

LA APLANADORA DE ALIADOS DEL GOBIERNO REELIGE A SHIRLEY RIVERA COMO PRESIDENTE DEL CONGRESO



Algo que no sucedía desde hace años, una misma presidenta del Congreso de la República es reelegida para un nuevo período. La actual presidenta del Congreso de la República, Shirley Rivera, presidirá el alto organismo para el periodo 2023-2024. Esto no hubiera sido posible si no fuera por la perversa alianza entre los partidos Vamos y UNE.

Más información en páginas 2 y 3

ALCALDE BRAN: "PARA LOS PRIMEROS DÍAS DE NOVIEMBRE COMPLETAMENTE ARREGLADO EL AGUJERO DEL NARANJO"



"De hecho, los tráileres y camiones están transitando porque sí lo permite el terreno, es decir no se ha bloqueado el paso de los tráileres. Pero entre el primero y el tres de noviembre calculamos finalizar el relleno del agujero y habilitar el paso normalmente sin ninguna dificultad en esta calle del área industrial del Naranjo".

Más información en páginas 6 y 7

LA ACTIVIDAD EN LOS CEMENTERIOS SERÁ NORMAL EL 1 Y 2 DE NOVIEMBRE

Después de dos años de cierre de los Cementerios, este 2022 las visitas el 1 y 2 de noviembre será completamente normal. Las familias guatemaltecas podrán ingresar a los camposantos sin ninguna restricción.



Más información en página 10

LEA HOY

ESTÁ DICHO: LA SITUACIÓN ECONÓMICA GLOBAL NO VA A MEJORAR EN LOS PRÓXIMOS MESES

UNIÓN EUROPEA TIENE PRUEBAS DE QUE IRÁN SUMINISTRÓ DRONES A RUSIA. ALISTA SANCIONES.

LA RELACIÓN ENTRE LOS MALESTARES GASTROINTESTINALES Y EL CEREBRO

LA APLANADORA DE ALIADOS DEL GOBIERNO REELIGE A SHIRLEY RIVERA COMO PRESIDENTE DEL CONGRESO

Algo que no sucedía desde hace años, una misma presidenta del Congreso de la República es reelegida para un nuevo período. La presidenta del Congreso de la República, Shirley Rivera, presidirá el alto organismo para el periodo 2023-2024. Esto no hubiera sido posible si no fuera por la perversa alianza entre los partidos Vamos y UNE.



“La alianza corrupta de Giammattei ganó la reelección de la Junta directiva, esto a cambio de una agenda de saqueo e impunidad. El menú arrancó con la elección de la Junta Directiva y el plato fuerte será el presupuesto 2023. La ley de saqueo en adquisiciones y la elección del contralor. El postre será amargo, garantizarle impunidad a Sandra Torres para que pueda ser candidata en las elecciones”, afirmaron las diputadas Ligia Hernández y Lucrecia Hernández Mack.

Como en este caso, estar en la Junta Directiva, es lo que muchos añoran, pues es donde verdaderamente radican los negocios y el poder. Y máxime en una etapa electoral como será el próximo año, en donde se juegan grandes intereses a nivel político.

Lo que puede observarse es que Giammattei jugará su carta con su partido Vamos, apostando por la reelección presidencial. Cosa que jamás se ha visto en este país. Porque el gobierno de turno de por sí se desgasta de tal manera que no deja oportu-

nidad para que el partido por el que fue electo, pueda ganar una segunda elección. Sin embargo, Giammattei se la está jugando a que sí se puede. Y para ello ha venido tejiendo un entramado, toda una serie de jugadas políticas con el afán de ganarse la voluntad de Organismos e Instituciones, como la Corte de Constitucionalidad, El Tribunal Supremo Electoral, y ahora está por adueñarse de la Contraloría General de Cuentas. Instituciones que juegan un papel primordial y fundamental en las elecciones del país. Organismos e Instituciones que deberían según la Constitución de la República, ser independientes del poder Ejecutivo, pero que han sido cooptadas por este gobierno.



*En las elecciones pasadas fueron contrincantes, ahora aliados -foto de archivo-

Como una manera de enviar un mensaje simbólico de reafirmar su afán y deseo que su partido **Vamos** puede ganar y repetir en las próximas elecciones, es la reelección de la presidenta del Congreso Shirley Rivera Mejía. “Es la primera vez en la historia que una presidenta es electa por segundo año consecutivo como presidente del Congreso”, manifestó la diputada Karla Martínez. Pero si no gana con Vamos, estaría el plan “B”, que ganara el partido de Sandra Torres, La Unidad Nacional de la Esperanza (UNE), y tener su cuota de poder para poner a gente de su confianza en esta posible carta también. En política todo es posible, máxime en un país como el nuestro en donde desafortunadamente la ciudadanía anda muy alejada y desinteresada del tema político..

