



Artiguista

C Í R C U L O M I L I T A R “ G E N E R A L A R T I G A S ”

Contenido	
Comunicado	1
Historia y pasado reciente	2
Efemérides	3
Resumen de Prensa	4-8
Receta de la Semana	9- 10
Nomenclátor	11
Palabras cruzadas	12
Ejercicios	13
Sabía Ud.	14
Y Además	15



DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL Y ANTINEUMOCÓCCICA 2020

PRIMERA ETAPA (DESDE EL 7 al 17 DE ABRIL)

SE VACUNARA EXCLUSIVAMENTE A:

- PERSONAL EN ACTIVIDAD DEL MDN Y DEPENDIENTES:
CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS SEVERAS Y EMBARAZADAS
- PERSONAL DE SERVICIOS ESENCIALES

SE DEBERA CONCURRIR CON CARNET MILITAR

SEGUNDA ETAPA (DESDE EL 20 DE ABRIL)

SE VACUNARA DE FORMA ESCALONADA:

- MAYORES DE 75 AÑOS del 20 al 30 de Abril
- DE 65 A 75 AÑOS del 2 al 12 de Mayo
- DE 6 MESES A 4 AÑOS del 13 al 23 de Mayo
- RESTO DE LAS PERSONAS del 24 de Mayo

(Segunda etapa acorde a Agenda)

DIAS Y HORARIOS: DE LUNES A VIERNES DE 8 A 12 HS

LUGAR: ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS. 8 de Octubre 3060

SE DEBERA CONCURRIR CON C.I.

Historia Reciente y Memoria.

17 de abril de 1972

Hieren gravemente un oficial.

Durante un procedimiento frente a la Seccional 20° del Partido Comunista y al salir sus ocupantes de la mencionada sede, uno de ellos comenzó a disparar hiriendo gravemente al Capitán Wilfredo Busconi, produciéndose luego un tiroteo.

El mencionado oficial falleció luego de una larga agonía el 31 de enero de 1974 a los 33 años. Era casado y tenía dos hijos menores de edad.

18 de abril de 1971

Tupamaros asesinan un integrante de su organización.

La dirección del MLN decidió ejecutar a Roque Arteché preso común que había sido reclutado dentro del penal, por haber robado dinero a la familia que lo albergaba luego de haber recuperado su libertad. Su cuerpo fue encontrado enterrado y con un disparo en la cabeza.

18 de abril de 1971

Atentan contra un Oficial de Policía.

Un comando terrorista baleó al Teniente (Guardia Metropolitana) Carlos Dos Santos cuando salía de su domicilio. A pesar de la sorpresa y haber sido alcanzado por un disparo, el Oficial repelió la agresión hiriendo de muerte a un sedicioso.

Más tarde y durante la persecución de los terroristas, éstos hicieron uso de una “bazooka” de fabricación casera antes de ser capturados.

20 de abril de 1964

Robo de armas de un comercio.

En horas de la madrugada un comando sedicioso robó armamento (revólveres y rifles) y munición del comercio Ribel en la ciudad de Minas.

21 de abril de 1971

Asesinan un policía.

Un comando terrorista compuesto por siete hombres que viajaban en una camioneta, cuatro de ellos en la caja, abrió fuego con armas automáticas contra un vehículo policial en que viajaban dos agentes. Uno de ellos, Gilberto Carballo, soltero de 35 años falleció. Su acompañante resultó lesionado.

21 de abril de 1974

Un Oficial del Ejército asesinado.

En un operativo realizado en una finca de Brazo Oriental al pretender ingresar a la misma una patrulla del Ejército, fue recibida con disparos de armas de fuego por sus ocupantes. Uno de los oficiales, el Capitán Julio Gutiérrez resultó herido gravemente. En el tiroteo fue herido otro Oficial.

El Capitán Gutiérrez falleció el 12 de julio de ese año luego de una larga agonía. Tenía 28 años, era casado y tenía tres hijos de 6 y 5 años y uno de 11 meses de edad.

Información detallada en www.pasadoreciente.com

Efemérides

19 de abril

- Desembarco de los Treinta y Tres Orientales
- Brigada General Eugenio Garzón de Infantería Nro. 1
- Brigada “José de San Martín” de Infantería Nro. 2
- Brigada de Infantería Nro. 3 y 4

22 de abril-

- Batallón simbólico de Infantería “General León de Palleja”.

