

Siniestro de tránsito fatal

Registrado a la hora 16:00 de ayer en Ruta 30 y calle Juan Sambucetti, en el cual una adolescente de 15 años de edad que circulaba en motocicleta por ruta 30, falleció al rozar una bicicleta que circulaba por el lugar y caerse abajo de un camión que lo hacía en igual sentido, resultando lesionado el ciclista. Policía Científica realizó relevamiento correspondiente de la escena del hecho. Se hicieron presentes en el lugar la Sra. fiscal de turno quien dispuso actuaciones de rigor como así también el forense de turno.



Diario La Noticia 36 años

EL DIARIO DE LOS ARTIGUENSES

Afiliado a O.P.I. -- Miércoles 17 de Julio de 2024 - \$ 35 -- AÑO XXXVI - N° 7.717 -- www.diariolanoticia.com.uy

Desde tu casa,
trabajo, oficina
O desde
Donde estés!!!



ARTIGAS De lunes a sábado 07:00 hs.
MONTEVIDEO Todos los días 23:00 hs

MONTEVIDEO Todos los días 12:00 hs.
ARTIGAS Hora 23:00, menos los sábados.

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:
Domingos a Viernes de 06:00 Hs a 23:00 Hs.
Sábados de 08:00 Hs a 23:00 Hs.

Terminal de ómnibus Artigas

☎ 4772 5353



El Intendente Pablo Caram fue condenado a 14 meses de prisión con libertad a prueba.

Caram acordó reconocer que “omitió realizar la denuncia sobre las horas extras irregulares en la Intendencia.

En acuerdo homologado este martes 16 de Julio se estableció una condena de 14 meses de prisión con libertad a prueba con cuatro meses de tareas comunitarias que serán cumplidas en un régimen de dos horas semanales, por un delito de “Omisión de denunciar en su rol como funcionario público”, esto refiere por el pago irregular de horas extras ante la situación del Ex-Secretario General de la Intendencia, Ing. Rodolfo Caram y su pareja.

La pena se alcanza en un acuerdo abreviado con Fiscalía Departamental al asumir haber cometido este delito.

Caram puede seguir siendo intendente departamental mientras cumple la condena. El motivo es que el Código del Proceso Penal (CPP) establece, en su artículo 177, que el delito por el que fue condenado no establece una pena accesoria de inhabilitación para ejercer la función pública.

El accionar ilícito que reconoció Caram atenta contra la

administración de la Justicia, pero no contra la función pública, que sí prevé la prohibición de seguir en el cargo. La pena máxima que determina el CPP para el artículo 177 — por el que fue condenado el intendente— es de 18 meses.

A la salida del Juzgado el Intendente recibió el aliento de algunos correligionarios que se encontraban afuera del mismo. Caram se retiró sin realizar declaraciones a la Prensa que se encontraba presente.



Gral. Lavalleja 240

☎ 099 929 462 - ☎ 4772 2505

Artigas - Uruguay

POLÍTICA

Condenaron “por delito de fraude” a Rodolfo Caram y a Stefani Severo

Todo en el marco del cobro de horas extras irregulares.



Mediante un proceso abreviado, la Justicia condenó a Rodolfo Caram y a su pareja por la causa sobre el pago irregular de horas extras.

La condena fue por un “delito continuado de fraude” para la mujer como autora, y como coautor a

Rodolfo Caram.

Se dispuso una pena de 24 meses de prisión, que será sustituida por libertad a prueba con 10 meses de trabajo comunitario, a cumplirse con cuatro horas por semana además la inhabilitación durante cinco años para ejercer

“cargos u oficios públicos” y una multa de 1.000 U.R. (\$ 1.724.290) para cada uno.

Según había podido establecer el Ministerio Público, en el último tiempo la Intendencia de Artigas pagó US\$ 8 millones por concepto de horas extras.

POLICIALES

ZONA OPERACIONAL I OFICINA DEPARTAMENTAL DE POLICÍA COMUNITARIA – BRIGADA POLICIAL DE TRÁNSITO TALLER SOBRE SEGURIDAD VIAL

Policías de la Brigada Departamental de Tránsito y de la Oficina Departamental de Policía Comunitaria, brindaron ayer un taller sobre Seguridad Vial para alumnos y docentes de la Escuela N° 8, trabajando conceptos de desplazamiento seguro en las vías de tránsito y diferentes tipos de elementos de seguridad como chalecos, casco protector, etc.

ZONA OPERACIONAL II SECCIONAL 7ª – BELLA UNIÓN SINIESTRO DE TRÁNSITO CON ADOLESCENTE LESIONADO

Se registró a la hora 14:00 de ayer en calle B30 Y A6, en el cual dos adolescentes se cayeron de la motocicleta en la cual circulaban resultando uno de ellos lesionado, el otro se retiró del lugar. El menor lesionado fue asistido en el nosocomio local donde se le diagnosticó, fractura en pierna derecha, será derivado a la ciudad de Salto.

Enterada la Sra. Fiscal de turno dispuso, retener la moto, Policía Científica realice relevamiento fotográfico, coordinar médico forense

para el menor lesionado, citar al padre del mismo, indagarlo y localizar al otro menor involucrado con un mayor responsable y enterar a la Sra. Jueza de Faltas.

HURTO DE DINERO EN FINCA

Referente a denuncia de hurto de dinero perpetrado en una finca ubicada en calle Joaquín Suárez, hecho informado en Comunicado de Prensa N° 162 del lunes 15 de los corrientes, la policía trabaja con un hombre de 30 años de edad, presunto autor del ilícito, quien por disposición judicial ingresó detenido.

