



2024

BUENAS *Nuevas* **gt**

**¡Les Desea Un Feliz y Próspero
Año Nuevo 2024!**

Edición Semanal

del 25 al 31 de diciembre de 2023

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



2023 2024



AGEXPORT: Cumbres Agrícolas transformando el futuro del Sector Agro



Tips para recuperar energía después de Navidad

Más de 115 mil servicios brindados a capitalinos con jornadas del Doctor móvil en el barrio



Curiosidades sobre los Camellos

El camello de dos jorobas o gibas, habita en el norte de África, en parte de Oriente Medio y Asia central. Las jorobas o gibas son una característica propia de este tipo de mamíferos de las zonas áridas que les sirve para almacenar un tipo de grasa de la que, después de ser metabolizada, pueden extraer agua.

También cuentan con otra serie de adaptaciones a los duros climas en los que habitan. Estos animales rara vez sudan, lo que les ayuda a conservar el agua en el interior de su cuerpo durante largos períodos de tiempo. Además, en invierno, las plantas de las que se alimentan pueden albergar el agua suficiente para mantener a un camello con vida durante varias semanas. Sin embargo, pese a poder resistir a las condiciones más duras, un camello puede comportarse como una auténtica esponja, siendo capaz de beber, hasta 115 litros de agua de una sola vez.

Suelen vivir alrededor de 45 años y miden aproximadamente 1,85 metros. En las zonas donde han sido domesticados se usan como animales de carga en las largas travesías por los desiertos, y son capaces de correr a casi 70km/h. Sus grandes ojos están protegidos por pestañas largas debido al fuerte viento que suele azotar las llanuras desérticas.



Normalmente, los camellos tienen un carácter pasivo. Pero, para su defensa, suelen utilizar las patadas o lanzan saliva, que produce ardor en contacto con los ojos.

Se emplean normalmente como animales de carga, aunque también se aprovecha su piel, leche y carne. Puede ingerir 180 litros de agua de una sola vez y moverse sin volver a tomar agua durante más de 10 días. Tradicionalmente, la leche de las hembras ayudó a sobrevivir al ser humano durante viajes largos por el desierto. El pelo del camello puede hilarse para hacer vestidos y sogas. Con la piel se confeccionan sandalias y cantimploras, y el estiércol es útil como combustible para cocinar.

Cerveza Gallo celebrará el Fin de Año con una fiesta en Ciudad Cayalá

RECIBE EL 2024

Mesa para 8 personas
Cena Q4,500.00

Entrada:
Ensalada de hojas verdes con peras, espinaca y reducción de vino.

Plato Fuerte:
Pavo horneado con salsa gravy soufflé de papas y vegetales salteados.

Postre:
Strudent de manzana.

Panadería variada, café, té y leche.

Reservaciones al Tel: 4173-5977

31 **8:00** **PM**
DICIEMBRE

EN PLAZA PRINCIPAL DE
Los CEBOLLINES CIUDAD CAYALÁ

DISFRUTA DE LA GRAN FIESTA CON:
BARRILETE • DJ ARIANA • EL TAMBOUR DE LA TRIBU
SONORA DE MAY VELÁSQUEZ

"EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO CAUSA SERIOS DAÑOS A LA SALUD" PB-2893-2023.

Este 31 de diciembre, Cerveza Gallo dará la bienvenida al 2024 de una manera verdaderamente espectacular en la ¡Fiesta de Fin de Año! Una llena de alegría, música vibrante y diversión que contará con la participación especial del Tambor de la Tribu, Sonora de May Velásquez, y otros destacados artistas.

Este evento único será la oportunidad perfecta para despedir el 2023 y recibir el nuevo año con estilo, rodeado de música, deliciosa comida y, por supuesto, en la mejor compañía de Cerveza Gallo.

La cita es en la Plaza Principal de Ciudad Cayalá, el domingo 31 de diciembre a partir de las 20:00 horas. Cerveza Gallo invita a los asistentes a unirse para vivir una noche mágica en compañía de seres queridos, celebrando el fin de año de la mejor manera.

Los asistentes podrán reservar una mesa con capacidad para 8 personas. La reserva incluye una exquisita cena de pavo horneado, acompañada de entrada, soufflé de papas, vegetales salteados, postre de manzana, panadería, café, té y leche del restaurante Los Cebollines. El costo por reserva es de Q4,500.00 y se puede asegurar el lugar llamando al teléfono 4173-5977.

Cerveza Gallo invita a sus consumidores a despedir el 2023 y

Tips para recuperar energía después de Navidad



Navidad es una de las festividades que más se esperan en el mundo. Si te has quedado cansado por todo lo que esto conlleva, te contamos 3 tips para recuperar energía después de esta celebración.

Los 3 tips importantes

La importancia de buscar estímulos

El problema fundamental radica en que muchísima gente no tiene una visión, un propósito vital que haga que se levanten motivados por las mañanas. Mucha gente tiene un trabajo que no le gusta, una pareja que no le entusiasma, una vida que no le llena en absoluto.

Cuando tu vida no te llena, necesitas constantemente estímulos externos que te permitan salir adelante, aunque sea un rato. Esos estímulos te dan, pero luego a veces te llevan a un mayor cansancio. Se debe apostar por los hábitos saludables y llegar a amarlos. Para tener más energía vital.

Consejos de nutrición

Para mejorar de forma inmediata nuestros niveles de energía.

1. Mantener una hidratación adecuada, un litro y medio de agua al día como mínimo.

2. Intentar sustituir el café de la mañana por un zumo o un batido verde.
3. Añadir más antioxidantes. La vitamina C de las fresas, los arándanos o los kiwis combate de forma natural la fatiga.
4. Incluir más hojas verdes en las ensaladas para asistir al proceso de depuración natural del cuerpo propio de la primavera.
5. Hacer ejercicio como mínimo tres veces a la semana, para aumentar los niveles de serotonina (la hormona de la felicidad) y mejorar el humor.
6. Tomar una taza de matcha latte a media tarde.
7. Utilizar alguno de estos complementos: maca, polen, jengibre, jalea real o ginseng.

Cuidar de uno mismo

Lo importante es cuidarse de sí mismo. Se debe incluir espacios de cuidado semanales, tener citas con una misma para hacer alguna actividad que no requiera un esfuerzo: pasear, a ser posible en la naturaleza, tomar una infusión en un local bonito y llevarse un libro o una libreta para escribir, ir a un spa, regalarse un masaje, etc. Esto es lo importante para la energía.

Más de 115 mil servicios brindados a capitalinos con jornadas del Doctor móvil en el barrio

Llevar los servicios a las familias guatemaltecas que por diversas circunstancias no podían acudir a los servicios de Salud entre semana, fue uno de los objetivos de las jornadas integrales de la estrategia del Doctor móvil en el barrio, efectuadas los viernes y fines de semana 2023, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Llegando a diversos sectores de la Ciudad Capital, lo cual dejó como resultado en este año más de 115 mil servicios brindados a niñas, niños, embarazadas, adultos y personas de la tercera edad, donde el personal de Salud demostró su compromiso por atender a cada usuario que se acercó a las unidades móviles instaladas en los sectores estratégicos.

Para la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, este es el reflejo del cumplimiento de los compromisos asumidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- de velar por el bienestar de cada guatemalteco de la región metropolitana.

Esto también es producto de alianzas estratégicas donde se contó con el apoyo de autoridades municipales, Dirección AVE, Servicio de Sanidad Militar y Policía Nacional Civil –PNC-. En ese sentido, la DDRIS Guatemala, Área Central, resalta que este es el reflejo que trabajando conjuntamente se puede obtener resultados en beneficio de las familias guatemaltecas.

Los servicios que se tuvieron a disposición de la población gratuitamente fueron: Consulta médica general:



- Vacunación para niñez, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina

La cartera de Salud hace énfasis en que se continúan implementando planes y estrategias para dar una mayor cobertura, especialmente que las comunidades lejanas y de difícil acceso, velando por cada guatemalteco.

AGEXPORT: Cumbres Agrícolas transformando el futuro del Sector Agro

Con un firme compromiso en la promoción del crecimiento sostenible, la Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT traza su camino para fortalecer aún más el Sector Agro de Guatemala en el año 2024. La Comisión, además de celebrar con satisfacción los logros 2023, proyecta con entusiasmo una agenda proactiva con dos Cumbres Agrícolas que serán llevadas a cabo a principios y finales del 2024.

La Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT lideró distintos eventos, capacitaciones y talleres a lo largo del 2023. Destacó la Tercera Cumbre Agrícola celebrada el 29 de noviembre en Mazatenango, que sirvió como plataforma para conectar a productores agrícolas con proveedores asociados a la Comisión.

