes un espectáculo que los llevará a sentirse dentro de una verdadera estación de tren; la misma estará activa los viernes, sábados y domingos de 18:00 a 22:00 horas, a partir del 02 diciembre 2023 hasta el domingo 07 de enero 2024.



Mi Super Fresh Apertura su Nueva Tienda



"Nuestros clientes pueden encontrar, fresca y a la vez ahorrar todos los días en nuestras tiendas Mi Super Fresh. Los invitamos a vivir una nueva experiencia de compra, de ahorro, fresca y servicio. Las compras las pueden realizar en cualquiera de las 6 tiendas o por medio de nuestra aplicación de compra en línea". Expreso Alejandrina Gatica, Gerente de Mercadeo de GTA.

Y para celebrar la apertura de la nueva tienda en Centro Comercial Metro Sur, se tendrán ofertas 2X1, descuentos y promociones exclusivas para que ahorrar en grande. Mientras se disfruta de una experiencia de compra excepcional.

Los horarios de apertura son de lunes a domingo, de 7:30 de la mañana a 21: 00 horas.

Mi Super Fresh abrió su sexta tienda en centro comercial Metro Sur, en la cual se podrá disfrutar de ahorro, calidad y fresca en todos sus productos.

Mi Super Fresh ofrece una amplia gama de productos frescos, productos saludables, productos de cuidado personal, artículos para el hogar y también cuenta con marcas exclusivas con el objetivo de satisfacer todas las necesidades de compra de sus clientes.

También Mi Super Fresh cuenta con la novedad de El Parrillero, dentro de sus locales donde puedes adquirir carne para un asado, escogerla a tu gusto y los colaboradores de El Parrillero la asan a tu gusto, mientras realizas el resto de tu compras, también se pueden asar Longanizas, chorizos, costilla, y otros tipos de carne que son sazonadas allí mismo dentro de la tienda y se le preparan al cliente, lista para comer. Esta nueva innovación está disponible en todos los Mi Super Fresh.



Consejos para mejorar la señal Wi-Fi de casa

Cuando la señal del Wi-Fi de tu casa comienza a fallar, esto puede ocasionarte problemas de diferentes dimensiones, desde no permitirte ver bien una película, hasta imposibilitar que te unas a una reunión online, envíes archivos multimedia o que no puedas enviar siquiera un correo para tu trabajo.

¿Cómo puedo mejorar la señal de Wi-Fi de mi casa?

Puedes resolver los problemas de mala señal de Wi-Fi con esta serie de trucos:

1 Coloca el enrutador en un lugar central y elevado

La mejor ubicación para su enrutador es en un lugar central de su casa, lo más elevado posible. Esto ayudará a que la señal se distribuya de manera más uniforme por toda su casa. Evite colocar su enrutador cerca de electrodomésticos, paredes gruesas u objetos metálicos, ya que estos pueden interferir con la señal.

2 Actualiza el firmware de su enrutador

Los fabricantes de enrutadores suelen lanzar actualizaciones de firmware que incluyen correcciones de errores y mejoras de rendimiento. Las actualizaciones de firmware también pueden incluir nuevas funciones que pueden mejorar la señal de Wi-Fi. Para actualizar el firmware de su enrutador, consulte el sitio web del fabricante de su enrutador.

3 Cambia la configuración de su enrutador

Puede ajustar la configuración de su enrutador para mejorar la señal de Wi-Fi. Por ejemplo, puede cambiar el canal de Wi-Fi a uno que esté menos congestionado. Para cambiar el canal de Wi-Fi, consulte el manual de su enrutador. También puede ajustar la potencia de transmisión de su enrutador. Una potencia de transmisión más alta proporcionará una señal más fuerte, pero también puede causar interferencias con otros dispositivos. Para ajustar la potencia de transmisión de su enrutador, consulte el manual de su enrutador.



4 Usa un extensor de alcance o un repetidor

Un extensor de alcance o un repetidor puede extender la señal Wi-Fi de su enrutador a áreas que no están bien cubiertas. Para usar un extensor de alcance o un repetidor, siga las instrucciones del fabricante.

5 Usa un adaptador Wi-Fi de malla

Un adaptador Wi-Fi de malla crea una red inalámbrica más amplia y estable que un solo enrutador. Los adaptadores Wi-Fi de malla están conectados entre sí, lo que ayuda a crear una señal más fuerte y uniforme. Para usar un adaptador Wi-Fi de malla, siga las instrucciones del fabricante.

Si ha probado todos estos consejos y aún tiene problemas con la señal de Wi-Fi, es posible que debas comprar un nuevo enrutador. Los enrutadores más nuevos suelen tener un mejor rendimiento y pueden proporcionar una señal más fuerte. Así mismo, te aconsejamos contactarte con tu proveedor de internet para averiguar si no es un

Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta

Además del beneficio a favor del medio ambiente, la bicicleta también tiene algunos otros que pueden ser benéficos para la salud y así prevenir ciertas enfermedades. En Unotv.com te decimos cuáles son

Enfermedades que previene el andar en bici

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el uso de la bicicleta, además de promover la salud y el bienestar físico, puede disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades como:

Cardiopatías
Derrames cerebrales
Algunos tipos de cáncer
Diabetes

Beneficios a la salud por andar en bici

Varias organizaciones que promueven el uso de la bicicleta señalan algunos beneficios en la salud para aquellos que utilizan este medio de transporte.

