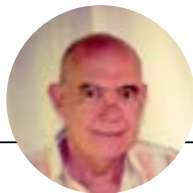


DIA DE GRACIAS



Por: Dr. Ricardo Castelli

"Gracias a la vida que me ha dado tanto..."
Canción

Considero que todos nos debemos un Día de Gracias. Tiro esta idea a suerte y verdad.

Nadie dude que todos tenemos y podemos contar historias tristes. La vida se compone de momentos afortunados y sin duda de los otros también, pero acaso hay mayor gracia que la vida misma que nos ha tocado vivir?.

Un día, nuestros padres se conocieron y de su encuentro se gestó la vida que tuvimos y que hoy tenemos. Cómo fueron esos momentos, la verdad, ninguno de nosotros lo sabe, o lo que sabemos es tan poco que se diluye en el tiempo. Sin consciencia alguna crecimos en un espacio protegido, en silencio, aunque algunos estudios muestran posibilidades de escucha, o percepción. Ya en la etapa fetal, todo se prepara para un parto que algunas veces terminó en cesárea. Sin duda nacer es un cambio total del entorno, incertidumbre y miedo, un proceso natural: sí, pero complejo,

para la madre y el feto. Ya para el padre y el resto de la familia todo es más emocional.

Lactantes, luego niños o niñas, vivimos gracias al entorno en el cual nos tocó vivir. Las primeras manifestaciones fueron de agrado y desagrado. Dependientes totales de ese entorno comenzamos nuestros primeros llamados y allí estaba mamá, papá, abuelos, tíos, amigos, u otros. Si todo bien, sonreímos. Si mal, lloramos. Este período marca y manda de tal forma que determina el futuro, porque aún inmaduros exige adecuarnos.

De estas dualidades y de nuestra fortaleza depende nuestro crecimiento posterior.

Comenzamos a socializar, y ampliamos el entorno familiar en el preescolar, luego en la escuela. La dependencia comienza a no ser tan necesaria y por ratos nos quedamos con niños y otras personas. Esto es progresivo hacia la adolescencia, cada vez más compartimos con otros

iguales y otros adultos. Pero, por ahí empezamos a descubrir que aquello que nos dijeron nuestros padres, no era cierto... Entonces, cómo seguir?

Ya adolescentes compartimos mucho con otros iguales y es divertido pasar de aquellos juegos inocentes a nuevos que van mostrando nuestro perfil, ideas, deseos y otros intereses, que no entendemos muy bien, pero ahí están. La naturaleza manda.

Vemos y sentimos diferencias en el enfoque de la vida de nuestros padres y los otros.

Diferencias en nuestros deseos que no coinciden con los de ellos. Sentimos que no todo se puede compartir, ni tampoco esas ganas de descubrir, comienza una etapa de secretos y de intentar saber cómo somos realmente unos y otros.

De los quince en adelante comienza nuestro despegue. Despegue que se afirma en lo vivido en estas etapas anteriores, complicado con conflictos no resueltos, secretos a medias, heridas que sentimos profundas por ser las primeras, y dudas respecto a este mundo que nos muestra una cara cada vez menos amistosa.

Unos más, otros menos, la vida nos sigue regalando vivencias, descubrimientos con risas, alegrías y llantos. Vamos descubriendo nuestra identidad sexual, y la de quienes nos acompañan. Otros encuentran una felicidad

inmensa en la experiencia de tener su primer hijo/a. Otros redoblan su apuesta. La naturaleza nos va llevando paso a paso en esta etapa de reconocimiento, capacitación, reafirmación, estudio. Unos son padres, madres, otros abuelos/as, otros tíos/as.

La madre Naturaleza sin mentiras nos va revelando sus misterios, sus secretos de luz y de sombra. Con una paciencia maternal infinita nos acerca a la verdad para que cada uno descubra la suya. No nos obliga a nada, "la verdad" es la que entiendas próxima a tu forma de sentir en una reflexión profunda con ella. Te impulsa a buscar un sentido a tu existencia, a ser parte de esa cadena infinita entre nuestros ancestros, nuestros hijos y nietos. Esta es la parte de luz.

Nos queda descubrir ese espacio de silencio que tanto nos resistimos a aceptar, pero que de una forma u otra siempre golpea la puerta: la muerte. Es claro que ella enseña que todo ha de tener un límite. Pero algo más...?

Por todo esto tan generoso, tan hermoso, los invito a agradecer!. Agradecer por la felicidad compartida, por los momentos vividos, por la familia, los amigos, por estar aquí y ahora!. Un abrazo grande FELIZ DÍA DE GRACIAS!!!

Jueves 27 de noviembre.

Agradezco a los amigos de La Noticia la publicación de estas reflexiones

www.diariolanoticia.com.uy

Diario La Noticia
EL DIARIO DE LOS ARTIGUENSES



- Artigas, Jueves 27 de Noviembre de 2025 - \$ 70 - AÑO XXXVII - Edición N°. 8.177 -- **Diario Departamental** -- Afiliado a O.P.I. -

FARMACIAS DE TURNO

JUE. VIE. 27/28/11/2025

DON CARLOS

BVAR. ARTIGAS 1124

Tel. 47726990

SÁB. DOM. 29/30/11/2025

ZORRILLA

LECUEDER 821

Tel. 4772 2221

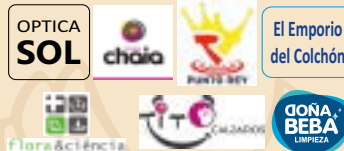
Beneficios para nuestros socios



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

Descuentos adicionales:

*Presentar carnet de socio en locales



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

📍 **Lavalleja 240**
✉ **empresarenart@gmail.com**
☎ **4772 2505** 📞 **091 999 115**

