



# Unicentro Contigo

**Diciembre:  
color Navidad**





**NAVIDAD  
INOLVIDABLE,  
ES CELEBRARLA  
JUNTO A TÍ.**



**CUENTA COMIGO**

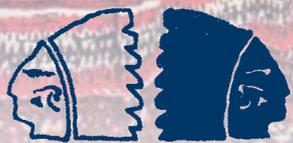
**VIVIR ESTE MOMENTO  
#MeHaceSonreír**

**TOTTO**

**totto.com**



C.C. Ventura Plaza L.1-15 • CII 10 No. 3-74 Centro • C.C. Unicentro L. 1-33  
C.C. Unicentro L. 1-08 Totto Tú Kiosko Unicentro • Pamplona CII. Real Carrera 6# 7-92



**AMERICANINO** ITALY®

**C.C. VENTURA PLAZA LOCAL 1-55**  
**C.C. UNICENTRO LOCAL 1-01**



Por esta época todos hacemos un balance de lo que fue el año que termina, evaluamos las cosas positivas y las que no lo fueron tanto, revisamos el cumplimiento de las metas propuestas y preparamos la agenda de propósitos para el nuevo año.

Los cucuteños necesitamos y nos merecemos una ciudad más próspera, un Departamento más seguro, un país con menos corrupción y un mundo con plena estabilidad ambiental, económica y social.

En nuestro caso, para Unicentro el 2016 fue un buen año y todo indica que el 2017 será excelente. Así lo indican muchos factores, como la llegada de nuevas y muy prestigiosas marcas que vienen a fortalecer nuestra oferta comercial y de servicios, consolidándonos en una indiscutible posición de liderazgo como el centro comercial preferido por la familia cucuteña.

Por ello, en todas las instancias y niveles de nuestra organización nos hemos preparado con un renovado y redoblado espíritu de trabajo, para que todos ustedes sigan disfrutando del mejor y más bello lugar para satisfacer sus necesidades de consumo, de esparcimiento y de sana diversión con sus hijos y sus familiares mayores.

Recemos la novena – que les traemos en esta edición de Unicentro Contigo - con más devoción que nunca, y con una fe no vista antes pidámosle al Niño Dios su bendición y protección para cada uno de nosotros, de nuestros pueblos y de nuestras naciones.

**CRÉDITOS**

**GERENTE**  
**C.C. UNICENTRO CÚCUTA**

Carmen Elisa Ortiz C.

**DIRECTOR**

Luis Raúl López M.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Andrés Gomez  
Brenda Pabón

**ÁREA COMERCIAL**

Carmen E. Ortiz C.  
Tina Sanabria  
Leny E. Rolón

**COLABORADORES**

Carlos A. Suárez Aparicio.  
Mónica López Jaramillo  
Camila Cabrera Villamizar  
América Guerrero  
Daniela Gómez  
Alfredo Aguirre  
Alenda Orozco Gómez  
Juan B. Uribe  
Adolfo Miro

**FOTOGRAFÍA DE PORTADA**

Edoardo Maldonado

• SUMARIO •

Editorial .....	4
Navidad .....	6
Place Branding.....	8
Trump.....	10
El arte de regalar .....	12
Salazar .....	14
Nietear .....	18
Personalidades .....	20
Uninoticias.....	22
Cabello natural y saludable .....	24
Amazonas Fantástico .....	26
Ciego, sordo y locuaz .....	28
Oceanos rojos y azules.....	30
Zuly Niño .....	34
¡ A pensar en grande! .....	36
Unicompras .....	38
Nortesantandereanas .....	40
Puro amor y sabor .....	42
El DGCD, un anciano respetable .....	44
Así vivimos .....	48
Rollo de pechuga .....	50
Unicentro Bioresponsable .....	52
Para destacar .....	54
Predicciones 2030 .....	56
Niños y niñas elegantes al comer .....	58
Agüeros .....	60
Unigrama .....	62