Tienen asegurado la aprobación del Presupuesto General de la Nación 2023

Esta perversa alianza entre los diputados de la UNE y el partido VAMOS y diputados adláteres, ya tiene asegurado la Junta Directiva del Congreso para el próximo año, y por lo tanto también la aprobación este mes del Proyecto de Presupuesto General de la Nación con mil millones más de lo que el Ministerio de Finanzas envió al Congreso. Es decir, en lugar de aprobarse los Q112 mil 294.80 millones del proyecto original que el Ministerio de Finanzas presentó, y que fue ampliamente discutido con sectores de sociedad civil, academia, comunidad internacional, sector privado. Ahora resulta que el Congreso aprobará un Presupuesto más abultado, sin discutirlo ampliamente con nadie, de Q113 mil 931 millones. Mil millones más, como si de chicles se tratara.

VOLVIENDO AL TEMA DE LA REELECCIÓN

DE JUNTA DIRECTIVA DEL CONGRESO

La junta directiva para presidir el organismo legislativo en el 2023, que ganó con 115 votos a favor, estará conformada por:

- Shirley Rivera (VAMOS)
- Boris España (TODOS)
- Sergio Arana (VAMOS)
- Gerber Melgar Padilla ((FCN-Nación)
- Maynor Mejía (VAMOS)
- Marvin Estuardo Alvarado (BIEN)
- Douglas Rivera (HUMANISTAS)
- Aníbal Rojas (VIVA)
- Leopoldo Salazar (Valor)

Como astuta política que es doña Sandra Torres, no aparece en la Junta Directiva ganadora ningún miembro de su partido UNE.

Ya lo había advertido el diputado Orlando Blanco, disidente de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE); “Es un combo por el que van a pagar Q500 mil. Tienen que votar por la Junta Directiva, el presupuesto 2023, la ley de adquisiciones y la elección del contralor”, afirmó.

Es decir, más cooptado por Ejecutivo no podía estar el Congreso de la República.

"Vamos a seguir trabajando por Guatemala, tenemos nueva junta directiva", afirmó Manuel Conde Orellana.





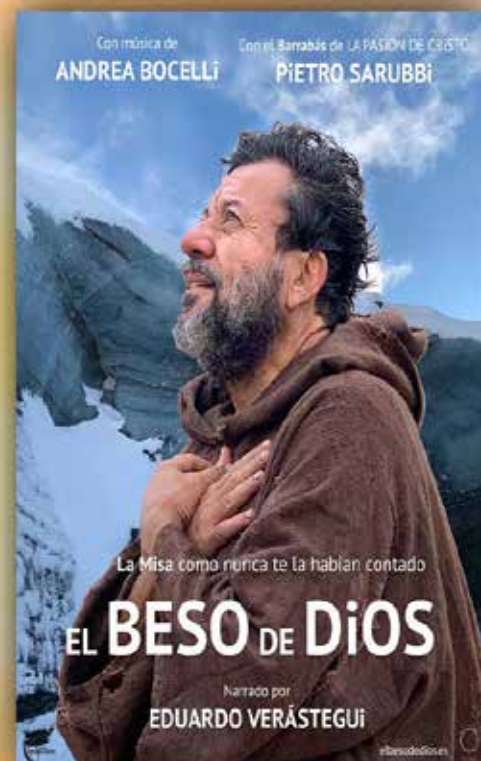
**¡YA NO HAY EXCUSAS
PARA NO COMPARTIR!**

Alcanza para todos

f PIZZA VESUVIO
o vesuviogt

PBX: 2323-2323
SERVICIO A DOMICILIO

YA EN CARTELERA



COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP
WWW.CINEMARKCA.COM

CINEMARK

1723

www.tecniscan.com

**Falta de
concentración**
puede ser un síntoma de:

me voy a casar

pero es mejor salir de dudas

expertos
en ser
humanos

TecniScan

*consulta a tu médico.



ESTÁ DICHO: LA SITUACIÓN ECONÓMICA GLOBAL NO VA A MEJORAR EN LOS PRÓXIMOS MESES

Se estima que hasta el 2024 se conocería más “estabilidad” en el torbellino económico en el que se encuentra el mundo. El informe de octubre, el Fondo Monetario Internacional -FMI- indica que la economía mundial muestra mayor desaceleración a la esperada sobre una base más amplia de sectores afectados, combinado con una inflación no vista en varias décadas sin que se ataje su aumento en el corto plazo. A este análisis se suma el Foro Económico Mundial -WEF- en su informe de los Economistas de septiembre, que revisa la situación en curso como “oscura y peligrosa”. Este informe analiza el surgimiento de los riesgos desde la demanda y la oferta y establece las probabilidades del comportamiento del crecimiento económico, del costo de vida, del endeudamiento público y la fragmentación global; en todas las áreas los Economistas observan mayores probabilidades de un deterioro continuado. Aún no se detiene la depreciación de los indicadores. Los Economistas, entre otros aspectos destacan el impacto de la geopolítica en la economía y que sería la causa de una gran fragmentación de los bloques económicos y procesos de integración comercial, estas condiciones seguirán afectando a las cadenas internacionales de suministros. Las empresas ajustarán sus estrategias diversificando proveedores y