23 de abril

- Regimiento de Caballería Simbólico “San Jorge”
- Instituto de Investigación Histórico “Coronel Rolando Laguarda Trias”

Resumen de Prensa

Ejército del Uruguay

13 de abril de 2020

En el Norte y centro Oeste del país se continúa aunando esfuerzos para apoyar a la población ante la emergencia sanitaria de COVID-19.

El Regimiento "Brig. Gral. Fructuoso Rivera" de Caballería Mecanizado N° 3, a través del [#CECOED](#), está colaborando con el Ministerio de Desarrollo Social, en la descarga y armado de canastas que serán distribuidas en el dpto. de [#Rivera](#).

Por su parte, el Batallón "Rincón" de Infantería Mecanizado N° 9, de la ciudad de [#FrayBentos](#), dpto. de [#RíoNegro](#), también está colaborando con el [#MIDES](#) en esta importante labor.

¡La unión hace la Fuerza! uy

[MIDES Uruguay](#)



Ejército del Uruguay


En virtud de la situación de [#emergenciasanitaria](#) que atraviesa el país por el [#COVID19](#), compartimos con ustedes las instrucciones para hacer un uso correcto del tapabocas, así como las sugerencias de cuándo y dónde usarlo.

COVID-19

USO CORRECTO DEL TAPABOCAS

¿Cómo funciona un tapabocas?

El tapabocas funciona como un filtro, impidiendo la entrada o salida de pequeñas partículas.




FUNDAMENTAL:
no tocar el tapabocas
¡Allí quedaron virus y bacterias que podrían enfermarnos!

Diferentes tipos de tapabocas ofrecen diferente grado de protección.

¿Qué tapabocas debo usar?

Los N95 retienen hasta 95 % de las partículas y deben ser reservados para personal de la salud.



Los tapabocas quirúrgicos descartables son de un solo uso.
Usalos si hay enfermos en casa.

Los tapabocas de fabricación casera son útiles.
Se deben lavar luego de cada uso.
Podés hacerlos en casa con dos capas de tela y TNT al medio.

¿Cuándo y dónde usarlo?



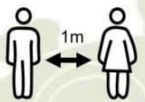
DEBÉS usar tapabocas:

- si convivís o atendés a alguien con sospecha de COVID-19
- si tenés síntomas de una infección respiratoria (resfrío, tos o fiebre)

SUGERIMOS ADEMÁS llevar tapabocas si:

- Trabajás atendiendo público (estás expuesto al contacto con muchas personas)
- Tenés que concurrir a lugares públicos de mucha aglomeración (supermercados, ferias, transporte público)

IMPORTANTE el tapabocas no protege totalmente, recordá mantener distancia de 1 a 2 metros.

Ejército del Uruguay

12 de abril

Nuestras Unidades en distintos puntos del país continúan tendiendo una mano a los más afectados por la [#emergenciasanitaria](#).

El Batallón "Rincón" de Infantería Mecanizado N° 9 apoyó al [#CECOED](#) del dpto. de [#RíoNegro](#), con personal y vehículos para distribuir las quinientas canastas de alimentos donadas por Lucas Torreira, jugador de la Selección Uruguaya de Fútbol.

Por otra parte, integrantes del [Batallón Treinta y Tres Orientales](#) de Infantería Mecanizado N° 10 brindaron apoyo en la descarga y almacenamiento de alimentos recibidos por parte del Instituto Nacional de Alimentación (INDA), para su posterior distribución a merenderos, hogar de ancianos y centros educativos del departamento de [#TreintayTres](#).

El [Batallón "Ituzaingó" de Infantería 7](#) realizó entrega de canastas, a los ciudadanos del dpto. de [#Salto](#), en apoyo al [#MIDES](#).

Además, el Grupo "Éxodo del Pueblo Oriental" de Artillería (AP) 122 mm N° 2, en el marco de la campaña "Canasta solidaria por cuarentena", apoyó al Municipio de la ciudad de [#Carmelo](#) con la distribución de donaciones de alimentos no perecederos y útiles de higiene.