Reduce el riesgo de padecer un infarto Estudios indican que andar en bicicleta reduce el riesgo de sufrir un infarto en más de un 50%.

Ayuda a quemar calorías Andar en bicicleta durante 30 minutos a un ritmo tranquilo permite quemar hasta 300 calorías.

Protege las articulaciones a diferencia de otras actividades como correr o saltar, entre el 70 y 80% del peso del cuerpo es amortiguado por la silla de la bici, con lo que las articulaciones y los cartílagos no tienen que soportar cargas pesadas.



Combate el dolor de espalda Es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda.

Fortalece el sistema inmunológico Su práctica diaria beneficia al sistema inmunológico. Esto se debe a que las células del cuerpo llamadas fagocitos se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo.

Ayuda a dormir mejor Andar en bicicleta estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés que impide el sueño profundo.



1 de diciembre Día Mundial contra el SIDA



Irtra Mundo Petapa da la Bienvenida a la Temporada Navideña

**Alimentos que
te ayudarán a
estar bien
despierto por
la mañana**



IRTRA Mundo Petapa da la Bienvenida a la Temporada Navideña

El Instituto de Recreación de los Trabajadores de la Empresa Privada de Guatemala (IRTRA), dio inicio a la temporada navideña con una inauguración espectacular el pasado 28 de noviembre.

El Parque de Diversiones Mundo Petapa se llenó de una alegría contagiosa mientras visitantes de todas las edades se adentraron en un mundo mágico de luces brillantes, decoraciones festivas y experiencias encantadoras. La presentación del musical "Navilandia" llenó de emoción a grandes y pequeños, marcando el comienzo de la época más hermosa del año. Familias y amigos tuvieron la oportunidad de presenciar el desfile navideño, donde bandas musicales y carrozas con los personajes representativos de IRTRA recorrieron el parque. El evento culminó con un impresionante espectáculo de luces en La Plaza Central de Mundo Petapa.

Listos para La FeliciDar de Navidad

APERTURA DE TEMPORADA NAVIDEÑA
Martes 28 de noviembre / Parque abierto desde las 12:00 hrs.

Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs.
Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs.
Show de Luces 21:45 hrs.

| | |
|--|---|
| LA CERBA, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE FELICIDAD: TIERA A TIERA JAZZ BAND / 18:30, 19:30, 20:30 hrs. SHOW DE LUZES Y PERSONAJES / 20:00 hrs. | PLAZA DIVERTIDA, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE SHOW DE LUZES Y TUNA DE ESTACIONES CON BANDA CLÁSICA Y PERSONAJES / 20:00 hrs. |
| RECORRIDO POR EL PARQUE, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE DESFILE, MARCHAS Y PERSONAJES / 20:00, 20:30 hrs. CLASICITY / 18:00 a 19:00 hrs. BANDAS PERIFONEAS / 19:00 hrs. | SHOW DE LUZES AL CIERRE DEL PARQUE SABADO, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE / 20:45 hrs. |

Te esperamos en La Tierra del sí se puede

IRTRA este año se enorgullece de presentar una programación espectacular de actividades diseñadas para que los visitantes del Parque de Diversiones Mundo Petapa, experimenten la verdadera magia de la temporada navideña

El 2 de diciembre, también se estará realizando la inauguración de la temporada navideña en el Parque de Diversiones Xetulul, y durante el mes de diciembre contará con diversas actividades especiales para toda la familia.

Listos para La FeliciDar de Navidad

APERTURA DE TEMPORADA NAVIDEÑA
Sábado 2 de diciembre 2023. A partir de las 18:00 hrs.
En horario especial del Parque 9:00 a 22:00 hrs.

| | |
|--|---|
| LA CERBA, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE FELICIDAD: TIERA A TIERA JAZZ BAND / 18:30, 19:30, 20:30 hrs. SHOW DE LUZES Y PERSONAJES / 20:00 hrs. | PLAZA DIVERTIDA, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE SHOW DE LUZES Y TUNA DE ESTACIONES CON BANDA CLÁSICA Y PERSONAJES / 20:00 hrs. |
| RECORRIDO POR EL PARQUE, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE DESFILE, MARCHAS Y PERSONAJES / 20:00, 20:30 hrs. CLASICITY / 18:00 a 19:00 hrs. BANDAS PERIFONEAS / 19:00 hrs. | SHOW DE LUZES AL CIERRE DEL PARQUE SABADO, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE / 20:45 hrs. |

Te esperamos en La Tierra del sí se puede

Asociación Centroamericana Centro Humboldt presenta el informe “Centroamérica en crisis ambiental”

La Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), contribuye a la defensa del medio ambiente en la región y para ello, presentó el informe "Valoración del aprovechamiento y protección de los recursos naturales en Centroamérica". Este estudio arroja información actualizada sobre la situación de los recursos naturales y ambiente, destaca la necesidad urgente de abordar la crisis ambiental y climática en la región centroamericana.

La Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), a través de este informe hace un llamado a líderes gubernamentales, sector privado, academia, sociedad civil y a la ciudadanía a trabajar juntos en la preservación de los recursos naturales, y construir un futuro sustentable para Centroamérica.