**Hugo R. Segura Escobar**  
**Abogado**

**Ex juez de la República**  
**Unilibre - Unab**

**Derecho Penal - Responsabilidad Médica**



**Cll 10 No. 5-50 Of. 702**  
**Cel: 320 2511848**  
**Telefax: 5718978**  
**Cúcuta, Colombia**



**OPTICALIA OPTICA VISUAL**

**CLL 10 # 7-54 CENTRO 5730825 - 5834908. AV 7 # 9-21 CENTRO (CC. PLAZA LOS ANDES LOC. 75) 5722890**

**CLL 10 # 3-23 LOCAL 1 CENTRO 5715273. CLL 10 # 4-83 CENTRO 5728446**

**CLL 11# 3-37 LOCAL 4 CENTRO 5831203 CLL 11 # 0-70 B. LA PLAYA 5728613.**

**CC. VENTURA PLAZA OPTICA VISUAL LOCAL 159 - A 5755362. NYTIDO VISUAL CC VENTURA PLAZA LOCAL 3-45 5755430**

**CC. Unicentro Local 118A 5783470.**

# Navidad

## Tiempo de niños y de mayores

**E**s muy claro que la Navidad es una fiesta inspirada en los niños, por ello varios de sus elementos se orientan a que sea una noche muy feliz para ellos: la carta del Niño Dios, la llegada de Papá Noel con sus regalos, los villancicos con melodías infantiles, los juegos de aguinaldos, en fin, todo es alegría para nuestros hijos y nietos.

Pero hay algo también innegable: nuestros mayores adquieren una inusitada importancia en estas fechas. Por tal razón, en homenaje a ellos Unicentro Contigo quiere compartir con nuestros lectores este bello texto del escritor mexicano Carlos Fuentes, al que tituló: El hijo es el padre del hombre. Dice así: "Hay una ruptura en la historia de la familia, donde las edades se acumulan y se superponen y el orden natural no tiene sentido: es cuando el hijo se convierte en el padre de su padre". Es cuando el padre se hace mayor y comienza a trotar como si estuviera dentro de la niebla. Lento, lento, impreciso. Es cuando uno de los padres que te tomó con fuerza de la mano cuando eras pequeño ya no quiere estar solo. Es cuando el padre, una vez firme e insuperable, se debilita y toma aliento dos veces antes de levantarse de su lugar.

Es cuando el padre, que en otro tiempo había mandado y ordenado, hoy solo suspira, solo gime, y busca dónde está la puerta y la ventana - todo corredor ahora está lejos. Es cuando uno de los padres antes dispuesto y trabajador fracasa en ponerse su propia ropa y no recuerda tomar sus medicamentos. Y nosotros, como hijos, no haremos otra cosa sino aceptar que somos responsables de esa vida. Aquella vida que nos engendró depende de nuestra vida para morir en paz.



Todo hijo es el padre de la muerte de su padre.

Tal vez la vejez del padre y de la madre es curiosamente el último embarazo. Nuestra última enseñanza. Una oportunidad para devolver los cuidados y el amor que nos han dado por décadas.

***“Lo que un padre quiere oír al final de su vida es que su hijo está ahí”***

Y así como adaptamos nuestra casa para cuidar de nuestros bebés, bloqueando tomas de luz y poniendo corralitos, ahora vamos a cambiar la distribución de los muebles para nuestros padres.

La primera transformación ocurre en el cuarto de baño.

Seremos los padres de nuestros padres los que ahora pondremos una barra en la regadera. La barra es emblemática. La barra es simbólica. La barra es inaugurar el "destemplamiento de las aguas".

Porque la ducha, simple y refrescante, ahora es una tempestad para los viejos pies de nuestros protectores. No podemos dejarlos ningún momento.

La casa de quien cuida de sus padres tendrá abrazaderas por las paredes. Y

nuestros brazos se extenderán en forma de barandillas.

Envejecer es caminar sosteniéndose de los objetos, envejecer es incluso subir escaleras sin escalones. Seremos extraños en nuestra propia casa. Observaremos cada detalle con miedo y desconocimiento, con duda y preocupación. Seremos arquitectos, diseñadores, ingenieros frustrados. ¿Cómo no previmos que nuestros padres se enfermarían y

necesitarían de nosotros? Nos lamentaremos de los sofás, las estatuas y la escalera de caracol. Lamentaremos todos los obstáculos y la alfombra.

