



UN ESPACIO PARA TODOS

Cada uno de estos comercios, dirigido por emprendedores apasionados, invitan a la comunidad de Ubaté y municipios cercanos **a visitarlos y conocer más sobre sus propuestas.** Yohana Moreno, administradora del Centro Comercial Plaza de Mercado de Ubaté, extiende el llamado a todos para apoyar el comercio local y descubrir lo que estos negocios tienen preparado para sus visitantes.

Pág. 7

El Centro Comercial Plaza de Mercado de Ubaté, conocido por su diversidad de productos y servicios, alberga en una de sus bodegas a una serie de pequeños comercios que luchan día a día por destacar y atraer la atención de la comunidad.

La Villa-



Productores de carbón y coque
www.flamesa.ch
www.flameasia.com.sg





El alcalde Jhonatan Ojeda destacó la importancia de esta festividad, señalando el papel fundamental de las Juntas de Acción Comunal en la organización del evento. «Hace muchos años no veía al pueblo tan unido, y eso para mí es muy grato». Archivo particular.

Con multitudinaria participación, Sutatausa celebró el Día del Campesino y entregó dotaciones a las Juntas de Acción Comunal

Durante el evento, se hizo entrega oficial de kits de dotación valorados en cerca de \$80 millones de pesos para todas las juntas, gracias a un convenio entre la Gobernación y la alcaldía local.

En una jornada cargada de alegría y reconocimiento a la labor comunal, Sutatausa celebró el Día del Campesino con una serie de actividades que unieron a la comunidad y destacaron el trabajo de las 19 Juntas de Acción Comunal del municipio.

Durante el evento, se hizo entrega oficial de kits de dotación valorados en cerca de \$80 millones de pesos para todas las juntas, gracias a un convenio entre la Gobernación de Cundinamarca y la administración local.

El alcalde Jhonatan Ojeda destacó la importancia de esta festividad, señalando el papel fundamental de las Juntas de Acción Comunal en la organización del evento. «Hace muchos años no veía al pueblo tan unido, y eso para mí es muy grato. Este Día del Campesino lo organizamos en conjunto

Sutatausa celebró el Día del Campesino con una serie de actividades que unieron a la comunidad y destacaron el trabajo de las 19 Juntas de Acción Comunal del municipio.



La jornada contó con la presencia de Erika Sabogal, gerente del Idaco, quien oficializó el convenio entre la gobernación y el municipio.

con ellos”, afirmó Ojeda, subrayando que la inversión total de los kits fue de 80 millones de pesos, de los cuales el Instituto Departamental de Acción Comunal (Idaco) aportó 40 millones y la administración municipal los otros 40 millones.

La jornada contó con la presencia de Erika Sabogal, gerente del Idaco, quien oficializó el convenio entre la gobernación y el municipio, y se mostró satisfecha con la colaboración interinstitucional. «Estamos muy complacidos de estar en Sutatausa y acompañar al alcalde Jhonatan en una celebración tan activa», comentó Sabogal a la emisora local Manantial Estereo. Además, destacó la participación de las juntas en actividades artísticas y culturales, entre ellas un desfile de carrozas liderado por los comunales.

Por su parte, Albeiro Achury, presidente de Asojuntas Sutatausa, manifestó su gratitud por el apoyo recibido. «Fue un gran día para todas las Juntas de Acción Comunal. Cada una de las 19 juntas escogió lo que mejor le servía a su comunidad, y la administración aportó el 50% para la dotación», explicó Achury, añadiendo que la entrega formal de los kits se realizará próximamente en beneficio de todas las comunidades.

La celebración del Día del Campesino también incluyó olimpiadas mineras y juegos autóctonos, que mantuvieron entretenidos a los asistentes durante toda la jornada.

El cierre del evento estuvo a cargo de conciertos en vivo, donde la agrupación Los Dotores de la Carranga pusieron a bailar a los presentes con sus conocidos éxitos, cerrando una jornada memorable para el municipio.



¡Llega Médico en tu Territorio!

61 centros y puestos de salud ofrecerán atención médica las **24 horas del día**.

Se brindarán especialidades en **Medicina Interna, Pediatría y Ginecobstetricia**.

56

municipios y más de **1 millón de habitantes** se verán beneficiados.

Plan de bienestar para los médicos, que incluye:



Formación continua y acceso a educación superior.



Vivienda y alimentación cubiertas.



Salario superior al promedio nacional.



Espacios de descanso en los centros de salud.

Cundinamarca, departamento pionero en implementar estrategias para mejorar la cobertura, la calidad y la humanización del sistema de salud.