El informe fue presentado por el Ing. Víctor Campos, director ejecutivo de la Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), ante distintos actores como. El estudio estará disponible para su descarga digital en las redes sociales de la ACCH en <https://acch-ca.org/valoracion-del-aprovechamiento-y-proteccion-de-los-recursos-naturales-en-centroamerica/>

El estudio presenta un análisis secuencial de las variables ambientales entre 2015 y 2022, en el cual se revela una profundización de la crisis ambiental y climática en la región centroamericana. Campos asegura A pesar de que los países centroamericanos comparten condiciones geográficas y ecológicas, persiste una visión fragmentada en la gestión de recursos naturales.

Entre los temas que forman parte del análisis están:

Efectos del Cambio Climático: los efectos del cambio climático son innegables, con incrementos de temperatura que superarán los límites del Acuerdo de París para 2025. La disminución de precipitaciones afectará la seguridad alimentaria y la generación hidroeléctrica, aumentando la vulnerabilidad de la región.

Gestión Ambiental Insuficiente: la falta de una gestión ambiental pública y privada contundente ha contribuido al daño irreparable al ambiente. La fragmentación de ecosistemas, la pérdida de conectividad y la disminución de la disponibilidad de agua son evidentes.



Pérdida de Bosques y Áreas Protegidas: entre 2015 y 2022, se perdió el 9% de la superficie regional de bosques, principalmente debido a la expansión de la ganadería, la agroindustria y la minería. El sistema Regional de Áreas Protegidas, perdió para el mismo periodo, 600 mil hectáreas de bosque e incrementaron las áreas de pasto en 500 mil, comprometiendo la estabilidad ecológica de la región. infortunadamente Centroamérica se ha posicionado como una de las zonas más vulnerables a estas problemáticas, pues la enfrenta serios desafíos en cuanto a la conservación de sus recursos

Biodiversidad y Recursos Hídricos: el tráfico ilegal de fauna, la sobreexplotación pesquera y la introducción de especies exóticas amenazan la biodiversidad, este peligro se refleja en el aumento de más de 800 especies amenazadas entre 2015 y 2022 La calidad del agua enfrenta tensiones por la contaminación agrícola e industrial

Alimentos que te ayudarán a estar bien despierto por la mañana



Evita tomar café a diario y aprovecha sus mejores sustitutos que también beneficiarán a tu organismo.

Tomar café por la mañana te llena de energías y te despierta. Si bien es algo cierto, debido a la cafeína, tampoco podemos estar tomando esta bebida todas las mañanas. Existen tres alternativas para estar activo y despierto por la mañana, sin sueño. Se trata de alimentos simples, los cuales además tienen nutrientes que benefician al organismo.

Dormir es indispensable para mantenernos con energía, lo cierto también es que existen distintos factores que atentan contra esto, como el insomnio y las dificultades para conciliar el sueño. Si esto nos sucede a menudo, notaremos cómo nos costará afrontar la primera parte de la mañana, ya sea trabajando o estudiando, y seguramente acudimos a las bondades del café. Pero, con sus tres sustitutos, esto dejará de ser un hábito, al mismo tiempo que ingerirás nutrientes.

Sustitutos del café para combatir el sueño por la mañana

Avena. Según distintos estudios, para combatir el sueño debemos ingerir avena. Es uno de los alimentos más destacados, debido a la cantidad de nutrientes. Allí se destaca la fibra soluble que aporta, la cual se adapta al organismo y controla el índice glucémico, causando así una mejor energía.

Chocolate negro amargo. Si quieres empezar el día lleno de energía, una barrita de chocolate será la mejor opción. Además, contiene nutrientes que benefician al cerebro y al corazón, especialmente los flavonoides, que ayudarán a evitar la oxidación del cerebro y reducir el colesterol malo.

Plátano. Para decirle adiós al café, puedes acudir a esta deliciosa fruta. El plátano es rico en nutrientes y energía porque cuando madura el almidón, se convierte en azúcares sencillos de rápida absorción. Se les recomienda especialmente a aquellos que hacen ejercicio por la mañana.

Curiosidades sobre los osos negros



Los osos negros habitan el norte de México, Estados Unidos y Canadá. El oso negro americano es la especie de oso más pequeña y de mayor distribución en América del Norte. A pesar de su nombre, este oso se puede encontrar en una variedad de colores, desde el negro hasta el marrón, pasando por el canela e incluso el blanco. Además, estos osos son más pequeños que los pardos y los polares, lo que los convierte en los más pequeños de las tres especies que existen en América del Norte.

Son unos grandes trepadores y utilizan sus garras para escalar árboles y alcanzar los alimentos, son buenos corredores y pueden llegar a alcanzar los 56 kilómetros por hora. Los osos pardos machos pueden pesar hasta 390 kilos y las hembras hasta 205 kilogramos.

Son animales omnívoros, por lo que comen tanto plantas como otros animales. Además, la mayor parte de su dieta se compone de insectos, nueces, bayas, pastos y otros vegetales.

Suelen ser solitarios, excepto durante la temporada de reproducción y cuando una hembra está criando a sus crías. Los machos buscan hembras para aparearse durante la temporada de reproducción.

Una vez que se han apareado, los óvulos fertilizados de la hembra no entran en su útero hasta el otoño, en un proceso llamado implantación retardada. Este retraso, seguido de un período de gestación de 220 días, permite que las hembras den a luz en sus guaridas durante la hibernación.

Los osos negros abarcan desde el norte de México hasta el norte de Canadá. Se encuentran en 32 estados de Estados Unidos y en todas las provincias de Canadá,

El peso de un oso negro puede variar en función de su edad y la época del año. Los osos negros machos son mucho más grandes, pues pueden pesar alrededor de 300 kilos, mientras que las hembras pesan alrededor de 80 kilos.



