



# 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	
Concurso de artes de Club Fuerza Aérea	1
Historia reciente y memoria	2
Resumen de Prensa	3-6
Receta de la Semana	7-8
Nomenclátor	9
Palabras cruzadas	10
Ejercicios	11-12

**Recibido de un socio, compartimos el presente, por entenderlo oportuno. Cordialmente:**

**Comisión Directiva**

**Círculo Militar "General Artigas"**

Quando no estoy en casa.

En estos últimos meses el Sr. Ministro de Defensa por primera vez en muchos años ha reconocido el abnegado trabajo realizado por las FFAA sin distinción de Fuerzas ni jerarquías.

Hemos escuchado de millones de horas de servicio donde hombres y mujeres han contribuido a solucionar y atender todo tipo de problemas y tareas reconociendo el correcto cumplimiento de las mismas. Si a esto le sumamos las guardias de cárceles, los servicios propios de las unidades y reparticiones que se custodian, el personal que está cumpliendo misiones en el extranjero y otras eventualidades (enfermedades, embarazos y licencias por maternidad etc.), no hay dudas que todo el personal de las FFAA se encuentra sobrecargado en sus tareas y horarios.

Teniendo en cuenta todo esto, deberíamos pensar que hombres y mujeres que cumplen estas obligaciones están mucho tiempo ayudando a la población toda, pero, y recalco pero, qué pasa en su hogar? Esposas, hijos, madres, hermanos, abuelos, es decir, todos aquellos a quienes nuestro personal debería ayudar hoy no la recibe de quienes sería lógico lo hiciera.

Y qué pasa con el personal?

Le da un plato de comida caliente a personas que no conoce pero tiene dudas de si en su casa están comiendo siquiera algo parecido. Recibe a personas en situación de calle y ve como se les da una cama con colchón y frazadas, comida, agua caliente para bañarse, un lugar seco donde estar, pero sabe que personas a las que quiere y no puede ayudar están durmiendo mal abrigados, muchas veces en ranchos que se llueven, sin agua caliente, durmiendo 2 y 3 por colchón etc etc etc.

Las FFAA no tienen gremio que reclamen por ellas. Todos los que vestimos uniforme sabemos que se reciben muchos reconocimientos pero muy pocas cosas tangibles.

No podemos reclamar nocturnidad ni horas extra ni canasta de útiles escolares o canastas de materiales de construcción ni cartera de tierras ni préstamos especiales muchas veces no reintegrables ni garrafas de gas ni luz gratis etc\_etc.

Pero sería mucho pedir hoy en esta situación de tanta necesidad que se contemple al personal militar con canastas alimenticias reales y continuas, contemplar al personal de más bajo recursos con elementos de cama y abrigo, boletos gratis en todo el país para el personal extensivo a su familia cuando el mismo no pueda hacer uso de el por estar de servicio.

Deben de haber muchas otras formas de ayudar a nuestro personal todo sin distinción de jerarquías que no implique aumentos de salarios que sabemos bien no va a ser posible que se consigan.

# Efemérides

***5 de Agosto***

*Servicio de Veterinaria y Remonta.*

## Resumen de Prensa

Fecha: 28/7/2020

Fuente: Ejército del Uruguay



¡Nos entrenamos para cumplir con el mandato de #ONU!

Integrantes de la Compañía de Fusileros Mecanizada “Alfa”, próximos a desplegarse en la República Democrática del Congo, se preparan e instruyen para cumplir con la misión de manera eficaz.

Como parte de la preparación, se llevó a cabo una marcha administrativa desplazándose en el terreno, donde se hizo entrega de los banderines a las respectivas secciones.

Realizaron un entrenamiento físico, con el fin de mantener en alto el espíritu y contribuir con el bienestar físico.

También se trasladaron en sus medios mecanizados realizando patrullas y aplicando diferentes técnicas de acción inmediata, recibiendo instrucción de puesto de control de rutas, control antidisturbios y combate en área urbana.

Por otra parte, los efectivos tuvieron clases de tiro de combate y dinámico, instrucción sobre los equipos de comunicaciones HF y VHF y desplegaron sus medios en el terreno, orientados al combate.

Además, se desempeñaron en diferentes actividades en el terreno, destacando la instrucción de tiro en ambiente hostil con munición real y la esgrima de bayoneta a nivel Compañía, fortaleciendo así el espíritu combatiente.