Gobernación de
Cundinamarca

Salud

Gobernación de Cundinamarca



Las pausas activas, clave para prevenir enfermedades graves

Dentro los factores de riesgo en el puesto de trabajo se encuentran tareas repetitivas, manejo manual de cargas y condiciones ambientales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades producidas por el trabajo mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

Dentro los factores de riesgo en el puesto de trabajo se encuentran tareas repetitivas, manejo manual de cargas y condiciones ambientales. Estos factores de riesgo pueden provocar una importante carga física mental que desencadenará en lesiones músculo esqueléticas, estrés y enfermedades profesionales. Por eso es importante tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades.

Personas que trabajan sentadas frente a un computador ocho horas o más, de reunión en reunión, contestando el teléfono, redactando correos, sobrellevando apenas las labores del día, la espalda duele, los pies están cansados, las manos escriben sin parar.

Esta podría ser la descripción de un día laboral de cualquier trabajador colombiano. "Mucho trabajo y poco movimiento" es un gran error. El hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición, y realizando la misma actividad puede ocasionar graves problemas de salud.

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y efi-



Recuerde que durante la pausa activa la respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible. Realice ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.

Archivo Particular.

ciencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

Todas las personas que realicen una labor continua por dos horas o más; trabajos de oficina, trabajos que implican postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de tres horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.

Tenga en cuenta los ejercicios oculares. Al estar expuestos a pantallas, los ojos se van agotando y es clave que se le den momentos de respiro. Las pausas activas ayudan a darle un descanso a los ojos.

Pueden realizarlos en cualquier momento, antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos al inicio y mitad de la jornada.

Las pausas activas reducen la tensión muscular, previene lesiones osteomusculares, disminuye el estrés y la sensación de fatiga y mejora la atención, la concentración, además de la postura.

Personas que tengan fracturas no consolidadas, hipoglucemia, hipertensión, o que necesiten o requieran reposo, deben consultar con su médico antes de realizar las pausas activas en su lugar de trabajo.

Tenga en cuenta que durante la pausa activa la respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible. Realice ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento. Concéntrese en sentir el trabajo de los músculos y la articulación

a la cual se le va a realizar estiramiento.

En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar es a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada. Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debe hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

Cuide su columna

El cuidado de la columna vertebral es un factor clave con relación al estado general de salud. No es raro escuchar casos en amigos, colegas o familiares que padecen de dolores de cuello, de espalda, de manos, de brazos, espasmos musculares, etc.

Según expertos, algo más del 80% de las personas que trabajan desde casa, o en la oficina, sufren o han sufrido algún tipo de problema muscular. Y es acá donde la postura entra a ju-

gar un rol importante.

Afortunadamente, estos son problemas que pueden ser prevenidos y corregidos. Entre las recomendaciones está el disponer de un espacio de trabajo con un escritorio o una mesa cómoda, una silla adecuada, un soporte para que el computador quede a la altura correcta de sus ojos y cabeza, y adoptar una buena postura de manos cuando utilice el teclado.

Otro punto a tener en cuenta son los ejercicios oculares. Al estar expuestos a pantallas la mayor parte de los días, los ojos se van agotando y es clave que se le den momentos de respiro. Las pausas activas ayudan a darle un descanso a los ojos.

Si desea recibir más información sobre este tema, puede comunicarse con los profesionales de la Unidad Médica Orluz a la central de citas: **único número de celular: 350-3189948.**



Unidad Médica ORLUZ
Realmente Humana

Contamos con servicios de:

- Medicina General y Especializada.
- Odontología General y Especializada
- Laboratorio Clínico Especializado
- Rayos X, Ecografías y otras Ayudas Diagnósticas
- Terapias
- Cirugías Ambulatorias
- Atención Domiciliaria

www.unidadmedicaorluz.com
atencionalusuario@unidadmedicaorluz.com
+57 314 414 6406
UnidadMedicaOrluzUbaté
Unidadmedicaorluz
350 318 9948

Atendemos a Usuarios de EPS y Particulares

SEDE
Clínica
San Luis

CALLE 6 N°7-61 Ubaté.
44 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE
Nueva EPS

CARRERA 8 N°11-91. Ubaté.
14 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE
Rehabilitación

CALLE 8 N°4-41. Ubaté.
9 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE
Salud Visual

CALLE 6 N°7-36. Ubaté.
3 SERVICIOS HABILITADOS



PROGRAMACIÓN



12 de octubre

2:00 p.m. Desfile

2:30 p.m. Actos protocolarios.

3:30 p.m. Recibimiento de las agrupaciones musicales participantes.

3:45 p.m. Congreso Informativo y presentación del jurado calificador.

4:00 p.m. 1º ronda Presentación agrupaciones categoría aficionados.

6:00 p.m. 2º ronda Presentación agrupaciones categoría aficionados.

8:00 p.m. Entrega de reconocimientos y recordatorios a todas las agrupaciones participantes.



13 de octubre

10:00 a.m. Taller pedagógico grupos infantiles (Estudiantina y maestro invitado de Yamaha).