1 de diciembre Día Mundial del SIDA

El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial del SIDA. Fue el primer día dedicado a la salud en todo el mundo, y la razón de elegir esa fecha concreta fue por razones de impacto mediático, al ser el primer día del mes de diciembre.

En este día, se hacen muchos actos de concienciación; muchas personas salen a la calle con un lazo rojo, símbolo de la lucha contra el Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (SIDA, por sus siglas en inglés); grupos de personas se movilizan para recaudar fondos para la investigación y para dar su apoyo y solidaridad a las personas con SIDA.

La primera vez que se celebró el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA fue en 1988 y desde esa fecha, el virus ha matado a más de 25 millones de personas en todo el mundo, lo que supone una de las epidemias más destructivas de la Historia.

El Día Mundial de la Lucha contra el SIDA se ha convertido en uno de los días de la salud más reconocidos y supone una oportunidad para recordar a los que han fallecido, crear conciencia y celebrar victorias como el acceso a servicios de prevención y tratamientos antirretrovirales.

En todo el mundo 37 millones de personas viven con el SIDA y una cuarta parte desconoce que tienen el virus. Es vital que una persona que recibe un resultado positivo acceda a un tratamiento antirretroviral para que pueda tratarse, tener una vida saludable y evitar la transmisión.

Las pruebas del VIH son esenciales para asegurar a las personas que tienen el virus el acceso a los mejores tratamientos y que puedan llevar una vida digna y productiva. Las pruebas para saber si una persona tiene el virus del SIDA son sencillas de realizar. Basta con una extracción de sangre.

El SIDA es una enfermedad causada por el VIH, un virus que ataca de manera directa el sistema inmunológico, provocando, a la larga, que las personas presenten serios problemas de salud como infecciones, así como enfermedades graves como el cáncer y que puede terminar con la vida de quien lo padece.



VIH y el SIDA son dos términos que las personas tienden a comparar y pensar que tienen el mismo significado, cuando en realidad, es que no siempre los portadores de VIH terminan padeciendo de SIDA, ya que, si el paciente es sometido a tiempo al debido tratamiento, esto puede coadyuvar a mantener el virus controlado y así evitar que se desencadene este último.

Muchos pacientes que han sido diagnosticados con VIH, no han llegado a contraer el SIDA. Estas personas son capaces de pasar años con el virus en su cuerpo, pero sin llegar a un deterioro grave del sistema inmune, que ponga en peligro su vida. De ahí la importancia de un diagnóstico oportuno, para luego ser sometido al debido tratamiento.

El VIH es el causante de que las células CD4 (glóbulos blancos) y encargadas de defender al cuerpo de las infecciones, vayan desapareciendo, lo cual termina por dañar de forma progresiva los sistemas y órganos, provocando cuadros graves e inclusive la muerte.

3 vitaminas y minerales para unos ojos sanos

Tómate una pausa para pensar en tus ojos. No son más grandes que una pelota de ping pong, pero te ayudan a asimilar todo lo que sucede a tu alrededor.

Cuando estás despierto, los ojos captan el flujo constante de información para transmitirlo al cerebro, donde se procesa. Y todo eso tarda menos de un parpadeo.

La salud ocular depende en gran medida de los nutrientes de tu dieta. Las vitaminas A, C y E son tres nutrientes esenciales para la salud de los ojos.

Sin embargo, cuando nuestra dieta no nos aporta todas las vitaminas y minerales que necesitamos, un multivitamínico diario puede proporcionarnos los nutrientes que marcan la diferencia en la vista. Algunos multivitamínicos proporcionan los niveles de nutrientes adecuados para cuidar la salud ocular a cualquier edad.

¿Qué comer para la salud ocular?

1. Vitamina A

Las zanahorias y los boniatos deben su color naranja intenso a unos pigmentos vegetales llamados carotenoides. El tipo más común de carotenoide, el betacaroteno, es la materia prima que nuestro cuerpo utiliza para producir vitamina A.



2. Vitamina C

La vitamina C es uno de los diferentes antioxidantes que existen en el organismo para protegerte del daño que causan los radicales libres. Los radicales libres son subproductos a base de oxígeno del metabolismo, aunque también se forman por la acción de toxinas como el humo del cigarrillo y la contaminación atmosférica. La vitamina C se puede encontrar en frutas como los cítricos, el kiwi y las fresas, y en verduras como las espinacas.

3. Vitamina E

La vitamina E también tiene una acción antioxidante, de manera que protege a las células, incluidas las de los ojos, del daño de los radicales libres. Esta vitamina se encuentra normalmente en los alimentos ricos en grasas como las almendras, las semillas de girasol, los cacahuets, la mantequilla de cacahuete y los aguacates, así como en los productos multivitamínicos.



Inauguran Intecap Totonicapán Para Brindar Formación Profesional



Neurobión N® con vitaminas B, llega a Guatemala

Curiosidades de el Agua



Neurobión N® con vitaminas B, llega a Guatemala

La Neuropatía Diabética Periférica (NDP) afecta aproximadamente al 50% de las personas con diabetes en algún momento de sus vidas. No solo afecta a las personas con esta enfermedad crónica, sino también a los adultos mayores, quienes tienen un mayor requerimiento nutricional y una disminución en la capacidad de absorber vitaminas de forma progresiva y a causa del envejecimiento. En este contexto llega a Guatemala un complejo vitamínico recomendado para la deficiencia de vitaminas B1, B6 y B12, como sucede en los casos de diabetes– Neurobión en tabletas.

