



## **Banrural y Techo en la Campaña de Colecta 2023 “Únete y Reacciona la realidad de Guatemala”**

Samsung Electronics y sus nuevas oficinas en Guatemala



## **COPEREX impulsa Jornada de la Salud gratuita en el parque de la Industria**



## Beneficios del consumo de limón



Utilizado desde la antigüedad para diferentes fines, teniendo en cuenta que su origen apunta a India o China.

Son usados para la elaboración de diferentes platos como las ensaladas, las salsas y los jugos que en sus diferentes presentaciones -pequeños, medianos y grandes- son útiles para la gastronomía en general. La medicina también destaca sus propiedades. El limón es un fruto rico en vitamina C considerada un antioxidante que neutraliza los radicales libres que dañan las células del cuerpo.

Es bueno para la pérdida de peso gracias a que no tiene un índice alto de calorías, por lo que implementarlo en una dieta balanceada puede ser favorable.

Ayuda a combatir el estreñimiento porque su aporte en fibra, permite un tránsito digestivo óptimo. El consumo de este fruto puede mejorar el bienestar del sistema inmune, reduciendo el riesgo de enfermedades respiratorias.

La mejor manera de consumir jugo de limón es cuando está fresco, es decir, recién hecho, porque después de cierto tiempo, pierde algunos de sus nutrientes.

Consumir jugo de limón de manera frecuente puede generar efectos contrarios en el cuerpo como problemas estomacales.

Puede provocar diarrea. También daña el esmalte dental gracias a su ácido crónico, creando una porosidad en la superficie dental.



## 30 de agosto Día Internacional del Tiburón Ballena



El tiburón ballena, es el pez más grande del mundo, según la Organización Internacional de Conservación Marina Oceana. Puede llegar a medir hasta 20 metros de longitud y pesar más de 34 toneladas. Este enorme ejemplar no es carnívoro, sino que se alimenta principalmente de plancton, una mezcla de organismos diminutos tanto vegetales como animales que logra retener y filtrar por medio de sus branquias.

Su piel es gris con rayas y puntos blancos, lo que le ha ganado el apodo de pez damero o dominó. Su cuerpo es largo y angosto pero su cabeza es ancha y plana, terminando en una enorme boca desprovista de dientes. Sus ojos son pequeños y están ubicados a los extremos laterales de su cabeza.

Desde el año 2008, cada 30 de agosto se le rinde homenaje al pez más grande del mundo gracias al Día Internacional del Tiburón Ballena, el cual se proclamó en la II Conferencia Internacional del Tiburón Ballena que tuvo lugar en México. Allí 40 países se comprometieron a poner todo su esfuerzo en proteger y ayudar a esta especie para evitar su extinción.

### Algunos datos curiosos sobre el Tiburón Ballena

Puede vivir más de 100 años, característica que lo convierte en uno de los animales más longevos de la naturaleza.

Por lo general su tamaño promedio es el de un autobús escolar, es decir, entre 18 y 19 metros de largo.

En México durante el mes de julio existe una festividad en su honor en la Isla Mujeres, donde la mayor atracción es el poder nadar junto a estos enormes animales en el mar.

El tiburón ballena no se reproduce con facilidad y llega a su madurez sexual tarde, por lo que es más seguro que los cacen o mueran antes de tener crías.

Sus depredadores naturales son la orca, el tiburón tigre y el tiburón blanco.



## COPEREX realizara Jornada de la Salud gratuita en el parque de la Industria

COPEREX ha organizado una “Jornada de la Salud Integral” que se realizará el 9 y 10 de septiembre, en horario de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. en el salón 10 del Parque de la Industria, la cual cuenta con el apoyo de instituciones públicas y privadas, esto con el fin brindar atención a las personas de bajos recursos.

El subgerente de COPEREX Byron Azmitia, indicó que la “Jornada de la Salud Integral” ha sido organizada de forma conjunta con más de 18 instituciones dedicadas a la salud y especialistas, y que su objetivo es proporcionar una plataforma completa para el cuidado de la salud y el bienestar para todos los miembros de la comunidad.