relocalizando etapas de producción o comercialización. El otro aspecto a considerar es la inseguridad alimentaria y energética que provoca un deterioro general en el nivel de vida y ocasionaría más estrés social. Localmente, el Banco de Guatemala reportó por séptimo mes consecutivo un aumento del ritmo de inflación, alcanzando 9.03% y el tercer trimestre consecutivo de reducción del crecimiento del PIB, a lo que se suma un deterioro “estacional” del tipo de cambio frente a un dólar súper fortalecido. En todo caso el país está dotado de un blindaje blando frente a las tormentas económicas. Los Economistas recomiendan que, pese a que mucha de la capacidad de maniobra económica se reduciría en el corto plazo, la atención se debe enfocar en el mediano y largo plazo. Enfatizan atender áreas críticas tales como la inversión en sectores que mejoran el nivel de vida y crecimiento sustentable, en educación, en seguridad alimentaria y energética.

Recomendación muy oportuna ante el proceso de definición y aprobación del Presupuesto General de la Nación 2023. Es oportuno, en la coyuntura nacional donde se entran procesos económicos y políticos de renovación, que se tome en cuenta la urgente necesidad de inversión pública en áreas que mejoren las oportunidades de las familias y la competitividad de las empresas, están íntimamente vinculadas.

ALCALDE BRAN: PARA LOS PRIMEROS DÍAS DE NOVIEMBRE COMPLETAMENTE ARREGLADO EL AGUJERO DEL NARANJO



Los trabajos que se realizan en el socavón que se abrió en el área industrial del Naranjo, zona 4 de Mixco donde están instaladas varias bodegas de diferentes empresas, están por finalizar. Por tal razón entrevistamos al alcalde Neto Bran, para que nos brinde pormenores de lo que se está haciendo.

El Sol de Mixco: ¿Cómo va la reparación del agujero que se formó en la zona industrial del Naranjo?

Alcalde Neto Bran: Ya llevamos un buen porcentaje de avance, al día de hoy hemos colocado 13 tubos corrugados de PVC de 48 pulgadas para poder conectar hacia lo que fue el tapón del drenaje que colapsó por las torrenciales lluvias que han caído. El tubo que estuvo anteriormente era de lámina, ahora pusimos PVC para que tenga una mejor fuerza de soporte de la presión que pueda generar el agua en tiempos de lluvia. Con ello estaríamos resolviendo aproximadamente 34 metros lineales de drenaje que fue el que colapsó, que se ubica a una profundidad de 12 metros. Ahora lo que corresponde es empezar a rellenar el agujero.



El Sol de Mixco: ¿Cuándo cree usted que estará finalizada la obra y quede expedito el tránsito vehicular?

Alcalde Neto Bran: De hecho, los tráileres y camiones están transitando al borde del agujero porque sí lo permite el terreno, es decir no se ha bloqueado el paso de los tráileres. Pero entre el primero y el tres de noviembre calculamos finalizar el relleno del agujero y habilitar el paso normalmente sin ninguna dificultad.

El Sol de Mixco: ¿Hubo de parte de los empresarios que se ubican en esta área colaboración económica o de materiales como usted les solicitó en un principio?

Alcalde Neto Bran: Realmente ha sido muy poca la colaboración de los empresarios, costó que se pusieran de acuerdo, sí asistieron a las reuniones que citamos, pero ellos adujeron que querían que la municipalidad los apoyara, entonces nosotros hemos tenido que buscar la manera de encontrar la fórmula para arreglar el agujero, la maquinaria la pusimos nosotros, y hemos resuelto el problema. Ellos aducen que por pagar el IUSI esto los exonera de colaborar más fuertemente, pero la realidad es que la calle donde se abrió el agujero todavía está a nombre de la finca matriz que ellos le compraron a la familia Aycinena. Todos esos terrenos ellos se los compraron a la familia Aycinena hace más de veinticinco o treinta años, y lamentablemente nunca se desmembró y por ello es la razón que entre todos los empresarios se deberían costear los trabajos. Pero en este caso yo les dije que le iba a entrar, porque no podía tener ese gran agujero abierto y que algún día pudiera provocar un accidente como que se fuera un tráiler dentro del hoyo... por esto le entré yo... Pero les advertí que si en los próximos años pudiera haber otro agujero en sus calles, fueran ahorrando desde ya porque tendrán que pagar la totalidad de la reparación.