Feliz el hijo que es el padre de su padre antes de su muerte, y pobre del hijo que aparece sólo en el funeral y no se despidió un poco cada día.

Mi amigo Joseph Klein acompañó a su padre hasta sus últimos minutos. En el hospital, la enfermera hacía la maniobra para moverlo de la cama a la camilla, tratando de cambiar las sábanas cuando Joe gritó desde su asiento: Deja que te ayude. Reunió fuerzas y tomó por primera vez a su padre en su regazo. Colocó la cara de su padre contra su pecho. Acomodó en sus hombros a su padre consumido por el cáncer: pequeño, arrugado, frágil, tembloroso.

Se quedó abrazándolo por un buen tiempo, el tiempo equivalente a su infancia, el tiempo equivalente a su adolescencia, un buen tiempo, un tiempo interminable. Meciendo a su padre de un lado al otro. Acariiciando a su padre. Calmando él a su padre. Y decía en voz baja:- Estoy aquí, estoy aquí, papá! Lo que un padre quiere oír al final de su vida es que su hijo está ahí".

**Muchas felicidades a todos los padres y abuelos en esta Navidad.**

S P R E A D

T H E

ama\_idilio



L O V E

CC Unicentro Cúcuta Local 1-73 T. 587 7926



Antilope ✦ Andres Otálora ✦ Camila Toro ✦ Crisobella ✦ Color de Limon Art Studio  
Claudia Trejos ✦ Daniela Salcedo ✦ Daniella Battle ✦ Diana Taborda ✦ Flor Amazona ✦ Juanita Arteaga  
Mercedes Salazar ✦ Manolas ✦ Pajaro Limon ✦ Pilu Joyeria ✦ Pink Filosofy ✦ Prizmma ✦ Tina Botero

ama\_idilio CC Unicentro Cúcuta Local 1-73 T. 587 7926

PO  
DE  
RO  
SO



# PLACE BRANDING Y CITY MARKETING

Por: Alfredo Aguirre C.

**E**l mercadeo en la actualidad se centra más en la percepción emocional y subliminal de los atributos intangibles y tangibles de un bien o servicio. Los países, ciudades y regiones, inmersos en un ámbito de mercados globales, se ven obligados a buscar estrategias para potenciar sus exportaciones, atraer el turismo y captar la inversión extranjera. Es muy importante trabajar el buen nombre de una empresa, organización o ciudad.

Todos los atributos empiezan por redimensionar la imagen de una institución. Esto es lo más importante como lo dice David Lightle reconocido como "Guru" del Marketing Internacional. "Si una ciudad o una empresa, o producto quieren obtener no sólo más ingresos, y mejorar su nivel de nuevos consumidores, lo primero que tienen que hacer el área de mercadeo, es trabajar por reestructurar la percepción subli-

minal de la marca en el subconsciente límbico de los consumidores potenciales, aunque el producto no sea el mejor. Incluso, A veces cuenta más la marca que el propio producto como tal."

La globalización, la competitividad y el entorno internacional son los principales desencadenantes para el creciente interés de organizaciones nacionales por construir marcas para las ciudades y lógicamente para grandes compañías.

La tendencia del City Marketing extendida y divulgada a cientos de lugares en todos los rincones del planeta, ha permitido que ciudades como Sydney, Londres, Nueva Cork, Edimburgo, Toronto, Madrid, Barcelona, Paris, Bilbao Dubai y Hong Kong, hayan logrado cambiar o mejorar la percepción de los ojos del mundo bajo la concepción emocional, como premisa básica del mercadeo.

Los gobiernos comprendieron que eran necesarios tener una estrategia que lograra el desarrollo de los atributos de la ciudad en forma positiva, permitiendo definir sus ventas comparativas con el resto de las ciudades similares. Con equivalentes intenciones se inició en Colombia hace dos años una gestión por conocer, analizar, e implementar las principales líneas de acción que hay que seguir para promover a Bogotá, Medellín, y Cartagena en el ámbito internacional.

La marca y los fundamentales del "branding" ya no se aplican exclusivamente a productos comerciales, sino también a un lugar. La experiencia ha mostrado que las marcas influyen en el modo de ver el mundo y en las decisiones de invertir o visitar un destino en vez de otro. De esta manera se logra que la gestión de marca sea un proceso en el que se trabajen el tratamiento y la focalización de los aspectos di-

ferenciadores de una ciudad para estar siempre presentes en la agenda política.