ZONA OPERACIONAL IV BRIGADA POLICIAL DE TRÁNSITO SINIESTRO DE TRÁNSITO FATAL

Registrado a la hora 16:00 de ayer en Ruta 30 y calle Juan Sambucetti, en el cual una adolescente de 15 años de edad que circulaba en motocicleta por ruta 30, falleció al rozar una bicicleta que circulaba por el lugar y caerse abajo de un camión que lo hacía en igual sentido, resultando lesionado el ciclista. Policía Científica realizó relevamiento correspondiente de la escena del hecho. Se hicieron presentes en el lugar la Sra. fiscal de turno quien dispuso actuaciones de rigor como así también el forense de turno.



Artigas, Bella Unión, Tomás Gomensoro, Baltasar Brum, Sequeira

Beneficios para nuestros socios

- Servicio de Acompañante
- Psicólogo
- Asesoramiento Jurídico - Notarial
- Cosmetólogo
- Médico general
- Odontólogo
- Nutricionista
- Servicio de Enfermería
- Servicio Fúnebre
- Servicio de cremación
- Unidad de traslado

Descuentos adicionales:

*Presentar carnet de socio en locales



Lavalleja 240 | 4772 2505
empresarenart@gmail.com | 091 999 115



La Noticia
Artiguense

FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988
DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: **SILVIA MIÑO FÉLIX**
EMPRESA EDITORA: "El Artiguense S.R.L." - Depósito Legal N° 065 - Matrícula de Industria N° 2602
Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera - Tel 47725091 -
Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: redacciondiarioln@gmail.com - lnoticia@adinet.com.uy
Departamento Comercial 091 295 677 - norte.impresos@gmail.com - **Bella Unión: Karolain Zapirain**
IMPRESO EN TALLERES PROPIOS - Colaboradores: Juan Carlos Valor - Prof. Celeste Paiva - Augusto Negro
Lucas Tabordes - Nadir Costa. - Dr. Daniel Volpi Avedutto. Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges.
Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.
www.diariolanoticia.com.uy




AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN
DE LA PRENSA DEL INTERIOR



@diariolanoticia463

REMATE PARTICULAR DE INMUEBLE

CASA EN ACCESO A COLONIA PALMA, ARTIGAS

REMATE VIRTUAL 20 de Julio de 2024, 16hs



ENTREGA INMEDIATA

- 2 HABITACIONES
- 1 BAÑO
- COCINA COMEDOR
- AMPLIO JARDÍN
- ENTRADA LATERAL
- CHIMENEA

**PADRON 7161 ANTES MAYOR
ÁREA 5134. ZONA RURAL. 450 M2**

**Rematadora
Mariana Thévenet
Mat. 7248
RUT. 160202380017**



Transmisión desde
remotes.com.uy



CONSULTAS
099 050 803

Precio
base

U\$S 38.000

**Comisión 4%
IMPUESTOS INCLUIDOS**

- SEÑA 30% + COMISION al momento de la compra en remate y el saldo 70% del precio en un plazo de 45 días conjuntamente con la escritura definitiva
- La documentación está al día y controlado por Escribano
- FORMA DE PAGO TRANSFERENCIA BANCARIA

POLÍTICA

Educadores recibirán capacitación sobre alimentación saludable y actividad física

Un curso virtual administrado por sus participantes permitirá a docentes de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) abordar acciones preventivas del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. El objetivo es fomentar prácticas deportivas y buenos hábitos alimentarios. Las inscripciones se podrán realizar entre el 17 y el 31 de julio, y el material estará disponible entre el 5 de agosto y el 29 de setiembre.



"Cuando incluimos la educación dentro de la política de salud, estamos potenciándola doblemente, porque no solamente es el tratamiento, sino la prevención", sostuvo la ministra de Salud Pública (MSP), Karina Rando, este martes 16 de julio, acompañada por el secretario nacional del Deporte, Sebastián Bauzá; los consejeros de ANEP, Dora Graziano y Juan Gabito; el representante de Unicef en Uruguay, Francisco Benavides, y el gerente de Desarrollo profesional de Ceibal, Martín Rebour, entre otras autoridades de la educación.

La secretaria de Estado destacó la articulación que permitió concretar el curso "Siete prácticas de alimentación saludable y actividad física en entornos educativos. Orienta-

ciones para su aplicación", para abordar así las complejidades de la problemática de la obesidad.

Explicó que estas medidas de prevención a partir de la alimentación en niños y liceales son esenciales para evitar hábitos perjudiciales y, con esto, no solamente evitar la obesidad mórbida, sino también el sobrepeso.

Bauzá, en tanto, resaltó el complemento entre educación y deporte para difundir prácticas de alimentación saludable en los centros educativos. "Estamos convencidos de que el deporte es un derecho para todas y todos los uruguayos, la salud también y para eso hay que trabajar en conjunto", expresó.

Por su parte, Graziano

sostuvo que la salud se debe concebir con una alimentación saludable y actividad física, a fin de posibilitar el desarrollo y la formación integral. "No existe educación sin salud y salud sin educación", subrayó, y dijo que está comprobado que la cantidad y calidad alimentaria generan consecuencias no solo físicas, sino intelectuales y, por lo tanto, afectan al aprendizaje. "Es necesario que familiaricemos a los estudiantes y a su entorno con lo que es bueno para su calidad de vida", complementó.

El curso es organizado por la ANEP en conjunto con el MSP y la Secretaría Nacional del Deporte, con apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y Ceibal.

Horóscopo

Miércoles 17 de Julio de 2024



ARIES

Gustas de hablar mucho, pero a veces atormentas a los otros. Actúas muchas veces por instinto y eres muy admirado por ello.



