



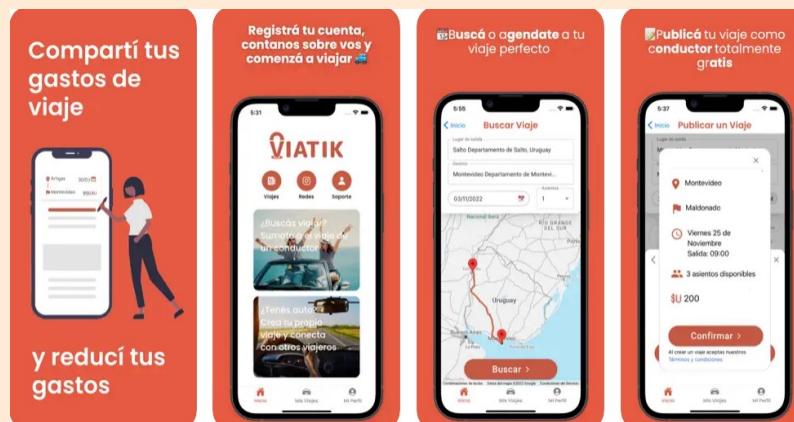
14 de Octubre de 2022

# Jóvenes Uruguayos crearon una APP

## Para ti que eres un viajero frecuente al Interior.

# Viatik

Es un emprendimiento con triple impacto: económico, medioambiental y social. Esto es algo que los cofundadores reconocen haber entendido a través del trabajo en el CIE. A nivel económico, los viajes suelen resultar, para los acompañantes, un 45 % más baratos que los boletos de ómnibus.



Viatik es una plataforma que conecta conductores con acompañantes para compartir gastos en un trayecto de larga distancia, generando una forma más asequible y sustentable de viajar. De esta manera, tanto el conductor como el acompañante se ven beneficiados, al haber compartido una experiencia más económica y amigable.

Con la App de Viatik, conductores pueden publicar su trayecto especificando destino, origen, horarios y precios para disponerlo a que otros usuarios puedan acceder al mismo y sumarse a ese viaje para compartir gastos.

Por otro lado en la App se cuenta con el acceso a la comunidad de viajeros de Viatik, donde se podrá acceder a distintos usuarios y opiniones del mismo. Para esto cada usuario va a tener que especificar su perfil al registrarse ingresando datos como nombre, teléfono de contacto, su foto de perfil, biografía y preferencias de viaje.

# 15 de Octubre Día Mundial de la Mujer Rural

Ante la celebración de un nuevo Día Internacional de las Mujeres Rurales, queremos hacer extensivo nuestro saludo y reconocimiento a todas las **mujeres y niñas que residen en el campo**. Asimismo, reafirmamos nuestro compromiso y acompañamiento en la conquista de sus derechos.

El 18 de diciembre de 2007, la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas estableció el día 15 de octubre como el Día Internacional de las Mujeres Rurales con el objetivo de reconocer a la mujer rural por su contribución en el desarrollo rural y agrícola, la erradicación de la pobreza y la mejora en la seguridad alimentaria. En la declaración inicial, la organización hace un llamamiento a los estados miembros para mejorar la condición de las mujeres rurales, prestando atención a sus necesidades, y también para empoderarlas en el ámbito social, económico y político.

Apoyemos este día participando en las distintas actividades propuestas y enviemos un mensaje a los gobernantes del mundo para que reconozcan la labor e importancia del trabajo de la mujer rural y la necesidad de mejorar sus condiciones de vida.

Para ver los ganadores hacer clic sobre la imagen .



# 19 de Octubre

## Día mundial de lucha contra el cáncer de mama

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres uruguayas y en la mayoría de los países del mundo. Se estima que 1 de cada 11 mujeres uruguayas podría desarrollar cáncer de mama en algún momento de su vida.