Esta es una labor en la que se deben conjugar la gestión de representantes del gobierno y el trabajo que realizan los responsables de cultura, educación, empresarios, y medios de comunicación. La estrategia se desarrolla a partir de la investigación y se basa en aspectos con los que la mayoría de la población se identifica y se siente especial. Para ello, se debe conocer cómo se percibe la ciudad interna y externamente, consultar a líderes de opinión y efectuar estudios que permitan identificar las debilidades y fortalezas del lugar, ya que la realidad no siempre corresponde a la imagen que el público tienen del lugar.

Luego se debe seleccionar un número reducido de valores para comunicarlos en forma clara y coherente, que permita construir un mensaje integral, puesto que es fundamental que la estrategia de implementación se ajuste a cada audiencia sin perder la esencia.

Un buen trabajo de City Marketing y de comunicaciones puede inspirar a gestores y ciudadanos para obtener grandes logros. Esto se puede alcanzar en la medida en que se entienda que construir una marca ciudad no es solamente recrear una identidad visual sino también una manera de enfrentar la gestión municipal de modo que se puedan construir eventos alineados con el posicionamiento que se desea.

#### EXPERIENCIAS EN EL MUNDO.

La gente de mercadeo sabe que su labor es clave en la toma de decisiones, ya que su función simplificadora y asertiva permite establecer diferenciaciones en un mundo con exceso de información.

En el caso de las ciudades, CITY MARKETING va más allá de la promoción y desarrolla una visión mucho más estratégica. Miremos ejemplos para aclarar estos diferenciales.

Barcelona: (de hecho fue de las primeras en arrancar en los 90) aplica este princi-

pio y trabaja con constancia en posicionar atributos siempre centrados en sus dos valores principales: vanguardismo y arte.

Por otro lado Edimburgo y Toronto comparten el atributo de la imaginación, se diferencian en el objetivo.

Edimburgo transmite estimulación de los sentidos. Le ayuda muchísimo "Harry Potter". Toronto se enfoca a: "City of imagination".

Sevilla: Paraíso natural y climático, arte y gastronomía.

Londres: estudios universitarios, negocios. Punto de encuentro en Europa.

New York: Cosmopolita, la capital del mundo.

Las Vegas: Diversión. Dinero

Rio de Janeiro: Zamba, baile

Sydney: Teatro, obras musicales.

Paris: Moda: glamour.



**cortella**  
SALÓN DE BELLEZA

**POR SERVICIOS MAYORES A \$50.000 RECLAMA**

**LUNES A MIÉRCOLES DESCUENTO DEL 10%**

**2 HORAS PARQUEADERO GRATIS!**

Uñas en resina - esmalte permanente - lifting capilar - extensiones de cabello natural - Balayage - keratina - Masajes - Masajes relajantes , Depilacion en cera

Descubre la mejor versión de ti...

CC. UNICENTRO L-174  
Aparta tu cita al 3108054293

 cortellasalondebelleza



# Ojalá incumpla

**E**s claro que Trump ganó las elecciones con efectivas promesas cargadas de populismo. Con una sola de ellas que cumpla pondrá en graves aprietos a otros países alrededor del mundo entero. Esto nos demuestra que los deseos del pueblo norteamericano – que votó por él - no se conectan, para nada, con los del resto del mundo. Es lo que pasa, por ejemplo, con la anunciada deportación de 11 millones de inmigrantes ilegales. ¿Imaginan lo traumático que esto sería para todos?

La cancelación de varios tratados de libre comercio golpearía muy fuertemente al empleo en los países que son contraparte en tales acuerdos, significaría la ruina de muchas empresas y un grave retroceso en el desarrollo industrial de países como México y Colombia.

