

Según estudio en EE.UU.

Caminar 6 km una o dos veces por semana reduce el riesgo de mortalidad

WASHINGTON, (AFP).- Caminar unos 6 kilómetros uno o dos días a la semana reduce significativamente el riesgo de una muerte prematura, según un estudio divulgado el martes en Estados Unidos.

Si bien se sabe que hacer ejercicio de manera regular disminuye el riesgo de mortalidad, la investigación publicada en la revista JAMA Network Open analizó los beneficios para la salud de caminar intensamente solo unos pocos días a la semana.

Para el estudio, los investigadores de la Universidad de Kioto y la Universidad de California en Los Angeles analizaron datos de 3.100 adultos estadounidenses.

Descubrieron que aquellos que caminaban 8.000 pasos (6,4 km) o más uno o dos días a la semana tenían un 14,9% menos de probabilidades de morir durante un período de 10 años que aquellos que nunca alcanzaron esa marca.

Para los que caminaban esa marca o más de tres a siete días a la semana, el riesgo de mortalidad era aún más

bajo: 16,5%.

Pero los beneficios para la salud por caminar 8.000 pasos o más uno o dos días a la semana parecían mayores para los mayores de 65 años.

“Estos hallazgos sugieren que las personas pueden recibir beneficios sustanciales para la salud al caminar solo un par de días a la semana”, según los investigadores.

En el estudio, se contabilizaron los pasos diarios de los 3.100 participantes en 2005 y 2006 y se examinaron sus datos de mortalidad 10 años después.

Entre los participantes, 632 registraron 8.000 pasos o más cero días a la semana; 532, 8.000 pasos o más uno o dos días a la semana; y 1.937, 8.000 pasos o más tres a siete días a la semana.

El estadounidense promedio camina de 2,4 a 3,2 km diarios (entre 3.000 y 4.000 pasos), según la Clínica Mayo, la cual sostiene que caminar como una actividad regular puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, presión arterial alta y la depresión.

¿Tienes problemas con las DROGAS?

Tu solución Tels:
9951-3570 Tegucigalpa
9466-0000 S.P.S.

Sitio en internet:
www.nahonduras.org
 Correo electrónico:
informacionpublicahonduras@gmail.com

Narcóticos Anónimos
24 horas para ti



AVISO

El Infrascrito Secretario Adjunto del Juzgado de Letras de lo Contencioso Administrativo, en aplicación del artículo 50 de la Ley de esta Jurisdicción, a los Interesados y para los efectos legales correspondientes, **HACE SABER:** Que en fecha veintinueve (21) de septiembre de dos mil veintidos (2022) compareció a este juzgado el abogado **EDGARDO ANDRÉS MOLINA ORTIZ**, actuando en su condición de representante procesal de la ciudadana **MARIA JOSÉ ALEMÁN PAREDES**, interponiendo demanda en materia de personal con orden de ingreso 0801-2022-01517, contra el Estado de Honduras a través de **LA SECRETARÍA DE ESTADO EN LOS DESPACHOS DE RELACIONES EXTERIORES Y COOPERACIÓN INTERNACIONAL**. Para que se declare la nulidad de un acto administrativo particular de la Administración Pública consistente en el **ACUERDO NO 428-SRH-2022** de fecha 15 de agosto de 2022, emitido por la Secretaría de Estado en los Despachos de Relaciones Exteriores y Cooperación Internacional. Que se reconozca la situación jurídica individualizada por la cancelación legal e incausada del cargo, como medida para el restablecimiento de la situación se ordene mediante sentencia definitiva el pago de prestaciones e indemnizaciones por el legal despido y el pago de los salarios dejados de percibir y cualquier otro derecho que corresponda. Se acompañan documentos. Se relacionan con claridad los hechos de la demanda con los medios de pruebas que se pretenden utilizar. Poder. Peticion. Se pide especial pronunciamiento de condena de costas a la parte demandada.

ABOG. JUAN ERNESTO GARCÍA ALVAREZ
 SECRETARIO ADJUNTO.