Lo más difícil ya lo reparamos, el problema es que algunos empresarios no solo no quieren apoyar, sino que de manera ilícita se han conectado al colector y tiran químicos, y esto ha hecho que se corroan los tubos.

El alcalde agregó que para rellenar el agujero se necesitarían 300 camionadas de material selecto que hay que utilizar, y eso sería mucho dinero, porque el material selecto anda aproximadamente entre mil quetzales y pico la camionada, imagínense, serían más de trescientos mil quetzales solo de material selecto para rellenar. Entonces lo que estamos haciendo es que, donde va el tubo en la parte de abajo donde va montado, ahí estamos haciendo un material de selecto con cemento. Luego le vamos a meter unos cinco metros de selecto con cemento también, en un relleno controlado y apelmazado con bailarina, y entonces ya nos vamos a ir con material de tierra acidioso mezclado con un poco de selecto, para utilizar nada más unas cien camionadas de selecto y doscientas de tierra, para rellenar los 12 metros de profundidad por 40 de largo, y 5 metros de ancho.

En los primeros días de noviembre quedará finalizado el trabajo, terminó diciendo el alcalde Neto Bran.



UNIÓN EUROPEA TIENE PRUEBAS DE QUE IRÁN SUMINISTRÓ DRONES A RUSIA ALISTA SANCIONES

La Unión Europea aseguró que recabó "pruebas suficientes" de que Irán suministró drones a Rusia, los cuales usó para atacar Ucrania.

La Unión Europea (UE) está trabajando en la definición de **nuevas sanciones contra Irán** tras recabar "pruebas suficientes" de que **suministró drones a Rusia para ser utilizados en Ucrania**, anunció este miércoles una portavoz del bloque.



“

Ahora que hemos reunido nuestras propias pruebas suficientes está en marcha un trabajo en el Consejo [Europeo] para una respuesta clara, rápida y firme de la UE", dijo Nabila Massrali, portavoz del jefe de la diplomacia europea, Josep Borrell.

De acuerdo con la portavoz, existe "un acuerdo político ampliamente compartido de que la UE debería reaccionar con rapidez".

El lunes, la UE adoptó sanciones contra numerosos funcionarios y cuatro entidades de Irán, incluyendo la policía de la moral, **por la muerte en detención de la joven Mahsa Amini** y la represión de las protestas de repulsa ocurridas en todo el país.

La lista de sancionados, publicada en el Diario Oficial de la UE, incluye a la policía de la moral y a su máximo jefe, **Mohammad Rostami Cheshmeh**, a la Fuerza de Resistencia Basij y la Fuerza Disciplinaria, además de funcionarios como el ministro de Telecomunicaciones, **Issa Zarepour**.

Esos funcionarios tendrán **prohibido el ingreso al espacio europeo**, y los eventuales activos que estas personas o entidades posean en la Unión Europea (UE) resultarán congelados.



MuniMixco
¡Siempre Trabajando!

AVISO

Subasta Pública Municipal

No. 02-2022

De conformidad con lo establecido en la Ley de Tránsito en el Artículo 35, 37, 38 y 39, y según lo resuelto en punto cuarto del acta 39-2022 del Honorable Concejo Municipal de Mixco y en punto decimo segundo del acta 191-2022 del Honorable Concejo Municipal de Mixco, la Municipalidad de Mixco hace del conocimiento público lo siguiente:



Día de la Subasta

04 de Noviembre

12:00 hrs

Vehículos de 2 y 4 ruedas
para uso y desarme

**Salón de reuniones
de Concejo Municipal,
Municipalidad de Mixco**
4a Calle 4-98, Zona 1

Los vehículos estarán a la vista del
27 y 28 de octubre y 3 de noviembre
8:00 a 12:00 horas y de 13:00 a 16:00 horas
en Predio Paralela, 11 Calle 6-30 Zona 4 de Mixco

***Quienes deseen participar deberán poseer NIT
y presentar DPI**

MÁS INFORMACIÓN
2307 7300 o en Atención al Vecino



LA ACTIVIDAD EN LOS CEMENTERIOS SERÁ NORMAL EL 1 Y 2 DE NOVIEMBRE

Después de dos años de cierre de los Cementerios, este 2022 las visitas el 1 y 2 de noviembre será completamente normal. Las familias guatemaltecas podrán ingresar a los camposantos sin ninguna restricción.

Los administradores de los cementerios nacionales privados y municipales ubicados en la ciudad de Guatemala y Mixco informaron que este año se permitirá la visita a los cementerios para el Día de los Santos y el Día de los Difuntos en Guatemala.

Desde el fin de semana del 29 y 30 de octubre, estará habilitado el ingreso en los diferentes cementerios nacionales, para que las personas realicen sus visitas.