Fecha 27/7/2020

Fuente: Fuerza Aérea Uruguaya



#### Triple evacuación médica en la República Democrática del Congo

El pasado 26 de julio, el contingente URUAVU desplegado en la República Democrática del Congo realizó una misión que involucró a dos evacuaciones médicas desde las localidades de Lusenda y Minembwe, en un helicóptero Bell-212 asignado al mencionado contingente.

La misión inició con el traslado de un hombre con heridas de arma de fuego en una de sus piernas desde Lusenda. Una vez en el lugar y con el paciente a bordo, la tripulación recibió la solicitud de evacuar a un segundo paciente en la localidad de Minembwe, quien tenía heridas de arma de fuego en sus brazos. Una vez allí se solicita nuevamente el traslado de una tercer paciente que se encontraba en el lugar con herida de arma de fuego en la cabeza.

Los tres pacientes fueron trasladados desde las mencionadas localidades hacia Bukavu, para recibir atención médica.

La misión se efectuó con éxito insumiendo tres horas media de vuelo, y culminando con el retorno de la aeronave a Bukavu.

Fecha 26/7/2020

Fuente: Ejército del Uruguay

**Día Mundial de la Fotografía**

**CONCURSO DE FOTOGRAFÍA**

El concurso de fotografía que convoca el **Departamento de Comunicación Institucional del Ejército**, tiene como objetivo encontrar piezas inéditas en las que se observe a nuestro Ejército y/o a sus integrantes operando, en instrucción o entrenamiento. La temática será la mirada de sus protagonistas desplegados en la República Democrática del Congo, en estos 20 años.

Podrán participar militares en actividad o retiro.

**PLAZO DE ENTREGA**  
Lunes  
31 de agosto  
12:00 hs

El fallo del jurado se dará a conocer el sábado 12 de setiembre

Las trabajos deberán enviarse a:  
**cominstitucional@ejercito.mil.uy**

**VER BASES Y CONDICIONES EN LA DESCRIPCIÓN DE LA PUBLICACIÓN**

¡Celebramos el Día Mundial de la Fotografía desde la mirada de sus protagonistas! 📷

Con el lema "Ejército del Uruguay: 20 años al servicio de la Paz en la República Democrática del Congo", el Departamento de Comunicación Institucional del Ejército convoca a un concurso de fotografías.

¿Quiénes pueden participar?

Todos aquellos militares en actividad o retiro

¿Qué condiciones hay que seguir?

Los trabajos presentados deberán ser originales e inéditos

Podrán presentarse fotografías a color o en blanco y negro

Solo se admitirán archivos digitales en formato JPG

No se admitirán fotografías manipuladas digitalmente, ni virajes de color, clonaciones o montajes fotográficos

Además, los participantes deberán incluir un archivo de texto con los siguientes datos:

1. Seudónimo con el que presenta su obra

2. Título de la obra

3. Contexto en que se tomó la foto (fecha, lugar y actividad que realizaba)

4. Los datos personales (nombre y apellido, teléfono, correo electrónico) los cargarán al formulario que le mandaremos por correo electrónico luego de enviado el trabajo.

¿Por dónde se reciben las fotografías a concursar?

A través del correo electrónico [cominstitucional@ejercito.mil.uy](mailto:cominstitucional@ejercito.mil.uy)

Los premios para los ganadores serán los siguientes:

Un celular Samsung A30 y una vacante para Curso en Nikon School Uruguay, referente al empleo técnico de cámara Reflex

Una vacante para el "Curso Básico de Fotografía", dictado por el Fotógrafo Armando Sartorotti

Una vacante para Curso en Nikon School Uruguay, referente al empleo técnico de cámara Reflex

El plazo para presentar las fotos vence el 31 de agosto a las 12:00 h.

El fallo del jurado será comunicado el día 12 de setiembre, mediante nuestras redes sociales.

¡Les deseamos éxito a todos los participantes!

Fecha 26/7/2020

Fuente: Ejército del Uruguay



Durante 3 semanas, efectivos de la Compañía de Fusileros Mecanizada desplegados en El Golán (Rep. Árabe de Siria), realizaron el cursillo de conducción y mantenimiento de VODNIK, en los predios de la posición 80, donde se encuentra el Comando del Contingente Nacional. El propósito era mejorar la instrucción de los #conductores para la mayor participación de los #vehículos VODNIK en operaciones tales como, escoltas logísticas de agua, combustible y comida, desde la posición central de la Compañía, hacia las bases desplegadas en el Norte y el Sur.

