

FACTOR ONLINE



SEMANARIO 89

Carlos Valdovinos

El deporte no forja el carácter solo lo revela

NOTICIAS
SOCIALES
TENDENCIAS
GASTRONOMIA

TURISMO | EMPLEABILIDAD | DESARROLLO HUMANO | ARTE

FACTOR ONLINE SEMENARIO


Profesionales especializados en estrategias digitales
Comunicando cosas positivas y cambiando la percepción de
las personas.

COORDINACION
CREATIVO
CELSO ARMENDARIZ

EQUIPO:
FACTOR ONLINE


COORDINADOR DE
NOTICIAS: FACTOR
NEWS

POTENCIALIDAD DE TU MÁRCA

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545



**POR
GRUPO
FACTOR****PROMOVERÁ PUERTO
MORELOS GASTRONOMÍA
REGIONAL DURANTE EL
FESTIVAL GASTRONÓMICO
DEL TIANGUIS TURÍSTICO
DE MÉXICO**

Una muestra de la oferta gastronómica portomorolense se presentará este fin de semana en el Paseo de la Reforma de la Ciudad de México durante el Festival Gastronómico organizado en el marco del cuadragésimo séptimo Tianguis Turístico de México.

Miguel Cámara Ruiz, secretario de turismo de Puerto Morelos informó que un contingente de productores, empresas restauranteras y chefs participarán en el evento para dar a conocer productos locales durante el evento que se realizará de manera paralela a la principal vitrina de promoción del país, del 25 al 27 de marzo.

“La gastronomía es un pilar para atraer turismo a Puerto Morelos. Estamos poniendo nuestro granito de arena para representar al Caribe Mexicano con productos de Puerto Morelos y Leona Vicario, que son aprovechados con la creatividad y sazón de chefs de Quintana Roo”, manifestó.

Entre los platillos que se presentarán destaca el “Salpicón Asado” a base de pescado jurel, que es de la región, condimentado con productos de la zona, como naranja agria, recado blanco y una mayonesa de xcatic, presentado por el chef Benjamín Nava, presidente de Vatel Club capítulo Cancún



TIANGUIS
TURÍSTICO
México
CDMX
CIUDAD DE MÉXICO
2 0 2 3

POR GRUPO FACTOR

“La idea es hacer sinergia entre chefs y empresarios de restaurantes locales, como Boquinete, y la cooperativa de Puerto Morelos, que está aportando la materia prima. Con el respaldo de las autoridades pondremos esos platillos en las mesas de los restaurantes e impulsaremos una economía circulante”, abundó.

José Agustín Puc, chef asesor en Playa del Carmen, resaltó la oportunidad de mostrar platillos de Quintana Roo elaborados con productos de alta calidad, como es el jurel, que pueden ser degustados dentro y fuera del país.

Por su parte, Leticia Rubí Cocom, cocinera tradicional encargada de elaborar los condimentos, dijo que es un orgullo fomentar el uso de especias regionales, como el recado blanco, que es parte de las raíces gastronómicas que no deben perderse.

Brayan Arceo, representante de la Sociedad Cooperativa de Puerto Morelos, indicó que, al participar en esta muestra gastronómica, aportando materia prima para ese platillo, que se llevará al Tianguis Turístico de México, se propiciará crecimiento en su actividad y se fomentará la promoción de Puerto Morelos.

El chef Armando Alvarado, representante de la Canirac Puerto Morelos, indicó que se prepararán pastelillos a base de frutas en conserva, como la papaya y el camote, elaboradas por artesanas de Leona Vicario, como parte del impulso a los productos locales de esa delegación.