TAURO

No soportas que ocurran situaciones a tu alrededor y no estar al tanto de los detalles. Eres un gran anfitrión, sabes agasajar.



GÉMINIS

No dejes siempre de lado tus intereses en función del bienestar común. Posibilidad de engaño de personas con proposiciones no concretas.



CÁNCER

Habrás una ampliación de tu vida social. Nuevas oportunidades de conocer gente distinta con la cual compartirás ideales y sueños.



LEO

En medio de estos días conflictivos, aparecerán ofertas y propuestas de progreso que vienen del lado de una mano amiga.



VIRGO

Por momentos, sentirás que tocas el cielo con las manos y, en otros, la incertidumbre se hará presa de tu ánimo.



LIBRA

Usa este día para reunir información y planear tus objetivos. Hazte responsable de tus actos y no tengas miedo de admitir errores.



ESCORPIO

Tu nivel de energía está en el punto más alto, costará bastante trabajo hacerte retroceder. Va en busca de lo que quieres.



SAGITARIO

Durante este día será imposible que alguien pueda sentirse deprimido si te encuentras cerca. Estarás de un humor envidiable.



CAPRICORNIO

Es probable que hoy experimentes uno de sus típicos períodos de cansancio y que te sientas sin energías para arrancar.



ACUARIO

Todo se dará para que puedas tener un fin de semana perfecto en compañía de tus seres queridos. Descansa la mente.



PISCIS

Compartirás gratos momentos en compañía de tus seres queridos durante la jornada de hoy. Todo se sucederá sin inconvenientes.

REMATE PARTICULAR DE INMUEBLE

CASA EN ACCESO A COLONIA PALMA, ARTIGAS

REMATE VIRTUAL 20 de Julio de 2024, 16hs



ENTREGA INMEDIATA

- 2 HABITACIONES
- 1 BAÑO
- COCINA COMEDOR
- AMPLIO JARDÍN
- ENTRADA LATERAL
- CHIMENEA

**PADRON 7161 ANTES MAYOR
ÁREA 5134. ZONA RURAL. 450 M2**

**Rematadora
Mariana Thévenet
Mat. 7248
RUT. 160202380017**



Transmisión desde
remotes.com.uy



CONSULTAS
099 050 803

Precio base

U\$S 38.000

**Comisión 4%
IMPUESTOS INCLUIDOS**

- SEÑA 30% + COMISION al momento de la compra en remate y el saldo 70% del precio en un plazo de 45 días conjuntamente con la escritura definitiva
- La documentación está al día y controlado por Escribano
- FORMA DE PAGO TRANSFERENCIA BANCARIA



Fundada en 1901

Beneficios para Socios:

- ◆ Médico general
- ◆ Nutricionista
- ◆ Psicóloga
- ◆ Odontólogo
- ◆ Asesoramiento jurídico y notarial
- ◆ Descuento en locales comerciales

Gral. Lavalleja 240

☎ 099 929 462 - ☎ 4772 2505

Artigas - Uruguay

EDICTO - BELLA UNIÓN

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 1° Turno, dictada en autos: "ARBIZA FORNAROLI, MARIA EMILIA y CAPDEVIELLE PIUSSI, MATEODISOLUCIÓN DE SOCIEDAD CONYUGAL DE COMÚN ACUERDO" IUE 2-126875/2023, se hace saber que se ha decretado la disolución de la sociedad conyugal existente entre MARIA EMILIA ARBIZA FORNAROLI y MATEO CAPDEVIELLE PIUSSI, citándose y emplazándose a todos los que tuvieran interés para que comparezcan a deducir sus derechos en los mencionados autos, dentro del plazo de 60 días, bajo apercibimiento de que si no comparecen solo tendrán acción contra los bienes del cónyuge deudor.

Bella Unión, 01 de febrero de 2024
ALEXANDER ADAN CARDOZO RODRÍGUEZ
Actuario Adjunto
Publicación: 17/07 al 31/07/2024

EDICTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 3° Turno, dictada en autos: "PEREIRA BENITEZ, ZULMA - SUCESIÓN" IUE 2-52299/2024, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s ZULMA DULCINEA PEREIRA BENITEZ, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 25 de junio de 2024
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Actuario
Publicación: 17/07 al 31/07/2024

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 3° Turno, dictada en autos: "HUGO ARIEL, POLLINI - SUCESIÓN" IUE 2-52014/2024, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s HUGO ARIEL POLLINI QUEVEDO, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 28 de junio de 2024
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Actuario
Publicación: 17/07 al 31/07/2024

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos: "CORREA DE SOUZA, MARIA - SUCESIÓN" IUE 2-41485/2024, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MARIA JULIA CORREA DE SOUZA, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 29 de mayo de 2024
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Actuario
Publicación: 17/07 al 31/07/2024



ENTREGA INMEDIATA

- 2 HABITACIONES
- 1 BAÑO
- COCINA COMEDOR
- AMPLIO JARDÍN
- ENTRADA LATERAL
- CHIMENEA

**PADRON 7161 ANTES MAYOR
ÁREA 5134. ZONA RURAL. 450 M2**

**Rematadora
Mariana Thévenet
Mat. 7248
RUT. 160202380017**



Transmisión desde
remotes.com.uy

RECEPCIÓN DE AVISOS Y EDICTOS

De lunes a viernes de
09:00 hs. a 19:00

Garzón 450 esq. Herrera - Tel. 4772 5091



092 994 113



**CONSULTAS
099 050 803**

Precio base **U\$S 38.000**

**Comisión 4%
IMPUESTOS INCLUIDOS**

- SFRA 30% + COMISIÓN al momento de la compra en remate y al soldo 30% del precio un un plazo de 45 días conjuntamente con la escritura definitiva la documentación será al día y controlada por Escribano
- FORMA DE PAGO TRANSFERENCIA BANCARIA

**PRODUCTO
EXCLUSIVO**



INCAFLEX

ELONGACIÓN
500%

MEMBRANA LÍQUIDA IMPERMEABLE

Incaflex es una membrana líquida protectora impermeable indicada para techos y paredes exteriores.