A través de una combinación óptima de vitaminas B1, B6 y B12, esenciales para la salud de los nervios y la regeneración de las fibras nerviosas, este medicamento promueve la recuperación de afectaciones producidas por déficit de estas vitaminas.

Neurobion tabletas ya está disponible en farmacias y puntos de venta autorizados en Guatemala. Si tienes diabetes o eres un adulto mayor, recomendamos que consultes a tu médico sobre los riesgos y el tratamiento de la NDP; estar atento a las posibles señales de riesgo, como entumecimiento, hormigueo o sensación punzante en las extremidades, y buscar atención médica de inmediato es la primera y más importante recomendación para la prevención de esta enfermedad.



A través de una combinación óptima de vitaminas B1, B6 y B12, esenciales para la salud de los nervios y la regeneración de las fibras nerviosas, este medicamento promueve la recuperación de afectaciones producidas por déficit de estas vitaminas.

Maxi Despensa lanza nuevo sitio para compras en línea



Los clientes de las tiendas Maxi Despensa podrán ahora realizar sus compras en línea gracias a la nueva plataforma de comercio electrónico que ofrece Walmart Centroamérica.

El servicio de comercio electrónico (eCommerce) está disponible en 18 tiendas del país con una cobertura de envíos de hasta 10 kilómetros alrededor de las tiendas, tanto en zonas de la capital como en el interior del país. Además, brinda a los usuarios más de 10,000 productos de todas las categorías: desde variedad de carnes y verduras hasta productos de limpieza como jabón para la ropa, sin olvidar la línea blanca y los pequeños electrodomésticos para que los clientes pueden agregar a su carrito de compra.

Según el más reciente estudio llevado a cabo por la compañía en la región, entre los principales beneficios que los clientes del formato buscan al hacer su compra en línea, destacan el ahorro de tiempo en la compra (49% clientes), el poder comprar a cualquier hora y desde cualquier lugar (40%), el poder escoger el día y la hora de entrega (33%) y el ahorro de dinero en transporte público o gasolina (32%).

Formas de pago

Para las compras en línea, el pago puede realizarse de manera segura a través de tarjeta de débito o crédito en línea, o bien, optar por el pago contra entrega al recibir el pedido a domicilio o al retirarlo en la tienda de elección, ya sea con tarjetas de débito, crédito o en efectivo.

La plataforma de compras en línea ofrece una experiencia de navegación amigable, con contenido detallado para cada producto y un proceso de pago rápido durante el checkout; es decir puede seleccionarse el método de entrega y método de pago de forma sencilla y expedita.

“Nuestras páginas de compra en línea son una herramienta muy útil para que nuestros clientes puedan preparar su visita a tiendas y asegurarse de aprovechar los precios más bajos siempre”, detalló Richard Vargas, Vicepresidente de Operaciones de Bodegas y Descuentos de Walmart en la región.

WhatsApp ¿Qué le pasará a tu copia de seguridad el 1 de diciembre?



Muchos usuarios de la app de mensajería instantánea WhatsApp respaldan su copia de seguridad en su cuenta de Google, de manera específica en la nube de Google Drive. Sin embargo, hay dos cambios importantes que deben ser considerados, pues tu copia podría estar en riesgo de ser eliminado.

El primero, es que Google anunció que habrá cambios sobre las copias de seguridad de WhatsApp en Android. Pues estas comenzarán a contar para el límite de almacenamiento en la nube de tu cuenta de Google, de manera similar a como se manejan las copias de seguridad de WhatsApp en otras plataformas móviles. Es importante mencionar que este cambio comenzará a implementarse primero para los usuarios de WhatsApp Beta a partir de diciembre de 2023 y luego, gradualmente, para todos los usuarios de WhatsApp en Android a partir de principios del 2024.

Esto quiere decir, que si llenas tu cuenta de Google Drive, ya no podrás seguir guardando tus copias ahí. Recuerda que las cuentas personales de Google vienen con 15 GB de almacenamiento sin cargo (3 veces más que la mayoría de las plataformas móviles) que se comparte entre Google Drive, Gmail y Google Fotos.

El segundo punto importante es que, Google eliminará las cuentas personales que tengan más de 2 años sin tener actividad o no han sido abiertas.

Consecuencias de no tomar medidas:

Si no cambias de cuenta de Gmail ni inicias sesión en tu cuenta actual antes del 1 de diciembre de 2023, Google eliminará tu copia de seguridad de WhatsApp. Esto significa que perderás todos los mensajes, fotos y videos que hayas guardado en tu copia de seguridad. Recuerda que las copias de seguridad de WhatsApp en Android seguirán funcionando siempre que tengas espacio disponible en el almacenamiento de tu cuenta de Google. Si alcanza su límite de almacenamiento, necesitarás liberar espacio para reanudar las copias de seguridad eliminando los elementos que no necesitas.

Curiosidades de el Agua



¿Sabías que 3 de cada 10 personas no tienen acceso a agua en el mundo, y 6 de cada 10 no disponen de agua potable? A pesar de su importancia para mantener el equilibrio del ecosistema, el agua subterránea permanece invisible, pero representan un recurso natural vital que proporciona agua potable a casi la mitad de la población mundial

Casi toda el agua de la Tierra está en los océanos

¿Cómo está distribuida el agua del planeta? 96,5% del agua en la Tierra se encuentra en nuestros océanos (es agua salada), cubriendo el 71% de la superficie del planeta. Solo 3% del agua del planeta es dulce. Y, en un momento dado, el 0,001% está flotando en la atmósfera.