Con el propósito de impactar positivamente a agricultores y grupos de productores, la Comisión tiene programadas la Cuarta y Quinta Cumbre Agrícola en el primer y último trimestre del 2024, respectivamente. Estos eventos se enfocarán en proporcionar acceso a capacitaciones que aumenten la productividad y fomenten la economía regional.

En colaboración con aliados estratégicos, la Comisión llevará a cabo parcelas demostrativas a nivel nacional durante el 2024, abordando temas cruciales como protección vegetal, nutrición vegetal, semillas, post cosecha y empaque, riego y agricultura protegida. El objetivo es mostrar los resultados de ensayos de técnicas nuevas y antiguas, proporcionando a los productores herramientas prácticas para mejorar sus procesos.

“Durante el 2023, establecimos alianzas clave con AGREQUIMA y DIFOPROCO, consolidando parcelas demostrativas como modelos de investigación. Estos proyectos, validados por la prestigiosa Universidad Rafael Landívar, tienen como objetivo capacitar a grupos de productores mediante la transferencia de tecnología de vanguardia, brindando un valor agregado a la investigación en curso”, mencionó José Zaruma, Coordinador de la Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT.



La Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT reafirma su compromiso con la excelencia, innovación y desarrollo sostenible, trabajando incansablemente para fortalecer el Sector Agro guatemalteco y posicionar al país como referente en la producción agroindustrial a nivel internacional.

“Nos enfrentamos a retos significativos para el 2024, incluida la sensibilización del agricultor sobre su papel crucial y la necesidad de innovar en técnicas, equipos e insumos para aumentar la productividad sin dañar el medio ambiente. La implementación de prácticas de agricultura inteligente, como maquinaria autónoma, drones, tecnología digital y satelital, realidad aumentada e ingeniería genética, será esencial para alcanzar la agricultura sostenible. Este enfoque permitirá abastecer el mercado local y facilitar la exportación sin comprometer la integridad del entorno, fomentando interrelaciones novedosas en la cadena agroalimentaria y agroindustrial”, concluyó Zaruma.

Chía: el alimento alto en omega-3, antioxidantes y minerales, para bajar de peso y cuidar tu corazón

La semilla chía es muy nutritiva y es conocida por ser benéfica para muchos aspectos de la salud humana, uno bastante conocido es que resulta bueno para combatir los riesgos vasculares.

También la semilla de Chía, tiene estos otros beneficios para tu dieta, desde bajar de peso

- Por su contenido de fibra, la chía es útil en dietas para tratar el síndrome de colon irritable y favorecer la pérdida de peso.
- Su fracción proteica no contiene gluten, haciéndola apta para personas celíacas.
- Estudios sugieren que el consumo de harina de chía puede reducir el peso corporal y mejorar la saciedad.

El efecto del consumo de semillas de chía en los factores de riesgo cardiovascular en humanos. Se destaca que la chía es rica en nutrientes como proteínas, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes. A pesar de los esfuerzos por evaluar su impacto en la reducción de estos factores de riesgo.

La Chía promueve la reducción del peso corporal, y la mejora del perfil lipídico sólo en los valores previos alterados. La incorporación de chía en la dieta durante 12 semanas ha demostrado una pérdida de peso significativa pero discreta.



Aunque los efectos son clínicamente modestos, estos hallazgos sugieren que la chía puede tener un impacto positivo en la composición corporal y la salud cardiovascular, particularmente en individuos con sobrepeso u obesidad. Es importante destacar que estos resultados se obtuvieron en el contexto de una dieta específica y que la chía podría ser considerada como parte de estrategias más amplias para la pérdida de peso y la mejora de la salud.



Coloca un billete en la noche de Año Nuevo para tener prosperidad el próximo año



Frases para Compartir en Año Nuevo

Gelatina enfermedades que previene su consumo



Coloca un billete en la noche de Año Nuevo para tener prosperidad el próximo año

Con la llegada del Año Nuevo, muchas culturas en todo el mundo se sumergen en tradiciones y rituales destinados a atraer la prosperidad y la buena fortuna. Una práctica que ha persistido a lo largo del tiempo es la colocación de un billete en el zapato durante la medianoche del 31 de diciembre. Pese a tratarse de una tradición de varias décadas, algunas personas ignoran en qué pie se debe colocar el billete, para asegurar la abundancia en el próximo año.

Según la creencia popular, para atraer la prosperidad en el Año Nuevo, se debe colocar el billete en el zapato derecho. Este gesto simboliza avanzar hacia el futuro con pasos firmes y positivos, con la promesa de un año venidero lleno de éxito financiero y estabilidad.

Algunas personas también argumentan que el lado derecho del cuerpo está asociado con la energía activa y receptiva, lo que refuerza la idea de atraer la prosperidad. La importancia de la Intención, más allá de la creencia en un agüero

Aunque la tradición del billete en el zapato tiene sus raíces en la superstición, muchos creen que la intención detrás del gesto es fundamental.



Al colocar el billete, no solo se busca atraer dinero, sino también establecer una conexión consciente con la abundancia y la prosperidad. La energía y el poder de la mente se consideran elementos clave para que este ritual tenga éxito.

Es importante señalar que el corazón de todas las tradiciones y rituales de Año Nuevo yace la esperanza de un futuro mejor.

La práctica del billete en el zapato, más allá de su componente supersticioso, es una invitación a reflexionar sobre las aspiraciones que se puedan tener y a creer con convicción que se puede lograr la abundancia.

Por falta de esta vitamina tu estomago se inflama

Este problema de salud puede provocar dolor estomacal y gases excesivos. La hinchazón o distensión abdominal suele ser provocada con frecuencia por comer en exceso, por la deglución del aire, intolerancia a la lactosa, acumulación de líquidos en el abdomen y otras afecciones como el síndrome del intestino irritable.

La relación entre los índices altos de grasa en el abdomen y los índices bajos de la vitamina D. De este modo, la deficiencia en esta vitamina es una causa del por qué el abdomen se inflama con frecuencia. La vitamina D es un nutriente muy necesario para la salud, pues también ayuda al cuerpo a absorber el calcio y mantener los huesos fuertes. La cantidad de vitamina D que una persona necesita por día dependerá de su edad. Por ejemplo, las mujeres y adolescentes, embarazadas o en periodo de lactancia deben consumir 15 microgramo o mcg por día; los adultos mayores de 71 años, 20 mcg; y los adultos entre los 19 y 10 años mcg.

La vitamina D se puede adquirir de múltiples formas. Una de ella es por medio de la exposición al sol, pues el cuerpo la produce cuando se expone a los rayos UV.

Alimentos ricos en vitamina D

Otra forma saludable de aumentar los niveles de vitamina D en el organismo es por medio de los alimentos.

Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D



El hígado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen cantidades pequeñas de vitamina D.

Los hongos aportan algo de vitamina D. Algunos hongos se exponen a la luz ultravioleta para aumentar su contenido de vitamina D.

Los cereales para el desayuno y jugos de naranja, yogures, margarinas y otros productos contienen vitamina D agregada.

Esta vitamina también se puede encontrar en suplementos de multivitaminas y multiminerales, así como en suplementos dietéticos que contienen solo vitamina D o vitamina D combinada con algunos otros nutrientes. Ambas opciones pueden aumentar la concentración de esta vitamina en la sangre.

Frases para Compartir en Año Nuevo



La Navidad es una de las épocas más especiales del año por toda la magia y felicidad que trae consigo: ambiente en las calles y las casas, reencuentros con familiares y amigos, regalos, comidas y cenas... Además, también nos encanta porque son unas fechas para hacer balance de lo sucedido en los 12 meses anteriores y preparar retos para los siguientes. Lo solemos realizar sobre todo el día de Nochevieja, en el que también nos gusta acordarnos de las personas más importantes en nuestra vida para felicitarles el Año Nuevo.

No resulta sencillo elegir las palabras adecuadas para felicitar el año a nuestros seres queridos de una manera especial. Para ayudarte, aquí tienes frases cortas de Año Nuevo que resultan inspiradoras para que se las envíes a tus familiares y amigos justo antes o después de empezar el 2024.

Nunca eres demasiado viejo para proponerte otro objetivo o para soñar un nuevo sueño. ¡Feliz 2024!".

"Un nuevo amanecer, un nuevo día. Este año tiene muchas cosas buenas reservadas para ti".

"Si la vida te da miles de razones para llorar en este nuevo año, demuestra que tienes millones de razones para soñar".

"Nuevas aventuras están a la vuelta de la esquina. ¡Feliz Año Nuevo!".

"No es el destino, es el viaje. Que disfrutes cada día de tu aventura. ¡Feliz 2024!".

"En el 2024 valora lo que tienes, supera lo que te duele y lucha por lo que quieres".