¡Pateando todos para el mismo lado, más rápido saldremos de la emergencia sanitaria! ¡Con el esfuerzo de todos, lo podemos lograr



Ejército del Uruguay



"GRACIAS URUGUAY" fue el mensaje escrito en un cartel a bordo del crucero Grey Mortimer instantes antes de su arribo al puerto de Montevideo.

En la madrugada del día de hoy, se realizó el operativo de repatriado de ciudadanos australianos y neozelandeses varados en el Crucero. Luego de su traslado en ómnibus desde el puerto de Montevideo al Aeropuerto Internacional de Carrasco, abordaron un avión sanitario rumbo a Melbourne. El ministro de Defensa Nacional, Dr. Javier García y el canciller Ernesto Talvi estuvieron presentes en el Aeropuerto. Policía Aérea también participó del operativo.

Por su parte, la DINACIA ha participado en todas las operaciones de repatriación con aeronaves civiles, tramitando los permisos de sobrevuelo y aterrizaje de todas los vuelos en coordinación con el MRREE, sin perjuicio de continuar cumpliendo las tareas cotidianas en el AIC, para que estas operaciones se lleven a cabo sin inconvenientes en el área aeronáutica.





Receta de la Semana

Strogonof de pollo



Ingredientes

Para 4 personas

- Pechuga de pollo cortadas en filetes **2**
- Champiñones **150 g**
- Arroz para guarnición
- Caldo de pollo **50 ml**
- vodka **50 ml**
- Crema de leche **150 g**
- Mantequilla **100 g**
- Tomate concentrado 2 cucharadas

Cómo hacer la receta fácil y rápida de Strogonoff de pollo

Dificultad: Fácil

- **Tiempo total** 20 m

- **Cocción** 20 m

Esta receta rápida, **se prepara mientras se va cocinando el arroz de guarnición**

Comenzamos preparando los filetes de pechuga de pollo cortándolos en tiras. En una sartén con un poco de aceite las sofreímos ligeramente.

Una vez las pechugas empiecen a cambiar de color, añadimos 50ml de vodka y dejamos que el pollo cueza en él hasta que se haya evaporado totalmente. Al no tener rastro de alcohol, la receta es apta para toda la familia ya que tampoco se percibe ningún sabor. **El uso que damos al vodka en esta receta** es para ablandar y dejar más tierna la carne. Mientras tanto, en otra sartén preparamos la salsa.

Para ello picamos una cebolla en brunoise fino (muy picadita) y la freímos a fuego lento hasta que esté transparente. Lo ideal es hacerlo en **mantequilla porque aporta más sabor** pero si lo preferís, podéis usar aceite de oliva virgen extra. Mientras la cebolla se va pochando, picamos los champiñones en láminas y los incorporamos a la sartén. Tras rehogar el conjunto, añadimos el caldo de pollo casero y la crema de leche -o en su defecto *crème fraiche* o nata espesa- y dejamos que todo cueza durante **dos o tres minutos**.

Añadimos el concentrado de tomate, la mostaza y el pollo que habíamos reservado y dejamos que el conjunto se cocine durante un par de minutos hasta tomar el color anaranjado clásico. **Servimos el pollo Strogonoff** en el centro de la corona de arroz blanco y lo llevamos a la mesa inmediatamente.

Nomenclátor

PABLO ZUFRIATEGUI

Según Castellanos: patriota oriental (1783-1840). Participó en el asalto a las Isla de Ratas, en el segundo Sitio a Montevideo, en los preparativos de la Cruzada de los 33. Con el grado de coronel, al mando del regimiento de infantería de libertos orientales, tomó parte en la guerra contra el imperio brasileño (1826-28), hallándose en la victoria de Ituzaingó. Diputado por Colonia, integró nuestra primera Asamblea General Constituyente de 1828-30.

ORLANDO ALDAMA

Nació el 13 de febrero de 1904 en Durazno. Autor teatral. También fue periodista en "Por la Patria", "La Democracia", "El Debate", "La Tribuna Popular", "El Imparcial", "El País", "El Plata". En 1939, comenzó a escribir sus exitosas sátiras políticas, con fino sentido de humor. Fue presidente de la Comisión de Teatros Municipales durante el período 1959-63.

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Reglas

El sudoku se presenta normalmente como una tabla de 9×9 , compuesta por subtablas de 3×3 denominadas "regiones" (también se le llaman "cajas" o "bloques").