Sembrar cambios desde la primera infancia



Mides y ONU promueven crianza de niños en igualdad como herramienta para construir una sociedad sin violencia

OFERTA MES NOVIEMBRE
Desengrasante UNIVERSAL
Quita la grasa difícil con menos esfuerzo

PRO limpio

AHORA \$169 TL (antes \$216)

Lecueder y W. Ferreira ☎ **4773 2799** 📞 **091 455 999**

GLT CORPORACION
COMPROMISO CON NUESTRA GENTE

Terminal de ómnibus Artigas

☎ **4772 5353**

DESTINOS:

Montevideo - Tranqueras - Minas de Corrales - Tacuarembó
Paso de los Toros - Minas - Mercedes - Fray Bentos

FRECUENCIAS

ARTIGAS - MONTEVIDEO: 07:00 LUNES A SÁBADOS

ARTIGAS - MONTEVIDEO: 23:00 DIARIAMENTE

MONTEVIDEO - ARTIGAS: 12:00 DIARIAMENTE

MONTEVIDEO - ARTIGAS: 23:00



SOCIEDAD

Sembrar cambios desde la primera infancia



Redacción: Carla de Souza
Nota: Franco Cousin

El CAIF Yvyra del Sur impulsó una jornada de sensibilización por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia hacia la Mujer

En el marco del 25 de noviembre, fecha que convoca a reflexionar y actuar contra la violencia de género, el CAIF Yvyra del Sur realizó este martes una instancia de

sensibilización destinada a las familias que integran el centro. La actividad fue organizada por el equipo interdisciplinario del centro y contó con la participación de instituciones referentes y grupos de mujeres que trabajan directamente en la temática.

Un compromiso comunitario que crece

La psicóloga Valentina Acevedo Fagundez, integrante del CAIF, destacó la

importancia de que la comunidad se involucre y acompañe este tipo de propuestas:

“Gracias por participar, por acompañarnos en una jornada más”, expresó al inicio. “Esta actividad fue pensada en conjunto con todo el equipo del CAIF, con la finalidad de sensibilizar a nuestra comunidad y a nuestras familias sobre la temática. La idea es sembrar una semillita de transformación para que, con pequeños cambios, podamos lograr grandes avances”.

Acevedo Fagundez explicó que, además de ofrecer información, la jornada buscó visibilizar los servicios disponibles para el acompañamiento y la protección de mujeres y familias que atraviesan situaciones de violencia.

Una participación que refuerza el vínculo

A pesar del cierre del año y del cansancio acumulado por las exigencias laborales y familiares, la concurrencia superó las expectativas.

“La participación fue muy positiva. Aproximadamente unas cuarenta familias se hicieron un tiempo para venir durante la mañana”, indicó

Acevedo Fagundez.

Asistieron referentes familiares de niveles de un año, dos años y del programa de experiencias oportunas, con la presencia de varios niños y niñas que forman parte del centro.

“Recibimos mucho apoyo, y eso nos deja contentas porque habla de un compromiso para la causa y también para con el CAIF”, agregó la profesional.

La primera infancia como pilar del cambio

La psicóloga remarcó el valor de trabajar con las familias desde etapas tempranas, ya que allí se construyen los primeros vínculos y se forman los modelos de convivencia que luego se reproducen en la sociedad.

“En la primera infancia es fundamental sentar las bases. Aunque una sola jornada no alcance para transformar todo, quizás las familias se llevan algo nuevo, una idea diferente para aplicar en la crianza”, reflexionó.

Desde el centro entienden que la prevención comienza en el hogar, con prácticas de crianza respetuosa, equidad en los cuidados y vínculos libres de violencia.

EDICTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 2° Turno, dictada en autos: “DIAZ VAZQUES, ELIDA SUCESIÓN” IUE 2-86917/2025, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s ELIDA DIAZ VAZQUES, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Bella Unión, 27 de octubre de 2025
Firmado electrónicamente por:
ALEXANDER ADÁN CARDOZO RODRÍGUEZ
Publicación: 12/11/2025 al 25/11/2025

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Bella Unión de 1° Turno, dictada en autos: “BURGARDT GANIO, MARIA DEL CARMEN SUCESIÓN” IUE 2-47596/2025, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MARIA DEL CARMEN BURGARDT GANIO, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 30 días, a deducir en forma sus derechos.

Bella Unión, 11 de noviembre de 2025
Firmado electrónicamente por:
ALEXANDER ANDÁN CARDOZO RODRÍGUEZ
Publicación: 14/11/2025 al 27/11/2025

EDICTO DE MATRIMONIO

En Artigas, Artigas el día veinte de noviembre de dos mil veinticinco a las 17:36 horas, a petición de los interesados hago saber, que han proyectado unirse en matrimonio:

NELLY MARYLYN SEQUEIRA BENGOCHEA, cédula de identidad 45956236, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguaya, de treinta y seis años de edad, de estado civil soltera, de profesión Labores, domiciliado en Manuel Calleros 1323, Artigas, Artigas.

CLAUDIO PAOLO RIANI SILVA, cédula de identidad 46282264, nacido/a en Uruguay, de nacionalidad uruguayo, de cuarenta y dos años de edad, de estado civil soltero, de profesión Empleado Privado, domiciliado en Manuel Calleros 1323, 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

Docuemento firmado por:
GABRIELA ARAUJO MELLO
Publicación: 24/11/2025 al 26/11/2025

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 3° Turno, dictada en autos: “IRRIGARAY BANDEIRA, JOSE y otro - DISOLUCIÓN DE SOCIEDAD CONYUGAL DE COMUN ACUERDO” IUE 2-99339/2025, se hace saber que se ha decretado la disolución y liquidación de la sociedad conyugal existente entre JOSE ARNALDO IRRIGARAY BANDEIRA y MARIA NOEL RODRIGUEZ DE SOUZA, 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.