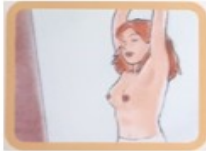
El 1% de los cánceres de mama se presentan en hombres.

Según datos del Registro Nacional del Cáncer de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, se diagnostican en promedio unas 2000 nuevos casos por año, por lo tanto, 5 mujeres uruguayas son diagnosticadas de cáncer de mama por día.

**En Uruguay, el cáncer de mama es la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres**

### Autoconocimiento de las mamas

Si se conoce el aspecto normal de las mamas, es más probable notar los cambios y consultar al médico.



#### *Frente al espejo*

Observa hundimientos, venas dilatadas, bultos, irregularidades en los contornos y cambios de coloración



#### *Recorre ambas mamas y axilas*

Con movimientos circulares busca pequeños bultos duros cambios de volumen y temperatura



#### *Revisar la areola y el pezón*

Prestando especial atención a secreciones o descamaciones

En cuanto a los síntomas iniciales que pueden aparecer en un cáncer de mama son:

- Nódulo en la mama
- Hinchazón o cambio de forma de una mama
- Cambios persistentes en la piel de la mama
- Alteraciones del pezón
- Secreción por el pezón
- Nódulos en la axila

# Calendario

Octubre 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 15 de octubre

### Día Mundial del Lavado de Manos.

La fecha que la OMS decretó para el Día Mundial del Lavado de Manos. Un hábito que debe ser parte de nuestra rutina diaria y a través del cual evitamos el contagio y propagación de muchas enfermedades, sobre todo en los más pequeños. El objetivo de este día es procurar que en todo el mundo la práctica de la higiene de las manos sea algo regular, así podemos evitar la propagación de muchas enfermedades que atacan principalmente nuestro sistema digestivo, pero que puede terminar comprometiendo otras partes del organismo.

## 16 de octubre

### Día Mundial de la Alimentación.

El Día Mundial de la Alimentación, una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos y 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso. Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal.

## 17 de octubre.

### Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza.

Una de cada diez personas de las regiones en desarrollo viven con menos de 1,90 dólares al día, que es la cantidad establecida internacionalmente como el umbral de la pobreza. Y muchos carecen de acceso a alimentos, agua potable y saneamiento adecuados, según datos del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

El 17 de octubre se celebra el Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza, con el reto de alcanzar el primer Objetivo de Desarrollo Sostenible, que es nada menos que "poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo."

## 20 de octubre.

### Día Internacional del Chef.

Día Internacional del Chef, una fecha que instauró la Asociación Mundial Culinaria, para rendir homenaje a todos los encargados de crear los platos más exquisitos del mundo. La palabra chef viene del francés y significa jefe de cocina. El chef no es solo la persona encargada de dirigir la cocina de un restaurante, también es el encargado de educar el paladar de sus ayudantes y enseñarles a elaborar platos magistrales con su toque personal.

### Día Internacional del Controlador Aéreo.

El Día Internacional del Controlador Aéreo surgió como fecha aniversario de la creación de la Federación Internacional de Asociaciones de Controladores de Tránsito Aéreo (IFATCA), que se constituyó el 20 de octubre de 1961.

En ese momento, el transporte aéreo requería mayor seguridad y regulación, porque ya había sido aceptado por el mundo como una forma rápida y económica de viajar.

### ¿A qué se dedica un controlador aéreo?

Realmente un controlador aéreo pasa por diferentes posiciones o actividades a lo largo de su vida profesional, pero en general existen tres zonas de trabajo. La primera sería la pista. Aquí vemos a los controladores que salen con unas linternas o barras iluminadas a dirigir desde el suelo el aterrizaje de un avión.