INCAFLEX
MEMBRANA LÍQUIDA
IMPERMEABLE

**FLEXIBLE
ANTIHONGOS
ANTIALGAS**



Saravia y Baldomir
Tel. 4773 2572 - Artigas



Los beneficios del superalimento más económico y bueno para el planeta

El cultivo de estos productos enriquecen el suelo y requieren menos agua que otros

El profesor Tim Spector, fundador de la aplicación de salud Zoe y profesor de epidemiología genética en el King's College de Londres, ha hecho un llamado para aumentar el consumo porotos (frijoles) debido a sus múltiples beneficios para la salud y el medio ambiente. Según difundió The Mirror, el experto en alimentación saludable destacó las propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y neuroprotectoras de estos alimentos.

Spector resaltó que, además de ser ricos en fibra, proteína y polifenoles (un tipo de antioxidante), estas legumbres son extremadamente accesibles y económicas. "Una de las cosas que he aprendido es el poder de las legumbres, granos y frijoles. Son increíblemente altos en proteína y fibra y también son muy buenos para el planeta porque fijan todo ese nitrógeno", afirmó. "Son antiinflamatorios, antiobesidad, anticancerígenos, neuroprotectores y también están involucrados en nuestra respuesta inmunológica".

El servicio Nacional de Salud británico (NHS) también apoya los hallazgos del profesor Spector, afirmando que los porotos o frijoles están llenos de fibra y proteína beneficiosas, ofreciendo una mezcla única de vitaminas, minerales y nutrientes en comparación con frutas y vegetales. A pesar de que se pueden consumir en grandes cantidades, solo contribuyen a una de las cinco porciones diarias recomendadas.

Spector explicó que la variedad y accesibilidad de



estos alimentos los hacen una excelente opción para mejorar la salud dietética. "He cambiado mis comidas y ahora como muchos más de estos frijoles, granos y lentejas y a menudo simplemente me encuentro agregándolos a los alimentos que ya he preparado. Todos estos son muy accesibles, muy baratos, muy buenos para el planeta y hacen que toda tu comida sepa aún mejor".

Los frijoles o porotos enlatados, normalmente despreciados debido a un cierto "esnobismo alimentario", también siguen siendo una opción nutritiva. Spector señaló que gracias a las técnicas modernas de almacenamiento, estos productos de despensa retienen su valor nutricional. "Son relativamente asequibles, están ampliamente disponibles y cuando se compran en la-

tas o secos, duran mucho tiempo", explicó. "Aunque algunas personas puedan mirar con desdén a los frijoles enlatados, no hay nada malo con los frijoles en sí. Suelen ser recogidos, secos y enlatados en la fuente, por lo que retienen la mayoría de sus nutrientes".

Estas legumbres tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que no provocan picos rápidos en los niveles de azúcar en la sangre, a diferencia de otros alimentos ricos en carbohidratos. Esto es especialmente beneficioso para las personas que buscan mantener estables sus niveles de azúcar en sangre y evitar los desequilibrios energéticos.

La producción de frijoles también tiene ventajas medioambientales. El cultivo de frijoles puede mejorar la calidad del suelo y el agua, ya

que convierten naturalmente el nitrógeno atmosférico en una forma que enriquece el suelo. Además, requiere menos agua que muchos otros cultivos, generando un impacto ecológico positivo.

Finalmente, Spector no dejó pasar la oportunidad para subrayar la sostenibilidad y el beneficio económico de incorporar estos alimentos a la dieta diaria: "Son muy accesibles, baratos y buenos para el planeta, además de hacer que toda tu comida sepa aún mejor". Los consumidores no solo pueden esperar mejoras en su salud individual al adoptar estos hábitos alimenticios, sino también contribuir a un impacto positivo en el medio ambiente y la economía global.

Dr. Daniel Volpi

ABOGADO

☎ 4772 1570

☎ 099 526 136

Bvar. Artigas 139 - Artigas

(Frente a Club Zorrilla)

hdanielvolpi@gmail.com



CARTA A LA OPINIÓN PÚBLICA:

Ciudadanía:

Ayer me toco pasar una prueba dura y amarga, de esas que te pegan, te chocan.

Hace diez años asumí como Intendente, y humildemente creo que hemos realizado una gestión histórica, lo que ya ha dejado su legado, con obras que han transformado al Departamento. Por conductas de terceros me vi manchado en mi honor, se cuestionó mi honrría de bien. Ante los hechos de pública notoriedad tomé una decisión meditada pero muy difícil, la que aún me genera contradicciones.

No creo en "embestidas bagualas", creo en el sistema Republicano y en la justicia. Sin perjuicio de ello, creo que me vi expuesto a una situación sin ecuanimidad.

Si omití hacer algo, que es lo que se me cuestiona, lo hice sin ningún tipo de inten-

ción. Aclaro que la denuncia la hice, con todo esto entiendo que puedo continuar caminando y recorriendo el Departamento con la frente en alto, con la conciencia tranquila, pudiendo mirar a cada uno de ustedes a los ojos.

Estoy convencido de que la ciudadanía sabrá valorar mi accionar, sigo creyendo en el proyecto de Artigas Adelante, el que sigue vigente y vigoroso.

¡Ánimo compañeros!, ahora a dar vuelta la página, volver y redoblar los esfuerzos. A remangarnos y a seguir trabajando comprometidas con el desarrollo del Departamento.