Artigas, 12 de noviembre de 2025
Firmado electrónicamente por:
PAMELA STEPHANI PEREIRA MIERES
Publicación: 18/11/2025 al 01/12/2025

CONSTITUCIÓN DE BIEN DE FAMILIA:

ESCRITURA: autorizada en Artigas, el 21/10/2025.-

INSCRIPCIÓN: Registro de la Propiedad Inmueble de Artigas con el No. 1360 el 31/10/2025

BIEN: Padrón No. 8497, departamento de Artigas, Primera Sección Catastral.-

CONSITUYENTE: NOELIA SILVANA AGUILAR BARRETO

BENEFICIARIO: LUIS EDUARDO VIERA SUÁREZ

TASACIÓN de BHU: UR 6080

Publicación: 19/11/2025 al 02/12/2025



Arte que une GENERACIONES

Nos hemos reunido varios integrantes de la familia de Oliveira Madeira y conformado el grupo **°Creando en familia°** con el propósito de promover la creación artística y el encuentro a través del arte.

LOS INVITAMOS A LA PRIMERA EXPOSICIÓN

Presentarán sus obras: Celeste Arbiza (mandalas), Susana de Oliveira Madeira (pintura y collage), Jorge Martínez (cerámica), Fernando de Oliveira Madeira (acuarelas y acrílico), Maiza de Oliveira Madeira (resina epoxi y pintura), Marcelo Neerman (letra y música) y Valentina de Oliveira Madeira (óleo pastel).

5-14
DICIEMBRE

Inauguración 6/12 de 20 a 23 hs.
Lunes a Viernes 9 a 18 hs
Sábado y Domingo 14 a 18 hs
Sala de exposiciones · PA

Museo Histórico Departamental de Artigas - José Pedro Varela 278

FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988
DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: SILVIA MIÑO FÉLIX
EMPRESA EDITORA: "Grupo Norte SAS" RUT. 220 476 110 014 - 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 - IMPRESO EN TALLERES PROPIOS
Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Oscar G. Cazabonnet - Nahir Costa, Braian Modernel
Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira
Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

www.diariolanoticia.com.uy **@diariolanoticia463**

AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

EDICTO

Cooperativa de Ahorro y Crédito de la Agrupación Magisterial " José Artigas. COMAJA. Avenida Lecueder 267- Artigas.

Asamblea General Ordinaria.
Artigas, 12 de noviembre de 2025.

De acuerdo al Art. 27 del Estatuto Social, la Cooperativa de Ahorro y Crédito CO-MAJA resuelve convocar a una Asamblea General Ordinaria a llevarse a cabo el día 13 de diciembre de 2025 en su domicilio legal de calle Lecueder 269 de la ciudad de Artigas, en forma presencial.

La reunión se realizará a las 8:30 horas, con la presencia de la mitad más uno de los socios activos, en primera convocatoria o con el número de socios presentes, con un mínimo de 30, en segunda convocatoria, a las 9:30 horas. (Art. 32 de la Ley 19.181).

En la oportunidad se considerará:

Orden del día.

- 1- Designación de dos Asambleístas para firmar el Acta de la Asamblea.
- 2- Informe de Comisión Fiscal.
- 3- Informe de Consejo Directivo
 - a) Memoria Anual.
 - b) Balance anual y cuenta de resultados del 01 de julio de 2024 al 30 de junio de 2025.
- 4- Informe del Comité de Crédito.
- 5-Distribución de Excedentes. (Art. 27 Numeral 6 del Estatuto Social).
- 6- Fijar fecha de Acto Eleccionario.
- 7- Designación de la Comisión Electoral.
- 8- Aumento de la cuota social.

Marta Lima. Mirtha Tecco.
Presidente. Secretario.

Publicación: 20/11/2025 al 28/11/2025

**RECEPCIÓN
DE AVISOS Y EDICTOS**

092 471 166

CONSTITUCIÓN DE BIEN DE FAMILIA:
ESCRITURA: autorizada en Artigas, el 21/10/2025.-

INSCRIPCIÓN: Registro de la Propiedad Inmueble de Artigas con el No. 1361 el 31/10/2025

BIEN: Padrón No. 8324, departamento de Artigas, Primera Sección Catastral.-

CONSITUYENTE: LUIS EDUARDO VIE-RA SUÁREZ

BENEFICIARIO: NOELIA SILVANA AGUILAR BARRETO

TASACIÓN de BHU: UR 6080

Publicación: 19/11/2025 al 02/12/2025

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos: "DA SILVA XALAMBRI, JUAN - SUCESIÓN" IUE 2-86334/2025, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s JUAN DA SILVA XALAMBRI, 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, 02 de octubre de 2025
Firmado electrónicamente por:
PAMELA STHEPANHI PEREIRA MIERES
Publicación: 27/11/2025 al 10/12/2025

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 2° Turno, dictada en autos: "GANCHETT FERREIRA, MIRYAM - SUCESIÓN" IUE 2-109682/2023, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s MIRYAM ISABEL GANCHETT FERREIRA, 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, 12 de diciembre de 2023
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Publicación: 27/11/2025 al 10/12/2025

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Artigas de 3° Turno, dictada en autos: "FARIAS, WALTER - SUCESIÓN" IUE 2-108307/2025, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s Walter FARIAS, 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, 24 de noviembre de 2025
Firmado electrónicamente por:
EMA RENÉE PÓLITO JURADO
Publicación: 27/11/2025 al 10/12/2025