12:00 m. Concierto estudiantina de Cundin.

1:30 p.m. Ronda única agrupaciones categoría infantil

4:00 p.m. Entrega de reconocimientos y recordatorios a todas las agrupaciones participantes (categoría infantil)

4:00 p.m. Congreso Informativo y presentación del jurado calificador.

4:10 p.m. 1º ronda Presentación - Categoría Profesional.

6:00 p.m. 2º ronda Presentación - Categoría Profesional.

8:00 pm Entrega de reconocimientos y recordatorios a todas las agrupaciones participantes.



ALCALDIA DE
SUTATAUSA

*Sutatausa
pa' Delantel*
2024-2027



IDECUT
INSTITUTO DEPARTAMENTAL
DE CULTURA Y TURISMO



La Basílica Menor de Ubaté, un referente del estilo gótico francés, fue el eje central de una reciente charla organizada por la Secretaría de Cultura. Este evento, dirigido por el arquitecto Carlos Niño, buscó resaltar el patrimonio arquitectónico de la región. La Villa-

Patrimonio arquitectónico, historia y estilo gótico de Ubaté

El recorrido incluyó visitas a antiguas casas como la sede de Fedecundi, la Casa del Ayuntamiento y otras edificaciones que conservan la arquitectura histórica de Ubaté.

La Basílica Menor de Ubaté, un referente del estilo gótico francés, fue el eje central de una reciente charla organizada por la Secretaría de Cultura del municipio. Este evento, dirigido por el reconocido arquitecto ubatense Carlos Niño Murcia, buscó resaltar la importancia del patrimonio arquitectónico de la región, en particular de la Basílica Menor, considerada un bien cultural de la nación.

La apreciación del arte gótico en Ubaté

Carlos Niño, un arquitecto ubatense con especialización en arte gótico por la prestigiosa Sorbona de París, fue el encargado de ilustrar a los asistentes sobre las características y la relevancia del estilo gótico en la Basílica Menor. Según Claudia Patricia Santana, gestora de patrimonio cultural, el objetivo principal de la charla fue promover una mayor apropiación y valoración de este patrimonio por parte de la comunidad local.

"Queremos que los ubatenses se identifiquen con

El recorrido cultural no solo incluyó la visita a la Basílica Menor de Ubaté, sino que se extendió a otras propiedades patrimoniales del municipio, entre ellas la sede de Fedecundi y la casa de la doctora Lilia de Montero, considerados museo que conservan el mobiliario de la época.



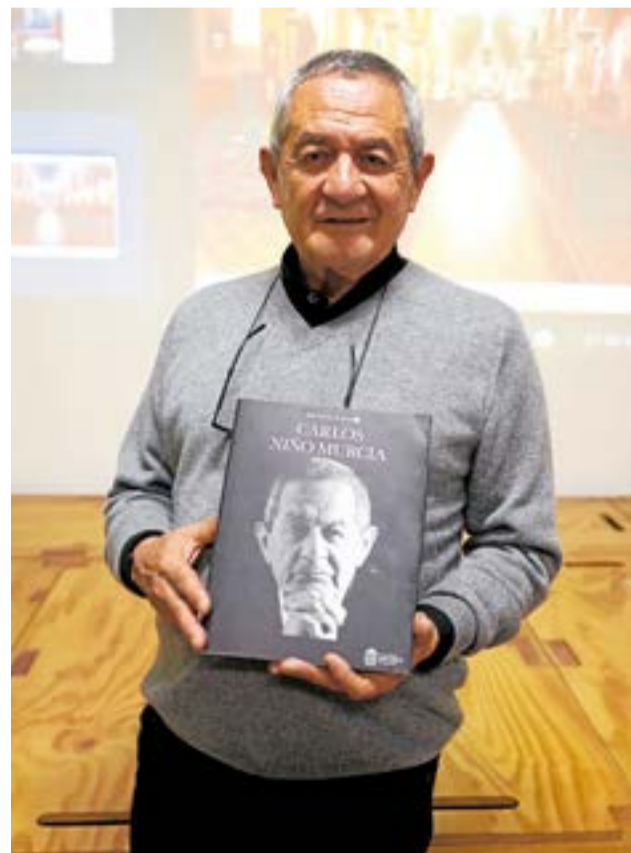
Niño destacó la importancia de encontrar un equilibrio entre la construcción de la ciudad moderna y la preservación de su historia.

este arte gótico y comprendan la importancia de la Basílica Menor como un símbolo cultural y arquitectónico de la región", explicó Santana.

El recorrido cultural no solo incluyó la visita a la Basílica, sino que se extendió a otras propiedades patrimoniales del municipio, entre ellas la sede de Fedecundi y la casa de la doctora Lilia de Montero, considerados museo que conservan el mobiliario de la época. "Estos espacios son un testimonio vivo del valor que algunos habitantes otorgan a la conservación de su patrimonio", agregó Santana.