Agradezco cada paso dado en este año. Que el próximo camino esté lleno de éxitos y felicidad.

Despidiendo el año con gratitud en el corazón y esperanza en el horizonte. ¡Bienvenido, 2024!

Que cada día del nuevo año sea una oportunidad para crecer, aprender y disfrutar al máximo.

La vida es un lienzo en blanco, y el próximo año es una nueva página. ¡Listos para escribir una historia llena de éxitos!

Agradezco las lecciones del año pasado. Con gratitud y determinación, avanzamos hacia un nuevo comienzo.

Cuales son los genes se activan al hacer ejercicio físico

La importancia del ejercicio radica en su capacidad para mejorar la calidad de vida integral. Incorporar actividad física de manera regular no solo beneficia el cuerpo, sino que también fortalece la salud mental, contribuyendo a un equilibrio integral que favorece el bienestar a lo largo del tiempo.

El ejercicio físico activa una variedad de genes que desempeñan roles importantes en la adaptación y mejora del rendimiento físico. Varios de estos están implicados con el metabolismo, la bioenergética, así como en las vías de señalización celular. Algunos de los genes clave que se activan durante el ejercicio son:

-PGC-1 α (proliferador del receptor y coactivador 1 α): Este gen regula la formación de mitocondrias, las estructuras celulares responsables de la producción de energía. El ejercicio induce la expresión de PGC-1 α , mejorando la capacidad aeróbica.

-AMPK (proteína quinasa activada por AMP): Este gen juega un papel en la regulación del metabolismo energético y se activa durante el ejercicio para aumentar la captación de glucosa y la oxidación de grasas.

-IGF-1 (factor de crecimiento similar a la insulina 1): Este gen estimula el crecimiento y la reparación muscular. El ejercicio activa la liberación de IGF-1, lo que contribuye al desarrollo muscular y la recuperación.

-Mioquinas: Son genes que codifican para proteínas liberadas por los músculos durante el ejercicio, como la interleucina-6 (IL-6), que tiene efectos antiinflamatorios y metabólicos beneficiosos.

Estos son solo algunos ejemplos, y la respuesta genética al ejercicio es compleja y multifacética, variando según la intensidad, la duración y el tipo de actividad física. La expresión génica inducida por el ejercicio contribuye a adaptaciones positivas en el cuerpo, mejorando la resistencia, la fuerza y la salud metabólica.



¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico?

El ejercicio físico tiene una serie de beneficios para la salud, tanto física como mental. Entre los principales beneficios del ejercicio físico se encuentran:

-Mejora la salud cardiovascular: El ejercicio físico ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas cardiovasculares.

-Controla el peso: El ejercicio físico ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable, lo que reduce el riesgo de obesidad y sus complicaciones.

-Fortalece los huesos y los músculos: El ejercicio físico ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y otros problemas musculoesqueléticos.

-Mejora la salud mental: El ejercicio físico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

-Aumenta la energía: El ejercicio físico ayuda a aumentar la energía y el bienestar general.

Gelatina enfermedades que previene su consumo

La gelatina está compuesta de un 84 % a 90 % de proteína, un 2 % de sales minerales y el resto es agua. Para muchas personas, la gelatina solamente es un postre con un alto contenido vitamínico; sin embargo, este alimento es una proteína natural que procede de los animales y que otorga grandes beneficios para la salud, la gelatina está compuesta de un 84 % a 90 % de proteína, un 2 % de sales minerales y el resto es agua.

Este alimento no contiene conservantes y está libre de grasas, colesterol y otros componentes de ácido úrico. Además, su bajo contenido calórico es ideal para las personas que quieran perder peso. Los beneficios de la gelatina se dan por su contenido de gretina, la cual aporta colágeno que es extraído de la piel del cerdo y la res.

La gelatina tiene la capacidad de controlar algunas enfermedades:

Heridas abiertas: las proteínas que contienen la gelatina ayudan a la cicatrización de las heridas externas y abiertas, como lo son las cortaduras.

Insomnio: la glicina que compone la gelatina estimula los neurotransmisores y las enzimas permiten aumentar la calidad y durabilidad del sueño.

Alergias: las personas que presentan algún tipo de alergia son incapaces de tolerar algunas sustancias; no obstante, la gelatina logra mitigar los síntomas.

Estreñimiento: al ingerir la gelatina constantemente permite disminuir los problemas intestinales, entre ellos el estreñimiento, y a su vez, estimula los jugos digestivos.

Problemas de osteoporosis: al contener selenio, fósforo y cobre, la gelatina ayuda a que los huesos se mantengan fuertes y aumenten la densidad mineral ósea del cuerpo.

Envejecimiento prematuro: después de los 25 años, la producción del colágeno tiende a disminuir, este alimento permite que la piel tenga una mayor elasticidad y humectación.



Sobrepeso: cada cinco gramos aportan solamente 17 calorías, lo cual es un aporte mínimo para poder bajar los niveles de grasa en el organismo.

Deshidratación: por lo general, cuando un niño o adulto tiene problemas de absorción de líquidos, la gelatina se convierte en un alimento ideal para mantener un buen aporte de agua.

Fatiga muscular: la gelatina puede ayudar a los deportistas a recuperarse de sus lesiones debido a su alto contenido en proteínas, que se caracterizan por su capacidad para recuperar tejidos.

Contraindicaciones del consumo de la gelatina

es importante consumirla de forma adecuada y evitar su consumo si padece alguna de estas enfermedades:

Enfermedad renal, trastornos del metabolismo de la sal y agua o si se sufre de una enfermedad hepática, lo mejor es no consumir gelatina con regularidad.

Trombosis: como la gelatina aumenta la coagulabilidad de la sangre, no es recomendable su consumo, si sufre de problemas en las venas, la gelatina podría agravar la situación.

¿Qué pasa si te duermes con los audífonos puestos?

Dormir con los audífonos puestos en la noche puede tener una serie de consecuencias negativas para la salud, entre ellas:

-Pérdida de audición: El uso prolongado de audífonos a un volumen alto puede dañar las células ciliadas del oído interno, lo que puede provocar pérdida de audición.

-Acumulación de cera: Los audífonos pueden bloquear el canal auditivo, lo que puede dificultar la expulsión de la cera. La acumulación de cera puede causar dolor, picazón e infecciones del oído. **-Otitis externa:** La otitis externa, también conocida como oído del nadador, es una infección del oído externo. El uso de audífonos puede aumentar el riesgo de otitis externa, ya que puede crear un ambiente húmedo y cálido que es favorable para el crecimiento de bacterias.

-Incomodidad: Dormir con los audífonos puestos puede ser incómodo y dificultar el sueño.

Además de estas consecuencias, dormir con los audífonos puestos también puede interferir con la calidad del sueño. Los audífonos pueden bloquear los sonidos ambientales, lo que puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño y dormir profundamente.

Si necesitas usar audífonos para dormir, es importante tomar medidas para reducir los riesgos. Estas medidas incluyen:



-Usar audífonos diseñados para dormir: Estos audífonos suelen ser más cómodos y tienen un volumen más bajo.

-Ajustar el volumen de los audífonos a un nivel seguro: El volumen no debe ser superior a 60 decibelios (dB).

-Quitarse los audífonos si se duermen: Si te quedas dormido con los audífonos puestos, quítatelos tan pronto como te despiertes.

Si experimentas alguna molestia o dolor al usar audífonos para dormir, consulta con un médico.



AGEXPORT: 200 empresas socias proveen y exportan servicios de conocimiento, transporte y logística



**28 de diciembre
Día de los
Inocentes**

**1 de enero
2024
Bancos
estarán
cerrados**



Cuántas veces al día se deben cepillar los dientes

Considerando que es una parte muy usada de nuestro cuerpo, y que algunas personas comen hasta cinco veces al día, podríamos pensar que lo normal sería hacerlo mañana y noche, para evitar ese desagradable sabor al momento de comer con los dientes recién lavados.

Desde pequeños sabemos que debemos cepillar nuestros dientes, y de igual manera se nos enseña la técnica del cepillado tanto en la escuela como en el hogar, para de esta manera evitar dejar residuos de comida entre los dientes y que a la larga puedan causar bacterias, sarro, infecciones o que incluso lleguen a tener caries.

Se nos ha dicho que, para el cuidado de nuestros dientes, debemos evitar (dentro de lo posible) los alimentos que resulten ácidos o muy azucarados, ya que estos son los que más estropean la salud dental.