AVISO DE INICIO DE ESTUDIO DE IMPACTO AMBIENTAL

Al público en general y para los efectos de la Ley, se hace saber: que la Sociedad Mercantil **COMERCIALIZADORA DE ELECTRICIDAD CENTROAMERICANA DE HONDURAS S.A. DE C.V.** solicitará a la Secretaría de Recursos Naturales y Ambiente, la Licencia Ambiental para desarrollar el Proyecto **"CENTRAL TERMICA BRASSAVOLA"**, ubicado en el Municipio de Villanueva, Departamento de Cortes, consistente en la Construcción o de obra de generación de Energía Eléctrica de origen térmico a partir de gas natural, por lo que al Público en general y a los interesados se hace saber que a partir de la fecha se dará inicio al Estudio de Impacto Ambiental para el referido Proyecto. Para mayor información comunicarse a las oficinas de la Empresa **Comercializadora de Electricidad Centroamericana de Honduras S.A. de C.V.** a la siguiente dirección: Condominio Metropolis - Torre 2, Piso 7, Local 20705, Tegucigalpa, M.D.C., HONDURAS; teléfono: 3215-8219

ABOG. IRIS ROSALIA CRUZ A
 poderada Legal

AVISO

La Infrascrita Secretaria del Juzgado de Letras Contencioso Administrativo, en aplicación del artículo 50 de la Ley de esta jurisdicción, a los interesados y para los efectos legales correspondientes, **HACE SABER:** Que en esta fecha 07 de noviembre del año 2022 la señora Ana Yakelyn Sánchez Cruz interpuso demanda ante este Juzgado con orden de ingreso No. 0801-2022-01809, contra el Estado de Honduras a través de la Secretaría de Gestión de Riesgos y Contingencias Nacionales (COPECO), interpuso demanda Contenciosa Administrativa en materia de personal para que se declare la nulidad de un acto administrativo. - Reconocimiento de una situación jurídica individualizada para su pleno restablecimiento se reconozca el reintegro al trabajo en igual o mejor categoría y condiciones. - A título de daños y perjuicios el pago de los salarios dejados de percibir. - Pago de los derechos adquiridos durante el transcurso del juicio como ser décimo tercer mes, décimo cuarto mes, vacaciones. - Y otros derechos que me pudieran corresponder. - Condena en costas. - Peticion y poder. - Se acompañan documentos; en relación al acuerdo de cancelación No. 273-C-2022 de fecha 28 de octubre del año 2022.

Atentamente
MARGARITA ALVARADO GALVEZ
 SECRETARIA ADJUNTA



Eliminemos el **Zanquedo** del **DENGUE**



AVISO DE LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL

República de Honduras

ALCALDIA MUNICIPAL DEL DISTRITO CENTRAL

LPuNBS-001-AMDC-028-2023

Suministro de materiales para la Construcción de Pisos en Barrios, Colonias y Aldeas del Distrito Central.

1. La Alcaldía Municipal del Distrito Central (AMDC), invita a las empresas interesadas en participar en la **Licitación Pública Nacional No. LPuNBS-001-AMDC-028-2023** a presentar ofertas en sobres sellados para el **Suministro de materiales para la Construcción de Pisos en Barrios, Colonias y Aldeas del Distrito Central**, El financiamiento para la realización del presente proceso proviene de Fondos Municipales.
2. La licitación se efectuará conforme a los procedimientos de Licitación Pública Nacional (LPN) establecidos en la Ley de Contratación del Estado y su Reglamento.
3. Los interesados podrán adquirir los documentos de la presente licitación a partir del día **Jueves, 30 de marzo de 2023**, mediante solicitud de participación a la Gerencia de Licitaciones y Adquisiciones, con atención al Abog. Rodney Alexis Ham Guzmán, Edificio Ejecutivo de la A.M.D.C., primer piso, frente al Hospital y Clínicas Viera, Ave. Colón, Barrio el Centro de Tegucigalpa, M.D.C., Teléfono No.2222-0870, de forma escrita en horario de oficina de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. de lunes a viernes o enviándola al Correo Electrónico: licitaciones@amdc.hn, en ambos casos se debe adjuntar el recibo de pago por la cantidad no reembolsable de **QUINIENTOS LEMPIRAS EXACTOS (L.500.00)**, con depósito a la cuenta **No. 01-201-316404**, del Banco FICOHSA; dicha solicitud deberá contener información de teléfonos, correo electrónico y dirección de él o (los) contacto(s) donde desean que se les haga llegar la información concerniente al proceso, los documentos de la licitación también podrán ser examinados en el Sistema de Información de Contratación y Adquisiciones del Estado de Honduras, "HondUCompras", (www.honducmpras.gob.hn).
4. Se hará un registro de las solicitudes recibidas en forma escrita o por correo electrónico que servirá para enviar los documentos de esta licitación o la(s) enmienda(s) y/o aclaración(es) que surjan del proceso. No se considerará ningún documento de licitación que no haya sido obtenido directamente de la Alcaldía Municipal del Distrito Central y no se enviarán enmiendas o aclaraciones a ninguna empresa que no esté inscrita en el registro oficial de participantes.
5. Las ofertas deberán presentarse en la siguiente dirección: Oficina de la Gerencia de Licitaciones y Adquisiciones, ubicado en el primer piso, del Edificio Ejecutivo de la AMDC, frente al Hospital y Clínicas Viera, avenida Colon, barrio El Centro, Tegucigalpa M.D.C., a más tardar el **día viernes, 05 de mayo de 2023, hasta las 10:00 a.m.** hora oficial de la República de Honduras. Las ofertas que se reciban fuera de plazo serán rechazadas y se devolverán sin abrir. Las ofertas se abrirán en presencia de los representantes de los Oferentes que deseen asistir en la dirección indicada, **hasta las 10:00 a.m. del día, 05 de mayo de 2023**. Todas las ofertas deberán estar acompañadas de una Garantía de Mantenimiento de la oferta de por lo menos el 2% del valor de su oferta y en la forma establecida en los documentos de la licitación.