Presidente Orsi reafirmó el valor del diálogo político en Uruguay

"Por las características y necesidades de Uruguay, un gobierno tiene que ser capaz de generar cambios, siempre teniendo en cuenta que algunas líneas denotan un respeto y reconocimiento a la acumulación positiva", dijo el presidente de la República, Yamandú Orsi, en la entrevista que ofreció en la última jornada del ciclo Desayunos de Búsqueda, este miércoles 26. "También tiene que ver con nuestras características, es lo que nos ha hecho lo que somos", agregó el mandatario, en diálogo con el director periodístico del semanario, Andrés Danza, y la editora de Política del medio, Victoria Fernández. Orsi señaló la "acumulación positiva" que construyó nuestro país a lo largo de la historia y remarcó la relevancia que representa para Uruguay el diálogo con los exmandatarios, con las fuerzas políticas, así como el respeto a diversas líneas de trabajo que se mantienen como políticas de Estado. Sobre este punto, señaló: "En los tiempos que corren, conviene sacarlas a relucir, incluso hasta para fortalecernos". Durante el diálogo, Orsi recordó al expresidente José Mujica, cuyo fallecimiento en mayo definió como un gran golpe. Por otra parte, destacó la posibilidad de acceder a la experiencia de los expresidentes Julio María Sanguinetti y Luis Lacalle Herrera. Como ejemplo de la cercanía que caracteriza al Uruguay, rememoró la ceremonia de aniversario de la Batalla de Las Piedras, con la participación de los exmandatarios.

BHU

Con el Fondo de Garantía
de Créditos Hipotecarios y el

PODÉS!
COMPRAR

accedés hasta un
95% de financiación
sin hipotecar otro inmueble

CONOCÉ MÁS:
WWW.BHU.COM.UY



El descanso como medicina gratuita, el sueño

Dr. Matias Rocha
Consejo Norte, CMU

Antes, las sociedades vivían al ritmo del sol. Cuando caía la noche, se apagaba el día. Hoy en cambio, seguimos conectados y acelerados hasta la madrugada. Como consecuencia nos levantamos cansados, irritables y en automático.

El insomnio se volvió casi un compañero silencioso de esta generación. Nuestros abuelos no tenían pantallas en la mesa de luz ni notificaciones explotando antes de dormir. Su mente llegaba más "limpia" a la noche, sin el bombardeo de luces azules, redes sociales, trabajo pendiente o preocupación constante. Dormían más y mejor. Hoy, en cambio, nos acostamos con el celular en la mano y despertamos con la sensación de no haber descansado nada.

Lo más curioso es que todo esto pasó de a poco. Nos fuimos acostumbrando a dormir menos, a cortar el sueño.

Dormir no es un lujo ni un premio al final del día, es una necesidad biológica tan esencial como respirar o comer. Durante el sueño, especialmente en las

fases profundas, ocurre un verdadero "mantenimiento general" del cuerpo. Las células se reparan, los tejidos se regeneran, el cerebro elimina toxinas acumuladas durante el día y las conexiones neuronales se reorganizan para consolidar recuerdos y aprendizajes.

El corazón reduce su frecuencia y su demanda metabólica, favoreciendo la recuperación del sistema cardiovascular. Las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina descienden a niveles fisiológicos, mientras que aumentan hormonas reparadoras como la hormona del crecimiento y la melatonina, fundamentales para la regeneración tisular y la regulación del metabolismo. A nivel inmunológico, se incrementa la actividad de los linfocitos T, se optimiza la producción de citoquinas y se fortalece la respuesta inflamatoria controlada que el cuerpo necesita para reparar tejidos y defenderse de infecciones.

Dormir bien es uno de los moduladores más potentes del sistema cardiovascular, endocrino e inmunológico.

Este proceso es crítico desde el primer día de vida. Los bebés pasan la mayor parte del tiempo

durmiendo porque su cerebro y su cuerpo están creciendo a una velocidad extraordinaria. En la infancia, el sueño sigue siendo clave para el desarrollo cognitivo, el crecimiento físico y la regulación emocional. En la adolescencia, ayuda a consolidar aprendizajes, manejar el estrés y sostener el estado de ánimo. Y en la adultez cuando solemos descuidarlo más el sueño es fundamental para mantener la memoria, prevenir enfermedades y sostener un envejecimiento saludable. A lo largo de toda la vida, sin excepción, dormir bien es una inversión directa en calidad y cantidad de años.

¿Y qué pasa cuando no dormimos lo necesario?

El sueño insuficiente altera prácticamente todos los sistemas del organismo. Aumenta la presión arterial porque el sistema nervioso simpático queda "encendido" más tiempo del que debería. Se desregulan la insulina y el metabolismo de la glucosa, lo que eleva el riesgo de diabetes tipo 2 y favorece el aumento de peso. El corazón trabaja bajo mayor estrés, incrementando la probabilidad de enfermedad cardiovascular. Incrementa la ansiedad, se reduce la capacidad de concentración, y la memoria se ve afectada porque el cerebro no logra consolidar adecuadamente la información del día. A largo plazo, la falta de sueño se asocia con deterioro cognitivo y mayor riesgo de demencia.

También aumenta la probabilidad de accidentes de tránsito y laborales, porque la velocidad de reacción cae a niveles comparables a los de una persona alcoholizada. Y a nivel immuno-



lógico, el organismo queda más vulnerable quienes duermen menos de seis horas por noche se enferman más y tienen menor capacidad para recuperarse.

Consejos para Mejorar el Sueño

-Dormir y despertarse todos los días a la misma hora.

-Apagar pantallas al menos una hora antes de dormir. La luz azul bloquea la melatonina, la hormona que induce el sueño.

-Convertí el dormitorio en un espacio para descansar: oscuro, tranquilo y con buena ventilación. El cerebro tiene que reconocerlo como un lugar para dormir, no para trabajar ni revisar el celular.