El retiro de USA del Acuerdo de París sobre el cambio climático tendría un impacto demoledor sobre el planeta. La revisión del papel norteamericano en la

OTAN por razones económicas dejaría desprotegidas a varias naciones europeas – entre ellas Polonia – que resultan muy atractivas para Rusia. Cerrarles la puerta a los musulmanes para que no ingresen a los Estados Unidos, es tanto como cerrárnosla a todos los colombianos porque a veces entra uno que otro narcotraficante. Eso aumentaría mucho el odio y sentimiento antinorteamericano en el medio oriente.

Su propuesta de reducir del 40% al 15% los impuestos de las empresas plantea muchos interrogantes acerca de la solución que daría al desequilibrio fiscal que esto generaría. Pareciera que, al igual que lo anunciado con el muro que espera que sean los mexicanos quienes lo paguen, cree que el resto del mundo debería cubrir cualquier déficit interno que tenga la economía de su país.

Ha prometido también mayor liberalidad en el control de armas, de toda clase de armas, tanto dentro como fuera de USA. Ha sugerido que Corea del Sur y Japón

tengan y manejen sus propias armas nucleares. Habrá que ver cómo responde a las bravuconadas de Kim Jong Un, líder norcoreano.

Es amigo de todas las formas de lucha contra el terrorismo, lo que implica tortura y más presos en Guantánamo. No en vano Cuba ha realizado ejercicios militares, previendo una relación muy hostil con USA. Y todo lo que tenga que ver con el régimen cubano entra en cuarentena, entre eso el acuerdo de paz colombiano.

Es amigo de todas las formas de lucha contra el terrorismo, lo que implica tortura y más presos en Guantánamo. No en vano Cuba ha realizado ejercicios militares, previendo una relación muy hostil con USA. Y todo lo que tenga que ver con el régimen cubano entra en cuarentena, especialmente en lo atinente a amnistías e indultos a narcoterroristas que en los últimos 6 años quintuplicaron acá el área cultivada de coca.

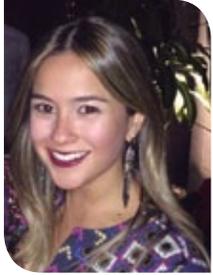


# QUEST

— C.C. UNICENTRO LOCAL 1-24 —

Teléfono: 578 2688

 [WWW.QUEST.COM.CO](http://WWW.QUEST.COM.CO)



Por: Camila Cabrera

# El arte de regalar



**S**e acercan las fiestas decembrinas y como todos los años, muchos empezamos a padecer la angustia producida por la búsqueda minuciosa de los regalos para nuestros familiares y amigos. Y entonces empiezan las preguntas: -¿Será que esto le gustará a Fulano? -¿Será que es muy poquito o será mucho? -¿Y qué tal que el regalo que me dé Mengano sea más grande que el mío?

Lo cierto es que las dudas siempre serán las mismas y el actuar por lo general también -o por lo menos en mi caso-: esperamos hasta última hora para salir a buscarlos, con lo

que logramos inyectarle una dosis adicional de pesadumbre a esta difícil tarea. Pero, ¿por qué esta mala costumbre de atormentarnos con los regalos?

Si hacemos el ejercicio de devolvemos unos cuantos años en el tiempo, comprobamos que la relación del regalo con la faena tormentosa de su búsqueda nos ha acompañado siempre pues incluso en nuestra infancia fuimos generadores de tal suplicio cuando llegaba la Navidad y escribíamos la lista interminable de juguetes dirigida al Niño Dios o a Papá Noel, y la dejábamos al pie del arbolito con el anhelo de que esa misma noche se la llevaran y tuvieran el tiempo suficiente de conseguirlos todos. En ese momento, los papás caían en tal desconsuelo que llegadas las doce de la noche del veinticuatro de diciembre, nos avisaban que los adorados ídolos de la Navidad habían dejado los regalos; triste sorpresa la que nos llevábamos cuando corríamos ansiosamente a destaparlos y ante nuestros ojos reventados de emoción solamente yacía un obsequio, solo uno entre los miles solicitados. Y para rematar, era el equivocado.

Pero si lo vemos desde una perspectiva objetiva podemos asimilar que la acción de regalar siempre ha sido estigmatizada como un "compromiso tormentoso" porque no se concibe como lo que verdaderamente es: un gesto de agradecimiento, reconocimien-

to y cariño hacia los demás. La tradición milenaria de obsequiar representa finalmente la bondad del ser humano que en estas fechas de unión y reconciliación encuentra la ocasión ideal para materializarse en el valioso detalle de honrar a alguien especial con un lindo regalo.