PROMOCIONAMOS LOS
11 MUNICIPIOS
DE **QUINTANA ROO**
ANTE MÁS DE
82 MIL
PROFESIONALES
DEL **TURISMO.**



QUINTANA ROO
UNIDOS PARA TRANSFORMAR

NUEVO ACUERDO
AGENCIAS Y EMPRESAS

(Fitur)

POR
LIC. REBECA BRAVO



UN VIAJE ALREDEDOR DEL MUNDO SIN SALIR DE LA CDMX

La capital de México es una ciudad vibrante y cosmopolita que cuenta con lugares que nos hacen sentir como si estuviéramos en diferentes partes del mundo. Desde la Plaza de Cibeles hasta el Kiosco Morisco, la CDMX es un lugar lleno de sorpresas.

Así que si estás listo, hagamos un viaje alrededor del mundo sin salir de la Ciudad de México.

Bienvenido a la Plaza de Cibeles, el lugar perfecto para tomarse una foto al estilo europeo. Además, en los alrededores hay una gran cantidad de restaurantes y cafeterías con vistas increíbles donde podrás disfrutar de un café o una bebida mientras admiras la fuente en el centro de la plaza. ¡Así que no lo pienses más y ven a disfrutar de un pedacito de Europa en la Ciudad de México!

Ahora vayamos al Kiosco Morisco, ubicado en la colonia Santa María la Ribera. ¡Te transportarás a Marruecos! Eso es porque esta hermosa estructura fue diseñada por un arquitecto español que se inspiró en la Alhambra en Granada, España. Este lugar es perfecto para escuchar música en vivo y probar algunas delicias locales.

¡Prepárate para entrar a un mundo de Zen! Ahora es momento de dirigirnos al jardín japonés Masayoshi Ohira, ubicado a unos metros del bullicio de la Calzada de Tlalpan, en la colonia Country Club Churubusco. Este sitio es ideal para relajarse con el sonido del agua que desciende por la cascada.



Este oasis recrea la belleza exótica de los jardines típicos de Japón. Encontrarás una gran variedad de plantas y árboles típicos de dicho país, y hasta podrás disfrutar de una ceremonia del té.

Pero si quieres sentirte como si estuvieras en Italia, no puedes perderte la plaza Luis Cabrera en la colonia Roma. Esta pequeña plaza está rodeada de restaurantes con terrazas perfectas para disfrutar de una pizza y una copa de vino. Este spot ¡parece sacado directamente de una película italiana!

No olvides visitar el barrio chino de la Ciudad de México, ubicado en el

centro de la ciudad. Aquí encontrarás una gran variedad de restaurantes chinos y tiendas con souvenirs y productos típicos del gigante asiático. ¡No te pierdas la oportunidad de probar algunos dumplings o un buen plato de fideos chinos!

En conclusión, la Ciudad de México tiene una gran cantidad de lugares que nos transportan a otros países y culturas. ¿Qué esperas? ¡Explora estos lugares y vive un poco de aventura sin salir de la ciudad!



TIANGUIS
TURÍSTICO
México
CDMX
Ciudad de México
2023



#ILoveMexicoTravel

Agencia de Promoción y Relaciones Públicas especializada en turismo. Ofrecemos estrategias de comunicación efectiva para posicionar marcas turísticas a nivel nacional e internacional con alianzas y contactos que amplifican los mensajes para llegar a las audiencias indicadas.



@ILoveMexicoTravel





POR
GRUPO FACTOR

SITIOS AL RESCATE DEL MAÍZ CRIOLLO EN LA CDMX

Prepárate para deleitarte con una apetitosa comida mexicana que tiene como protagonista al maíz.

Te haremos un recorrido gastronómico a algunos de los mejores y más singulares lugares de la CDMX, desde tortillerías tradicionales hasta innovadores proyectos culinarios que te dejarán con ganas de más.

El primero de nuestra lista es Siembra Tortillería, situado en las calles de Polanco, que ofrece tortillas de maíz criollo rosa de Tlaxcala. Trabajan con una cooperativa llamada "La Colmena" y ahí podrás comprar tortillas hechas a mano por docena.

También ofrecen tostadas, tlacoyos y totopos para preparar en casa e incluso puedes comprar la masa para hacer tus propias tortillas.