Tu cuerpo está repleto de agua

El agua está involucrada en muchas funciones de nuestro cuerpo regula la temperatura corporal, cerebro y riñones son los que contienen más agua. El 65 % encuentra en las células y el resto en la sangre. Personas con sobrepeso tienen menos agua en el cuerpo

En una gota de agua existe mucha vida

Una gota de agua del océano contiene millones de bacterias y virus. Huevos de pescado, crías de cangrejo, plancton Y pequeños gusanos.

Les debemos mucho a los romanos

Aunque los romanos no fueron quienes inventaron los acueductos, desarrollaron sofisticados sistemas de agua que permitió prosperar a su civilización. canalizaron manera efectiva para saneamiento, baños o bebida. En su apogeo, el sistema de acueductos suministró agua a 200 ciudades del Imperio Romano. ¿Por qué no puedes beber agua salada?

Porque provoca deshidratación y el organismo termina eliminando más agua de la que consume. Por eso después de beber agua salada, sentirías más sed que antes.

El agua desafía la gravedad en las plantas

Las moléculas de agua viajan por un tejido conductor de agua y minerales disueltos llamado xilema, desde la raíz hasta el resto de la planta, aferrándose unas a otras y a las paredes del tubo. Las células del xilema poseen pequeños orificios que permiten el flujo del agua líquida, pero no permiten el escape de las burbujas de gas.



Inauguran Intecap Tonicapán Para Brindar Formación Profesional

El Centro de Capacitación Tonicapán fue diseñado con detalles orientados a la cultura Maya K'iche', posee un enfoque a la formación en el área textil y artesanal, para poder atender los requerimientos de la población. Cuenta con 5 talleres dotados con equipo de última generación, ambientes orientados al trabajo colaborativo y el aprendizaje significativo, que habilitarán competencias para la inserción laboral.

El departamento de Tonicapán es el lugar más importante a nivel nacional en el área textil, que va de la cuenca del río Salamá, hacia el municipio de San Francisco el Alto, Siendo así, el INTECAP el epicentro de la formación técnica profesional para estas empresas, garantizando la formación de mano de obra calificada para el incremento de las competencias de éstos, certificando trabajadores de alto nivel.

Es un proyecto sostenible, está abastecido de agua a través de un pozo propio; también cuenta con un sistema de 27 paneles solares, que suministran 15 Kilowatts que generan energía limpia y renovable, con un sistema en contador bidireccional, haciéndolo autosostenible.

Las áreas tecnológicas incluyen los talleres de Informática, Esteticismo, Electricidad Industrial, Textil (el más grande de la región), Mecánica Automotriz y Taller Multifuncional, además, áreas para el desarrollo de competencias transversales, que son fundamentales para la integralidad de la formación para el trabajo y un área de RoofTop, con concepto totalmente abierto, con una maravillosa vista a los 4 puntos cardinales

Este centro brindará 29 carreras y 20 cursos especializados en las diferentes disciplinas que permitirá ampliar su cobertura en el Departamento de Tonicapán y sus 8 municipios, así como lugares aledaños, tanto a nivel individual y empresarial.

Todo esto en un terreno de 13,070 m² con una construcción de 7,000 m² con 55 parqueos para autos y 56 estacionamientos para motocicletas, dando el monto total de Q. 74 millones en inversión en construcción y 18 millones en compra de equipo.



“El objetivo de este centro de capacitación es el de ser un aliado clave en la mejora de la productividad y competitividad. Todo esto a través de los servicios que brinda el INTECAP a través, de la capacitación, asistencia técnica y certificación laboral. Lo cual sabemos que traerá frutos a la región y brindará un valor agregado al talento humano de cada empresa y emprendedor del departamento de Tonicapán.” indicó, el Dr. Dennis Rodas Anzueto, Gerente del INTECAP.



Esta es la Vitamina Que Previene El Hígado Graso

¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso, es una afección en la cual se acumulan excesivas cantidades de grasa en las células del hígado. Esta acumulación de grasa puede interferir con el funcionamiento normal del hígado y, en casos graves, puede causar daño hepático. Hay dos tipos principales de hígado graso:

Hígado Graso No Alcohólico (HGNA)

Esta es la forma más común de hígado graso y no está relacionada con el consumo excesivo de alcohol. El HGNA se asocia con factores como la obesidad, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, el colesterol alto y la hipertensión arterial

Hígado Graso Alcohólico (HGAL)

Esta forma de hígado graso se debe al consumo excesivo de alcohol. El alcohol puede causar inflamación en el hígado y la acumulación de grasa. Si se abandona el consumo de alcohol a tiempo, el hígado puede recuperarse. Si la persona continúa bebiendo, el HGAL puede progresar a cirrosis.

La vitamina que evita el hígado graso

la vitamina D es un recurso para prevenir el hígado graso no alcohólico (HGNA). De forma preliminar, científicos en estudios anteriores ya habían encontrado una asociación entre los niveles bajos de vitamina D y la presencia de HGNA.

la vitamina D puede prevenir el hígado graso no alcohólico y debe tenerse en cuenta en la atención integral de este frecuente problema de salud.



