



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3664 - Montevideo, 4 de Julio de 2024.- Dep. Legal N°347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de Enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"- Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

CASFLOR S.A.

Acta 31/08/2021 modifica art. 5 del Estatuto
ARTÍCULO 5. CAPITAL Y ACCIONES.-
El capital formado por títulos de una o más acciones nominativas endosables de \$ 1,00 (un peso uruguayo) cada una, será de \$ 11.000.000,00 (pesos uruguayos once millones con 00/100). Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas se podrá aumentar el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa (art. 284 de la ley número 16.060 con la redacción dada por el art. 59 de la ley 17.243 de 29 de junio de 2000). La Asamblea podrá delegar en el Directorio o el Administrador en su caso, la época de emisión, la forma y condiciones de pago. La transferencia de las acciones deberá ser notificada a la sociedad y cumplir con lo dispuesto por el Art. 333 de la Ley 16.060 y se deberá dejar constancia en las acciones transferidas.

Inscripción: 22/05/2024 N° 7.620

1p-v. 04/07

CONSORCIOS

ADENDA A CONSORCIO ESC PARTNERS- CONATEL.

CONTRATO: 4/6/2024

INSCRIPCIÓN: 9280 del 13/6/2024

ADENDA: Cualquier cambio, modificación o ingreso al Consorcio requiere autorización de UTE

1p-v. 04/07

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

CENTRO CARPINTERO LTDA.

REACTIVACIÓN - MODIFICACIÓN

CONTRATO: 28-06-2024

INSCRIPCIÓN: No. 10231, 02-07-2024

PLAZO: 25 años desde el 01-08-2022, prorrogable.

1p-v. 04/07

Cómo aliviar el sentimiento de soledad

El sentimiento de soledad brota del corazón, más allá de cuáles sean las circunstancias sentimentales de una persona. A veces, la soledad es una consecuencia de vivencias tan humanas como la desilusión, la decepción y la amargura. Sin embargo, puedes aprender a relativizar el sentimiento de soledad, si potencias la relación que tienes contigo misma; es decir, si cuidas, por ejemplo, tu diálogo interior.

De este modo, en lugar de convertir la soledad en un fantasma que te asusta, puedes hacer de esos refugios de silencio, un medio de desarrollo personal para encontrarte a ti misma. Las experiencias más gozosas de la vida adquieren un significado de superación personal cuando las disfrutas en soledad, por ejemplo, un viaje.

Elabora una lista de aquellas actividades o incluso, de aquellas personas que te hacen sentir sola en tu vida. Este ejercicio de reflexión puede ayudarte a tomar conciencia de qué elementos limitantes cargas sobre tu espalda. Por el contrario, elabora otra lluvia de ideas de aquellas actividades y nombres de seres queridos que te hacen sentir bien con su presencia.

El inicio de esta nueva estación es un buen anclaje temporal para hacer cambios, revisar rutinas y acercarte más hacia la dirección de esa felicidad personal que quieres vivir como protagonista.

Disfruta de los momentos más sencillos de la rutina. Por ejemplo, disfruta de los sabores de las recetas que tomas en la comida. Haz un elogio a la calma en una sociedad que en tantos momentos te

invade con la prisa. Porque el verdadero reloj es el de tu corazón.

Enfócate en lo positivo de tu vida y en las circunstancias que puedes crear para impulsar tu destino como protagonista de este presente que es tu máxima realidad. Deja de vivir como si lo mejor estuviese por llegar y conecta con este instante a través del control de la respiración.

Maite Nicuesa Guelbenzu

El Redactor PUBLICACIONES

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

MILTAREX S.A.

Asamblea Extraordinaria: 25/05/2024.

Art. 290 y sig. Ley 16.060

Resolvió Reducción de Capital Integrado con Rescate de Acciones

Documentación: General Doctor Arturo J. Baliñas 1145, Piso 6

Oposiciones: plazo de 30 días desde última publicación.

10p-25/06 v. 08/07

El Redactor SU PUBLICACION manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR
TRANSFERENCIA



¿Qué es un noviazgo violento?

Cómo reconocer cuando hay algo que está mal en el noviazgo, para así, poder alejarte a tiempo

Un noviazgo violento es cuando tu novio, amigovio o compañero, no respeta tus derechos como mujer.

Se manifiesta de diferentes formas: un empujón, un insulto, una cachetada, burlas, etc., por lo que no debemos quitarle importancia, al momento que pasan estas situaciones.

¿Cómo reconocer cuando hay algo que está mal en el noviazgo?

- Cuestiona a todos tus amigos, lo que haces, la ropa que usas, lo que dices.
- No te respeta
- Te llama a cada rato... quiere saber con quién estás.
- Te sientes obligada a dar explicaciones todo el tiempo.
- Te cuidas de decir todo lo que sientes... te resulta difícil decir no.