Y si tienes hambre, puedes comer ahí mismo unos tamalitos o un tlacoyo relleno de frijol o haba, acompañado con sus nopalitos o, si te parece mejor, podrás elegir alguno de los tacos del día.

Se antoja, ¿verdad?

A continuación está Masala y Maíz, un sitio que ofrece un menú rico en aromas, colores e historia. Es un proyecto gastronómico creado por Norma Listman y Saqib Keval, que mezclan la tradición gastronómica de México, India y África del este, para crear una cocina mestiza. Para ellos, el ingrediente es muy importante, y trabajan de la mano de TAMOA, un proyecto que vincula a comunidades campesinas productoras de maíz nativo con tortillerías y restaurantes.

Se trata de una gran opción para los que buscan sabores únicos y deliciosos.

Maizajo es otro restaurante de visita obligada que fue fundado por los chefs Santiago Muñoz, Gerardo Vázquez Lugo y Eric González, quienes se han dedicado a investigar sobre este vasto y complejo mundo de este grano.

Puedes adquirir tortillas, granos crudos, masa, pinole, tostadas y cal para nixtamalización.

En Maizajo, se pueden encontrar tortillas de maíz criollo de diferentes regiones de México, como Querétaro, Puebla y el Estado de México y, por encargo, de otras partes del país.

Cal y Maíz es otro sitio dedicado al rescate del maíz criollo. El chef Rigel Sotelo lo dejó todo para perseguir su pasión por este producto. Este lugar ofrece una gran variedad de platillos, todos elaborados con ingredientes de alta calidad, entre ellos el maíz nativo.

Ofrecen tortillas, tamales, tlacoyos, totopos, todo hecho a mano, y diferentes platillos que se pueden degustar en su terraza los fines de semana.

Sus tlayudas o tamales rellenos de hoja santa y mole o los esquites hechos con maíz cocido con tequesquite y pericón, son algunas de sus especialidades que no querrás perderte.

Por último, pero no menos importante, tenemos Molino Pujol, un lugar que ofrece tortillas frescas hechas con maíz criollo de Oaxaca. ¿Y lo mejor? También ofrecen algunos platillos deliciosos hechos con este ingrediente que te dejarán con ganas de más.

Así que, ¡ahí lo tienes! El maíz es un gran ingrediente mexicano y estas iniciativas están haciendo su parte para que permanezca intacto a través del paso del tiempo.



Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral

DESDE EL 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

¡JUNTOS PODEMOS ENCONTRAR TU TRABAJO IDEAL!



SESIONES PERSONALIZADAS
y en línea para todo México y Latinoamérica

Informes

 9999 928143

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral





CONSULTORIA

EXÁMENES DE CONFIANZA

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Poligrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revision de calidad
- Asesoría NOM 035

“

Lo mejor del trabajo en equipo

es que siempre tienes a alguien al lado

”



POR
TOB COACHING
TATIS ORDORICA

VALIENTE

Valiente: dicho de una persona, capaz de acometer una empresa arriesgada a pesar del peligro y el posible temor que suscita. Una persona es valiente cuando actúa con decisión y firmeza haciendo frente a sus miedos, inquietudes y dudas.

Como personas para empezar a ser valientes en TOB Coaching lo describimos así: Estar 100% dispuesto a conocerte a ti mismo siendo siempre honesto con quien eres y el momento que estas viviendo y las circunstancias en las que vives. Lo llevamos de lo general a lo particular o de una simple idea Ser valiente a una realidad como puedo YO ser valiente.

Antes de contestarles esta pregunta les voy a dar el tip de cómo saber cuándo necesito ser valiente.

Nuestra mente nos engaña y nos mete el pie, cuando nuestro cerebro sabe que tiene que hacer algo que la saca de su zona de confort o que le va a costar un poco de trabajo nos dice NO, ¡QUE FLOJERA! Jaja ahorita no, lo hago al rato o mañana o después, voy a empezar por otra cosa y luego lo hago.