Para ello, no es necesario esmerarse en buscar el regalo más grande o más costoso. Lo que hace de un regalo "el regalo perfecto" es que sea algo que se pueda usar, y no algo tan "original" o tan excesivo que pueda caer en lo excéntrico y acabe guardado para siempre en un cajón. Es por esto, que para que en esta Navidad no caiga preso de la búsqueda angustiante y mucho menos en la desmotivación que lo lleve a la elección más desacertada, así, entonces le propongo:

- A la hora de elegir un regalo no compre por salir del paso, al contrario, busque un detalle significativo que sea del agrado de la otra persona; escójalos pensando en las preferencias de la persona a quien se lo va a obsequiar y no en sus propios gustos.
- Tenga en cuenta que es importante valorar la relación que se tiene con la otra persona. Hay regalos poco adecuados o demasiado personales. Por ejemplo, los perfumes sólo son acertados si se conoce de antemano el que utiliza la persona.
- Procure hacer regalos que se ajusten a su presupuesto. Regalar es un detalle de agradecimiento y por lo tanto no debe ser una obligación y mucho menos una causal de endeudamiento. Con esto, igualmente evita poner en un futu-



ro compromiso a la persona para la que compró el obsequio.

- Sorprenda, pero con moderación. Piense en el destinatario y sorpréndalo como a él y con lo que a él le gustaría. En este punto, es importante advertir que muchas veces el problema radica en intentar ser originales y querer "innovar" más de la cuenta. En ocasiones, y pensando precisamente en que la persona disfrute de nuestro regalo y lo recuerde para siempre, lo personalizamos demasiado, con lo que el regalo termina adaptándose más a nuestros gustos y necesidades que a las del destinatario y se convierte en un detalle mucho menos apreciado. Es por esta razón que es mejor buscar regalos versátiles y prácticos que nos faciliten la tarea y que de seguro a la otra persona le vayan a complacer.

- Cuide la presentación. Recuerde que es tan importante el regalo en sí como su empaque, esto representa el cuidado que se ha puesto en todo lo que involucra su elección. Un regalo debe verse atractivo y especial por más simple o pequeño que sea, por lo que una bonita caja para empaquetar un regalo sencillo funciona muy bien

como extra ya que también podrá dársele uso a esta.

- Como sugerencia adicional y respetuosa, procure no regalar dinero. Se recomienda acudir a esta alternativa solo en caso de que se encuentre absolutamente falto de ideas. Tenga en cuenta que el dinero es un regalo demasiado impersonal y por ende, en muchas ocasiones suele comunicar que no hubo intención de invertir tiempo en la búsqueda de un detalle especial. En tal evento, es mejor optar por una tarjeta de regalo acompañada de un mensaje especial lo que de seguro hará sentir más apreciado a quién la recibe. Pero si el caso no es la escasez de ideas, sino que teme no acertar con el regalo, la mejor opción consiste en regalar experiencias: un viaje, un día de spa o un desayuno sorpresa pueden reflejar más cariño que otros detalles materiales y genera una recordación aún más importante.

Por último, tenga en cuenta que así como damos, recibimos; por lo tanto, es importante resaltar que de la misma manera como entregamos un regalo con cariño y



entusiasmo, debemos saber agradecerlo con naturalidad, espontaneidad y una gran sonrisa. No espere necesariamente a la Navidad, al cumpleaños o a cualquier fecha especial para sorprender a alguien; está demostrado que el regalo que más emociona y el más fácil de ofrecer es ese que se hace porque sí. Así que si un día cualquiera se topa con algún objeto que le recuerde a un ser querido, no lo piense dos veces porque de seguro no habrá mayor demostración de cariño que comprarlo y entregarlo.

### NOCHE ROMANTICA

Habitacion, Decoracion, Cena, Champafia, Fresas con Chocolate. Desayuno, Piscina, Sauna, Turco.

### DIA DE SOL

Menú del Dia, Piscina, Sauna, Turco, Estacionamiento.