-Cenar liviano y evitar cafeína o alcohol a la noche. El sistema digestivo también necesita descansar.

- Mover el cuerpo durante el día. La actividad física mejora la calidad del sueño más que cualquier medicación.

Si queremos una vida más larga, más sana y con menos enfermedades, empecemos por lo más simple y olvidado: aprender a dormir mejor. Es el único tratamiento sin efectos adversos, sin receta y disponible para todos.

UNI 3 – Taller de Creación Literaria.



POR: PROF.
CELESTE PAIVA

Club Uruguay, un lugar para la memoria

de hace 58 años, Luis Eduardo Cueto es mi destino.

En esa época, solía admirar a una pareja, mayor que nosotros, cada vez que nos encontrábamos en los bailes. Salían abrazados hasta la pista de baile, evoco el vestido de gasa rojo, ondulando con los movimientos, falda y chalina que caía a ambos lados de los hombros, parecían tener ritmo propio. Los dos estaban cursando estudios universitarios, en Montevideo, pero venían a Artigas para bailar en el club Uruguay. Ella era rubia y de ojos azules, tan bonita como "La pulpera de Santa Lucía". Él, tenía facciones delicadas y era atractivo, encantador. Me gustaba verlos juntos, parecían protagonistas de un cuento de hadas. Ninia Riani y Homero Paulo, todavía conservo la imagen que los muestra abrazados, unidos por la música, mirándose arrobados, mientras recorren los sonos de la orquesta.

Claro que no todo en la vida es color de rosa, y no importa con qué cristal se la mire. Tampoco es el relato maravilloso de un cuento tradicional. En el 62, tuve que sufrir la ruptura de mi noviazgo. En el 63, Toti Borgato fue elegida Reina de Carnaval del Club Uruguay, y me invité para integrar su corte. Ese mismo salón fue testigo de cuánto bailé y cuántos pretendientes alenté, sin concretar con ninguno. Pero el destino había preparado el reencuentro, otra vez, en la misma sala.

En el 64, ya estábamos en Montevideo, Luis Eduardo estudiaba Arquitectura, y yo, Magisterio. En ese entonces, no se había oficializado el Instituto Normal de Artigas. En la capital, reconstruimos nuestra relación y, al regreso, bailando en el Club Uruguay, nos reencontramos con nuestros amigos. Después, todo volvió a ser como antes, aunque diferente, porque nada se repite igual. El lugar no había cambiado, nosotros sí.

Aparte de todas esas circunstancias de carácter sentimental, hubo otras, también relacionadas con el salón de fiestas. Años atrás, cuando cerrábamos el ciclo liceal, organizamos un baile para reunir fondos y poder hacer una despedida inolvidable. Todo iba bien, habíamos vendido las entradas suficientes, hasta que ocurrió el desastre que nos llevó a la quiebra total. Teníamos un compañero de clase, rubicundo, robusto y atrope-

llado, que al intentar abrir una de las puertas que conducen a la terraza, no vio la rajadura del vidrio y al tirar, se vino abajo todo. No solo perdimos cuanto habíamos ganado, sino que tuvimos que recurrir a nuestros padres para completar el precio del vidrio que debimos pagar. No hubo despedida, pero el baile fue inolvidable.

En la parte de abajo del Club, la más próxima a la entrada, solíamos reunirnos, por las tardes de los fines de semana, con el grupo de amigos, para escuchar música y conversar. Allí compartíamos secretos y sinsabores adolescentes, cuando nuestras tribulaciones, alentadas por las lecturas de "La dama de las camelias" y "Las cuitas del joven Werther" pautaban los temas inducidos por Dumas y Goethe, entre otros.

Casi todas las tardes, de cada día, quien pasara por la vereda del Club Uruguay podía ver, a través de los ventanales, a las damas de la sociedad artiguense entregadas a la actividad lúdica. Mezclando barajas de naipes ociosos, distraían el tiempo que perdían, engañando a la soledad.

Por las noches era otro cantar. Hombres y mujeres acudían a fin de arriesgar la suerte jugando a la ruleta. Y cada giro de la rueda de la fortuna aceleraba el corazón en apretada sístole y diástole. Higinia, la esposa de Blanco Jurado, aseguraba que el marido jamás faltaba a la cita de las noches en el Club Uruguay. Ya fuera en el benigno verano o en el crudo invierno, con tiempo agradable o copiosas lluvias, allí estaba el comerciante, desafiando el azar, aferrado a un vaso de whisky. Ella asumía que él buscaba entretenimiento, pero otros pensaban que se trataba de ludopatía. Los asiduos concurrentes también eran jóvenes dispuestos a correr el riesgo de perderlo todo. En este punto, cómo no recordar a Pedro Aguirregaray. El carismático y generoso, esposo de mi prima, no pudo sustraerse a la seducción del juego, y allí sucumbió todo su importante capital.

Desde la profundidad sugestiva de la memoria, nos convoca un lugar muy cercano a nosotros, el Club Uruguay de la ciudad de Artigas. Lo rescatamos del olvido por obra y gracia del taller de Investigación de UNI 3, orientado por la magister M. del Pilar Pérez.

LA FERRETERÍA y PINTURERÍA DE ARTIGAS

EXCLUSIVO !

ABRIMOS TAMBIÉN SÁBADOS POR LA TARDE Y DOMINGOS HASTA LAS 12:00

TECHOS COMBO 20+20

PLATA FLEX MEMBRANA BLANCA CON POLIURETANO

\$ 5.098

Saravia y Baldomir - Tel. 4773 2572

Quantum
farmacia homeopática

☎ 092 579 948
📍 Eduardo M. Castro 393, Artigas
✉ info@quantumhomeopatia.uy

Lunes a viernes de 08:00 a 12:00 hs
y de 14:30 a 18:30 hs.
Sábados de 08:00 a 12:00 hs

- ✓ Auxilia na Imunidade
- ✓ Diminui estresse e ansiedade
- ✓ Promove o relaxamento do corpo



OPINIÓN

Tertulia sobre Corrupción.