# Destinos y paseos para conocer en Uruguay

## DEPARTAMENTO LAVALLEJA

### Parque de Vacaciones UTE-ANTEL



Fundado en 1946, el Parque de Vacaciones UTE - ANTEL comprende 479 hectáreas de áreas verdes y lugares de deporte y recreación. Tiene un balneario y miradores con vistas increíbles. El hotel cuenta con lugar para 700 personas y diversos servicios para recreación de turistas de todas las edades. Ubicación: Ruta 12 km 347,500

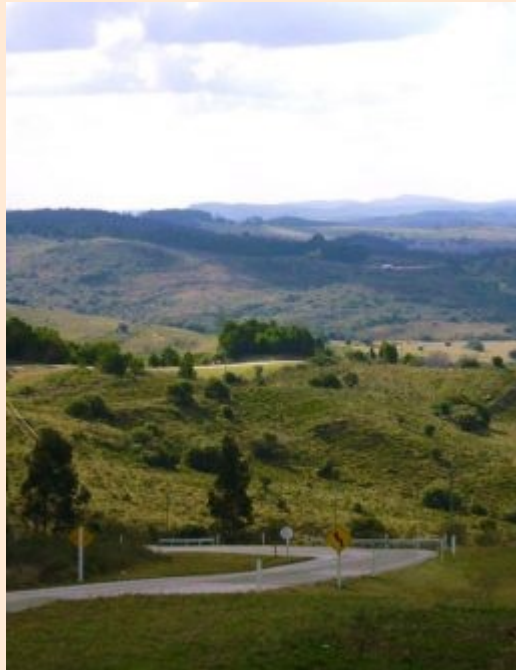
#### Actividades

- Caminatas y senderismo por la reserva forestal
- Descanso en el mirador, con vista a las sierras
- Práctica de diferentes deportes
- Cabalgatas en excursiones por el bosque
- Paseos y actividades recreativas
- Disfrutar de la fauna y flora en su entorno

#### Servicios

- Hotel
- Bar y Restaurante
- Piscinas de verano
- Piscina climatizada
- Canchas de fútbol, vóley y básquet
- Canchas de tenis, pádel y bochas
- Gimnasio, sauna y spa
- Juegos para niños, cine

# Mirador Sierras del Ramallo



A 11 km de la ciudad de Minas sobre Ruta 60, tenemos este espectacular lugar donde se pueden observar los mas bellos atardeceres en las sierras, contando con un área de descanso, con mesas y bancos ubicados en forma estratégica. El punto más alto llega a 250 m sobre el nivel del mar, con inigualables vistas panorámicas de las sierras.



## Actividades

- Mirador panorámico
- Zona de picnic

# Parque OSE Ing. Maggiolo



Es en este lugar donde se potabiliza el agua para toda la ciudad de Minas, tiene su embalse sobre el arroyo San Francisco, cuenta con áreas parquizadas y de picnic. Se puede cruzar el embalse mediante un puente que nos lleva a un área cubierta por vegetación y especies exóticas que hacen del lugar, un sitio ideal para el descanso. Ubicación: Oscar Bonilla y calle 105.



## Actividades

- Mirador panorámico
- Zona de picnic

[Por más información hacer clic en la imagen](#)

# Sugerencias para el fin de semana

MONTEVIDEO

CINE - TEATRO - MÚSICA

Disney PRESENTA  
**MAGIA Y SINFONÍA**  
19 y 20 de OCTUBRE  
antelarena Montevideo, Uruguay.  
INCLUYE LA MÚSICA DEL GRAN ÉXITO  
Disney **ENCANTO**

ARON DISO FANCLUB BIZARRO RECOMIENDA PBS RENTA Disney RADIO OFICIAL

Proyector exclusivo + 20% de descuento con Tarjetas de Crédito BMOI RECOMPENSA. PRESENTA BANCO REPUBLICA

Beethoven



Festival de Cine



[Por más información hacer clic en la imagen](#)



# Sugerencias para el fin de semana

## MONTEVIDEO

Mirador Panorámico



Museo y Parque Fernando García



Molino de Pérez



Instrucciones

An advertisement for a 5K race event. It features a runner in a white tank top and blue shorts. The text includes: 'CORRIDA WASHINGTON FLORES 5K cronometrada 15/10/2022'. It also lists sponsors like 'C.A.T.I.', 'Apoyan.', 'Secretaría Nacional del Deporte', and 'CAU Confederación Atlética del Uruguay'. The organizer is 'CLUB ATLÉTICO INDEPENDIENTE'. Contact information includes 'Inscripciones 094 075 028' and 'Secretariacclubindependiente@gmail.com'. The word 'INSTRUCCIONES' is written at the bottom left.