Gracias a todos por el cariño. El futuro nos espera.

PABLO CARAM

EDICTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 3° Turno, dictada en autos: "CASTRO BRACEIRO, NELIO - SUCESIÓN" IUE 2-34844/2024, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s NELIO NEBEL CASTRO BRACEIRO, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 31 de mayo de 2024

Firmado electrónicamente por:

MONICA LEAL de SOUZA

Actuario Adjunto

Publicación: 14/06/ al 28/06/2024

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos: "MORAES TRIBEL, ODITA - SUCESIÓN" IUE 2-28023/2024, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s ODITA MARGOT MORAES TRIBEL, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Artigas, 07 de junio de 2024

Firmado electrónicamente por: MÓNICA LEAL de SOUZA - Actuario Adjunto

Publicado del 25/06 al 23/07/2024

EDICTO DE MATRIMONIO:

En Artigas, Artigas el día diez de julio de dos mil veinticuatro a las 17:30 horas, a petición de los interesados hago saber, que han proyectado unirse en matrimonio:

ESTEFANI NATALIA OSPITALECHE SANTANA, cédula de identidad 53215828, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguaya, de veinticinco años de edad, de estado civil soltera, de profesión Obrera, domiciliado en Héctor Vasconcellos 403, Artigas, Artigas.

DARIO FELIPE BENTANCOR FERNANDEZ, cédula de identidad 46708850, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguayo, de veintiocho años de edad, de estado civil soltero, de profesión Pastor, domiciliado en Héctor Vasconcellos 403, Artigas, Artigas.

En fe de lo cual intimo a los que supieren algún impedimento para el matrimonio proyectado denuncien por escrito ante esta Oficina haciendo conocer las causas. Y lo firmo para que sea fijado en la puerta de esta Oficina por espacio de ocho días como lo manda la ley.

Documento firmado por: Esc. Alejandra Paz Vaucher - Oficial de Estado Civil. -

Publicado 11/07/ al 15/07/2024

REMATE PARTICULAR DE INMUEBLE

CASA EN ACCESO A COLONIA PALMA, ARTIGAS

REMATE VIRTUAL 20 de Julio de 2024, 16hs

ENTREGA INMEDIATA

- 2 HABITACIONES
- 1 BAÑO
- COCINA COMEDOR
- AMPLIO JARDIN
- ENTRADA LATERAL
- CHIMENEA

PADRON 7161 ANTES MAYOR AREA 5134. ZONA RURAL. 450 M2

Rematadora Mariana Thévenet Mat. 7248 RUT. 160202380017

Transmisión desde remotes.com.uy

Comisión 4% IMPUESTOS INCLUIDOS

- SEÑA 30% + COMISION al momento de la compra en remate y el saldo 70% del precio en un plazo de 45 días conjuntamente con la escritura definitiva. La documentación está al día y controlada por Escribano.
- FORMA DE PAGO TRANSFERENCIA BANCARIA

CONSULTAS 099 050 803

Precio base U\$S 38.000

RECEPCIÓN DE AVISOS Y EDICTOS

De lunes a viernes de 09:00 hs. a 19:00

Garzón 450 esq. Herrera - Tel. 4772 5091

092 994 113



Paula Goicoa

Licenciada en Psicología

Paula Goicoa
Lic. en Psicología



@PSI.P.GOICOA



www.paulagoicoa.com.uy

Procesos Terapéuticos

- **Terapia individual**
- **Terapia de Pareja**
- **Terapia Infantil**
- **Terapia Virtual**
- **Terapia Presencial**
- **Abordaje Cognitivo Conductual**



092580082

091007837



- Prado
- Plaza Cuba
- Carrasco
- Barra de Carrasco
- Costa Urbana
- Centro



@psi.p.goicoa

OPINIÓN

ALGO MÁS QUE PALABRAS

UN MUNDO DIVIDIDO Y DESIGUAL

Víctor CORCOBA
HERRERO

“La concordia es lo que nos hace crecer; sin embargo, la discordia nos devasta”.

Nos hemos globalizado, pero no humanizado; sólo hay que adentrarse por los caminos del orbe y divisar los horizontes de todos los continentes y culturas, para observar un mundo desgarrado y atormentado por la violencia, en el que prolifera el hambre y la pobreza. La sociedad tiene, pues, que despertar. No puede seguir cultivando la duda y el cinismo; la incoherencia, el miedo a comprometerse y la impotencia, necesitamos madurar internamente para no vivir en lo imaginario. Toda esta atmósfera creada, es el resultado de decisiones humanas; generadas en parte, por la dictadura de don dinero y de una economía que nos aborrega, a través de una visión de la vida en la que aquello que no produce, tampoco debe cohabitar, lo que contribuye a alterar el sentido armónico, tanto de lo que nos vincula socialmente en favor del bien común, como de nuestro propio sentido ciudadano. No olvidemos que la concordia es lo que nos hace crecer; sin embargo, la discordia nos devasta.

La ciudadanía no puede destronar sus orígenes; pero, simultáneamente, tiene que afianzar su sentido de pertenencia al mundo entero, lo que le obligará a contribuir a la transformación del sistema económico y financiero en nombre de la equidad. En efecto, cada uno de nosotros en mayor o en menor escala, hemos de luchar contra este clima que todo lo corrompe, considerando en toda coyuntura los derechos humanos, para crear un planeta al servicio de los vivientes; en la que la mística tampoco puede estar ausente del campo social, con un mismo pensar y un idéntico sentir. Ciertamente, el instante actual no deja de ser laborioso: hay que concertar tantas tradiciones diversas, hay que convenir tantos intereses mundanos, hay que resolver además tantas penurias econó-

micas..., que los quehaceres son muchos y el tacto responsable escasea. Por supuesto, no solamente hay que indignarse hace falta también comprometerse con la verdad. Este ha de ser el camino: lo auténtico.