La conservación del patrimonio y el reto del progreso

Para Carlos Niño, la preservación del patrimonio arquitectónico es un reto constante en un mundo donde, a menudo, el progreso se percibe como la necesidad de modernización a cualquier costo. "Hay una falsa idea del progreso", comenta el arquitecto, quien lamenta la destrucción de valiosas edificaciones históricas en aras



Este evento fue dirigido por el reconocido arquitecto ubatense Carlos Niño Murcia. LV.

de la modernidad. Comparó esta situación con su experiencia en Salamina, Caldas, donde una pareja expresó su decepción por la falta

de cambios, a pesar de que esos cambios, según Niño, muchas veces implican la pérdida de identidad arquitectónica.

Niño destacó la importancia de encontrar un equilibrio entre la construcción de la ciudad moderna y la preservación de su historia. "No podemos detener el desarrollo, pero es crucial tener conocimiento y conciencia sobre lo que implica conservar nuestro patrimonio", afirmó.

El recorrido también incluyó la visita a la Casa del Ayuntamiento, la casa del señor Alfonso Herrán y Fedecundi, la sede de la Federación de Productores de Carbón de Cundinamarca. Alfonso Escobar, director ejecutivo de Fedecundi, resaltó la importancia de estos encuentros para valorar la historia y la tradición que han marcado la identidad de la región.

"Este tipo de actividades permiten una visión clara de lo que significa el patrimonio arquitectónico de Ubaté y su Basílica", mencionó Escobar. "La sede de Fedecundi es una casa que representa el respeto por nuestros antepasados y su forma de vida. Aunque introducimos algunos elementos de modernidad, mantenemos el arquetipo de las casas tradicionales: patio central, habitaciones perimetrales y una estructura que respeta la historia", concluyó.

Para algunos de los asistentes, el evento no solo fue una lección de arquitectura, sino también una invitación a reflexionar sobre la relación entre el patrimonio y la identidad local. "En un momento en que el progreso muchas veces se opone a la conservación, este tipo de encuentros se vuelven fundamentales para preservar lo que aún queda del valioso legado arquitectónico de Ubaté".

Centro Comercial Plaza de Mercado de Ubaté invita a la comunidad a conocer su oferta

El Centro Comercial, conocido por su diversidad de productos y servicios, alberga en una de sus bodegas a una serie de pequeños comercios que luchan día a día por destacar y atraer la atención de la comunidad.

El Centro Comercial Plaza de Mercado de Ubaté, conocido por su diversidad de productos y servicios, alberga en una de sus bodegas a una serie de pequeños comercios que luchan día a día por destacar y atraer la atención de la comunidad.

En esta bodega, donde se encuentran 11 establecimientos, los propietarios se esfuerzan por ofrecer productos de calidad, acompañados de una atención cercana y personalizada, invitando tanto a los habitantes de Ubaté como a los de municipios vecinos a visitarlos y conocer su variada oferta.

En la bodega de variedades del Centro Comercial, 11 comercios son un reflejo del esfuerzo emprendedor de sus responsables, quienes no solo buscan destacar sus productos, sino también acercarse a la comunidad para que descubran lo que tienen para ofrecer.

• **Bella Accesorios**, a cargo de Yira Milena Rosas Mogollón, ofrece una amplia gama de artículos de belleza para dama, desde maquillaje hasta bisutería y accesorios en acero, lo que la convierte en una parada obligada para quienes buscan productos elegantes y modernos. [Contacto: 313-3230080].

• **Tu Hogar Ideal**, atendido por Karen Daniela Cetina Rodríguez, es un refugio para aquellos que desean renovar sus dormitorios con lencería de alta calidad. Sábanas, cobijas y almohadas de colores vibrantes están disponibles para quienes buscan comodidad y estilo en un mismo lugar. [Contacto: 320-8291609].



Varios de estos pequeños comercios son un reflejo del esfuerzo emprendedor de sus responsables, quienes se destacan por sus productos de buena calidad y precios cómodos.

Yohana Moreno, administradora del Centro Comercial Plaza de Mercado



“Estos comercios no solo ofrecen productos de calidad, sino que cada uno tiene detrás una historia de esfuerzo y dedicación que merece ser conocida. Invito a todos a que se acerquen, los visiten y encuentren lo que necesitan en este espacio que es para todos (...).”



El Centro Comercial Plaza de Mercado de Ubaté alberga en todas sus bodegas a una serie de pequeños comercios. A. Particular:

to: 320-8291609].

• **Distriaseo JC Ubaté**, gestionado por Claudia Emelina Santana Infante, es el proveedor de productos de aseo industrial y doméstico. Con dos años de experiencia en la Plaza de Mercado, esta tienda garantiza limpieza y calidad para el hogar o la empresa. [Contacto: 320-2300995 / 312-5143259].