Tegucigalpa MDC, 30 de marzo de 2023.

Jorge Alejandro Aldana Bardales
 Alcalde Municipal del Distrito Central

AVISO

El Infrascrito secretario del Juzgado de Letras de lo Contencioso Administrativo, en aplicación del artículo (50) de la Ley de esta jurisdicción, a los interesados y para los efectos legales correspondientes, **HACE SABER:** Que en fecha veintinueve (21) de septiembre del dos mil veintidos (2022), compareció ante este Juzgado del abogado **EDGARDO ANDRÉS MOLINA ORTIZ**, en su condición de representante procesal de la señora **MARIA FERNANDA RIVERA FIALLOS**, incoando demanda en materia personal. Con orden de Ingreso número 0801-2022-01518 contra el Estado de Honduras, a través de la **SECRETARÍA DE ESTADO EN LOS DESPACHOS DE RELACIONES EXTERIORES Y COOPERACIÓN INTERNACIONAL**, demanda en materia especial de personal en contra del estado de honduras a través de la secretaria de estado en los despachos de relaciones exteriores y cooperación internacional para la nulidad total y absoluta del acuerdo No. 427-SRH-2022 de fecha 15 de agosto de 2022 al ser el acto administrativo de carácter particular mediante el cual se afecta la relación jurídico-administrativa de empleo público que ostentaba la ciudadana Maria Fernanda Rivera Fiallos. Que se reconozca la situación Jurídica individualizada por la cancelación legal e incausada del cargo, como medida para el restablecimiento de la situación se ordene mediante sentencia definitiva el pago de prestaciones e indemnizaciones por el legal despido y el pago de los salarios dejados de percibir y cualquier otro derecho que corresponda. se acompañan documentos, se relacionan con claridad los hechos de la demanda con los medios de pruebas que se pretenden utilizar. poder, petición, se pide especial pronunciamiento de condena de costas a la parte demandada.

ABG. KELLY JULISSA FILLUREN IZAGUIRRE
 SECRETARIA ADJUNTA

AVISO DE HERENCIA

Bufete del Abogado y Notario **LUIS ALBERTO RIVERA SANTOS**, ubicado en la ciudad de Choluteca, Departamento de Choluteca; al Público en General **HACE CONSTAR:** Que el Suscrito en fecha veinticinco (25) del mes de enero del año dos mil veintitres (2023). **RESOLVIÓ: DECLARAR HEREDEROS AB-INTESTATO**, a los señores: **JUAN BAUTISTA PEREZ MARTINEZ, MARIA DEL CARMEN PEREZ MARTINEZ, MARIA MARLENY PEREZ MARTINEZ, ANA FRANCISCA PEREZ MARTINEZ, PETRONA ESMERALDA PEREZ MARTINEZ Y ROSA DILMA RUBIO MARTINEZ**, de todos los bienes, derechos, acciones y obligaciones que al morir dejara su difunto esposo y padre respectivamente, la señora; **PETRONA DE JESUS MARTINEZ**, conocida también como **PETRONA MARTINEZ**, (Q.D.D.G.), concediéndole la posesión efectiva de dicha Herencia, sin perjuicio de otros Herederos Ab-intestato o testamentarios de igual o mejor derecho. Choluteca, Choluteca 24 de marzo de 2023.

LUIS ALBERTO RIVERA SANTOS
 NOTARIO