Crear un mundo al servicio de todos los seres humanos, sin exclusiones, es labor conjunta; puesto que es la suma total de nuestros medios energéticos, los que han de entrar en batalla. Por otra parte, además, vivimos en un espacio en el que los pueblos y las culturas requieren de una interacción; pero, paradójicamente, lo que se acrecienta son las tensiones y las injusticias que suelen acompañar a estas angustias. Sea como fuere, bajo el paraguas de esta atmósfera de incertidumbres, hay que sumarle la degradación de la naturaleza por la actividad humana, la explotación de los recursos naturales, así como la baja confianza en las instituciones, lo que genera una crisis múltiple, que debe instarnos a responder con celeridad, sobre todo a las realidades de la migración forzada, a las personas indefensas o familias desarraigadas, promoviendo la humildad mutua entre gentes de diferentes culturas. En ocasiones, tenemos más necesidad de respeto que de pan.

Desde luego, no hay nada más apreciable que la tolerancia con una sensata dosis de aprecio, para hacer frente a la parcelación por precio de interés, al odio por afán vengativo, a nuestras miserias por desvelo inhumano. Por otra parte, lo despreciable hemos de desterrarlo también de nuestro camino, me refiero a esa sumisión sustentada en el recelo, que al final, acaba por empedrarnos el corazón, deshumanizándonos por completo, mientras el ansia y la indigencia están extendiéndose como jamás. Quizás tengamos, entonces, que cambiar nuestras prioridades

en una época en que la sombra del autoritarismo se cierne sobre nosotros, lo que nos reclama una mayor naturalidad en las acciones y un cierto universalismo ético. Lo que no es de recibo que prosigamos en la absurda falsedad, mientras la naturaleza nos pide respuestas justas para alcanzar el equilibrio. Pasemos página, de una vez por todas, que no hay mayor mentira que la verdad mal entendida.

En cualquier caso, quiero pensar, que ha llegado el preciso momento de poner en práctica lo prometido, ya que el último informe de la ONU sobre los Objetivos de Desarrollo sostenible (ODS) revela que 23 millones de personas más se verán sumidas en la carencia extrema en 2022, y que padecen necesidad 100 millones más de personas que hace tan sólo cinco años. Ante esta palpable situación, la lucha contra las personas desfavorecidas presupone la realización de una justicia real y no de mera boquilla, honesta e imparcial. Lo mismo sucede con la intensificación de los conflictos, la violencia jamás resuelva nada, ni siquiera disminuye sus consecuencias dramáticas. Únicamente, la donación total y el diálogo sincero, sostenido en sólidas leyes morales, facilitan la solución de las contiendas y favorece el respeto a la vida, a toda existencia humana. Por desgracia, la sociedad continúa dividida entre los que lo tienen todo y los que no tienen nada, entre los que tienen más comida que apetito y todo lo derrochan, mientras otros tienen apetencia y nada que llevarse a la boca, aunque están en permanente búsqueda.

Víctor CORCOBA HERRERO/ Escritor
corcoba@telefonica.net
17 de julio de 2024.-

OFERTA
JULIO
FUNGICIDA
PARA PAREDES

AHORA \$89 1L

PROlimpio

TURIL

46 años

¡Gracias!

por estos años
construyendo
camino juntos





¿Cómo saber si mi perro tiene artritis?

La artritis es la inflamación en las articulaciones de las mascotas, lo cual puede reducir su calidad de vida sino se recibe el tratamiento y los cuidados adecuados

Los perros son animales que necesitan actividad constante y movimiento más que sedentarismo y dormir todo el día. Es importante permitirles moverse, jugar, correr y tener un buen espacio para desplazarse, pues su organismo lo necesita.

La actividad constante permite al cuerpo de los canes tener una vida saludable, balanceada que se puede ver en su pelaje, la salud bucal, su vista, así como su corazón y sus pulmones. Si bien ayuda incluso a prevenir algunas enfermedades, hay algunas que pueden ocurrir por la edad de los perros, sin que influya lo suficiente cuánto movimiento tuvieron a lo largo de su vida.

Una de ellas es la artritis, una de las enfermedades más comunes en estos perros, la cual compromete la salud de ósea de estas mascotas. De acuerdo con Arterna, que se especializa en investigaciones biotecnológicas, uno de cada cinco perros padece artritis en la edad adulta.

¿Artritis o artrosis?

Muchas veces suele con-

fundirse la artritis y la artrosis, y aunque ambas afectan el bienestar de los huesos, tienen diferencias significativas en sus causas y tratamientos. Ambas condiciones se manifiestan, principalmente, en perros mayores y pueden reducir la calidad de vida del animal si no son manejadas adecuadamente.

En términos generales, la artritis en perros es una inflamación crónica de las articulaciones. Esta condición puede resultar del desgaste del cartilago que protege las articulaciones, lesiones previas, infecciones o enfermedades autoinmunes.

Por otro lado, la artrosis se caracteriza por la degeneración crónica de las articulaciones. Se presenta con la pérdida progresiva del cartilago, formación de espolones óseos e inflamación, y afecta con mayor frecuencia a perros de edad avanzada. Algunas razas, como Rottweiler, Golden Retriever y Pastor Alemán, son más propensas a desarrollar esta condición. El portal Kivet, especializado en medicina veterinaria, destaca que los signos más evidentes

son dolor, rigidez, limitaciones en el movimiento y una evidente aversión al juego.