• **Pijamas y Lencería Sofi**, dirigido por Jeimmy Lorena Sánchez Caicedo, es el sitio perfecto para encontrar pijamas térmicas y len-

cería en promoción. Con un toque especial para la temporada navideña, este local ofrece comodidad y estilo para toda la familia. [Contacto: 320-4266589].

• **Miniso Store**, liderado por José Daniel Ortiz Ascencio, destaca por su modelo de negocio que combina minimalismo y funcionalidad. Aquí, los clientes pueden encontrar desde artículos del hogar hasta juguetes, siempre con la promesa de ofrecer calidad e innovación. [Contacto: 312-4268018].

• **JyE Vestidos**, bajo la dirección de Claudia Natalia Sánchez Chiquiza, es la tienda donde la moda cobra vida. Con una amplia variedad de vestidos para cualquier ocasión, JyE Vestidos se ha posicionado como un referente de estilo en la región. [Contacto: 312-4715385].

• **Eternal JD**, gestionado por Jehimi Yolima Calderón Díaz, es una boutique que ofrece ropa y calzado para dama y caballero, destacándose por sus prendas

únicas adornadas con pedrería. Este negocio también sorprende con promociones y colecciones nuevas. [Contacto: 322-8448414].

• **Detalles Mágicos**, de Rudy Marcela Choconta Delgado, es el sitio ideal para encontrar regalos y detalles personalizados. Con productos como globos, peluches, tarjetas y agendas, esta tienda ha sabido ganarse el corazón de quienes buscan un obsequio especial. [Contacto: 322-4144315].

• **Le Pet-it Atelier**, de Karla Daniela Guerrero Gordillo, es un pequeño taller dedicado a la estética canina y felina. Desde 2021, ofrece servicios especializados para consentir a las mascotas. [Contacto: 322-7234348].

• **Estética y Belleza Universo de Vanidades**, atendido por Laura Yineth Pinilla Rojas, ofrece una amplia gama de servicios de cuidado personal, desde tratamientos capilares hasta masajes reductores, brindando bienestar y belleza a sus clientes. [Contacto: 322-3451943].

• **Yalumba Coffee and Food**, dirigido por Wilmar Yesid Sánchez Gómez, es un restaurante y salón de onces donde se puede disfrutar de una deliciosa variedad de bebidas y comidas. Este emprendimiento, nacido de la pasión por la gastronomía, promete una experiencia culinaria memorable. [Contacto: 300-3294586].

Un llamado a la comunidad

La administradora del Centro Comercial Plaza de Mercado, Yohana Moreno, hace un llamado a toda la comunidad de Ubaté y de los municipios vecinos a visitar estos establecimientos y descubrir la riqueza de su oferta. “Estos comercios no solo ofrecen productos de calidad, sino que cada uno tiene detrás una historia de esfuerzo y dedicación que merece ser conocida. Invito a todos a que se acerquen, los visiten y encuentren lo que necesitan en este espacio que es para todos”, afirmó Moreno.

Estos emprendedores esperan con entusiasmo a los visitantes, quienes seguramente encontrarán en la Plaza de Mercado no solo productos útiles, sino también un sentido de comunidad y apoyo al comercio local.

CONEXIONES DIGITALES SAS

ESPECIALISTAS EN REDES INALÁMBRICAS

INTERNET EN CASA

Comunicaciones - Tecnología - Innovación - Experiencia

Celulares:

3118541015 / 3005078636

Cra. 8 No. 10 - 64. - Edificio El Valle.

Sin cláusula de permanencia / tarifa única.
Para hogar, negocio o empresa.

Abandonan perrita ciega en Ubaté; no caminaba por dolor en sus patas

La perrita ciega fue abandonada en el barrio Calderitas; era incapaz de caminar debido al dolor en sus patas; se encontraba sola y en mal estado.

Vecinos del barrio Calderitas en Ubaté, Cundinamarca, alertaron sobre el abandono de una perrita ciega de 5 años en este sector con presuntas lesiones que la habría producido algún golpe.

Bryan Fuentes, un joven voluntario rescatista de Ubaté, fue quien decidió prestarle ayuda a la perrita que, de acuerdo con la denuncia, no caminaba por dolor en sus patas.

Tras recogerla, Bryan activó un grupo de apoyo para garantizar un hogar de paso para el animalito. Además, iniciaron la búsqueda de una fundación que la recibiera en Bogotá.

Según el rescatista, la perrita fue abandonada por ser ciega y debido a esta condición necesitaba de cuidados especiales que le podría brindar una fundación en la capital.

Después de un arduo proceso, finalmente, la perrita encontró refugio en la Fundación Doggy In Home en Bogotá. Esta organización no solo se encargó de sus cuidados médicos, sino que también le brindó el amor y la atención para buscarle

Las zonas críticas identificadas en Ubaté como lugares de abandono son la plaza de mercado, el Parque Ricaurte, la salida a Carmen de Carupa y la Perrera. Estos lugares se han convertido en escenarios donde algunos ciudadanos dejan costales repletos de animales.