Pero, ¿cuántas veces al día debo cepillar mis dientes? Aquí te decimos la verdad y resolvemos tu duda.

sería posible dar dos lavados de dientes al día, siempre y cuando el cepillado sea el correcto, es decir, con la técnica, duración e instrumentos correctos. Si se realizan solo dos cepilladas al día tomar en cuenta la salud de los dientes, si tuvo problemas de caries, extraído una muela o acumulación de sarro.



Lo normal sería lavarlos 3 veces al día, y dejando un espacio de 30 minutos después del alimento, es decir, comes, esperas media hora y cepillas tus dientes, de esta manera lograrás evitar que tu esmalte dental se dañe. Ciertos alimentos que consumimos tienen una acidez elevada, y aunque es preferible evitarlos, el esmalte dental se debilita por la acidez, y la saliva tarda unos 20 minutos en equilibrarlo.

Si no se espera el tiempo adecuado, la acidez que dejó los alimentos que ingerimos se esparcirá por toda la cavidad oral, específicamente por los dientes, logrando que estos empiecen a dañarse con el tiempo.

Las limpiezas dentales son necesarias al menos una vez cada seis meses. Si bien lavamos nuestros dientes de manera diaria, nunca es suficiente para limpiarlos a fondo tal como lo haría un dentista.

¿Por qué es importante celebrar la fiesta de fin de año en familia?



En las fiestas de fin de año sucede algo muy particular, por más formal o informal que tomemos los "Propósitos del Año Nuevo" hacemos el juego o el esfuerzo de pensar en lo que vendrá, y surge orgánica y auténticamente la conversación sobre qué fue lo que más nos gustó y cuáles fueron los retos más grandes que enfrentamos junto con los aprendizajes que nos dejaron.

Fomentar este tipo de reflexiones es importante para fortalecer las relaciones familiares, celebrar el tiempo tiene que ser un hábito para inspirar y motivar.

La fiesta de fin de año simboliza el momento específico en que termina un periodo de tiempo y comienza otro. Cerrar ciclos significa también abrir nuevos, prepararnos mental y emocionalmente para los retos desconocidos que vendrán. Y aunque podamos definir una fecha a nivel personal, como nuestros cumpleaños, hay una en especial que nos une de manera afectiva, y esa es, ésta temporada.

Saber que, un nuevo año se acerca, nos pone a pensar de manera emocional en lo que fue del año, lo que será, en lo personal y con nuestra familia.

Esta fiesta representa el cierre de un ciclo, es el momento exacto en que todos estamos de acuerdo en que una etapa ya terminó y que ahora tenemos que recargar energía para impulsar nuevos proyectos y nuevas ideas para desarrollar el siguiente año, por este ambiente en general, la fiesta de fin de año es el escenario propicio para que la familia conviva, Es plantar la semilla para reflexionar sobre su crecimiento profesional, logros laborales, y áreas de oportunidad.



Proteja su salud de la ceniza volcánica reportan caída de ceniza en Sacatepéquez y Guatemala

Este jueves 28 de diciembre el Volcán de Fuego ha registrado explosiones débiles, moderadas y algunas fuertes expulsando columnas de ceniza hasta 4 mil 800 metros sobre el nivel del mar, que se dispersa al norte, noreste y este, aproximadamente a 30 kilómetros, reportó el Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh)

Por esta situación el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- recomienda a la población que reside en sectores de los departamentos de Sacatepéquez y Guatemala, cuidar de su salud ante la dispersión de ceniza volcánica, procedente del volcán de Fuego, Esto derivado a la actividad de explosiones moderadas de este volcán y los vientos acelerados en dirección este y noreste.

Recomendaciones

Debido a las explosiones en el volcán de Fuego y los vientos acelerados se reporta ceniza en el ambiente, por lo que las autoridades recomiendan:

- Cuidar los ojos utilizando anteojos
- Uso de mascarilla, especialmente la población vulnerable como personas con asma, neumonía, infecciones o lesiones oculares
- Cubrir los depósitos de agua para el consumo
- Cubrir frutas y verduras, si están en espacios al aire libre para evitar la contaminación
- Lavar los alimentos a consumir
- Tomar medidas preventivas si hace ejercicio al aire libre

Los servicios de Salud están disponibles para atender a los pacientes que lo requieran. Es importante que acuda en caso presente alguna irritación en ojos, problemas respiratorios o picazón en la piel.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- continúa trabajando a través de sus diversos servicios, con el objetivo de atender a cada guatemalteco. El personal salubrista está comprometido en velar por el bienestar de todos.



AGEXPORT: 200 empresas socias proveen y exportan servicios de conocimiento, transporte y logística



Con un total de más de 195 empresas socias proveedoras y exportadoras de servicios, la Comisión de Servicios Integrados a la Exportación de AGEXPORT, SIEX ha impulsado una amplia gama de eventos y conferencias, demostrando un compromiso inquebrantable con la excelencia en

servicios exportadores. Este dinamismo ha contribuido al crecimiento sostenido del sector, reflejado en el aumento del 7% en las exportaciones logísticas, alcanzando US\$234.27 millones en los primeros diez meses de 2023.

En el periodo de enero a octubre de 2023, el sector logístico experimentó un crecimiento del 7%, alcanzando un impresionante total de US\$234.27 millones en exportaciones de servicios a países clave como Estados Unidos, Singapur, Reino Unido, Panamá y Hong Kong. Por otro lado, los servicios empresariales registraron un aumento del 2%, totalizando US\$70.86 millones, con destinos principales en Estados Unidos, El Salvador, Panamá, Honduras y México.

SIEX de AGEXPORT no solo se destaca por eventos de impacto como el Congreso OEA y el Encuentro Tributario Aduanero, sino que también ha forjado alianzas estratégicas

significativas. Un ejemplo destacado es la colaboración con la Asociación de Movilidad Eléctrica de Guatemala – AMEGUA, que incluyó la donación de un cargador eléctrico y convirtió a AGEXPORT en uno de los más de 65 puntos de carga en el país, promoviendo así la movilidad eléctrica y la sostenibilidad.

RETOS IDENTIFICADOS PARA EL 2024:

SIEX de AGEXPORT identificó los siguientes retos y solicitan el apoyo de las autoridades para abordarlos durante el próximo año 2024:

- Acuerdos de Doble Tributación e incentivos para la exportación de servicios en

Guatemala.

- Avances en el Acuerdo de Facilitación de Comercio y la Estrategia

Centroamericana de Facilitación de Comercio y Competitividad.

- Ley de Comercio Electrónico.

- Mejora de Infraestructura de Puertos y Aeropuertos.

28 de diciembre Día de los Inocentes

El día 28 de diciembre se celebra el Día de los Inocentes o también conocido como el Día de los Santos Inocentes. Este día tiene dos tipos de celebraciones que son bastante antagónicas entre sí, aunque aparentemente están relacionadas.

El cristianismo adoptó este día para honrar la memoria de los niños que murieron durante el mandato del Rey Herodes quien, en su afán por evitar que el recién nacido Jesús de Nazaret viviera, envió a los soldados a matar a todos los niños menores de 2 años que en ese momento se encontraran en Belén.

Por otra parte, tanto en Hispanoamérica como en España, se acostumbra a gastarse bromas que tienen como fin engañar a las personas y hacerles ver que han caído en ellas por inocentes.

En este día se acostumbra hacer bromas divertidas a las personas, así como divulgar información por las redes sociales y en algunos medios de comunicación, cuyo contenido parece ser verídico o real, resultando en una mofa.

A parte de las bromas y festividades tradicionales que se suelen hacer para celebrar este día de manera jocosa y divertida, existen otras opciones para conmemorar la razón primigenia que definió el surgimiento de este día de acuerdo a la religión católica, como lo fue el arrebató violento de niños por el rey Herodes, al enterarse del nacimiento de Jesús:

Origen del Día de los Inocentes. Herodes y la matanza

Herodes I el Grande, era rey de Judea, Samaria, Idumea y Galilea. Se caracterizó por realizar importantes y monumentales obras a nivel de infraestructura, pero también por ser inclemente con sus enemigos, a quienes eliminaba sin dudar.



Es importante señalar que en el Nuevo Testamento (Evangelio de Mateo) se cita al profeta Miqueas, quien para el siglo VIII a.C. habría anunciado la llegada del "rey de los judíos" que nacería en Belén.

Herodes pidió a los Magos de Oriente que le indicaran el lugar donde nacería el Mesías, sin embargo, esto no sucedió. Y al saberse que había nacido el Cristo, éste se sintió traicionado y, buscando evitar que el futuro usurpador creciera, decidió matar a todos los bebés menores de 2 años. El niño Jesús logró salvarse, pues sus padres habían huido a tiempo.