Por: Dr. Daniel Volpi Avedutto

El pasado jueves 20 del corriente mes tuve el honor de participar en una tertulia sobre Corrupción en radio "La voz de Figari".

Fui invitado por mis alumnos del grupo CTT de Comunicación Social que se ha desarrollado en Centro Figari y los estudiantes están egresando.

El profesor Fernando Requena, de la materia Semiótica, propuso durante el año el abordaje profundo sobre la Corrupción; ameritó que los estudiantes salieran a la búsqueda de materiales informativos, archivos de prensa, doctrina, jurisprudencia, encuestas en la calle, consultas con especialistas, reportajes varios y otras formas más que compusieron el abordaje.

Como broche de oro de ese trabajo organizaron un programa especial en la radio del Figari con la participación de los oyentes que se manifestaban llamando, enviando mensajes o audios. También siguiendo a través de nuestras redes sociales.

Los estudiantes dieron a conocer los diferentes reportajes que tienen guardados del trabajo de campo realizado durante el año. Fue muy valorada la participación vía telefónica de la Lic. Paola Díaz quien brindó una larga y fundada alocución sobre la corrupción.

Se trata de un tema que lo vemos diariamente y no se encuentra sólo a nivel de gobierno o relacionado con la política, se encuentra inmerso en el seno de nuestra Sociedad. Y no corresponde sólo culparlos a la gente que nos gobierna porque actos de corrupción pueden existir en nuestra propia casa y quizás no nos damos cuenta. A vía de ejemplo: el simple hecho de brindarle regalos al barrendero del barrio o al recolector de residuos estamos fomentando la corrupción por que esa gente está paga para hacer su trabajo y además cobra un plus llamado "insalubre". Entonces no tenemos porqué ofrecerle regalos o propinas y ellos no tienen porqué aceptarlo.

Durante nuestra tertulia se manejó el tema de la "Coima". Esa palabra popular significa una conducta que se encuentra tipificada en nuestro Código Civil como el "Cohecho". Ese delito se encuentra establecido como 2 tipos: Cohecho Simple, del Art. 157 del Código Penal y el Cohecho Calificado del Art. 158 del mismo cuerpo de leyes. Un ejemplo de la coima simple es darle unos pesos o regalos al funcionario a cambio de una información de carácter reservada; de coima calificada se da cuando el funcionario realiza algunas acciones para beneficiar a ese ciudadano que le

está brindando la plata o regalos, acciones como puede ser retrasar u omitir algún trámite de multas o cualquier medida que lo perjudique al ciudadano y de esa forma tal ciudadano va ganando tiempo o planeando otras acciones. Y recordemos que de la mano del Cohecho viene el Soborno, delito establecido en el Art. 159 que se da cuando una persona induce a un funcionario a cometer el Cohecho.

También hablamos del delito establecido en el Art. 156 del mismo código y se llama "Concusión" que se da cuando un funcionario público, abusando de su cargo, exige o induce a una persona a darle dinero o algún beneficio indebido.

Ejemplo el funcionario de algún ente estatal (OSE, UTE, ANTEL) que ingresa a una propiedad privada a realizar un servicio contratado y le cobra a los moradores de la finca por tal servicio, cuando tienen un sueldo para eso que lo pagamos todos (Estado).

También se manejó el delito de Peculado, consagrado en el Art. 153 de ese cuerpo normativo que viene a ser el Hurto del funcionario público que se apropia de bienes del Estado o de particulares que están bajo su custodia por razón de su cargo. Puede ser dinero o cosas muebles. Es bien simple: si después de dar la clase en Centro Figari me llevo para mi casa un monitor que es propiedad del centro (público) cometo un Peculado; pero sí en cambio me apodero de una herramienta del comercio ubicado en la vía pública sería un Hurto, establecido en el Art. 340 del Código Penal.

También se habló de la Conjuración del interés público con el privado establecido en el Art. 161 de mencionado código, delito que se configura cuando el funcionario público que por razón de su cargo interviene en un acto o contrato que podría beneficiarlo a él o a terceros de forma indebida. Por ejemplo el caso del Abogado que trabaja en Jurídica del Ministerio del Interior y al mismo tiempo ejerce su profesión en materia penal y por sus manos allí en la oficina pública resuelve asuntos provenientes de su actividad privada.

También abordamos sobre la Usurpación de funciones, consagrado en el Art. 166 del Código Penal, delito por el cual fue formalizada la entonces diputada Valentina dos Santos; un asunto que no necesita comentarios.

No quedó atrás el considerar el tema Narcotráfico y el Lavado de Dinero. Llegamos a la conclusión de que nunca se va a terminar el Narcotráfico en el Uruguay mientras existan efectivos policiales en las cárceles de zona metropolitana que son proveedores de teléfonos celulares con internet a PPL (personas privadas de libertad) que se encuentran cumpliendo condenas por mencionado delito.

La verdad que la tertulia fue muy productiva, de alto nivel, dirigida por estudiantes que están egresando como comunicadores y que tienen las mejores intenciones de trabajar de forma seria y responsable en la búsqueda de una Sociedad mejor siempre predicando con la verdad.