A diferencia del año pasado no habrá límite de aforo, ni un límite de tiempo para que se puedan realizar las visitas.

No obstante, se establecerán ciertas medidas para mantener el control en cuanto a la propagación del COVID-19 que continúa circulando en el país.

Otro anuncio importante es que el cementerio La Verbena, ubicado en la zona 7 capitalina; permitirá por primera vez que personas que sepultaron familiares en el área COVID-19 puedan visitarlas.

El año anterior, cuando se permitió el acceso al cementerio, las autoridades restringieron el acceso al área de las personas que fueron sepultadas ahí por muerte por Covid.

De acuerdo con las proyecciones de los administradores de los camposantos, para este 2022 se espera la afluencia de por lo menos 1 millón y medio de guatemaltecos en los cementerios nacionales.



No se permitirán ventas

A pesar de que se relajaron las medidas para visitar los cementerios, las autoridades prohibieron las ventas dentro de los camposantos; así mismo no se permitirá ingresar o ingerir alimentos durante las visitas.

De la misma manera, aunque no es obligatorio, se recomienda el uso de la mascarilla, así como la desinfección de manos.

LA RELACIÓN ENTRE LOS MALESTARES GASTROINTESTINALES Y EL CEREBRO

Las emociones están íntimamente ligadas a las molestias gastrointestinales: el estrés favorece las enfermedades de esta parte de nuestro cuerpo y estas, a su vez, perpetúan el estrés.

Consejos de cómo puedes cerrar el círculo

En realidad, todos sabemos que existe una conexión entre nuestro estado de ánimo y nuestras tripas. Hemos aprendido a relacionar cuadros de estrés con nudos en el estómago o la angustia con una repentina descomposición. Es natural: al fin y al cabo, explica la psicóloga **Alejandra Vallejo-Nágera**, "el tubo digestivo es nuestro segundo cerebro. Nuestras tripas son una importante **fábrica de neurotransmisores**, que son el motor

de nuestro ánimo, idénticos a los del sistema nervioso central".

"Nuestras tripas son una importante fábrica de neurotransmisores, el motor de nuestro ánimo"

Es importante por lo tanto tratar de averiguar y conocer de donde proviene el estrés y la tensión, y como repercute en tu tracto digestivo. Qué pensamientos o emociones provocan trastornos en el sistema digestivo, como acidez, dolor abdominal, reflujo gástrico, etc. cómo repercute en tu salud -particularmente en lo que afecta al tracto digestivo- y qué pueden hacer para frenarlo y prevenir recaídas".

No todo es producto del estrés, pero si hay que tomarlo en cuenta:

Ante un episodio de estrés, el organismo **libera hormonas** -como las catecolaminas o el cortisol- en una reacción atávica de defensa; en esa situación, las funciones de los sistemas digestivos e **inmunitarios** se detienen, contribuyendo a que el cuerpo se centre en la amenaza. El problema surge cuando los niveles de estas hormonas se mantienen elevados de forma continuada, cuando entramos en un cuadro de estrés crónico.

En ese caso, el organismo continúa en un estado de semiemergencia permanente que tiene consecuencias en el intestino: **alteración de la microbiota**, disfunción de la barrera intestinal, menor recuperación de la mucosa digestiva, disminución de las secreciones gástricas y de los movimientos

peristálticos... Como indica el doctor **Josh Axe** en 'Todo está en tu digestión' (Ed. Paidós), "cuantas más hormonas de estrés segreguemos, mayor será la inflamación y mayores las probabilidades de desarrollar **permeabilidad intestinal**, que lleva a un aumento de las bacterias patógenas y a la proliferación de las levaduras".

Al igual que el doctor Axe, el doctor **Michael Gershon** -padre de la neurogastroenterología- insta a frenar el estrés crónico como vía para solventar muchos problemas digestivos.