A pesar de sus similitudes, es fundamental diferenciarlas para recibir el diagnóstico y tratamiento correcto que impida la progresión de ambas enfermedades y mejorar la calidad de vida de los animales afectados.

Síntomas de artritis en los perros

La artritis en perros es una afección común que afecta las articulaciones y puede causar dolor significativo y movilidad reducida. De acuerdo con Santévet, entre los signos principales se incluyen la cojera, que suele ser más evidente al inicio de los paseos; también se puede observar si se tiene dificultad para realizar movimientos cotidianos como subir al coche, al sillón o algún tipo de escalón.

Otros síntomas pueden ser la incapacidad para encontrar una postura cómoda al sentarse o acostarse, y la adopción de posturas extrañas al tumbarse, especialmente si la

columna vertebral está comprometida. Además del dolor visible en las articulaciones, según el blog de Santévet, los perros con artritis pueden mostrarse más irritables y rebeldes debido a la incomodidad constante.

Cuando se reconocen las señales de artritis, es importante llevar al can a revisión con el veterinario. También es recomendable hacer adaptaciones en el hogar que le permitan sentirse cómodo; brindarles una cama acolchada y cómoda, puede reducir la presión sobre las articulaciones, y es necesario evitar superficies resbaladizas para prevenir caídas y lesiones adicionales.

Para prevenir la artritis, los veterinarios recomiendan mantener a los perros con un peso saludable a través de una alimentación equilibrada y ejercicio moderado. Una rutina de ejercicio suave, como paseos o natación, puede ayudar a la movilidad de las articulaciones. En algunos casos, el uso de suplementos como glucosamina y condroitina son necesarios prevenir el desgaste del cartilago.

LURAGO

FOTOS

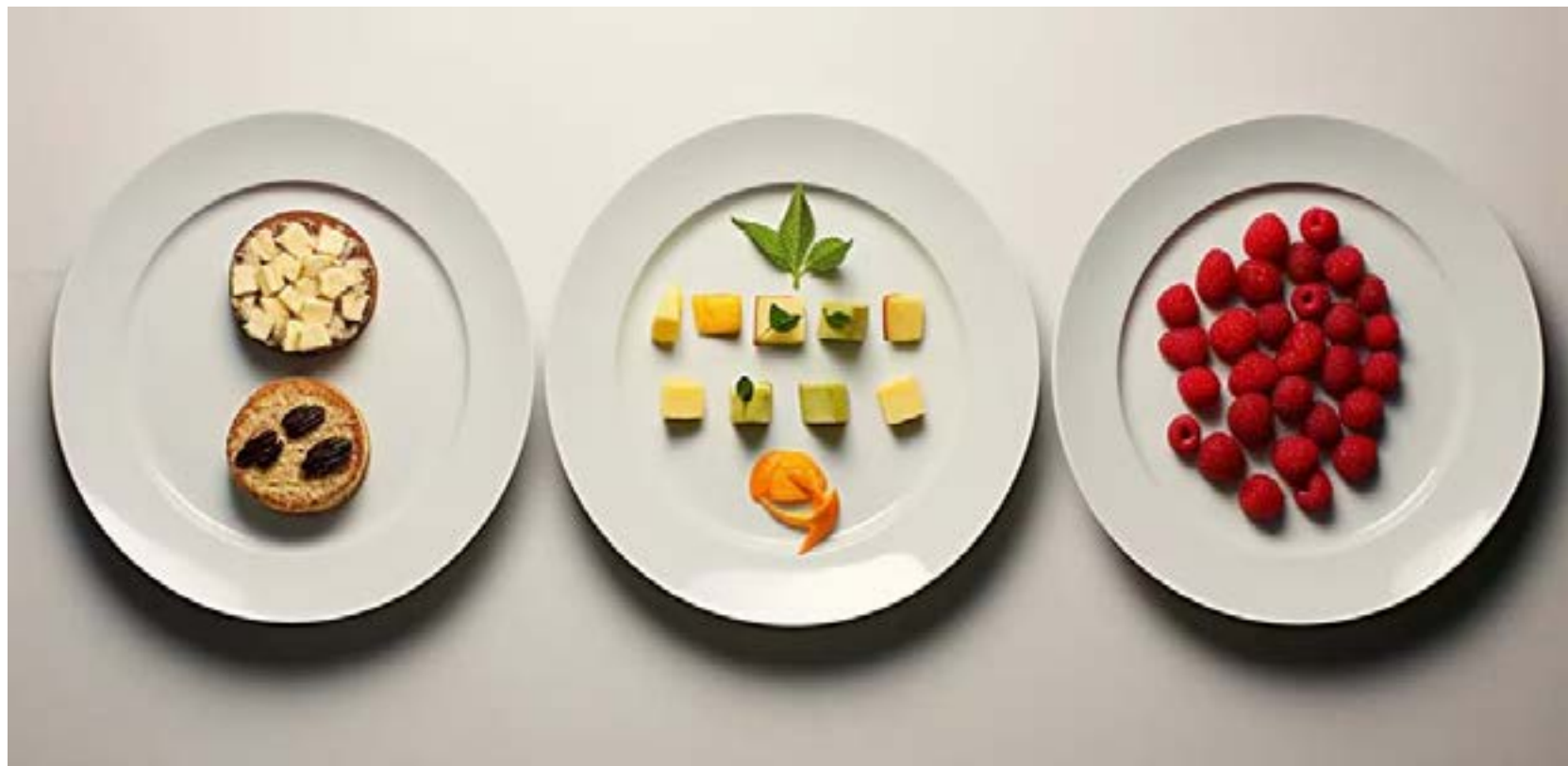


SOCIALES - DEPORTIVAS - MURALES
REPRODUCCIONES - LLAVEROS - BANNERS

18 DE JULIO 63 - TEL. 4772 4479 - CEL. 098 574 184

Cuáles son los alimentos que aceleran el metabolismo y cuáles lo frenan

Desde granos refinados hasta bebidas azucaradas, qué es lo que recomiendan los expertos para mantener una vida saludable y equilibrada



Aunque la genética influye significativamente en la capacidad de quemar grasa, ciertos alimentos pueden acelerar o ralentizar el metabolismo. Esto se vuelve especialmente relevante cuando la pérdida de peso se estanca, y la tendencia común es culpar a un metabolismo "defectuoso". Entender qué es el metabolismo y cómo funciona es crucial antes de intentar modificar la dieta para influir en él.