Por más información hacer clic en la [imagen](#)

## Sugerencias para el fin de semana

### LAVALLEJA

**PIMPINELA LA BERISO**  
**BUITRES RUBEN RADA**  
**DJ SANATA DAMAS GRATIS**  
**DJ PATI WOLF CHACHO RAMOS**  
**PEPE GUERRA LUCAS SUGO**  
**LARBANDIS & CARRERO**  
**DJ LARROSA CATHERINE VERGNES**  
**MATÍAS VALDEZ LUANA JORGE NASSER**  
**CARLOS PARAVIS GAUCHO INFLUENCER**  
**ENTRE OTROS**

**49<sup>o</sup> Semana de Lavalleja**  
12 al 16 Octubre 2022

**antel** **ANCAP** **asse** **BSE**

**Parque de Miraflores** **Horado** **Comité de Lavalleja** **Uruguay Maturaf**

**Ministerio de Educación y Cultura** **Declarado de Interés Municipal**

**ORGANIZA**  
**COMITÉ DE LAVALLEJA**

**Uruguay Maturaf**  
El arte de vivir

### SALTO



[Por más información hacer clic en la imagen](#)

## Hablemos de Afrodescendencia

Aplicación de la Ley 19.122

**Art. N° 2 Declárase de interés general el diseño, promoción e implementación de acciones afirmativas en los ámbitos público y privado, dirigidas a los integrantes de la población afrodescendiente. Lo dispuesto tiene por propósito promover la equidad racial de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 3° de la Ley N° 18.059, de 20 de noviembre de 2006, así como combatir, mitigar y colaborar a erradicar todas las formas de discriminación que directa o indirectamente constituyen una violación a las normas y principios contenidos en la Ley N° 17.817, de 6 de setiembre de 2004. De este modo se contribuirá a garantizar el pleno ejercicio de los derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales; incorporando en el conjunto de medidas la perspectiva de género.**

### Hoja de ruta para reducir las brechas socio-raciales

El Plan Nacional de Equidad Racial y Afrodescendencia 2019-2022, elaborado mediante un proceso participativo, es una hoja de ruta para garantizar el ejercicio pleno de derechos de la población afrodescendiente.

El objetivo es reducir las brechas socio-raciales existentes entre la población afro y no afro en Uruguay.

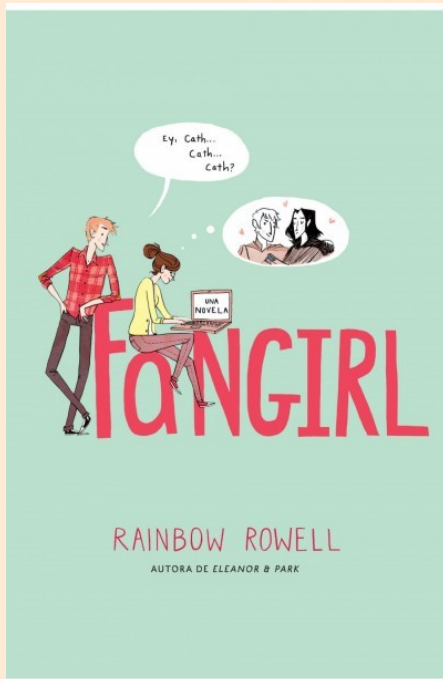
Además, el Plan promueve medidas de reconocimiento, justicia y desarrollo para poner en valor el legado de las comunidades afrodescendientes y sus contribuciones a la historia y la identidad nacional.