Los bancos estarán cerrados el 1 de enero

Por el cierre por el asueto de Año Nuevo, la SIB indica en el comunicado que la Junta Monetaria autorizó a las agencias bancarias, sucursales, sociedades financieras y otras entidades poder cerrar el viernes 29 de diciembre a medio día por la tarde, por el asueto por Fin de Ejercicio, así como el lunes 1 de enero de 2024, por el asueto de Año Nuevo. Las siguientes entidades permanecerán cerradas:

Bancos
Sucursales
Agencias bancarias
Sociedades financieras
Compañías de seguros
Compañías almacenadoras
Casas de cambio
Microfinancieras

Además, debido al cierre bancario de operaciones que tendrá lugar el viernes 29 de diciembre, no se abrirá al público de acuerdo a lo establecido en la resolución No. 5995 de la Junta Monetaria, emitida el 18 de diciembre de 1968.

Agencias que estarán abiertas

Quedando a discreción de cada entidad prestar servicios en las agencias o ventanillas especiales. Para conocer las agencias bancarias que estarán funcionando visita www.sib.gob.gt, el listado estará disponible a partir del 29 de diciembre. Las oficinas de la Superintendencia de Bancos también permanecerán cerradas, en el mismo período y volverán a funcionar con normalidad el 2 de enero



Superintendencia de Bancos
Guatemala, C. A.

La Superintendencia de Bancos informa que:

La Junta Monetaria autorizó que los bancos, sucursales y agencias bancarias, sociedades financieras, compañías de seguros, compañías almacenadoras, casas de cambio y microfinancieras puedan cerrar el **viernes 29 de diciembre**, medio día por la tarde, asueto por **Fin de Ejercicio**; así como, el **lunes 01 de enero de 2024**, correspondiente al asueto por **Año Nuevo**.

Cabe indicar que, el 29 de diciembre (corresponde al 31 de diciembre), con motivo del cierre bancario de operaciones, no se abre al público, de conformidad con lo establecido por Junta Monetaria en resolución No. 5995, del 18 de diciembre de 1968.

Adicional, se hace de su conocimiento que, queda a discreción de cada entidad prestar sus servicios por medio de agencia, ventanilla especial o similar.

El listado de agencias bancarias que prestarán servicio especial durante el asueto, podrá consultarse a partir del 29 de diciembre de 2023, en el sitio web: www.sib.gob.gt

Asimismo, hacemos de su conocimiento que el viernes 29 de diciembre de 2023 a partir del medio día por la tarde y el lunes 01 de enero de 2024, las oficinas de la Superintendencia de Bancos permanecerán cerradas.





AGEXPORT: Productos de cosméticos e higiénicos tuvieron un incremento de exportación en 2023



Ocho Malos Hábitos que Conducen a la Obesidad

Ritual de Año Nuevo: la ropa interior a usar para tener suerte en el amor en 2024



La Ropa Interior que Debes usar para Tener Suerte en el Amor En 2024

Los rituales son acciones que realizamos en algunas ocasiones para poder atraer dinero, abundancia, salud, amor, entre otras cosas. Por eso este año te contamos sobre el ritual de Año Nuevo que está relacionado con el color de la ropa interior que debes usar para tener suerte en el amor.

El Año Nuevo se acerca y muchos adoptan tradiciones y rituales para invitar la buena fortuna, el amor y la prosperidad a sus vidas. Una de las costumbres más intrigantes consiste en elegir colores específicos de ropa interior para usar en la última noche del año. Esto está relacionado con los colores ya que se cree que estas tonalidades simbolizan diversas bendiciones creando un tapiz vibrante de esperanzas para el año venidero.

La forma correcta de hacer el ritual es usar bajo tu vestimenta ropa interior que sintonice con tus más grandes anhelos en el 2024.

Ropa interior roja: para prender la pasión y la acción

La ropa interior roja, que simboliza el amor y la vitalidad de la temporada festiva, es un faro de pasión y acción.

Ropa interior rosa: atrae puro amor, romance y suerte

La ropa interior rosa, que simboliza el amor puro, el romance y la suerte, es perfecta para quienes buscan conexiones sinceras y honestas. Usa este tono suave para invitar la positividad y la inocencia a tu vida romántica.



Ropa interior morada: abraza la espiritualidad y la positividad

El morado, violeta, lila y sus variaciones están vinculados a la espiritualidad. Elige ropa interior morada si buscas un año positivo o aspiras a explorar prácticas como el yoga, la meditación o mejorar tu conexión espiritual.

El color es muy importante. Por eso debes elegir el tono correcto para hacer el ritual de Año Nuevo.



Aceite Esencial ideal para Eliminar Arrugas



Existen múltiples aceites esenciales para la cara que ayudan a rejuvenecer el rostro, hay uno que es ideal para aplicarlo en la noche para que brinde sus efectos antienvjecimiento mientras la persona duerme. El aceite esencial que elimina arrugas en la noche es el aceite de escualeno.

el aceite de escualeno es un aceite natural que se encuentra en la piel humana y en algunos alimentos como el aceite de oliva y el aceite de hígado de tiburón". Este se ha vuelto popular en la industria cosmética debido a sus beneficios para la piel, entre ellos:

Hidratación.

El aceite de escualeno es muy similar al sebo natural de la piel, por lo que es fácilmente absorbido y ayuda a hidratar la piel sin dejar una sensación grasosa.

Antioxidante.

Contiene antioxidantes que ayudan a proteger la piel del daño causado por los radicales libres y la exposición al sol.

Antiinflamatorio.

Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y la irritación en la piel.

Antiinflamatorio.

Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y la irritación en la piel.

Mejora la textura de la piel.

Puede ayudar a mejorar la textura de la piel y reducir la apariencia de líneas finas y arrugas.

No es comedogénico.

Es un aceite no comedogénico, lo que significa que no obstruye los poros y es seguro para pieles propensas al acné.

este aceite no es comedogénico, no obstruye los poros como otros aceites naturales, por lo que es ideal como tratamiento de belleza nocturno. Para obtener todos los beneficios del escualeno la persona debe aplicar de dos a tres gotas de aceite en todo el rostro en las noches antes de dormir y al día siguiente realizar la rutina de skincare como lo hace normalmente.

Al día siguiente notará que el rostro luce mucho más hidratado y luminoso y, conforme pasen los días, las arrugas disminuirán y tendrá una piel de porcelana.

Contraindicaciones

Aunque el aceite de escualeno es un ingrediente seguro y efectivo para la piel, existen contraindicaciones que debe tener en cuenta antes de usarlo:

Alergias

Algunas personas pueden ser alérgicas al aceite de escualeno. Si experimenta cualquier tipo de reacción alérgica, como enrojecimiento, picazón, hinchazón o urticaria, debe dejar de usar el aceite inmediatamente.

AGEXPORT: Productos de cosméticos e higiénicos cierra el 2023 con un incremento notorio del volumen exportado



En un destacado impulso a la industria, la Comisión de Cosméticos e Higiénicos de AGEXPORT ha consolidado su presencia en los mercados clave de El Salvador, Honduras, Nicaragua, y otros destinos estratégicos.

Con un valor exportado de US\$408 millones hasta septiembre de 2023, equivalente al 4% del total de las exportaciones guatemaltecas, la Comisión ha experimentado un crecimiento del 6%, respaldado por una sólida variación positiva interanual. Estos resultados no solo subrayan el impacto económico significativo, sino también su capacidad para fortalecer la posición de Guatemala en el comercio internacional de cosméticos e higiénicos.

Los principales mercados internacionales para la Comisión de Cosméticos e Higiénicos de AGEXPORT incluyen El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, México, República Dominicana, Panamá, Estados Unidos, Ecuador y Puerto Rico. Estos mercados han sido fundamentales para la expansión de la industria guatemalteca en el ámbito internacional.

Destacando los esfuerzos por fortalecer la industria, la Comisión llevó a cabo con éxito el First International Convention ADVANCE/Cosmetics & Hygiene en el presente año. Este evento, que contó con la participación de más de 300 personas, con compradores nacionales e internacionales, buscó potenciar la competitividad del sector en los mercados internacionales.

En el marco del Galardón Nacional a la Exportación 2023, se otorgó el reconocimiento "Mi Primera Exportación" a Laboratorio la Fama, una empresa socia de la Comisión. Este premio destaca el esfuerzo y los logros alcanzados por esta mipyme en los últimos años, reafirmando el papel vital de las pequeñas y medianas empresas en la expansión del sector.

COPADEFH reafirma su compromiso con la Cultura de Paz



En cumplimiento a su rectoría institucional de fomentar las acciones y mecanismos encaminados a la efectiva vigencia y protección de los Derechos Humanos y la promoción de una Cultura de Paz, la Comisión Presidencial por la Paz y los Derechos Humanos (COPADEFH), coordinó la ceremonia del Cambio de la Rosa de la Paz en el Palacio Nacional de la Cultura.

