



AGEXPORT apertura de mercados para MiPymes del Sector Hecho a Mano, estrategia que destacó en el 2023



Tránsito en Guatemala: Autoridades anuncian cuáles serán los días más críticos antes de la Navidad

Modere el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año



Curiosidades ¿Es bueno bañarse todos los días?

A pesar de que en varios países se acostumbra a bañarse a diario, también existen algunos en los que apenas y el baño entra en la rutina diaria, pero, será que las personas que se equivocan son las que se bañan a diario o los que se bañan de vez en cuando

En varios países del mundo existe el hábito de bañarse diario, y algunos no solamente lo hacen una vez al día, lo suelen hacer al despertar en la mañana y antes de ir a dormir en la noche. La ducha es algo que nos ayuda a relajarnos, tanto en mente como en cuerpo, también de esta manera estamos cómodos con nosotros mismos, ya que un buen baño nos deja impecables y la autoconfianza aumenta. Sumado a todo ello, al bañarnos activamos el metabolismo, los tejidos de nuestra piel se mantienen limpios y también evitamos la acumulación de bacterias en nuestro cuerpo.

Los baños diarios no garantizan una buena salud, sino todo lo contrario, ya que el baño diario puede ser un factor que perjudique nuestra piel y a nuestro cuerpo en general. Siendo los siguientes síntomas los resultados de un baño excesivo:

- ° Piel seca, irritada o con picazón.
- ° Alteración del pH natural de nuestro cuerpo.
- ° Reacciones alérgicas e infecciones en nuestra piel, ya que se rompe la barrera de protección natural que tiene la piel humana.



Así como aumentan las defensas de nuestro sistema inmunológico, también lo debilitan, pues al ocupar mucho jabón y agua quitan también microorganismos normales, suciedad y otras exposiciones ambientales que son ideales para que nuestro cuerpo cree anticuerpos y memoria inmunológica.

Cuando las personas se bañan a diario lo hacen por varias razones, incluido por la salud, más que por un hábito o costumbre. También lo suelen hacer por algún padecimiento que altere su olor corporal, para mantenerse despiertas, para despejarse o después de realizar alguna actividad física que los hace sudar o algún otro factor social. De otra manera, lo mejor es evitar el ducharse en exceso y que solo dure en promedio 4 minutos y en ese tiempo darle prioridad a partes como las axilas, la ingle el cuello, el rostro e incluso el cabello.

Apertura de mercados para MiPymes del Sector Hecho a Mano, estrategia que destacó en el 2023



La Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT, compuesta por más de 120 asociados, se posicionó como un actor fundamental en la generación de empleo durante el 2023, siendo el segundo empleador más grande a nivel mundial, después de la agricultura, abarcando segmentos como decoración para el hogar, moda y accesorios, regalos y proveedores de la industria.

“La Comisión Hecho a mano ofrece una amplia gama de productos que incluyen textiles, cerámica, barro, materiales reciclados, cuero, vidrio, hierro, entre otros. Además, con una visión de empoderamiento, especialmente para mujeres, jóvenes y poblaciones rurales, el sector de hecho a mano en Guatemala impacta positivamente el núcleo familiar de muchas comunidades del país”, explicó Stacey Marroquín, Coordinadora de la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT.

En el marco del éxito continuo de este sector, la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT llevó a cabo una serie de eventos y alianzas que lograron aún más su presencia en el mercado nacional e internacional, como también el fortalecimiento de artesanos, diseñadores, proveedores y toda la cadena de valor, logrando cerrar el 2023 con una variación neta positiva de US\$9 millones respecto al año anterior, marcando un sólido crecimiento del 13%.

Uno de los eventos fue New World Crafts -NWC-, la feria regional más importante de artículos de decoración para el hogar, regalos, moda y accesorios personales hechos a mano en Guatemala y Centroamérica, la cual fue la plataforma para que pymes de Guatemala, Honduras y El Salvador se convirtieran en proveedores de diseños únicos de hecho a mano para mercados internacionales.