"durante estos dos días se brindará a la población guatemalteca, exámenes y consultas médicas de manera gratuita, que incluyen pruebas rápidas de sangre, mamografías y densitometría ósea; medicina general, nutrición, psicología, ginecología, obstetricia, vacunación y suplementos vitamínicos para niños, adultos y embarazadas, entre otros", expreso Azmitia.

También se impartirán diferentes charlas sobre salud integral como nutrición, psicología, diabetes, planificación familiar, Niño Sano, vigilancia Post-Covid y otros temas de interés, además se contará con clases de Zumba y área de restaurantes con venta de comida.

"Estamos emocionados de ser parte de esta jornada que busca marcar una diferencia positiva en la salud de la población guatemalteca. Creemos que el acceso a servicios de salud y la promoción de hábitos saludables son fundamentales para una vida plena", puntualizó Azmitia.



COPEREX organizó la primera Jornada de la Salud Integral en el Parque de la Industria, como una iniciativa que busca brindar acceso a una amplia gama de servicios médicos de manera gratuita.

La jornada de la salud que se realizará los días 9 y 10 de septiembre, tiene el enfoque de bienestar físico y mental, con énfasis en la prevención de enfermedades latentes, por ello se han sumado instituciones como el Ministerio de Salud, La Cruz Roja Guatemalteca, Comité Prociegos y Sordos de Guatemala, Cuerpo de Bomberos, Disgua, Agudéf, Bayer, AVE, Patronato del diabético, entre otras.

## Samsung Electronics abrirá nuevas oficinas en Guatemala

Con el objetivo de afianzar su presencia en el mercado centroamericano y fortalecer su estrategia de servicio de atención integral a clientes regionales de la marca, Samsung Electronics abrirá nuevas oficinas administrativas en Ciudad de Guatemala, en la que su equipo de profesionales contará con las instalaciones ideales para cumplir y optimizar su gestión en los mercados de Guatemala, El Salvador y Honduras.

Es así como el gigante surcoreano revitaliza sus operaciones gerenciales, administrativas y comerciales locales elaborando un ambiente, amplio, renovado, confortable y moderno para su equipo de profesionales y colaboradores, en la sede del nivel 10 y 11 del Edificio Avía, ubicado en la zona 10 de ciudad Guatemala.



A esto le precede la reciente apertura del Customer Service Plaza de Samsung, inaugurado también en el Edificio Avía, el pasado 4 de agosto, ubicado en la planta baja, ratificando la importancia que tiene para la tecnológica surcoreana, la presencia estratégica de la marca en el mercado de este país como la preferencia que ha demostrado el consumidor guatemalteco hacia sus productos y servicios.

El objetivo de este concepto de diseño es que todo usuario y visitante de estas oficinas de Samsung Electronics, experimente la innovación de la marca no sólo en el área tecnológica sino también en el diseño y la construcción de espacios amigables y confortables.

la presencia de la marca Samsung en la región se nutre del éxito de sus soluciones tecnológicas de avanzada que suman calidad a la vida cotidiana de los usuarios, mediante sofisticados dispositivos electrónicos y una gama amplia de electrodomésticos.

## Banrural apoya a Techo en la Campaña de Colecta 2023 “Únete y Reacciona la realidad de Guatemala”

TECHO realizará 7, 8, 9 y 10 de septiembre el evento la Colecta 2023 “Reacciona a la Realidad”

El objetivo es construir más de 100 viviendas de emergencia, continuar trabajando con más de 20 comunidades y desarrollo de proyectos comunitarios. “Este año celebrando 15 años de trayectoria, como organización reafirmamos nuestro compromiso de continuar trabajando junto a las familias más vulnerables del país e implementar iniciativas de vivienda y hábitat a través de la acción conjunta entre vecinos, vecinas, el voluntariado juvenil y otros actores de la sociedad”, comentó Marielos Martínez, director general de TECHO Guatemala.