Y así nos vamos procrastinando en esa tarea que muy en el fondo de nuestra vida no queremos hacer, porque nos da MIEDO el resultado o en la mayoría de los casos, porque nos da PAVOR FRACASAR

Por eso cuando algo les de mucha flojera, pregúntense ¿a qué le tengo miedo?

Ahora sí vamos a contestar la pregunta ¿cómo puedo yo ser valiente en mi diario vivir? ¿Cómo puedo yo no meterme el pie y lograr tener la vida que quiero vivir?

Pues igual que con todo los demás! Muy fácil, creando un hábito positivo paso a pasito, empezando por fijarnos y contestarnos siempre con la verdad, qué es lo que realmente me da flojera (miedo) de una cosa u otra.

Pero más que nada tomándonos el tiempo de contarnos a nosotros mismos nuestra historia, NO decirnos mentiras de quienes somos y en donde estamos parados y una vez creado nuestro plan de acción, seguirlo siendo amables con nosotros mismos llegando paso a valiente pasito a ese lugar al que queremos llegar



Práctico + Honesto + Agradecido = Feliz

SÍGUENOS

EN NUESTRAS REDES SOCIALES

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



 998 283 1859

 upqroo

 @UPQROO

 upqroo

 @up_qroo





PORTADA
Carlos Valdovinos

Según los coreanos, los orígenes del taekwondo se remontan al año 50 antes de Cristo, con la practica de un arte marcial llamado Taekkyon.



Pero no fue sino hasta el 11 de abril de 1995 cuando se propuso el nombre Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios Maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas.

El 9 de octubre de 1963, el taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44° Encuentro Atlético Nacional en Corea.

La practica del Taekwondo se extendió en mayo de 1973 mundialmente con la participación de 19 países en el primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl la capital SUR – COREANA. De hecho, fue durante este encuentro cuando se funda la Federación Mundial de Taekwondo.

Hizo su primera presentación en 1988 como un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl (Corea del Sur). En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso, tanto para hombres como para mujeres. En los Juegos Olímpicos de Barcelona que tuvieron lugar en 1.992, volvió a tener presencia como deporte de exhibición.

Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.

El Taekwondo es un arte marcial moderno de los coreanos. Este deporte o arte utiliza diferentes técnicas de patada. La palabra taekwondo se divide de la siguiente manera: Tae: acción de pie- Kwon: acción de mano- Do: arte o camino. Este significado se divide así porque sus movimientos provienen de artes marciales antiguas como el Kung-fu/wushu chino, kaekkyon coreano y el karatedo japonés.

Este deporte o arte marcial, se sustenta en un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, sin usar armas, lo que lo hace más competitivo por la rapidez y precisión.

El objetivo de este deporte es que el atleta patee y golpee a su oponente. Existen las ramas varoniles y femeniles en las competiciones y los contrincantes se eligen de acuerdo consu peso.1

“Lo más difícil de hacer Taekwondo es ser constante, es llevar día a día la idea firme de que nada ni nadie puede detenerte, tienes que ser una persona tanto física como psicológicamente fuerte”

Esa es la frase que el Mtro. Carlos Valdovinos siempre les indica a sus alumnos, y lo hace desde su propia disciplina y experiencia.

Carlos Alberto Rodríguez Valdovinos, es un joven Mtro. de Taekwondo, graduado de la carrera de Administración En la Universidad Politécnica de Quintana Roo.

Apasionado del deporte, él mismo indica que en estas disciplinas encontró el mejor aliado para salir de cualquier tipo de depresión o situación difícil por la que las personas pueden pasar.

-Todo joven puede encontrar en los deportes la motivación para salir adelante y para lograr fomentar la propia disciplina.

Para lograr integrar más valores a la vida y a tu propia historia ya que por ejemplo en el Taekwondo siempre se enseñan algunos principios como: La cortesía, La integridad moral, y La perseverancia.