El metabolismo es el proceso por el cual el cuerpo controla cómo produce y quema energía a partir de los alimentos, explica Melissa Majumdar, coordinadora bariátrica

del Emory University Hospital Midtown en Atlanta y portavoz de la Academy of Nutrition and Dietetics. El metabolismo es esencial no solo para las actividades cotidianas, sino también para funciones vitales como respirar, pensar, digerir y regular la temperatura.

El metabolismo se compone de tres elementos principales:

Tasa metabólica en reposo (TMR): Esta es la energía que el cuerpo utiliza para funciones básicas como respirar y hacer circular la sangre. Representa entre el 50 y el 70 por ciento del gasto energético total.

Termogénesis por actividad: Esta categoría in-

cluye cualquier tipo de actividad física o ejercicio.

Efecto térmico de los alimentos: Comer y convertir los alimentos en energía también quema calorías, aunque representa una porción menor del gasto energético total, entre el 10 y el 15 por ciento.

Cada uno de estos factores puede variar mucho entre personas, influenciado por aspectos como la edad, el sexo, la masa corporal y el nivel de actividad física. Según Harvard Health Publishing, estos factores pueden modificar significativamente la tasa metabólica en reposo.

La genética es el principal determinante del metabolismo, pero existen

diferencias notables entre ciertos grupos étnicos. Aumentar la masa muscular a través del ejercicio es una manera efectiva de incrementar el metabolismo, ya que el músculo quema más calorías que la grasa, incluso en reposo. Los hombres, en promedio, tienen más masa muscular que las mujeres, lo que contribuye a sus tasas metabólicas más altas, según detalla la prestigiosa Mayo Clinic.

Ciertos alimentos pueden acelerar o ralentizar el metabolismo, lo que influye en la pérdida de peso. Sin embargo, la relación entre alimentos y metabolismo es compleja. Por ejemplo, las comidas ricas en proteínas aceleran

temporalmente el metabolismo. "En esa comida, el gasto de energía es mayor", explica Majumdar. Pero esto no significa necesariamente que habrá un impacto significativo en la pérdida de peso a largo plazo.

Seis alimentos que pueden ayudar a estimular el metabolismo

1- Palta

Rico en grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, el aguacate ayuda a promover la saciedad. Un estudio publicado descubrió que agregar medio aguacate al almuerzo puede aumentar la sensación de saciedad y reducir el deseo de comer en las horas siguientes. Además, el aguacate tiene propiedades antiinflamatorias, lo cual podría tener un efecto positivo en el metabolismo, según Lisa Moskovitz, RDN, directora ejecutiva del New York Nutrition Group.

Los expertos advierte que hay que cuenta el tamaño de las porciones, ya que un cuarto de aguacate contiene 81 calorías y 7 gramos de grasa.

2- Tempeh



El tempeh, un alimento a base de soja fermentada, es rico en proteínas y grasas, lo que fomenta una sensación de plenitud. También contiene probióticos beneficiosos para la salud intestinal, lo que puede mejorar la inmunidad y favorecer un mejor metabolismo. Un metaanálisis sugiere que los adultos que consumen suplementos probióticos pueden perder peso.

3- Chile Picante



Los estudios demuestran que la capsaicina, presente en los chiles picantes, puede ayudar a acelerar el metabolismo. Un metaanálisis descubrió que este compuesto activo contribuye a quemar calorías, ayudando así en la pérdida de peso. Sin embargo, la mayoría de

los estudios se han realizado con suplementos de capsaicina, lo que significa que los alimentos que la contienen podrían no tener el mismo efecto.

4- Porotos

Excelente fuente de proteínas y fibra, los porotos ayudan a mantener la sensación de saciedad y a preservar la masa muscular. Los aminoácidos en las proteínas ayudan a quemar más calorías mientras el cuerpo está en reposo. Un metaanálisis indicó que consumir $\frac{3}{4}$ de taza de porotos o legumbres al día puede contribuir a la pérdida de peso y ayudar a mantener el peso logrado.

5- Granos integrales



A diferencia de los cereales refinados, los granos integrales son ricos en fibra, lo que ayuda a saciar el hambre y puede tener efectos antiinflamatorios beneficiosos para el control del peso. Un estudio indicó que reemplazar los cereales refinados por integrales puede aumentar moderadamente la tasa metabólica en reposo y aumentar la pérdida de calorías durante la digestión.

6- Huevos

Los huevos son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables que ayudan a calmar el hambre y aportan vitamina B, que estimula el metabolismo. Un estudio del International Journal of Obesity mostró que consumir huevos como parte de una dieta baja en calorías podría resultar en una mayor pérdida de peso comparado con el consumo de bagels.

CUT **CORPORACION**

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Domingos a Viernes de 06:00 Hs a 23:00 Hs.

Sábados de 08:00 Hs a 23:00 Hs.

Terminal de ómnibus Artigas



4772 5353