Este año se ha establecido una meta a superar de Q200,000.00 para construir más de 100 viviendas de emergencia en las 20 comunidades donde TECHO trabaja actualmente. Con esta actividad, la organización busca demostrar que, al pasar de la reacción a la acción, con determinación, ocurren grandes cambios

En la colecta 2023 TECHO, cuenta con el apoyo de donantes y patrocinadores, entre ellos, BANRURAL que por 13 años consecutivos ha contribuido para llegar a la meta establecida, así como Ternium y este año se suma CEMPRO. TECHO también cuenta con otros aliados que sumaron su voluntad para ser parte de este evento y están accionando para mejorar la situación de miles de familias en situación vulnerable.

“Nuestro apoyo a las familias guatemaltecas que no cuentan con vivienda ha sido permanente durante 13 años, ya que en BANRURAL estamos comprometidos en el desarrollo de nuestro país y esto inicia con poder



contar las necesidades básicas cubiertas. Nuestros colaboradores pondrán su parte y, estamos seguros que junto a los voluntarios de TECHO y a los guatemaltecos de buen corazón, alcanzaremos la meta para poder materializar estos donativos en viviendas dignas”, comentó Olga Alvarado de González, gerente de mercadeo de BANRURAL.

Los voluntarios interesados pueden inscribirse en <http://www.guatemala.techo.org/colecta>.

Durante los cuatro días de la Colecta 2023 se podrán hacer aportes en los diferentes puntos donde se encuentre el voluntariado de TECHO, que estará identificado camisetas y alcancías de la organización. También se pueden realizar donaciones directamente en el enlace [techo.org.gt/donar](http://techo.org.gt/donar) de forma única o mensual o a través de depósitos o transferencias a la cuenta monetaria 3445215139 en BANRURAL a nombre de Colecta TECHO y en las más de 800 Agencias BANRURAL y las más de 5 mil 500 Cajas BANRURAL en todo el país.

## Qué es el Phubbing y cómo puede afectar la relación con su pareja

La llegada de los teléfonos inteligentes ha provocado cambios en el estilo de vida de las personas, debido a que existen nuevas formas de comunicación y un fácil acceso de la información que mantiene a los usuarios actualizados con los que pasa alrededor del mundo.

Básicamente, la rutina diaria de los usuarios depende de este dispositivo tecnológico, por la sencilla razón, que a través de este se realizan actividades laborales, académicas y de entretenimiento.

Una de estas se denomina phubbing, en español ningufoneo, que significa: el acto de ignorar a una persona o su entorno por la necesidad de vivir interactuando constantemente con dispositivos tecnológicos, como el móvil, tablet y PC.

etimológicamente, es la unión de dos palabras: phone (teléfono) y snubbing (desprezcar).

Esta situación puede afectar las relaciones que usted construye con otras personas, debido a que no le es posible sostener conversaciones y realizar actividades sin tener a su alcance el dispositivo. Varios estudios certifican que los usuarios que tienen un sobreuso de las redes sociales están expuestos a padecer nomofobia, lo que puede estar relacionado con problemas de salud como la depresión y la ansiedad. una persona que usa entre cuatro y cinco horas el móvil es considerada adicta y está expuesta a sufrir graves daños en la salud, puesto que a partir de este se pueden desarrollar otros problemas de salud mental.



### Síntomas que confirma que usted padece nomofobia

La persona puede entrar en estado de irritación, angustia y agitación.

Sensación de ansiedad y nerviosismo al no tener el teléfono cerca.

Tener el celular encendido las 24 horas al día, incluso cuando es hora de dormir.

Dificultades para interactuar socialmente y para comunicarse con otras personas, sin el uso de tecnologías.

Falta de concentración en actividades cotidianas como el trabajo o el estudio.

Uso del celular en escenarios inapropiados o peligrosos