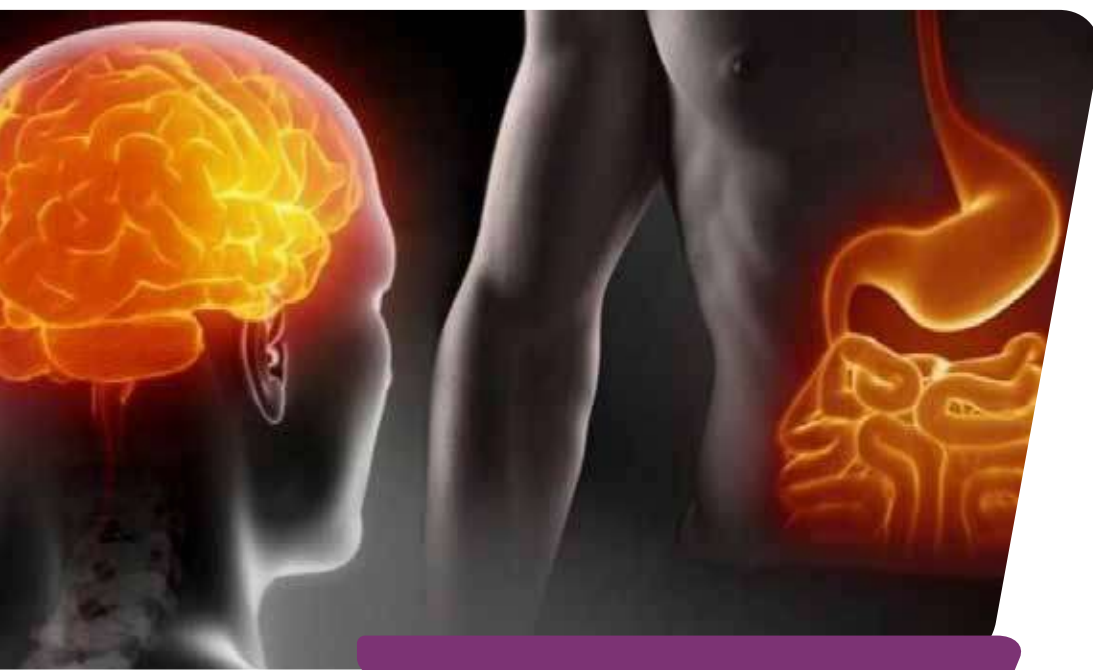
Y no se trata solo de trabajar el estrés previo. Si tenemos en cuenta, como sugiere Alejandra Vallejo-Nágera, que "**emociones, mente, cerebro y sistema digestivo conforman un círculo indisoluble**", nos encontramos con que a menudo es muy difícil disociar la causa del efecto. ¿Qué es primero? ¿La úlcera o el estrés?



El estrés favorece el trastorno digestivo, pero este es también causa de estrés. Es un círculo continuo.

Sí, el estrés favorece determinados trastornos digestivos (por ejemplo, aumenta la producción del ácido clorhídrico, lo que perjudica el proceso digestivo y favorece la aparición de la gastritis y **úlceras**). Pero todo es finalmente un círculo en el que se produce una **retroalimentación**, porque también la patología digestiva propicia el estrés. Como explica Alejandra Vallejo-Nágera, “los trastornos digestivos son una fuente de gran padecimiento para quienes los sufren, ya que limitan la posibilidad de afrontar la vida social de una forma confiada y tranquila.

En cuanto a la vulnerabilidad, Vallejo-Nágera apunta que “la **neurosis intestinal** suele afectar a gente perfeccionista, con mucha responsabilidad y tendencia a pensamientos que se repiten sin tregua. Este tipo de personas es más vulnerable al estrés, de ahí que sea de gran ayuda el aprendizaje de técnicas de manejo de ansiedad”. **Mindfulness**, yoga, relajación, meditación.... Cuidar las rutinas diarias, lograr buenos hábitos dietéticos y de descanso, favorecer el ejercicio físico... “Una de las claves es lograr encontrar cada día un tiempo para uno mismo. Para hacer aquello con lo que mejor se va a encontrar -concluye López Oliva-. Y confiar en algo que tenemos comprobado: a medida que se van aceptando las limitaciones, que se va comprendiendo cómo debe ser la alimentación, se produce **una mejoría a todos los niveles**, tanto físico como emocional”.



¿Pueden ayudar las terapias calmantes?

Existe un vínculo conocido entre el cerebro el estómago y los intestinos, y ciertamente el estrés excesivo puede agravar los síntomas de la acidez, el reflujo gástrico y el colon irritable. La terapia cognitiva-conductual puede beneficiar a algunos pacientes y muchos encuentran útil emplear técnicas de relajación como imágenes positivas, relajación muscular progresiva o meditación.

El yoga y otros tipos de actividad física también pueden disminuir los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes. **Un ensayo clínico en el que participaron 102 pacientes** encontró que aquellos que realizaban una actividad física vigorosa de tres a cinco días a la semana experimentaron una reducción de los síntomas físicos y psicológicos.



Otra técnica que puede llevarse a cabo en cualquier momento y lugar para ayudar a aliviar el dolor y la tensión es la respiración diafragmática, que es lo opuesto a sumir el vientre. En lugar de henchar el pecho cuando los pulmones se llenan de aire, el diafragma se empuja hacia el estómago, lo que causa que el vientre se eleve. Prácticalo de este modo: coloca una mano por encima de tu ombligo para sentir cómo se eleva tu abdomen al inhalar lentamente por la nariz y luego se contrae al exhalar por la boca.

En un mundo cada vez más angustiante y por lo tanto estresante, es recomendable poner atención qué pensamientos nos estresan, y cuales son repetitivos, para encontrar la fórmula a través de la meditación y la reflexión, u otro tipo de concientización de nuestro proceso mental; para salirnos de ese círculo vicioso que está afectando nuestro sistema gastrointestinal.