La actividad contó con la participación del Viceministro de Cultura y Deportes, Cristhian Calderón; autoridades de las dependencias que integran la Mesa Interinstitucional y otros Actores para una Cultura de Paz, la cual es liderada por la COPADEFH y representantes de distintos sectores sociales.

De esta manera, la Comisión Presidencial por la Paz y los Derechos Humanos, cumple responsable y transparentemente con los compromisos gubernamentales que están orientados a la promoción de una Cultura de Paz basada en la no violencia, así como la atención y prevención de la conflictividad en todo el país, según su acuerdo gubernativo de creación número 100-2020.



Ocho Malos Hábitos que Conducen a la Obesidad

A menudo son los pequeños hábitos cotidianos, a los que no solemos prestar mucha atención, los que causan un aumento de peso. La obesidad afecta a unas 800 millones de personas en todo el mundo, con otros millones más en riesgo. Tanto es así que se ha calificado como uno de los mayores problemas médicos del siglo XXI. Para el año 2030 se espera que la obesidad infantil aumente en un 60%, alcanzando la cifra de 250 millones en todo el mundo.

Y no solo se convierte en una preocupación estética. Docenas de estudios asocian la obesidad como un problema de salud que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

Los malos hábitos como principal causa de obesidad

Los malos comportamientos alimentarios son factores cruciales para el desarrollo de la obesidad. A menudo son los pequeños hábitos los que causan el aumento de peso. Si bien la genética y ciertas condiciones de salud pueden causar obesidad, las principales razones atribuidas a este problema son el estilo de vida y hábitos erróneos como los siguientes:

1. No sentarse a comer

La forma en la que comemos afecta a nuestro cuerpo y nuestra salud. Comer de pie puede llevar a un mayor consumo de alimentos. En cambio, sentarnos puede ser una buena manera de mantener el peso ideal porque nos ayuda a controlar la cantidad de comida que ingerimos y nos hace sentir llenos más rápido.

2. No planificar las comidas de la semana ni la lista de la compra

No planificar con anticipación es una de las principales razones por las que las personas terminamos ingiriendo comida rápida o, en un momento de hambre incontrolada, optar por una bolsa de patatas fritas en lugar de una opción más saludable.

3. Comer demasiado rápido

No tomarnos el tiempo necesario para comer puede perjudicarnos con algunos kilos de más. Hacerlo en menos de 15 minutos puede hacer que el hambre aparezca de nuevo y lo haga muy pronto.

4. Ver el televisor mientras comemos

No le prestamos atención, pero se trata de un hábito muy extendido, los adultos que comen frente al televisor tienen un 37% más de probabilidades de ser obesos que los que no lo hacen. El efecto es similar para las personas que comen frente a una pantalla. Los expertos atribuyen este aumento al hecho de que cuando estamos distraídos no prestamos atención a las señales internas de saciedad.



5. Prescindir de la fruta de postre

Tomar fruta de postre puede ayudarnos a saciar nuestros antojos de azúcar sin poner en riesgo nuestra dieta. Las frutas son ricas en fibra, agua, vitaminas y minerales. Existe la falsa creencia de que tomar fruta en el postre engorda.

6. No beber agua durante las comidas

El agua hace mucho más que calmar la sed. Además de hidratarnos, mantiene nuestra piel saludable y nuestro sistema digestivo funciona sin problemas. El agua es necesaria para el organismo, favorece la asimilación de los alimentos y contribuye a la sensación de saciedad.



7. Saltarse comidas

Aunque nos parezca todo lo contrario, lo cierto es que saltarse una comida es la mejor manera de ingerir aún más calorías de las necesarias. De hecho, en las próximas comidas tenderemos a comer mucho más para compensar. Es especialmente importante el desayuno ya que empezar el día sin comer provoca un nivel inadecuado de nutrientes, sobre todo de hidratos de carbono y proteínas.

8. No comer siempre a la misma hora

Tener unos horarios fijos y comer a una hora fija nos permite controlar el consumo de alimentos y no dispersarnos en prácticas poco saludables como el picoteo sin control.



Rituales para Tener un Prospero Año Nuevo 2024



Según la IA estos son los Trabajos Remotos mejor Pagados

¿ Nochevieja,
cuál es el
origen y
significado del
31 de
diciembre?



LA estos son los Trabajos Remotos mejor Pagados

Según la Inteligencia Artificial, los perfiles de trabajo remoto mejor pagados en el mundo están delineando el futuro laboral.

La transformación tecnológica ha remodelado el entorno laboral, llevando a profesionales a buscar formación en nuevas herramientas y adoptar conceptos como el trabajo remoto. La conexión entre tecnologías ha impulsado esta modalidad, permitiendo realizar tareas sin estar en una oficina física. La inteligencia artificial identifica seis perfiles remotos mejor remunerados en el mundo.

Los trabajos remotos mejor pagos

Desarrolladores de software:

en tecnologías emergentes, como inteligencia artificial y blockchain, experimentan una creciente demanda con salarios competitivos a nivel global.

Expertos en ciberseguridad:

son esenciales ante amenazas cibernéticas, y la naturaleza del trabajo remoto no limita esta necesidad, ofreciendo compensaciones considerables. Especialistas en marketing digital internacional son altamente valorados, ya que la flexibilidad del trabajo remoto facilita la colaboración con equipos globales.



La industria del entretenimiento demanda desarrolladores de videojuegos y realidad virtual, con salarios que reflejan la importancia estratégica de estos profesionales innovadores. Especialistas en finanzas cuantitativas y ciencia de datos: combinando habilidades matemáticas con programación, acceden a trabajos remotos con salarios atractivos.

Ingenieros de Sistemas:

La infraestructura tecnológica ha aumentado la demanda de ingenieros de sistemas y administradores de redes, quienes realizan trabajos remotos y reciben salarios competitivos, independientemente de su ubicación geográfica.

Los cinco platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año



Durante las fiestas de fin de año, las personas buscan los mejores platillos para compartir con sus seres queridos y celebrar la Navidad y la llegada de Año Nuevo. Guatemala es un país lleno de tradiciones, costumbres y diversidad culinaria. Y en esta época de fin de año estos son los principales platillos que estarán en la mesa de los chapines.

Los cinco platillos predilectos?

1. Los tamales

Los tamales son una de las comidas predilectas de los guatemaltecos, en esta época de fin de año. Los favoritos son los rojos, ya sea de masa de maíz o arroz. Pero, también hay quienes gustan de los negritos dulces, que llevan chocolate, ciruela, pasas y pueden ser de pollo, cerdo, gallina o pato.

2. Pierna de cerdo

Otra de las comidas favoritas es la pierna de cerdo horneada, a la leña o mechada, la cual puede llevar chorizo, ajos, aceitunas y salsas que pueden ser saladas o agridulces. Este platillo se acompaña con un arroz preparado ó puré de papas y una ensalada a elección.

3. Pavo

El pavo relleno o sin relleno es otro de los platos predilectos para los festejos de Fin de Año,

El cual se puede acompañar con las siguientes guarniciones, Puré de papa con queso parmesano, Papas cambray adobadas, Ejotes con parmesano, Pan de ajo

4. Gallinas o pollos rellenos

Otro de los platillos favoritos para las fiestas de Fin de Año es la gallina o el pollo relleno, el cual se consume en varios departamentos del país y en la ciudad. Este es acompañado de salsa agridulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.

5. Jamón Virginia o Canadá glaseado

Algunos guatemaltecos prefieren una cena navideña o de Año Nuevo con Jamón Virginia o Canadá glaseado, el cual es acompañado con puré de camote o de papas con vainilla y una ensalada a elección.

Recomendaciones para recibir el año nuevo 2024



Cuando acaba la época navideña, llega la hora de ordenar, redecorar y organizar el hogar para el regreso a clases. Este es el momento ideal para quitar los adornos navideños, buscarles un lugar fresco y seco, limpiar todos los rincones de la vivienda y elegir dónde ubicará el área de estudio o de trabajo en este nuevo año.

Pida ayuda a sus familiares para hacer más rápido la tarea de limpiar, guardar y volver a colocar elementos en los diferentes espacios. Escuche sugerencias y recomendaciones, especialmente si están relacionadas con tendencias de moda que pueden ayudar a embellecer su hogar.

Vivir en espacios limpios y ordenados es muy importante, por eso, aproveche para asignar tareas que puedan mantener todo organizado a lo largo del tiempo. Siga estos consejos para que este nuevo año lectivo pueda mantener su hogar impecable:

1. Realice una selección minuciosa. Hay que empezar por quitar la decoración navideña, seleccione los artículos en tres grupos: los que va a desechar, los que va a regalar o donar y los que conservará para la próxima Navidad. Esto le permitirá embalar solo los adornos necesarios y ocupará menos espacio de almacenamiento.