En 2024, se realizará la nueva edición de la New World Crafts los días 5 y 6 de marzo en el Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, presentando más de 2,500 productos con diseños modernos, contemporáneos e inspirados en las tradiciones artesanales de Guatemala. NWC tendrá la presencia de más de 100 compradores internacionales y nacionales, que buscan hacer negocios B2B y B2C con exportadores del sector artesanal.



CEMEX Guatemala refuerza su compromiso con el desarrollo sostenible y resiliente



CEMEX Guatemala, reafirma su compromiso con el desarrollo sostenible y resiliente en Guatemala. Se destaca especialmente la consolidación del innovador Cemento de Uso General con Sello Vertua. Este producto representa un avance significativo en la misión de la empresa de reducir el impacto ambiental de la construcción.

En el marco del evento organizado por Guatemala Green Building Council, CEMEX destaca el éxito del Cemento de Uso General con Sello Vertua, este producto ha establecido un nuevo estándar en la industria al ofrecer una reducción de emisiones de CO2 en comparación con cementos convencionales.

José Antonio Rivera, Líder de Comunicación en CEMEX, destaca: "Nuestro cemento con sello Vertua es un claro ejemplo de nuestra dedicación a la construcción sostenible y alineada con las metas frente al cambio climático. Este producto contribuye activamente a construir de manera más responsable con el medio ambiente."

CEMEX también participó con éxito en el prestigioso evento #BOOOM 3, una plataforma clave para profesionales de la industria inmobiliaria y de la construcción en Guatemala

Este evento fue una oportunidad para CEMEX de destacar su liderazgo en la construcción sostenible y reiterar su compromiso en contribuir con soluciones para el desarrollo de proyectos inmobiliarios en el país.

La participación de CEMEX en estos eventos reafirma su compromiso con la innovación y la sostenibilidad, marcando un hito importante en la industria de la construcción en Guatemala y la región.



Modere el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año



En los convivios o en las reuniones familiares de fin de año, es común el consumo de bebidas alcohólicas para celebrar, pero el exceso puede traer consecuencias lamentables y poner en riesgo la salud, sobre todo para quienes no moderan la ingesta de estos productos.

El alcohol puede generar algunas complicaciones en la salud física y mental, tanto a corto como a largo plazo, entonces tenemos que evitar el consumo lo más que se pueda. Las personas que tienen algunos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y fobia social, suelen automedicarse con sustancias, sobre todo con el alcohol, porque les permite relajarse y compartir con los demás. Estos trastornos causan conflictos en el hogar, violencia intrafamiliar, relaciones en crisis, hijos desprotegidos y sin supervisión, angustia, vergüenza y el riesgo de que los adolescentes puedan repetir los patrones de conducta.

Tips para disminuir el consumo de alcohol

- Los menores de 18 años no deben consumir ningún tipo de bebida alcohólica.

- Los adultos que decidan beber deben hacerlo con moderación.
- Consumir bebidas con el menor porcentaje de alcohol.
- Evitar el licor que tienen sabor dulce, ya que causan más efectos embriagantes.
- Comer durante se consumen alcohol, nunca beber con el estómago vacío, ya que esto aumenta la absorción del alcohol en el organismo.
- No mezclar bebidas alcohólicas con psicofármacos.
- Si evita consumir alcohol, tienen la opción de compartir con la familia y con los amigos de otra forma.

Recomendaciones para cuando se excede en la ingesta de alcohol:

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompensa o desmaya, ponerlo de costado para que no se ahogue en caso vomite.
- Aflojarle la ropa.
- En ningún momento dejarlo solo.
- Si está despierto darle mucha agua o café.
- Pedir ayuda.
- No permitirle que maneje.



Soluciones para mejorar la señal Wi-Fi de casa

Hoy te hablaremos sobre una planta muy popular llamada moringa, que seguramente has escuchado más de una vez, te hablaremos sobre sus beneficios para el cuerpo. La moringa es un árbol originario de Asia y África que se ha extendido a otras partes del mundo, incluido México. Es una planta con una amplia gama de propiedades nutricionales y medicinales.