El Consejo Nacional de Equidad Étnico Racial y Afrodescendencia será el responsable de asesorar y transversalizar la perspectiva étnico-racial y afrodescendiente en las políticas públicas del Estado uruguayo.

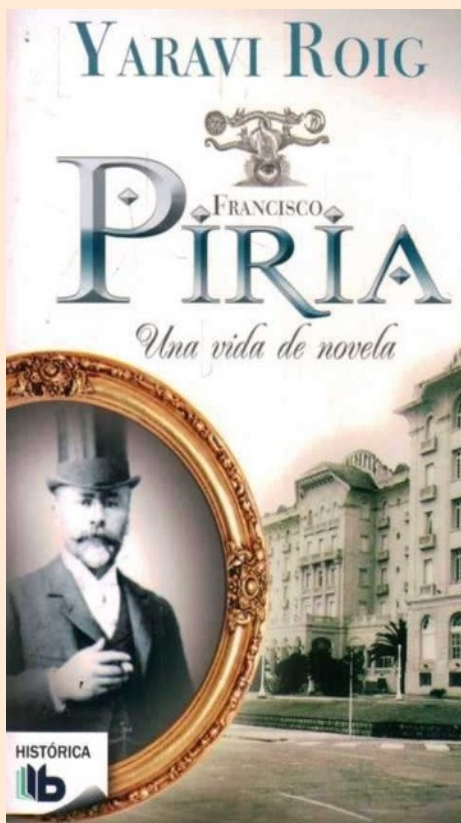
Actualmente en Uruguay las personas afrodescendientes sufren fuertes inequidades:

- mayor incidencia de la pobreza (10% más, INE 2018)
- más desempleo (3,7% más, ECH 2017)
- menores ingresos reales por hora (18,1% menos, ECH 2016)
- menos egresados del nivel secundario (18,3% menos entre jóvenes de 21 a 22 años)
- cuatro veces menos en el acceso a la educación superior que las personas no afrodescendientes (3,1% y 12,1% respectivamente, CEPAL 2017)
- casi tres veces más residentes en asentamientos irregulares (12,7%) que la población no afrodescendiente (4,2%), (PNUD 2013)

## Estos son algunos libros que puedes encontrar en la Sección biblioteca



Cath y Wren son gemelas idénticas, y hasta hace poco lo hacían absolutamente todo juntas. Ahora están a la universidad. Wren le ha dejado claro que no piensa compartir habitación con ella. Para Wren es una oportunidad única de empezar de cero y conocer gente. Para Cath no es tan fácil. Es terriblemente tímida. Su único mundo es ser fan de Simon Snow, donde ella se siente a gusto, donde siempre sabe exactamente qué decir y donde puede escribir un romance mucho más intenso que cualquier cosa que haya experimentado en la vida real.



La de Piria, sin dudas, ha sido una vida de novela.

Fernando Juan Santiago María Piria Grosso nació en un Montevideo casi destruido por la mayor guerra civil de la historia, humeantes aún los cañones de esta Guerra Grande. Corría entonces la presidencia de Joaquín Suarez.

Hijo de genoveses que quisieron afincarse en nuestras tierras prometedoras y maltratadas, al quedar huérfano de padre viajó –siendo un niño– al norte de Italia para ser educado por un tío jesuita.

De regreso a Uruguay, con 16 años, comienza su gran epopeya. Fundó más de setenta barrios en Montevideo y en el interior, también un pueblo: Joaquín Suarez; estableció una industria minera en el Cerro Pan de Azúcar, otra industria vitivinícola, construyó puertos, redes ferroviarias, palacios, castillos. Soñó con una ciudad encantada, semejante a los pueblos de mar de la región de Liguria, donde se educó, entonces construyó Piriápolis-la Heliópolis de sus sueños.