Síntomas y Consecuencias del hígado graso

Fatiga

Malestar en la parte superior derecha del abdomen

Pérdida de peso inexplicada

Hinchazón abdominal

Confusión mental (en casos graves)

Consecuencias a largo plazo del hígado graso

Cirrosis: En casos graves, el hígado graso puede progresar a cirrosis, una condición en la cual el tejido hepático sano se reemplaza gradualmente por tejido cicatricial. La cirrosis es irreversible y puede llevar a insuficiencia hepática.

Cáncer de Hígado: La cirrosis causada por el hígado graso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.

Problemas Cardiovasculares: se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Resistencia a la Insulina y Diabetes: puede contribuir al desarrollo de resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.



Vive la Magia Navideña Christmas Village en Spazio



Guatemala habilita su tercer consulado en Toronto Canadá

Tips para cuidar a tu perro en navidad



Vive la Magia Navideña Christmas Village en Spazio

El Christmas Village de Spazio llega para encender la magia de esta Navidad. Desde el 24 de noviembre hasta el 24 de diciembre, los guatemaltecos tendrán la oportunidad de sumergirse en un verdadero oasis navideño en el corazón de la ciudad: Spazio zona 15, que se convierte en el escenario perfecto para crear recuerdos imborrables y compartir momentos mágicos con familiares y amigos.

Ubicado en el segundo nivel de Spazio, Christmas Village se presenta como la primera villa navideña en Guatemala que reúne una asombrosa diversidad de actividades para todas las edades en un solo lugar.

Christmas Village de Spazio es un lugar para deleitarse con las maravillas navideñas y un recordatorio de la importancia de compartir momentos especiales con seres queridos. Es un llamado a la comunidad a dejar atrás las preocupaciones diarias y vivir la alegría y la calidez que solo la temporada navideña puede ofrecer.

Gracias al patrocinio de Banco Industrial, Coca-Cola y al apoyo de Lady Multitask, Café Barista y Jungla, Christmas Village de Spazio promete ser un destino para todos aquellos que buscan no solo celebrar la navidad, sino vivirla de una manera auténtica, llena de magia y emotividad.



Guatemala habilita su tercer consulado en Toronto Canadá



El vicescanciller Geovani Castillo, en representación del Gobierno de Guatemala, inauguró este 1 de diciembre el Consulado General de Guatemala en Toronto, Ontario, Canadá, con el objetivo de llevar la atención consular a los connacionales que residen en esa ciudad y los alrededores.

En la nueva sede se brindarán los servicios de entrega de pasaporte, registro civil, protección consular, asistencia migratoria y orientación legal, entre otros, con el objetivo de asistir a los más de 8.000 guatemaltecos que viven en las provincias de Ontario, Manitoba, y el territorio de Nunavut.

Asimismo, se pretende dar especial atención a los guatemaltecos que forman parte de los programas de trabajadores migrantes temporales que laboran en Canadá, como parte de la promoción de una migración segura, ordenada, regular y circular.

Con esta sede se brindarán diversos servicios a los guatemaltecos que radican en la región, entre estos la entrega de pasaporte, registro civil, protección consular, asistencia migratoria y orientación legal.

Con la apertura de este consulado suman tres los habilitados en Canadá por el Gobierno de Guatemala. Esto con el objetivo de llevar la atención consular y asistir en lo que se requiera a los connacionales que residen en ese país.

El consulado también busca dar especial atención a los guatemaltecos que forman parte de los programas de movilidad temporal laboral en Canadá. Esto como parte de los compromisos del Gobierno central para la promoción de la migración segura, ordenada, regular y circular.

Vitaminas que previenen la caída del cabello y lo fortalecen

Existen varios factores que influyen a que se caiga el cabello, los cuales pueden ser la alimentación, la genética, el estrés o el tipo de productos que usamos a diario, provocando que se nos caigan más de 100 cabellos al día, una cifra alarmante, pues comúnmente se caen entre 50 a 80 cabellos por día, y es cuando empezamos a notar más cabellos de lo normal en la almohada o hasta después de bañarnos. Es ahí donde empezamos a preocuparnos, pero por suerte, existen vitaminas que ayudan a prevenir la caída de cabello, sumado a ello, logran que el cabello luzca más brillante, saludable y sedoso, y esas vitaminas las siguientes.

Que vitaminas que ayudan a prevenir la caída del cabello

Vitamina A

Esta vitamina es fundamental para que nuestro sistema inmunológico, la renovación celular y el mantenimiento de los tejidos funcionen de una manera correcta. Cuando consumimos la vitamina A, le ayudamos a nuestro cabello a no estar reseco, sino todo lo contrario, que tenga una correcta hidratación desde adentro. La vitamina A la podemos encontrar en productos lácteos, en cereales fortificados, en frutas y verduras.

Vitamina B

LA vitamina B es una de las poderosas que podemos encontrar, también actúa en la regeneración celular siendo idónea para un sano crecimiento del cabello y de las uñas. Esta vitamina es una de las que más contienen productos como los champús que tratan la caída del cabello, ya que le aporta un aspecto muy brillante y vital de una manera natural. La vitamina B la puedes encontrar al consumir arroz integral, pan integral, semillas de girasol, aguacate y/o en legumbres.