La perrita ciega fue abandonada en el barrio Calderitas; era incapaz de caminar debido al dolor en sus patas; se encontraba sola y en mal estado.

Archivo particular.

un verdadero hogar que en Ubaté le negaron.

La Fundación publicó un video en el que muestra que, tras realizarle una radiografía, la pequeña perrita no parece tener fracturas. "Está completamente cieguita pero amamos ver cómo ante esta discapacidad se logra adaptar muy rápido y bien. Tiene aproximadamente 5 años de edad, es tamaño mini, al parecer la atropellaron o golpearon", indicaron.

Este nuevo abandono de perros en Ubaté, es otro reflejo de una problemática persistente en el municipio. Los casos no cesan, y la falta de hábitos de tenencia responsable entre algunos ubatenses está generando consecuencias devastadoras para los animales que dependen de la bondad humana.

Bryan Fuentes, visiblemente consternado, señala que las zonas críticas identificadas en Ubaté como lugares de abandono son la plaza de mercado, el Parque



Este nuevo abandono de perros en Ubaté, es otro reflejo de una problemática persistente en el municipio.

La Villa

Ricaurte, la salida a Carmen de Carupa y la Perrera. Estos lugares se han convertido en escenarios donde algunos ciudadanos dejan costales repletos de animales, perpetuando una problemática que requiere la atención urgente de la comunidad y

las autoridades locales.

"Este triste episodio resalta la necesidad de crear conciencia sobre la tenencia responsable de mascotas y abogar por medidas que sancionen el abandono animal", mencionó el rescatista.

La perrita ciega de Ubaté ha encontrado una nueva oportunidad en la Fundación Doggy In Home, pero su historia debería servir como un llamado de atención para que la sociedad ubatense cambie sus hábitos y ponga fin a esta dolorosa realidad.

Procuraduría formuló cargos a exalcalde de Ubaté, Jaime Torres

La Procuraduría General de la Nación formuló cargos al exalcalde de Ubaté, Cundinamarca, Jaime Torres Suárez, primer mandatario en el periodo de 2019 al 2023, por su presunta participación en la inauguración de una obra en el sector de las Brisas y pasar por alto que se encontraba vigente la ley de garantías.

La Provincial de Instrucción de Zipaquirá señaló que, al parecer, el entonces mandatario del

Procuraduría formuló cargos por presunto incumplimiento a la ley de garantías.

municipio de Ubaté inauguró una placa huella omitiendo darle cumplimiento a la circular que establecía indicaba que los burgomaestres debían abstenerse de asistir a este tipo de eventos desde el 13 de noviembre de 2021 y hasta la fecha en la que se eligiera presidente de la República.

De igual manera, el Ente de control indicó que aparentemente Torres Suárez estuvo en el sector referido del municipio el 15 de enero de 2022 y que incluso hizo

una publicación en su perfil de la red social Facebook en la que sostuvo haber estado en el lugar junto a la secretaria de Obras Públicas.

Finalmente, la Procuraduría General de la Nación adujo que con su supuesta actuación el exalcalde contravino el principio de responsabilidad que estaba obligado a cumplir por su rol, con lo que materializó una falta disciplinaria calificada provisionalmente como gravísima a título de dolo.



El exmandatario no se ha pronunciado hasta el cierre de esta edición. A. Particular.

Familia de joven de Lenguazaque fallecido en Chile pide colaboración para repatriar su cuerpo a Colombia

La familia Kevin Andrés Ávila Martínez, de 20 años, originario de Lenguazaque, enfrenta una dura situación tras el fallecimiento del joven en Chile.

La familia Kevin Andrés Ávila Martínez, de 20 años, originario de Lenguazaque, Cundinamarca, enfrenta una dura situación tras el fallecimiento del joven en un trágico accidente en Chile. Ahora, con profundo dolor, solicitan la colaboración de la comunidad para poder repatriar su cuerpo a Colombia.

Kevin, quien había viajado a Chile en busca de nuevas oportunidades, perdió la vida en un accidente cuyas circunstancias aún están siendo investigadas. Ante la tragedia, su familia ha comenzado una colecta de fondos para cubrir los altos costos de la repatriación.

Kevin, quien había viajado a Chile en busca de nuevas oportunidades, perdió la vida en un accidente cuyas circunstancias aún están siendo investigadas. Ante la tragedia, su familia ha comenzado una colecta de fondos para cubrir los altos costos de la repatriación.



Las personas interesadas en ayudar pueden hacer sus donaciones a través de Nequi al número 320-2681632. Archivo particular.

comenzado una colecta de fondos para cubrir los altos costos de la repatriación.