Fecha 26/7/2020

Fuente: Ejército del Uruguay



Desde el 20 de julio, se desarrolla en la Escuela Nacional de Operaciones de Paz del Uruguay, el curso "Protección VIP", destinado a brindar las destrezas necesarias para cumplir la función de custodia de autoridades en el ámbito de misiones operativas de paz. Algunos de los temas tratados durante el curso son: custodia de convoy, equipos de seguridad en residencias, selección de rutas e identificación de áreas críticas, evaluación de riesgos; además a los conductores se los instruye en conducción evasiva, ejercicios prácticos de seguridad dinámica y vehicular, entre otros.



## Receta de la Semana

### Tarta de espinaca y panceta con masa de boniato.



#### **Ingredientes para la masa:**

2 – 3 boniatos grandes (yo usé boniato zanahoria, pero puede ser cualquiera!) o batatas (ya que me preguntaron cómo se llamaban en Argentina!)  
 2 cucharadas de manteca o de aceite de oliva  
 1 huevo grande

#### **Para el relleno:**

1 cebolla grande o 2 chicas, cortada en juliana (o pueden comprar un paquete de cebolla cortada en el super como hago yo a veces!)  
 1 atado grande de espinaca, cortado en juliana gruesa (si quieren pueden usar espinaca congelada, pero de verdad no queda igual. Pierde mucha agua y queda hecha puré, así que prefiero espinaca fresca!)  
 6-8 fetas de panceta picada chiquita  
 4 huevos grandes (o 5 chicos)  
 1/2 taza de queso crema blanco  
 1/2 – 3/4 taza de queso rallado tipo parmesano (u otro sabroso)  
 100 grs de queso de sándwich o dambo, en fetas (esto es para colocar en la base de la tarta para que no se filtre relleno hacia afuera!)  
 2 cucharadas maicena  
 Sal y pimienta

**Procedimiento**

Precalentar horno a 160 – 170°C.

Pelar y rallar los boniatos con el lado grueso del rallador.

Colocar en un bowl, agregar la manteca derretida, una pizca de sal y el huevo y mezclar bien hasta asegurarse que todo el boniato queda cubierto con la mezcla de huevo y manteca

Aceitar una tartera desmontable y forrar con esta mezcla de boniatos. Si quieren pueden aceitarse o mojarse los dedos para que no se les pegue la mezcla a las manos.

Llevar al horno por aprox 20-25 minutos o hasta que si lo tocan, el boniato esté seco y los bordes apenas doraditos.

Mientras hacer el relleno:

Poner a calentar una sartén y colocar la panceta picada. Cocinar hasta que se derrita la grasa y quede bien sequita y crocante. Retirar con una espumadera, escurriendo el excedente, y si queda algo de grasa en la sartén, la dejamos para el próximo paso que es caramelizar las cebollas (si no les quedó grasa en la sartén, colocar un chorrito de aceite de oliva).

Colocar la cebolla en la sartén, a fuego medio y cocinar unos 5-7 minutos. Salpimentar. Bajar el fuego a mínimo y cocinar, revolviendo cada tanto, hasta que quede doradita y tierna (les va a llevar unos 15 -20 min). No apurar el proceso sino les va a quedar dorada pero cruda en el centro!

Y aclaro para muchos que me preguntan! Esto último es caramelizar cebollas!! No tenemos que agregarles azúcar para caramelizar! La cebolla tiene azúcar propio (vieron que es dulzona la cebolla?), por lo que se carameliza sola. Pueden ayudar con una cucharadita de azúcar o de miel para apurar el “dorado”, pero si la hacen de la manera que les expliqué, ni siquiera hace falta!!

Con el fuego prendido, agregar la espinaca cortada en juliana gruesa y saltear apenas unos segundos (queremos la espinaca con textura y no hecha puré!).

Pasar esto a un bowl grande, dejar enfriar unos 10 minutos y agregar los huevos, queso crema, la maicena, sal y pimienta. Mezclar bien. Colocar las fetas del queso de sándwich en la base y colocar el relleno.