No todo es culpa del estrés, lógicamente debemos de poner atención también en lo que comemos y bebemos

“La acidez leve, pasajera u ocasional suele tratarse con antiácidos simples y cuidados dietéticos elementales, pero la acidez mantenida, intensa y que altera nuestra vida requiere un plan de tratamiento completo que incluya medidas farmacológicas (habitualmente la toma de inhibidores de la bomba de protones como omeprazol, esomeprazol, lasoprazol, rabeprazol y otros fár-

macos), cambios en los hábitos dietéticos y de vida y abandono de hábitos tóxicos, dice el especialista de CreuBlanca.

En cuanto a la dieta, insta a evitar los alimentos fritos y ricos en grasa, los ultraporcesados, las comidas picantes y las excesivamente ácidas.

ALIMENTOS QUE SE RECOMIENDAN



ZUCHINI

Tanto el zucchini como el apio, el brócoli, las alverjass verdes, la calabaza o las papas cocidas, son, según el doctor Just, de fácil digestión, además de que tienen numerosas propiedades nutricionales. En el caso del zucchini destaca su contenido en carbohidratos, fibra y agua, además de vitaminas A, C y B9 y minerales como potasio, magnesio, fósforo y calcio. Es, además, bajo en calorías, grasas y sodio.



ALMENDRA

Los frutos secos, ricos en grasas cardiosaludables, son también buenos aliados para combatir los síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico. El doctor Just recomienda consumir **almendras**, un fruto seco interesante por su aporte de calcio y fibra y por su poder saciante. Lo explica la nutricionista experta en hábitos saludables Natália Calvet: “A pesar de lo pequeños que son, los frutos secos llenan mucho. Además, son ricos en proteínas y grasas cardiosaludables, cosa que los convierte en los alimentos perfectos cuando necesitamos un chute de energía”. Al ser saciantes, comer frutos secos, almendras, nuez, etc., permite llegar con menos hambre a la siguiente ingesta, lo que hace, además, que las comidas sean menos copiosas y, por tanto, se alivie la acidez, ya que las digestiones son más ligeras. Al ser fuentes de fibra, también mejoran el tránsito intestinal y, por tanto, la pesadez que en ocasiones se puede asociar al reflujo.



JENGIBRE

Según una investigación realizada por científicos del Instituto de Investigación Tecnológica de Alimentos de Mysore, el **jengibre** puede llegar a ser más eficaz para tratar la acidez estomacal que algunos protectores de estómago. La nutricionista Fátima Branco recomienda incorporarlo a diario a la dieta en forma de infusión si se padecen molestias gastrointestinales, ya sea acidez o cualquier otra dolencia asociada al aparato digestivo. “El jengibre es, además, un buen diurético, de manera que nos ayudará a sentirnos menos hinchados. Se puede tomar en infusiones es decir como te con limón, naranja, mango, etc.”, explica la nutricionista.



PLÁTANO Y BANANO

Entre las frutas recomendables para combatir la acidez encontramos, según el doctor Just, “el plátano, la **manzana**, la sandía, la pera, la piña, el melón, el melocotón el higo o la papaya”. En el caso del plátano y el banano, este tiene, además, un alto contenido en potasio, magnesio, fósforo, y fibra, además de carbohidratos. El potasio es un mineral alcalino, presente también en alimentos como la remolacha, el brócoli o las coles de bruselas, que ayuda a equilibrar el pH gástrico, además de que contribuye a proteger el revestimiento del estómago.



NO VALEN LAS RECETAS

Algunas veces, en la iglesia, me encontrado con algunas de las llamadas “cadenas de oración”. En ellas se exige hacer varias copias y enviarlas a determinado número de personas. Si no se cumple, vendrán desgracias a l por mayor. En las mencionadas cadenas se garantiza que, si durante nueve días se hace la mencionada oración, se concederá cualquier gracia, por difícil que parezca. Estas “cadenas de oración”, más bien parecen recetas de cocina. Un poco de ajo, de tomate, de pimienta y todo arreglado.

Con relación a la oración bíblica estas recetas culinarias no tienen ningún valor. En la oración nos encontramos ante el misterio de Dios y el misterio de nuestro engañoso corazón. Aquí lo único que cuenta es un “corazón humillado y contrito”, Nada de méritos adquiridos. Lo que vale antes Dios es una confianza a prueba de toda duda. Y una perseverancia tenaz – como la de la cananea-, que logre que, al fin, se abra la puerta de la misericordia de Dios, que parecía cerrada, pero que ya estaba abierta desde que comenzamos a tocar con perseverancia, fe y humildad.