ASOCIACIÓN EVANGÉLICA "EDÉN"

Invita al público en general para las REUNIONES
LOS DÍAS: MARTES, JUEVES, SÁBADOS Hora 19:30
DOMINGOS Hora 10:00

Templo: Río Branco Nº 722 a media cuadra del Liceo 2.
Escuche Radio Cuareim - Lunes a Viernes Hora 14:05.
Informes: Pastora Rebeca Flores - Tel. 4772 1815



El Club de La Familia

SALA APARATOS (con PROFESOR):
Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 11:00 horas (Prof. Carla da Motta y Prof. Ignacio Maldonado). Martes y Jueves de 8:00 a 10:00 horas (Prof. Carla Da Motta). De Lunes a Viernes de 17:15 a 21:00 horas (Prof. Carla Da Motta y Inst. Lianes Querio) SALA DE APARATOS (LIBRE): Lunes a Viernes de 8:00 a 12:00 - 14:00 a 21:00 horas - Sábado de 8:00 a 12:00 horas

Por informaciones: 098 973 336 - Tel. 4772 2532



Banco de Previsión Social

Partida especial de fin de año para jubilados y pensionistas

Más de 155 mil jubilados y pensionistas de menores recursos recibirán en diciembre el pago de una partida especial de \$ 3.151 por concepto de canasta de fin de año.

El pago de esta partida se realiza a partir del martes 2 de diciembre, cuando se abonan las pasividades de noviembre, a través del medio de pago donde cobran habitualmente sus prestaciones.

¿Quiénes tienen derecho?

• **Los jubilados que perciben pasividades de hasta \$ 20.458 (3.111 BPC).**

• **Los pensionistas por sobrevivencia, vejez e invalidez y beneficiarios de Asistencia a la Vejez (Mides), mayores de 65 años al 31/10/2025, que perciben pasividades de hasta \$ 20.458.**

En todos los casos, los jubilados y

pensionistas deben vivir en Uruguay y no percibir otros ingresos de origen público o privado.

La cantidad de personas beneficiarias podría ampliarse a casi 10.000 personas más.

Específicamente, se trata de beneficiarios de pensión por sobrevivencia que deben presentar una declaración jurada para acreditar que el promedio de ingresos del núcleo familiar no supera los \$ 20.458. Para esto, pueden hacerlo a través del servicio en línea con su Usuario Personal o presencialmente en oficinas del BPS.

De esta manera, un total de 165.244 personas podrían acceder al beneficio, por un monto total de 520,7 millones de pesos.

Montevideo, 25 de noviembre de 2025

Uruguay y Argentina mantendrán diálogo permanente por instalación de planta de hidrógeno en Paysandú

Tras el encuentro realizado en el Palacio Santos, en la tarde de este miércoles 26, Lubetkin afirmó que el encuentro fue excelente, "una reunión de alto nivel", y señaló que "los hermanos argentinos" realizaron una serie de planteos para el proceso que se avecina, que será de intercambio y consulta permanente sobre la instalación de la planta. El canciller enfatizó que el desarrollo de Uruguay no irá en contra del desarrollo de Argentina ni viceversa. Agregó que hay una propuesta de ubicación de la planta y que ahora se inicia una fase de análisis técnico-científico y ambiental.

Quirno, por su parte, expresó que fue un encuentro de dos países hermanos, de "altísimo nivel", en el que se analizó, dentro de la agenda bilateral, la instalación de esta planta de combustibles. Añadió que se plantearon situaciones que, de muy buena voluntad y fe, Uruguay incor-

porará en su proceso de análisis.

El comunicado conjunto, elaborado luego del encuentro, explicita que las autoridades uruguayas informaron que con el certificado de clasificación del proyecto y la declaración de viabilidad ambiental de localización se ha iniciado el procedimiento de evaluación, de conformidad a lo previsto por la normativa nacional y a las fases del proceso que deberá cumplir el inversor privado para su admisibilidad. Quirno, por su parte, transmitió "el especial interés por parte de Argentina, de extremar los recaudos para evitar efectos perjudiciales sobre las actividades económicas de las comunidades locales vinculadas al uso racional del río Uruguay. Esto fue acompañado por el gobernador (Rogelio) Frigerio y el intendente (José Luis) Walser".

Uruguay atendió las consideraciones realizadas por las autoridades argentinas, en

especial las relacionadas con la localización y la correspondiente contaminación visual, las que serán incorporadas en la actual fase de análisis del emprendimiento en Uruguay, agrega la misiva.

El comunicado conjunto explicita que a lo largo del proceso de evaluación existirá un diálogo abierto y transparente, tanto a nivel de las autoridades locales, como de las autoridades nacionales, en sintonía con "la óptima y fraterna relación existente entre Uruguay y Argentina".

La delegación argentina, en tanto, estuvo integrada por el gobernador de la provincia de Entre Ríos, Rogelio Frigerio, el intendente de la ciudad de Colón, José Luis Walser y el subsecretario de Asuntos de Política Exterior, Juan Navarro. También asistieron la directora de América del Sur de la cancillería argentina, Natalia Gunski, y el embajador de Argentina en Uruguay, Alan Bereaud.

Horóscopo



Aries
Las energías negativas harán que tu día resulta complicado por la mañana. Pero a la noche la pasarás muy bien en una reunión virtual junto a tus amigos.



Tauro
Día de poca paciencia y constante mal humor. Procura no herir a tus seres queridos con tus filosos comentarios.



Géminis
Hoy vas a hablar más de la cuenta, y puede que peques de indiscreto. Es momento de escuchar y permanecer en silencio el mayor tiempo posible.



Cáncer
Aún restan días de acción y eso te desgastará mucho. Descansa más y no participes de discusiones inútiles.



Leo
Se acercan cambios a los que te deberás adaptar sin mayores preocupaciones, vendrán tiempos mejores.



Virgo
Época beneficiosa para realizar aquellas actividades que te distinguen. Trata de hacer una pausa en tu trabajo.



Libra
Mejora tu apariencia personal, esto te ayudará a tener mucha más confianza en tú mismo y salir adelante.