Vitamina D

Esta vitamina es famosa por ayudarle a nuestra piel a lucir excelente, por ende, a nuestro cuero cabelludo le ayuda a fortalecer la salida de nuevo cabello, Para conseguir las bondades de esta vitamina, no hay que ir muy lejos, solo una exposición moderada al Sol puede brindárnosla y así la conseguimos naturalmente.



Vitamina E

La vitamina E, una de las vitaminas, junto con la vitamina B, que más incluyen muchos tratamientos para la caída del cabello, pues es perfecta para que el cabello crezca sano y muy fuerte, ya que incrementa el nivel de oxígeno que se introduce en las células, haciendo que haya una mayor y mejor circulación de oxígeno en el cuero cabelludo. Puedes obtener esta vitamina en cápsulas o en alimentos como los frutos secos o los aceites vegetales.

Ejercicio que ayuda a reafirmar las mejillas caídas



Con el paso del tiempo, y en parte también por la genética, la piel del rostro comienza a presentar flacidez, y las mejillas en una de las zonas donde esto se puede evidenciar. La piel de esta parte de la cara pierde elasticidad y eso, estéticamente hablando, puede generar incomodidad en la persona.

De acuerdo con la revista Mejor con Salud, este problema suele presentarse también en muchos casos de forma prematura, dado que la piel y los músculos se ven afectados por los rayos del sol, las toxinas y otros factores externos. Además, se puede originar por cambios bruscos de peso o malos hábitos que afecten el tejido epidérmico.

Mantenga un peso saludable: la obesidad o un peso inadecuado puede ejercer presión sobre la piel, lo que puede provocar la aparición de los 'cachetes de bulldog' como suelen llamarse también.

Mejorar la alimentación: la comida es un factor esencial en la vida del ser humano, pues influye en muchos aspectos. En este caso, es fundamental tener buenos hábitos alimenticios, puesto que las vitaminas y minerales desempeñan un papel principal en la salud muscular como la cutánea.

Cuidado de la piel: lo más aconsejable es que utilice cremas hidratantes y tratamientos antienvjecimiento, de esta forma ayuda a mantener la piel firme y elástica.

Ejercicio facial: existen varios tipos de yoga facial que contribuyen a fortalecer los músculos y prevenir la flacidez de la piel, en especial la parte donde se encuentran las mejillas.

Utilizar protector solar: los expertos en salud aconsejan la aplicación diaria de un protector solar para ayudar a prevenir y combatir la flacidez de las mejillas. Como tal, este producto minimiza los efectos negativos de los rayos del sol sobre la piel y previene el envejecimiento prematuro.

Aplicar hielo: la terapia reafirmante con hielo es un antiguo método de belleza japonés que ayuda a mejorar el aspecto de la piel de las mejillas. Específicamente, la temperatura aplicada a través de las mejillas mejora la circulación, promueve la elasticidad y ejerce un efecto tonificador que previene la formación de arrugas.

Tips para cuidar a tu perro en navidad

En esta época nuestras mascotas necesitan aún más compañía, ellos confían en nosotros para sentirse protegidas. Es por ello que en esta época no solo bastara con cambiarle el comedero de color o hacerle una galletas de perro o tal vez cómprale un juguete de regalo, debemos estar al tanto de sus necesidades, de darles un trato diferente y compartir de estas fechas tan importantes con los compañeros de vida que tanto amamos.

Protege a tu perro de la pólvora:

los animales tienen una audición mucho más sensible que la de los humanos, es por ello que muchos perros viven una mala experiencia con la pirotecnia y más que todo sin son peludos que no tienen un hogar. suelen desorientarse por los fuertes ruidos, sufrir de estrés y ansiedad e incluso el pánico también puede desencadenar trastornos de comportamiento y físicos.

Previene la intoxicación de alimentos:

En temporada navideña los peludos están al tanto del pedazo de carne, pan o golosinas que caiga al piso, ellos saben que la comida navideña es toda una delicia, pero lo que no saben es que es muy tóxica para su salud.

Los viajes de navidad:

Si decidimos pasar las Navidades fuera de casa, debemos tener presente qué haremos con nuestra mascota. Si optamos por llevar a nuestra mascota con nosotros, debemos considerar que el lugar de destino será un ambiente totalmente nuevo, sumado a los ruidos extraños y a los olores distintos, tendremos un animal, en general, algo estresado, nervioso e incluso asustado.



Cuídalo de los adornos navideños:

los objetos de navidad que hay en tu hogar suelen ser muy llamativos para tu peludo, principalmente para aquellos que les gusta morder y jugar con lo primero que encuentren, así que te recomendamos que toda la decoración como luces de navidad, velas, incluyendo telas e hilos; pueda estar fuera de su alcance y de este modo evitamos un peligroso accidente.



Zacapa derrota a Municipal en su propio estadio y pasa a semifinales



Municipal no pudo revertir el duelo ante Zacapa y este domingo fueron eliminados en los Cuartos de Final del Torneo Apertura 2023 al perder en casa 1-2 ante Zacapa, los goles de José Espinoza y Frank Zamora, convirtieron a Zacapa en el tercer semifinalista del certamen.

A pesar que los rojos se adelantaron en el marcador, en el segundo tiempo perdieron el control del partido pagando caro las desatenciones sufridas en la zona defensiva y por eso fueron superados por un marcador global de 3-1.

Con la eliminación de Municipal, Comunicaciones, Guastatoya y Zacapa están en las semifinales del Torneo Apertura 2023. El choque entre Achupaca y Xelajú MC. Definirá al último finalista.