2. Regreso a clases. El inicio del año lectivo es para algunos padres de familia un reto, porque requiere mucha planificación, esfuerzo, madrugadas y ajustes en la rutina familiar.

3. Confort a su alcance. Contar con la silla correcta es indispensable para asegurar que el rato de estudio y tareas sea productivo y confortable. Una buena silla, además, le evita problemas de espalda y malas posturas.

Hay sillas para todos los gustos y necesidades. Adquiera una que se ajuste a su presupuesto y al tamaño del área de estudio. Recuerde que las hay con facilidad de ajuste, reposacabezas, apoyo lumbar, apoyo de brazos y ruedas.

4. La imagen también cuenta. Dedique tiempo a organizar cada habitación, para ello es importante utilizar soluciones de almacenamiento para mantener los espacios ordenados y visualmente atractivos. Considere armarios, alacenas, percheros, cajas organizadoras, entre otros muebles.

¿Nochevieja, cuál es el origen y significado del 31 de diciembre?



El Imperio Romano rendía homenaje al dios Janus, relacionado con el mes de enero, que tenía dos rostros: uno viejo que miraba al pasado y otro joven al futuro.

La Nochevieja, o víspera de Año Nuevo, es el último día en el calendario gregoriano y una festividad que se celebra prácticamente en todo el mundo el 31 de diciembre. Cada año, las familias y amigos se reúnen para cenar y dar la bienvenida al nuevo año, con tradiciones y costumbres supersticiosas para que el año venidero traiga suerte y salud.

Las primeras festividades de año nuevo de las que se tienen registros datan de unos 4.000 años, en la antigua Babilonia. Este se celebraba a finales de marzo mediante un festival religioso llamado Akitu. A lo largo de la historia, el año nuevo no siempre se ha celebrado el 1 de enero, sino que estaba marcado por acontecimientos agrícolas o astronómicos. Por ejemplo, según la fuente citada, el año comenzaba en Egipto con la crecida anual del río Nilo. Pero los romanos, una vez más, fijaron el año nuevo actual.

La Nochevieja, también escrita Noche Vieja, es la última noche del año y la víspera del año nuevo.

Se celebra la noche del día 31 de diciembre, que es el último día del año según el calendario gregoriano, calendario vigente actualmente que reemplazó al calendario juliano en 1582.

La Nochevieja es una celebración que se festeja en prácticamente todo el mundo, y que empieza desde la noche de la víspera de Año Nuevo hasta la madrugada del primero de enero.

Es tradición celebrar la Nochevieja con una cena familiar, degustando los platos tradicionales de cada país o región, para esperar la llegada del nuevo año, que se recibe, por lo general, haciendo un conteo regresivo en los últimos diez segundos y con el grito de "¡feliz año!".

Generalmente, una vez entrado el nuevo año, se brida con champán, se hace el ritual de comer las doce uvas, y luego hay quien lanza fuegos artificiales, juega con pirotecnia, o simplemente prefiere salir a una discoteca a bailar.

Quema del año viejo en Nochevieja

La quema del año viejo es una de las tradiciones más arraigadas en América Latina relacionada con la Nochevieja. Consiste en prenderle fuego a un muñeco o monigote elaborado con ropa vieja, cartón, papel u otro tipo de rellenos que ardan rápido, como la paja o el aserrín. Este monigote representa el año que se va, de modo que con su quema se purifica el año de que nos despedimos para darle la bienvenida al año nuevo.

Rituales para Tener un Prospero Año Nuevo 2024

Estos son alguno de los rituales y tradiciones para este Año Nuevo, para la llegada del 2024.

Estamos cerca del Año Nuevo, así que te compartimos algunos rituales y tradiciones, que varias personas suelen realizar, con el propósito de recibir esta nueva etapa de la mejor manera posible y atraer la prosperidad. Así que arranca 2024 de la mejor manera posible, con alguno de estos rituales, los cuales son fáciles de seguir desde casa y que no te tomarán mucho tiempo.

Las 12 uvas

Es una de las tradiciones más recurrentes, la cual consiste en comer 12 uvas, con las 12 campanadas, antes de la media noche, cada vez que comas una debes pedir un deseo, para que se te cumpla.



Ropa interior de colores

Si en Año Nuevo usas ropa interior en color rojo llamas al amor, mientras que si portas amarilla atraes el dinero y la abundancia. Es importante que este día estrenes, pues eso también ayuda a la prosperidad y abundancia



Salir con las maletas

Otra tradición que algunos acostumbran en busca de tener viajes, es salir con sus maletas y darle la vuelta a la cuadra, con el propósito de que el año que está por comenzar esté lleno de nuevas aventuras y destinos por conocer.



Barrer las malas energías

Otra tradición que algunos acostumbran es barrer, con el fin de deshacerse de las malas energías y mala vibra que puede llegar a haber en sus casas. También se piensa que es una forma de despedirse de todo lo que quedó en el año que terminó, para darle la bienvenida a la prosperidad.



Estos malos hábitos pueden dañar los riñones

los riñones son órganos esenciales para el cuerpo humano, ya que se encargan de filtrar la sangre y eliminar los desechos. Sin embargo, existen algunos hábitos que pueden dañarlos y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades renales.

Dieta

Una dieta desequilibrada puede causar daños a los riñones. En particular, las dietas ricas en sodio, azúcares, carne roja y alimentos procesados pueden aumentar el riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes y otras enfermedades renales.

Alcohol y tabaco

El consumo excesivo de alcohol y tabaco también puede dañar los riñones. El alcohol tiene un efecto diurético, lo que significa que hace que los riñones trabajen más para eliminar la orina. El tabaco, por su parte, puede causar inflamación y daño a los vasos sanguíneos, lo que puede afectar el funcionamiento de los riñones.

Medicamentos

El abuso de ciertos medicamentos, como los antiinflamatorios no esteroideos, también puede dañar los riñones. Los AINE se utilizan para tratar el dolor, la inflamación y la fiebre, pero pueden causar daño renal si se toman en exceso.



Sedentarismo y falta de sueño

El sedentarismo y la falta de sueño también pueden dañar los riñones. El ejercicio regular ayuda a mantener los riñones sanos, mientras que la falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, una enfermedad que puede dañar los riñones.

Consejos para proteger los riñones

Para proteger los riñones, es importante seguir una dieta saludable, limitar el consumo de alcohol y tabaco, no abusar de los medicamentos y realizar ejercicio regular. También es importante dormir lo suficiente, ya que el sueño es esencial para la salud en general.



**¡FELIZ AÑO NUEVO
2024!**

**Cuida a tu
mascota de los
juegos
pirotécnicos
en fiestas de
fin de año**



Los primeros países en recibir el Año Nuevo 2024

El reloj ya marcó la medianoche en varias partes del mundo, y mientras algunos esperan con mucha ansiedad el repicar de las campanas, otros ya han dado la bienvenida al Año Nuevo con una mezcla de tradiciones culturales y festividades vibrantes. Y los primeros habitantes de nuestro planeta en dar la bienvenida al nuevo año 2024 son:

Samoa y Kiribati: primeros en cruzar la línea del tiempo

Ubicados en la Línea Internacional de Cambio de Fecha, Samoa y Kiribati fueron de los primeros en recibir el Año Nuevo.

Nueva Zelanda:

Auckland, la ciudad más grande de Nueva Zelanda, también fue una de las primeras en recibir el Año Nuevo en ese archipiélago.

Sídney:

Miles se congregaron esta famosa ciudad de Australia, para disfrutar del espectáculo que marcó el inicio de un nuevo año lleno de esperanzas y sueños. Indonesia.

Los fuegos artificiales iluminaron el cielo nocturno mientras los asistentes celebraban la víspera de Año Nuevo.



Filipinas:

Miles de filipinos se dieron cita en el Parque Rizal, en Manila, para recibir el año nuevo 2024.

A medida que el reloj sigue avanzando, más países se unirán a la celebración, cada uno aportando su propio toque único a esta celebración global. Aunque las tradiciones varían, la emoción de dejar atrás el pasado y dar la bienvenida a un nuevo comienzo es un sentimiento compartido en todos estos rincones del mundo.

El último país en recibir el Año Nuevo son las Islas Baker Y Howland, dos atolones deshabitados que pertenecen a los Estados Unidos, estos se ubican en el océano Pacífico al oeste de la línea internacional del cambio de fecha. Estas islas reciben 12 horas después el Año Nuevo, esto porque están ubicadas por detrás de la hora universal.