Se estima que el traslado del cuerpo desde Chile requiere una suma que supera los 22 millones de pesos colombianos. Esta cantidad cubrirá los gastos relacionados con los servicios funerarios en Chile, la documentación legal, el transporte aéreo y los trámites necesarios para la recepción del

cuerpo en Colombia, además de su traslado a la ciudad de destino.

Por medio de un mensaje difundido en redes sociales, la familia Ávila Martínez pide colaboración a quienes les puedan ayudar en este difícil momento: "De buen corazón, les pedimos su colaboración monetaria para realizar la repatriación del cuerpo de nuestro querido Kevin Andrés. Agradecemos

inmensamente su valioso aporte y les ofrecemos una oración para que esta buena obra les conceda muchas bendiciones".

Las personas interesadas en ayudar pueden hacer sus donaciones a través de Nequi al número 320-2681632.

El apoyo de la comunidad es fundamental para que la familia Ávila Martínez pueda enfrentar este

doloroso proceso y brindar a Kevin Andrés un último adiós en su tierra natal.

Hay que tener en cuenta que la repatriación de un cuerpo desde Chile a Colombia es un proceso que puede implicar un costo considerable, oscilando entre los 12 a 30 millones de pesos colombianos, dependiendo de varios factores. Entre los gastos a considerar se encuentran los servicios funerarios, el transporte aéreo y los trámites legales tanto en el país de origen como en el de destino.

Los trámites legales y administrativos juegan un papel crucial en el proceso de repatriación. Se requiere una serie de documentos, incluyendo el certificado de defunción, permiso de traslado internacional y la autorización consular emitida por Colombia en Chile. Además, el cuerpo debe cumplir con ciertos tratamientos sanitarios, como el embalsamamiento, y las funerarias contratadas se encargan de preparar el cuerpo para su transporte en un ataúd especial. Es fundamental obtener el permiso de entrada en Colombia, gestionado a través del Instituto Nacional de Salud.

UNIMINUTO
Creemos en ti,
Creemos en **Ubaté**

ESTUDIA EN UBATÉ

**ADMINISTRACIÓN
FINANCIERA**
A DISTANCIA

10 periodos/SNIES 90921 /Total Créditos:144

**Descuento
21%**

Inscríbete aquí



Contáctos Ubaté
3164694684

f Uniminuto Rectoría Cundinamarca @uniminutocuz
@uniminutorectoriacundinamarca



LA EMPRESA DE **UBATÉ**
LA EMPRESA DE **TODOS!**



Alcaldía de
Ubaté

EMSERGAMES

DIVIÉRTETE JUGANDO MIENTRAS APRENDES A CUIDAR EL PLANETA



Ayuda a **MAWÍ** recortando las palabras y pegándolas en los espacios de cada recipiente según el código de colores de separación de residuos a nivel nacional.

Si tienes 17 años de edad o menos y eres una de las primeras 5 personas en resolver el EMSERGAME y llevarlo a nuestra Ventanilla Única, ¡recibirás un PREMIO SORPRESA!

 <p>RESIDUOS ORGÁNICOS APROVECHABLES</p>	 <p>RESIDUOS APROVECHABLES</p>	 <p>RESIDUOS NO APROVECHABLES</p>
---	--	--

Desechos agrícolas.	Papeles contaminados con comida	Cartón	
Restos de comida	Servilletas	metales	
Papel higiénico	Vidrio	Papel	
			Plástico



Top Wings Parrilla: una nueva experiencia gastronómica en Ubaté

Ubicado en la carrera 5 No 10-52, Top Wings Parrilla ofrece la posibilidad de reservar su espacio para eventos privados.

Con una propuesta innovadora, Top Wings Parrilla abrió recientemente sus puertas en Ubaté, trayendo un concepto fresco para los amantes de las alitas y la parrilla. Ubicado a un costado del Parque Ricaurte, en el nuevo pasillo comercial.

Detrás de Top Wings Parrilla están Alex Guayana y Angie Murcia, quienes han invertido semanas en el desarrollo del concepto, con el objetivo de brindar a sus clientes una experiencia gastronómica inigualable.

Su especialidad son las alitas, que pueden disfrutar-

Este gastrobar ha sido pensado para ofrecer una experiencia que combina lo mejor de la comida rápida y la parrilla, en un ambiente acogedor y familiar.



La oferta incluye la Picada Wings, ideal para grupos de 4 o 6 personas, que mezcla alitas, trozos de costillas, chorizo ahumado, papa criolla, mazorca y carne.

se en porciones de 8, 16, 32 y 64, acompañadas de bastones de apio y zanahoria con una salsa blanca agria. Además, los visitantes pueden personalizar su experiencia eligiendo entre una variedad de salsas para acompañar las alitas blancas.