Escorpio
En este período estarás muy animado y rodeado de cariño. Sintonía con familiares y amigos te darán momentos en paz y armonía.



Sagitario
Debes moverte con mucha cautela. La clave será encontrar el equilibrio entre lo laboral y lo personal.



Capricornio
Hoy estarás radiante, tanto por fuera como por dentro. Con esta filosofía de vida lograrás ver tu existencia de otra manera.



Acuario
Sin prisas pero sin pausas. Poco a poco, tus problemas se irán resolviendo de forma positiva. No abandones la lucha.



Piscis
Día especial para relacionarse con personas influyentes. Atiende las reuniones virtuales que puedas y muéstrate como un ser social.

PLAN FIBRA ENTRETENIMIENTO NETFLIX

\$1345 hasta por 5 meses

velocidad 650/40 MBPS



LLEVÁ UN ANTEL BOX GRATIS

CONTRATALO POR:



App Mi Antel



antel.com.uy

NETFLIX



Términos y condiciones en [antel.com.uy](https://www.antel.com.uy)

SOCIEDAD

Mides y ONU promueven crianza de niños en igualdad como herramienta para construir una sociedad sin violencia

La campaña Biencriados integra la estrategia de comunicación y sensibilización del proyecto Violencias en Foco, financiada por la Unión Europea y desarrollada por las agencias de Naciones Unidas en Uruguay junto al Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) del Ministerio de Desarrollo Social y la Agencia Uruguaya de Cooperación Internacional (AUCI).

Biencriados se presentó este miércoles 26 en Torre Ejecutiva, y su principal objetivo es prevenir y mejorar la respuesta a la violencia de género y generaciones en Uruguay. El mensaje exhorta a reflexionar sobre cómo se concreta la crianza de los niños, así como a fomentar vínculos basados en el respeto, la empatía y el buen trato.

Entre las acciones del proyecto, se desarrolló la estrategia de comunicación orientada a revertir normas sociales que perpetúan la discriminación y la violencia hacia mujeres, niños y adolescentes.

Hacia un cambio cultural

"Todos somos partes de una cultura patriarcal, en la que nos hemos criado, y se trata de reconocer que hay un cambio imprescindible que

todos tenemos que hacer", expresó la directora de Inmujeres, Mónica Xavier, en la ceremonia de presentación de la campaña. Para cumplir esa meta, puntualizó: "Tenemos que estimular cada vez más a los varones, porque son parte fundamental de esta transformación", dijo.

Refiriéndose a las "paradojas uruguayas", mencionó que, si bien nuestro país es una de las veinte democracias consolidadas del mundo, no logra aprobar una ley de paridad para tener una participación igualitaria.

Asimismo, sostuvo que el afronta un gran desafío, que es trabajar en lo dispuesto por el artículo 21 de la ley n.º 19.580, que dispone la necesidad de adoptar medidas para la protección efectiva del derecho a la educación de las estudiantes que enfrentan situaciones de violencia basada en género, en lo relacionado al rendimiento académico y la inclusión educativa.

"Nuestro planteo es compartir derechos y obligaciones, y el poder. Tenemos que poner, en la educación formal e informal, jerarquía a estos mensajes de la campaña, y que logremos empatizar", añadió.

A su turno, el coordinador resi-

dente de Naciones Unidas en Uruguay, Pablo Ruiz Hiebra, destacó que en muchos temas "Uruguay brilla", particularmente, mencionó los indicadores sociales, las energías limpias, el acceso digital y la calidad de la democracia.

Sin embargo, el representante diplomático manifestó alarma sobre la situación de los temas de género en el país. "Ese es un reflejo de la realidad social que hay que ir transformando para lograr la igualdad", subrayó. Para ello, hay que trabajar "desde el nacimiento", agregó.

Por su parte, la jefa de Cooperación Unión Europea, Doerte Bosse, hizo mención al Plan de Acción de Género, por el que desde 2010 ese organismo internacional procura eliminar la violencia de género, fortalecer la autonomía económica de las mujeres, aumentar su participación en la toma de decisiones y garantizar que se benefician de la transición digital.

Criar en igualdad, el primer paso hacia una sociedad libre de violencia

La campaña invita a reflexionar sobre normas sociales que los adultos transmiten sin darse cuenta,

puntualmente aquellas que definen lo que "se espera" de ser varón o mujer y que establecen jerarquías de lo que se valora más. Biencriados recuerda que la igualdad no es solo un derecho, sino también una herramienta para construir una sociedad más justa, libre de violencia y discriminación. Para este fin, impulsa herramientas y recursos para madres, padres y cuidadores, y fomenta vínculos familiares sanos y equitativos.

En el evento, fueron presentados los datos de una encuesta solicitada por ONU Mujeres a la consultora Cifra, cuyas tres conclusiones fueron la detección de "avances importantes" en la implementación de actitudes igualitarias en la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes. Además, fue identificada amplia coincidencia en una crianza igualitaria con niños y niñas.

El estudio recomienda el fortalecimiento de la educación en igualdad y la promoción de campañas que, sin juzgar, presenten nuevos modelos posibles de masculinidades y feminidades.

comaja

Cooperativa de Ahorro y Crédito José Artigas

Fundada el 22 de mayo de 1974

PRÉSTAMO FAMILIA

Se trata de un beneficio que tienen nuestros Socios
Pueden solicitar hasta \$ 10.000 (Sujeto a disponibilidad en recibo de sueldo)
Período de solicitud: del 20 al último día de cada mes.
Pagándolo antes del 10 del siguiente mes no tienes intereses.
Es necesario tener 10 meses de antigüedad y estar al día.

www.comaja.com 4772 3184 [cooperativacomaja](https://www.facebook.com/cooperativacomaja)