Este el mejor país para vivir en el mundo según la ciencia



El mundo está compuesto por más de 190 países, cada uno con costumbres y culturas diferentes y cada uno se clasifican por el desempeño que tienen, así como los avances generales y factores que pueden jugar en pro o en contra de determinados territorios.

Existe un Índice de Estado, el cual compara entre sí a los países, mientras que estos se ubican en diferentes posiciones, y con la ayuda de la ciencia y a su vez el progreso que ha venido teniendo la tecnología, actualmente, es posible saber cuál es el mejor país del planeta Tierra, gracias al mencionado índice que ofrece datos al respecto con un análisis que data desde 1950 hasta nuestros días.

La ciencia y las nuevas tecnologías entran a ser tenidas en cuenta como un banco de información que permite llevar a cabo las recopilaciones pertinentes y luego difundirlas. Luego de unir la información académica, la ciencia y la tecnología, se llega a las conclusiones que muestran

Que el mejor país para vivir es:

Singapur, en el continente asiático, es considerado como el mejor país de la tierra según la ciencia. Y porque se llegó a darle este primer puesto a la nación conformada por decenas de islas, entre ellas la eficiencia en materia legislativa y administración general.

Otro factor para ser elegido es el de la poca violencia en Singapur, lo que da un mayor aporte al desarrollo humano de las personas, sin dejar a un lado la eficiencia en acceso a servicios médicos.

Vale puntualizar que este país también lidera por tener una economía desarrollada, además de diversificada; de hecho, es uno de los puertos con mayor actividad en el mundo.

Además, su modelo de educación que se implementa en su territorio está contemplado para que se fortalezca el pensamiento crítico, la creatividad y las habilidades de resolución de conflictos.

Para la ciencia Singapur es el mejor país, lo cual significa que es el más estable de todo el mundo.

¿Porque es bueno Oro en nuestra casa?



Uno de los elementos más populares y usados por las personas, sin importar el género, a lo largo de los años, es la joyería, también conocida como bisutería, la cual es considerada un símbolo de riqueza y estatus.

Las joyas, específicamente las de oro, han sido valoradas por su belleza y durabilidad, el oro es considerado un metal duradero, extendiendo su vida útil durante muchos años y generaciones, debido a que no suelen oxidarse ni corroerse con el paso de los años.

A su vez, este material es un metal maleable, lo que significa que se puede moldear y trabajar fácilmente en diferentes diseños, permitiéndoles a los diseñadores crear joyas únicas y personalizadas, según sean las necesidades de cada persona.

Una pieza de oro puede representar grandes cosas positivas para la persona. Se trata del significado, porque el oro es 'definido' como ese refugio seguro de valor, especialmente en momentos de inestabilidad económica o incertidumbre.

Son varios los que recurren a invertir en oro como una forma de proteger los ahorros. De hecho, el valor del oro ha aumentado constantemente con el tiempo. Por lo anterior, no está de más colocar en consideración la inversión de ese dinerito con inteligencia y valor. Otro de los aspectos que más sobresalen en la joyería es la versatilidad que pueden llegar a tener, ya que puede ser posible combinar con cualquier atuendo y estilo, según sean las preferencias y elecciones de cada persona.

Desde joyas simples y elegantes hasta piezas elaboradas y adornadas, entre las que destacan el oro blanco y oro rosa, ofreciendo una amplia gama de posibilidades.



Rituales para Año Nuevo: colocar una llave en tu zapato el 31 de diciembre



Para iniciar el 2024 de la mejor manera, realiza este ritual de Año Nuevo, el cual te ayudará a cumplir uno de tus mayores deseos.

El 31 de diciembre y el 1 de enero marcan dos fechas importantes en el calendario: el fin y el inicio de un nuevo año. Por esta razón, la cultura popular se ha encargado de difundir prácticas especiales consideradas como rituales para atraer energías positivas de cara al periodo que está a punto de comenzar.

A lo largo del tiempo se ha popularizado un extenso listado de rituales para recibir el Año Nuevo. En esta oportunidad, se hará referencia a una práctica bastante particular, la cual consiste en introducir una llave dentro de un zapato.

Colocar una llave dentro del zapato justo en el momento en que el reloj marca la medianoche es una manera de atraer un deseo compartido por muchas personas y que, habitualmente hacen parte de sus listas de propósitos.

La intención apunta a conseguir un hogar propio para el siguiente año. El deseo depende en gran medida de las posibilidades de cada persona, sin embargo, se centra específicamente en alinear las energías para conseguir una propiedad.

Desde un apartamento en arriendo hasta una casa propia, las ganas de 'abrir las alas' y dejar la casa familiar suele llegar en algún punto de la vida. Por esta razón, los creyentes de este tipo de rituales los ponen en práctica durante la noche de Año Nuevo.



Como controlar a las mascotas por la quema de cohetillos en fin de año

La pólvora y los ruidos estruendosos de los juegos pirotécnicos pueden generar un profundo malestar en perros, gatos y otras mascotas sensibles.

En esta época, muchos animales, tanto la fauna silvestre, como perros y gatos que conviven con sus cuidadores, sufren mucho por los sonidos tan fuertes de la pólvora, pues el ruido de la pólvora, en algunos animales, puede desencadenar consecuencias negativas como pánico, ansiedad, náuseas, huidas o escapes, taquicardia, infartos, desorientación, aturdimiento, abortos y, en casos extremos, provocar la muerte.

Existen varios consejos que ayudan a mantener controladas a las mascotas que le temen a la pólvora, y son las siguientes:

1. Cerrar las puertas y ventanas para evitar el ruido fuerte de la pirotecnia, y para evitar que el animal se escape ante el pánico de la pólvora.
2. Colocar una tela o bufanda en el torso del animal para simular un abrazo, y realizar diferentes masajes para relajar a la mascota.
3. No dejar a la mascota sola, y brindarle un lugar de resguardo.
4. Poner música de relajación en alto volumen sin percusiones.
5. Sacar a pasear a las mascotas o jugar con estas para que puedan descargar toda la energía
6. Utilizar feromonas o esencias florales especiales para que estén más tranquilos y relajados.

Si al escuchar la pólvora, el perro o gato se esconde debajo de algún lugar, debemos dejarlos quietos y no tratar de sacarlos.



Con los animales de compañía se pueden tomar ciertas medidas para mitigar o disimular el sonido, pero con los animales en condición de calle, con los animales de granja y con los animales silvestres, es imposible tener un control o mitigación de los efectos de la pólvora.

Lo recomendable es no utilizar pólvora para que los animales que no se pueden proteger estén tranquilos, y también para evitar graves consecuencias como quemaduras, pues las quemaduras más frecuentes en diciembre son por pólvora.

Ninguna pólvora es inocua, toda es peligrosa y la única forma de prevenir lesiones es no usarla, Celebra esta época de fin de año de manera segura y en especial para niños y niñas, esto para evitar que sufran quemaduras causadas por el uso o quema de cohetillos, por celebración de fin de año.

Según el Feng Shui: 5 elementos que necesita tu hogar para que reine la paz en 2024

El Feng Shui es una práctica que busca la armonía y el flujo de energía positiva en tu hogar. Por eso te contamos las 5 cosas que necesitas en tu hogar para que reine la paz en 2024. Se trata de madera, tierra, agua, metal y fuego.

1. Madera: energía de la primavera

Representando la vitalidad de la primavera, la madera se asocia con la acogida. Descubre cómo incorporar muebles, tonos verdes y formas verticales para añadir calidez sin abrumar. El equilibrio es importante para el Feng Shui.

2. Tierra: estabilidad del centro

Encuentra estabilidad con el elemento tierra, reflejo del centro de la tierra. Formas rectangulares, tonos tierra y elementos de piedra proporcionan anclaje y evitan la sensación de estancamiento.

3. Agua: movimiento y estímulo

Inyecta vitalidad con el elemento agua, simbolizando el invierno. Superficies reflectantes, tonos oscuros y elementos acuáticos equilibrados mantienen el flujo sin caer en la inestabilidad. Para el Feng Shui el agua es muy importante.



4. Metal: concentración y foco

El metal, ligado al otoño, canaliza la energía y fomenta la concentración. Descubre cómo incluir metales, tonos blancos y formas irregulares para lograr atención sin enfriar el ambiente.

5. Fuego: vitalidad del verano

El fuego aporta vitalidad, representando el verano. Luces, tonos rojos y formas triangulares estimulan la energía vital sin desencadenar agresividad. Encuentra el equilibrio. Para el Feng Shui esto traerá paz a tu hogar.

La clave del Feng Shui radica en equilibrar estos elementos en tu hogar, evitando excesos que puedan afectar tu bienestar. Realiza un balance y descubre cómo transformar tu espacio para reflejar tu armonía interior.