El espacio de Top Wings Parrilla destaca por sus amplios ambientes y diseños bien cuidados, lo que lo con-

vierte en un lugar perfecto para compartir en familia, con amigos o en pareja. Sus propietarios invitan a los comensales a disfrutar de su variada carta en un entorno acogedor, que incluye música en vivo para complementar la experiencia.

Además, el gastrobar cuenta con un menú infantil que incluye opciones como brochetas de pollo y nuggets



La Villa-

de pollo, asegurando que todos los miembros de la familia puedan disfrutar de su visita.

En cuanto a bebidas, Top Wings Parrilla no decepciona. Los clientes pueden elegir entre limonadas de coco, yerbabuena o cerezada, además de una oferta de aromáticas de frutos rojos, amarillos y verdes. Para quienes prefieren algo más fuerte,

también cuentan con cervezas micheladas, sangría, whiskey, tequila, aguardiente, ron y vodka.

Ubicado en la carrera 5 No 10-52, Top Wings Parrilla ofrece la posibilidad de reservar su espacio para eventos privados, lo que lo convierte en una opción ideal para celebraciones especiales. Las reservas pueden hacerse al 312-5040119.

Gastronomía tradicional de Ubaté: La Gallina de la Bella Villa y La VACAgoña

Estos puntos, ubicados en los kilómetros 5 y 3 de la vía a Chiquinquirá, ofrecen a propios como a turistas una experiencia culinaria basada en la cocina típica colombiana.

En la vía que conecta a Ubaté con Chiquinquirá, dos restaurantes destacan como embajadores de la gastronomía tradicional de la región: La Gallina de la Bella Villa de Ubaté y La VACAgoña. Estos puntos, ubicados en los kilómetros 5 y 3 de la vía a Chiquinquirá, respectivamente, ofrecen a propios como a turistas una experiencia culinaria basada en la cocina típica colombiana. Una década de trabajo gastronómico en la región.

Leonardo Montaña Benítez, propietario de ambos restaurantes, destaca la importancia del uso de la leña en la preparación de sus platos, una tradición transmitida por su madre y abuela.

"Cocinar con leña le da

La Gallina de la Bella Villa de Ubaté y La VACAgoña están ubicados en los kilómetros 5 y 3 de la vía Chiquinquirá

un sabor único a la comida. Solo usamos ingredientes naturales como el ajo, la cebolla, el laurel, el tomillo y el perejil", menciona Montaña, quien subraya que esta técnica mantiene la autenticidad de los platos típicos de la provincia.

La inspiración para centrarse en la cocina colombiana proviene de la creencia de que los sabores de la leña son inigualables. Entre los platos más representativos de sus cartas se encuentran la gallina, el

mute, los tamales caseros, el sancocho de cola de res y las carnes como el conejo y cordero al horno. "Son platos que representan lo mejor de nuestra tradición, y los turistas los aprecian mucho", señala Montaña.

Los restaurantes han recibido turistas de todas partes del mundo, incluyendo visitantes de Asia y celebridades locales como los integrantes de Los Doctores de la Carranga, el Dr Krapula y el actor Fabián Ríos. "Es un orgullo para nosotros aten-



Estos puntos, ubicados en los kilómetros 5 y 3 de la vía a Chiquinquirá, ofrecen a propios como a turistas una experiencia culinaria basada en la cocina típica colombiana. Una década de trabajo gastronómico en la región.

der a tantos extranjeros que prueban nuestra comida por primera vez y quedan fascinados", comenta Montaña.

Desafíos y visión de futuro:

Manejar dos restaurantes a la orilla de una vía nacional tiene sus desafíos, especialmente por el alto tránsito de turistas, pero para Montaña, el secreto ha sido brindar un servicio de calidad y mantener precios accesibles.

Con más de 14 emplea-

dos en su equipo, ambos locales continúan siendo puntos de referencia en la región. "A futuro, veo a La Gallina de la Bella Villa y a LA VACAgoña como destinos turísticos clave en la gastronomía de la región. Nuestra comida es única, y los turistas seguirán llegando", concluye optimista.

Estos restaurantes son más que simples paradas en el camino; son una invitación a saborear la tradición y autenticidad de la cocina colombiana.

28 KM

40 KM



ÚLTIMOS CUPOS

INSCRIPCIONES



313 421 9091



20

CRONOESCALADA
8 KM

OCTUBRE

PUNTOS DE VENTA
[UBATÉ]:



BIKING VILLAGE
CARRERA 4 # 11-02 (ESQUINA)



M&M BICICLETAS
CALLE 11 # 7-40



MOUNTAIN BIKE
CARRERA 4 # 8-15



PASION BIKE
CARRERA 4 # 8-58



BICICAMP
CARRERA 5 # 4-57

[GUACHETÁ]: CAFETERIA ROYAL PALACE
ESQUINA (PARQUE PRINCIPAL)



ALCALDÍA DE
GUACHETÁ