Aporte nutricional de la moringa Las hojas de moringa son una fuente rica en nutrientes, los principales se describen a continuación:

-Proteínas: las hojas de moringa contienen más proteínas que la carne, el pescado o los huevos.

-Vitaminas: las hojas de moringa son ricas en vitaminas A, C, E y K.

Minerales: las hojas de moringa son ricas en hierro, calcio, magnesio y potasio.

-Antioxidantes: las hojas de moringa son una fuente rica de antioxidantes, que pueden ayudar a proteger las células del daño.

la planta de moringa, con sus altos valores nutritivos, cada parte del árbol es adecuada para fines nutricionales o comerciales. Las hojas son ricas en minerales, vitaminas y otros fitoquímicos esenciales. Los extractos de las hojas se utilizan para tratar la desnutrición y aumentar la leche materna en madres lactantes. Se utiliza como potencial agente antioxidante, anticancerígeno, antiinflamatorio, antidiabético y antimicrobiano, cura para la diabetes y el cáncer.

Beneficios de la moringa para el cuerpo

La moringa se ha asociado con una serie de beneficios para la salud, los investigadores siguen caracterizando sus principios activos para conocer sus efectos benéficos. A continuación, se mencionan algunos:

– Mejora la salud cardiovascular: la moringa puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

– Fortalece el sistema inmunológico: la moringa es una fuente rica de antioxidantes, que pueden ayudar a proteger el cuerpo de las enfermedades.



– Mejora la digestión: la moringa puede ayudar a mejorar la digestión y a aliviar la indigestión y el estreñimiento.

– Reduce la inflamación: la moringa tiene propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.

– Mejora la salud de la piel: la moringa puede ayudar a mejorar la salud de la piel y a protegerla del daño solar.

Cómo consumir moringa

La moringa se puede consumir de varias maneras, incluyendo:

Hojas frescas: las hojas de moringa se pueden usar en ensaladas, sopas o guisos.

Hojas secas: las hojas de moringa secas se pueden usar para hacer té o infusiones.

Polvo de moringa: el polvo de moringa se puede agregar a batidos, jugos o agua.

Precauciones importantes

La moringa es generalmente segura para la mayoría de las personas, pero es importante consultar con un médico antes de consumirla si está embarazada, amamantando o tiene alguna condición médica.

Tránsito en Guatemala: Autoridades anuncian cuáles serán los días más críticos antes de la Navidad

Amílcar Montejó, vocero vial de la Municipalidad de Guatemala indicó que s en las próximas horas aumente el tránsito vehicular con un punto mínimo de 1 millón 100 mil vehículos en la ciudad.

pero serán tres días los más críticos esto debido porque aumentan las fiestas navideñas en Guatemala, provocando que en varias zonas de la capital se registre un aumento en la carga vehicular, esto porque los guatemaltecos visitan diferentes comercios para realizar sus compras navideñas y además asisten a diversas reuniones y convivios.

Por lo tanto, serán tres días que aumentara la actividad comercial y el tránsito en la ciudad, iniciando desde este jueves 21, viernes 22 y el sábado 23 de diciembre.

Además, indicó que se prevé que el viernes 22 de diciembre sea el día más "crítico y con mayor afluencia del tráfico" del fin de semana, Según Montejó, el punto mínimo de automóviles en la ciudad capital será de 1 millón 100 mil a un máximo de 1 millón 200 mil de vehículos particulares en circulación.

Expreso que en las últimas horas se han registrado varios accidentes de tránsito en la ciudad,

También varios automóviles averiados que han provocado que el tráfico se acumule en sectores como Vista Hermosa (zona 15), la Calzada Roosevelt (zona 7) y el Centro Histórico.



También informó que los viajes de transporte pesado y de carga van en aumento en la ciudad esto por la distribución de los productos y mercancías en las diferentes áreas comerciales y mercados.

Además, recomendó que, si los vecinos salen a realizar sus compras, organice su tiempo para hacerlo lo más temprano posible, evitando de esta forma el tráfico que será muy alto.