Algunas celdas ya contienen números, conocidos como "números dados" (o a veces "pistas"). El objetivo es rellenar las celdas vacías, con un número en cada una de ellas, de tal forma que cada columna, fila y región contenga los números 1–9 solo una vez.

Además, cada número de la solución aparece solo una vez en cada una de las tres "direcciones", de ahí el "los números deben estar solos" que evoca el nombre del juego.

Posiciones de yoga para fortalecer músculos y estirar.

Hacer la postura llamada
"Ardha Chaturanga Dandasana"
diario de 1 a 2 minutos..



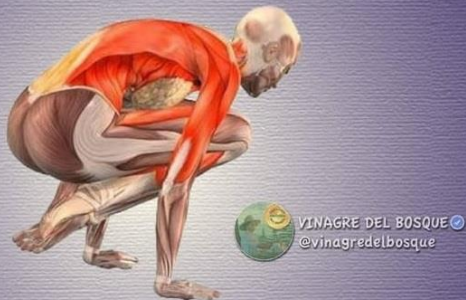
Fortalece los músculos de los
brazos, hombros y piernas,
aumenta la resistencia en general
y fortalece la columna vertebral.

Hacer la postura llamada
"Tolasana"
por 1 minuto diario..



Crea y estimula una gran flexibilidad en los
flexores, tobillos y muñecas de la cadera.
Fortalece las muñecas, los brazos, los hombros,
el pecho, las caderas y las piernas.
También está muy enfocada en todas las áreas
de los músculos abdominales, incluidos los
oblicuos, que se alinean en los lados de la
cintura. Activar los músculos abdominales de
manera tan profunda crea una estimulación
interna mejorando la digestión.

Hacer la postura llamada
"Lolasana"
diario de 1 a 2 minutos..



Fortalece las muñecas, la parte superior de
la espalda, los brazos y los hombros,
fortalece los músculos abdominales
mejorando así la digestión. Alivia los
problemas respiratorios, ya que estira el
pecho y los pulmones, muy beneficioso para
aprender a controlar y equilibrar el cuerpo.

Hacer la postura llamada
"Virabhadrasana 3"
diario de 1 a 2 minutos..



Ayuda a fortalecer los músculos de las
piernas, también fortalece los brazos,
caderas y hombros. Da forma al pecho y
ayuda a mantener los hombros rectos y
fuertes cuando el cuerpo está relajado.
Mejora la posición de pie y la postura, ya
que generalmente la mayoría de nosotros
ponemos mucho peso en nuestros talones
y tobillos mientras estamos de pie.

Sabía Ud...

El sistema de solicitud de **recetas de medicamentos al Teniente Coronel (M) Bruno Ligugnana se harán por el sistema de whats app al teléfono 099252023**. Como respuesta al socio recibirá por el mismo medio, el día a partir del cual estarán las recetas a disposición en conserjería del Círculo Militar “General Artigas” en el horario de 0800 a 1200 de Lunes a Viernes.

Se recalca que el sistema de consulta al médico y de solicitud de recetas, así como viene sucediendo normalmente en nuestra sede, **son EXCLUSIVAMENTE para socios de la Institución.**

Las recetas de **psicofármacos, solo se expedirán a los socios que ya la hayan recibido anteriormente del Teniente Coronel (M) Bruno Ligugnana** y cuando se provean datos completos (nombre, apellido, C.I. y domicilio).

No se expedirán más de 6 recetas por mes y no más de 2 del mismo psicofármaco.

Y además...

Plan de Contingencia de Sanidad

Anexo 3

Guardia de Sanidad para dar respuesta a pacientes **que no tienen emergencia móvil para consultar**, en caso de que este en domicilio con síntomas.

091 339 813

Links de las páginas de prensa:

www.elpais.com.uy

www.búsqueda.com.uy

www.elobservador.com.uy

www.artigas.org.uy

www.ejercito.mil.uy

www.fau.mil.uy

www.armada.mil.uy



Círculo Militar “General Artigas”

Av. 18 de julio 2143 esq. Juan Paullier, CP 11200, Montevideo.

CONTACTO:

Mesa Central: 2408.4740.

Secretaría: 2408.1245.

Whatsapp: 091 736 866.

Correo electrónico: secretaria@circulomilitar.com.uy