GAM SA JAM NI DA Gracias



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO



Paradise Blue



POR
CHUCHO ROBLES

FESTIVALES 2023

Paradise Blue

Estamos orgullosos de anunciar el segunda edición del Paraíso Destino de vacaciones de Blue, Exision en Cancún, México! El paraíso azul reunirá a los jefes de todo el mundo para una escapar de sueños. Relájate en lujo, experiencia íntima actuaciones con tu artistas favoritos, y traen recuerdos de toda la vida de los golpes en la playa con tus mejores amigos. Este destino de tres días experiencia en el todo incluido cuatro diamantes Paradisus & Fiesta Americana Resorts in Cancún, México se presentará actuaciones diarias Exisión, así como una principal etapa justo en la playa y tu elección de diferentes vibraciones en otras etapas en toda la propiedad, especialmente curado Bangers.



ERICK MAFFASSANTI

Emprender para aprender

- ✓ Precio USEM \$600.00
- ✓ Precio general \$700.00
- ✓ Viernes 31 de marzo, 8:00 am
- ✓ Hotel Four Points



REGISTRATE



www.usemqroo.org



+52 998 157 8732



USEM
QUINTANA ROO
UNIAPAC

Liderazgo Social y Calidad Humana



Servicio de lavado

drytex
cancún
tintorería

Contamos con servicio de lavado, Traenos tus
prendas y nosotros hacemos el trabajo por ti.
Estamos en Av. Kabah Lt 3 Mz 6, S Mz 44.



Por
MARIO D. MONROY



LAS MÁS FAMOSAS (2 DE 2)

Seguimos describiendo algunas de las obras más famosas. La noche estrellada de Vincent Van Gogh, es la obra maestra del pintor postimpresionista Vincent Van Gogh. Fue pintada a mediados de 1889, trece meses antes de su muerte. Desde 1941 forma parte de la colección permanente del Museo de Arte Moderno de Nueva York. El Jardín de las Delicias de Hieronimus Bosch, El Bosco, se encuentra en el Museo del Prado de Madrid. El grito de Edvard Munch, pintado en 1893, es la obra principal del pintor, considerado el representante de la pintura expresionista y el arte moderno, este pintor se inscribe en los mismos rasgos que artistas como Van Gogh o Gauguin y se encuentra en la Galería Nacional de Noruega en Oslo (Nasjonalgalleriet). Las meninas de Diego Velázquez y se considera la obra maestra del pintor español y se encuentran en el Museo Nacional del Prado de Madrid. Persistencia de la memoria de Salvador Dalí, es una de las obras más importantes de este gran pintor del movimiento surrealista. Pintado en 1931, el óleo sobre lienzo representa la playa de Portlligat en la que los relojes parecen derretirse bajo el sol.

Dalí parece aquí compartir la idea del paso del tiempo y su angustia ante esta realidad y se encuentra en el Museum of Modern Art (MoMA) de Nueva York. La joven de la perla de Johannes Vermeer, se realizó entre 1665 y 1667; esta obra también se conoce con el nombre de Muchacha con turbante y se encuentra en el museo Mauritshuis de La Haya. El nacimiento de Venus de Sandro Botticelli. Se desconoce la fecha exacta de cuando se pintó el cuadro, pero se calcula que pudo ser entre 1482 y 1485 y se encuentra en la Galería Uffizi de Florencia. El beso de Gustav Klimt fue pintado entre 1907 y 1908. Esta obra se encuentra en la Österreichische Galerie Belvedere de Viena. Podría yo seguir llenando páginas enteras de información, pero, aunque por cuestión de espacio, no presento las imágenes de las obras, espero haberles provocado la curiosidad de buscarlas y apreciarlas. El arte es un deleite del que no podemos perdernos. Que viva el arte. Hasta la próxima.





TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM
Estamos en la isla y la zona continental
Av. Rueda Medina S/N junto al muelle fiscal
Tel: (998) 8770066



@taxisdeislamujeres



@Taxistasisla



taxis de islamujeres