¡Cuidado! Los celos excesivos buscan controlar parte de tu vida, pero los puedes llegar a confundir con “muestras excesivas de cariño”.

¿Qué hacer? ¿Cómo seguir?

Las reacciones violentas empiezan de a poco y suelen empeorar, aunque por momentos se atraviesan etapas más tranquilas. Cuando se le pasa el enojo, te pide disculpas. No esperes a que se ponga peor.

Es importante que:

- no dejes que tome decisiones por tí
- no permitas que te diga qué hacer o decir
- no permitas que te rete, te insulte, te grite o te hable con prepotencia
- no permitas que te humille ante otros
- no te alejes de tus familiares o amigos
- no dejes que te amenace, que te empuje, agrede o golpee
- no permitas que te obligue a mantener relaciones sexuales si no quieres.

Si estás pasando una situación de este tipo, no te quedes sola.-

- comparte con adultos de confianza (padres u otros familiares adultos, docentes), la situación que estás atravesando.
- en los momentos de pelea y tensión,

apártate de la situación y, si es necesario, busca ayuda. Ten a mano los números telefónicos a los cuales se pueda recurrir ante situaciones de emergencia: adulto de confianza, policía, líneas telefónicas para atención de la violencia, etc.

- pide ayuda a profesionales capacitados en la problemática, ya que tienes derecho a vivir sin violencia.

Publicado por la Sociedad Argentina de Pediatría

WEB

Solo tú eres responsable de cómo te sientes

Si estás pasando por un mal rato o una situación donde no te sientes muy cómodo, te pregunto: ¿quién te hace sufrir? ¿quién te rompe el corazón? ¿quién te lastima? ¿quién te roba la felicidad o te quita la tranquilidad? ¿quién controla tu vida?

Es muy probable que puedas armar toda una lista de sospechosos o culpables... probablemente sea lo más fácil. De hecho sólo es cuestión de pensar un poco e ir nombrando a todas aquellas personas que no te han dado lo que tú crees que te mereces... que te han tratado mal... que eligieron a otra persona y no a ti... o simplemente se han ido de tu vida, dejándote un profundo dolor que hasta el día de hoy no entiendes.

Pero ¿sabes? No necesitas buscar nombres. La respuesta es más sencilla de lo que parece y es que nadie te hace sufrir, nadie te rompe el corazón, nadie te daña o te quita la paz... nadie tiene la capacidad al menos que tú le permitas, que tú le abras la puerta y le entregues el control de tu vida.

Llegar a pensar con ese nivel de conciencia puede parecer muy difícil, en especial si hoy estas en medio del conflicto... pero te puedo asegurar que no es tan complicado como parece.

En general, se vuelve mucho más sencillo cuando comprendemos que lo que está en juego es nuestra propia felicidad y nuestra paz interna... y definitivamente, el peor lugar para colocarlas es en la mente del otro: en sus pensamientos,

comentarios o decisiones.

Si bien puede que hoy no me creas y lo veas imposible, te puedo asegurar que el ser humano sufre no por lo que le pasa, sino por lo que interpreta... por las expectativas que tiene o por lo que está esperando del otro.

Muchas veces sufrimos por tratar de darle respuesta a preguntas que se instalan en la mente como: ¿por qué no me llamó?; ¿por qué no ve lo valiosa que soy?; ¿no piensa en buscarme?; ¿por qué no me dijo lo que yo quería escuchar?; ¿por qué hizo lo que más me molesta?; ¿por qué me miró de esa manera?; ¿por qué se comportó así conmigo?... y muchas otras que, por razones de espacio, voy a omitir.

No sé si estás preparado para lo que te voy a decir, pero lamento comunicarte que no se sufre por la acción de la otra persona, sino por lo que esperabas del otro... por las expectativas que te hiciste... por lo que sentimos, pensamos e interpretamos de lo que hizo, por consecuencia directa de haberle dado el control a alguien ajeno a nosotros.

Y si bien todo es elección, no puedes pasar la vida cediendo el poder a alguien más, porque finalmente terminas dependiendo de elecciones de otros, de pensamientos de otros, de estados de ánimo de otros... terminas convertido en un títere de pensamientos y acciones de otras personas.

Por lo tanto, si deseas seguir en el papel de víctima, puedes seguir consumiendo ese amargo veneno que te irá carcomiendo por dentro y seguir pensando que el mundo es cruel... habitado por seres malvados, que te desean hacer la vida de cuadritos... o puedes recordar la siguiente vez que pienses que alguien te lastima, que alguien te hace sufrir o que incluso controla tu vida, que: no es él ni ella... soy yo quien lo permito.

Recuerda, eres tú quien lo permite y está en tus manos, el volver a recuperar el control.

María Jesús Martínez Bórquez