Llevar al horno por unos 40 minutos (depende el tiempo del molde que usaron! si es de poco diámetro y les queda alta, va a demorar más en cocinarse y si usaron un molde de tarta ancho, va a demorar menos!), hasta que esté dorada y si se toca en el medio, está firme. Retirar del horno y dejar enfriar 10 -15 minutos antes de cortar.

# Nomenclátor

## **HUMBERTO 1RO**

Según Castellanos: rey de Italia (1878-1900), hijo de Víctor Manuel II. Aunque alejado de las luchas entre los partidos políticos, procuró reinar de perfecto acuerdo con los diferentes gobiernos salidos de las mayorías parlamentarias. Fue víctima de varios atentados personales por parte de elementos extremistas, y en julio 29 de 1900 fue herido por el anarquista Bresci, falleciendo poco tiempo después.

## **FRANKLIN**

Recuerda al célebre hombre de Estado, diplomático y economista americano, Benjamin Franklin.

# Sopa de letras

C M Q O A Y Z C S C I M X L R L U A C V Z Ñ Y O V  
 P R E E N Z P P A A G X F U L V H D H H J N S A N  
 W L A L I Q R O D M U A B F P Ñ A O T N I R O C O  
 O M I P N A U I O B S A V X N N F E Z B K V W T P  
 N Y U I A X T G R G B A V I H O Q R Q Y A Q L A Z  
 O B H R O U W O G H O L L E H H I Y H S M X T T Z  
 Ñ Z N E I X G S S A I G R O A T K D E O A R A U D  
 I N H O J F F L I O K A O M N L N F O S A N X T S  
 G L N L G R T A V L C R U B B I L A Z S P U E N X  
 D W O S L W T R L L O Ñ E Ñ Y U C I X M V A D T W  
 Y I L P V U Ñ D I U Z P F X Y X U A I F V V R F A  
 E Q Q A I Ñ Q O D K X B O Y Ñ E H Y Z N S O Y T O  
 E K A I R R N O Y P A V B R H A E N A C A L K G A  
 U H U A T I T E L E E L D Y D S K U D C B G Ñ N U  
 H W O Q I A S C E V A S A O N N W V S I C L A C E  
 S O L O V Ñ K A A B V V S R V T A R K K H D T I H  
 Ñ T U A A R G O S A K X G Ñ E N Q J E I I O P U M  
 U P B S E R R E S I Z M I B S I W K E U Q J Q D S  
 N U U C I G M U Z K Y O A I U H V P I L E I P V N  
 V O I E V F R R Y Y S S X U J P O M Q R A R O H L

## Lista de palabras

### CIUDADES DE GRECIA

- Alejandrópolis
- Argos
- Atenas
- Calcis
- Corinto
- El Pireo
- Esparta
- Heraciión
- Ioánina
- La Canea
- Larisa
- Patras
- Rodas
- Salónica
- Serres
- Tebas
- Tríkala
- Trípoli
- Volos
- Xánthi

 Compartir 16

 Twittear

# Ejercicios

**RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA**

EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA | CONADE COMITÉ NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

f t i y v gob.mx/conade

**REPITE 3 SERIES ESTA RUTINA**

- 30 SEGUNDOS**: Camina suavemente sobre talones y puntas de los pies
- 30 SEGUNDOS**: Camino haciendo movimiento de brazos adelante y atrás
- 30 SEGUNDOS**: Camino elevando piernas
- 1 MINUTO**: Trote elevando rodillas
- 1 MINUTO**: Trote subiéndole escaleras
- 1 MINUTO**: Salto en su lugar abriendo y cerrando piernas
- 30 SEGUNDOS**: Estirar piernas tocando glúteo
- 30 SEGUNDOS**: Flexión de tronco hasta tocar las puntas de los pies
- 30 SEGUNDOS**: Estiramiento de aductores en ambas piernas

**Debes mantener una intensidad baja a moderada.**

**#QuédateEnCasa**

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día

**RUTINA 1 2-5**

CONADE

## *Links de las páginas de prensa:*

[www.elpais.com.uy](http://www.elpais.com.uy)

[www.búsqueda.com.uy](http://www.búsqueda.com.uy)

[www.elobservador.com.uy](http://www.elobservador.com.uy)

[www.artigas.org.uy](http://www.artigas.org.uy)

[www.ejercito.mil.uy](http://www.ejercito.mil.uy)

[www.fau.mil.uy](http://www.fau.mil.uy)

[www.armada.mil.uy](http://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](mailto:secretaria@circulomilitar.com.uy)