CURSO DE VACACIONES BASEBALL

ACADEMIA HURACANES DEL CARIBE GUATEMALA

14 DE OCTUBRE AL 16 DE DICIEMBRE

LUNES A VIERNES
9:00 A 12:00
O 14:00 A 17:00

17 AVE. 31-70
ZONA 11
LAS CHARCAS

COSTO Q500
5 AÑOS EN ADELANTE

INFORMACION
52374488 - 30266408



CURSO DE VACACIONES

DEL 14 DE NOVIEMBRE AL 09 DE DICIEMBRE 2022

INSCRIPCIÓN
Q350.00

Cierre de inscripciones:
04 de noviembre 2022

Días:
Lunes a viernes

Horarios disponibles:
09:00 a 10:00 hrs.
11:00 a 12:00 hrs.
14:00 a 15:00 hrs.
16:00 a 17:00 hrs.
Máximo de 12 personas por horario

Edades:
9 a 18 años

Incluye:
Playera y Clausura / viernes 9 de diciembre 2022 / 09:00 a.m.

Contactos e Información

📍 Campo de Tiro, San Cristóbal
4ta. Ave. 10-96, Balcones de San Cristóbal III, Z.8 Mixco

✉ asistentetecnica@arco.gt

☎ (502) 2478-3203
📞 (502) 2478-3277



- ➔ Consulta ➔ Cirugía
 - ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
 - ➔ Hospitalización
 - ➔ Farmacia Veterinaria
 - ➔ Alimentos
 - ➔ Trámites de exportación
- 3ra. calle 6-31, Gasolinera Don Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal, Local 3-4.
Tel. 2443-1207

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

PNC Llamar al 120
Denuncias Confidenciales Llamar al 110

Bomberos Voluntarios Llamar AL 122

Bomberos Municipales Llamar al 123

Cruz Roja Llamar al 125

Emergencias Guatemala Llamar al 911

PMT Llamar al 1551
PDH Llamar al 1555



GINNASIA ARTÍSTICA Y ACROBÁTICA | PARKUR Y TRAMPOLIN | COCINA Y MANEJO DE CUCHILLOS | KARATE Y JUDO

Curso de Vacaciones en Sankris Gymnastics

no te lo puedes perder aprenderas y te divertirás al máximo, en un lugar cómodo y seguro

Fecha: OCTUBRE 25 A DICIEMBRE 10
Horario: 8:30 a 12:30 horas

COSTOS:
Q 2600 CURSO COMPLETO 6 semanas
4 SEMANAS 2200
2 SEMANAS 1300
1 SEMANA 700
(15% de descuento al llevar a hermanos o un recomendado)

LET'S BE SAFE EVERY DAY!



Vacantes

Balcones de San Cristóbal | Zona 2 de Mixco

Asesora de Ventas

Requisitos:

- Experiencia mínima de 2 años en ventas
- Pasión por las ventas
- Disponibilidad para laborar de lunes a viernes y sábado medio día (INDISPENSABLE)

Ofrecemos:

- Salario base: Q3,500
- Comisiones (Hasta Q5,000 según cumplimiento de metas)
- Prestaciones de ley

Piloto con Licencia B

Requisitos:

- Experiencia mínima de 1 año en manejo de camiones
- Licencia tipo B (Indispensable)
- Disponibilidad de horario para viajar al interior del país

Ofrecemos:

- Salario base de Q4,000 a Q4,500 (según experiencia)
- Prestaciones de ley
- Viaticos para viajes al interior (hotel, alimentación)

Enviar al correo: aylin.velasquez@sng-latam.com o al Whatsapp: 4253-2759
CV incluyendo experiencia y referencias laborales

www.sng-latam.com

¿Conoces el potencial de alcance para tu marca?

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva. Para más información contáctanos a los teléfonos: 4769-8633 o 5397-3731. Para anunciarse en nuestra edición semanal: 5397-3731 y 5092-4507. o al correo: www.elsoldemixco.com



¡AHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!



Más información en www.sankrisgymnastics.com
Whatsapp +50230788314

10^{o.} Aniversario

FESTIVAL DE BARRILETES

MIXCO 2022

PREMIOS ESPECIALES PARA EL BARRILETE:
MÁS GRANDE • MÁS CREATIVO • QUE MÁS SE ELEVE

<p>MARTES 1 NOV.</p>	<p>9a. Avenida "A" CAMPO LAS VACAS, Zona 1 de Mixco Carretera a Fábrica La Luz Inscripción gratis al Tel.: 3865-0721</p>	<p>A PARTIR DE LAS 2:00 P.M.</p>
---	--	--

AMENIZA:

Armando y su Banda
El Retoque

Marimba Orquesta
 .. MUNICIPAL ..



Juegos infantiles • Venta de Comida • Música en Vivo
 Quema de un Castillo y mucho más...

MUNICIPALIDAD DE MIXCO

Muni Mixco
¡Siempre Trabajando!