### CENA ROMANTICA

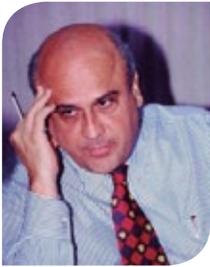
Michelada, Cordon blue, Ensalada cristal, Papa postiza, Arroz finas hierbas, Decoracion con petalos de rosas y velas en restaurante almibar.

CALLE 8 N° 7 - 55 / CENTRO  
RESERVAS : 5 7 1 9 2 0 2  
MOVIL : 3 0 4 3 7 7 2 0 2 1

Descubre todas nuestras ofertas.

WWW.ATLANTISPLAZAHOTEL.COM  
reservas@atlantisplazahotel.com

# Salazar de Las Palmas



Por: Luis Raúl López M.

**D**ifícilmente se encuentra en Colombia y en el vecindario un pueblo que reúna tantos atributos, virtudes y condiciones para desarrollarse turísticamente, como Salazar de Las Palmas. Pero no, no ha sido posible, y eso no es justo no solo con la población sino con el resto de nortesantandereanos y cucuteños que podríamos encontrar allí una alternativa agradable, cercana y económica para hacer turismo ecológico.

*Hoy día para ello debemos desplazarnos hacia otros departamentos, en viajes de hasta ocho horas (San Gil).*

Lo que ha hecho falta en los últimos 37 años es creatividad acompañada de voluntad política, en otras palabras, algo así como amor útil por el pueblo. Se nota que desde entonces – cuando Juan José Yáñez le construyó el Hotel Juana Naranja – nadie ha vuelto a pensar o repensar el modelo de municipio que debería ser, pareciera que jamás se ha hecho siquiera un ejercicio de planeación participativa que alinee la visión colectiva hacia el logro de un posicionamiento como población turística desarrollada. Algunos dirán que ya es turística – y claro que lo es! – pero no desarrollada en esa actividad.

## Un buen ejemplo

Hay muchos ejemplos en el país de casos exitosos a partir de un propósito, de una idea y de la voluntad necesaria para realizarla. Es el caso de Guatapé, en Antioquia, donde un alcalde tuvo la ocurrencia de hacer de su municipio la Ciudad de los Zócalos y entonces concitó la disposición de los habitantes a vincularse pintando de manera artística los zócalos de sus residencias y locales comerciales. Hizo un convenio con un fabricante de pinturas y les aportó ese insumo, contra-

tó a jóvenes artistas plásticos y hoy día es una verdadera atracción para miles y miles de visitantes de todo el país que no sólo van por conocer la represa sino a tomarse fotografías en todas las esquinas del pueblo.

## Tres argumentos

Salazar tiene tres elementos muy importantes que han sido imperdonablemente desaprovechados para integrar un producto turístico de gran impacto. El primero es de carácter religioso: la Virgen de Belén. Desde que hizo su aparición hace 345 años en un lienzo hallado en una de las diamantinas corrientes de agua que bordean el casco urbano, se constituyó en todo un emblema católico que convoca a millares de peregrinos cuando se le conmemora su día y a cientos de ellos regularmente cada semana.

Se le hizo un camino en ascenso hasta el lugar de la aparición, cuyo recorrido es muy agradable por los paisajes del entorno, pero no es posible que la Virgen sea visitada por personas discapacitadas y de la tercera edad, quienes en su fe son quienes más desearían ir allí a orarle y

pedirle alivio. A nadie se le ha ocurrido que podría prestarse allá un servicio de cable silla que, además de facilitar el transporte de ellas sería un atractivo turístico que, de seguro, aumentaría significativamente la cantidad de visitantes.

## Agua bendita

El segundo elemento es, sin duda alguna, el río Salazar, cuyas aguas son equiparables en pureza y temperatura fría, con las de los ríos Guatapurí y Badillo, en Valledupar, o por las preciosas corrientes que bajan de la Sierra Nevada. Una belleza natural de estas no merece la suerte de ser maltratada con las basuras dejadas por los bañistas de paseo de olla que cada fin de semana inundan las riberas con botellas, latas, bolsas plásticas y desechos. Algo debe hacerse, pues si bien el uso de sus aguas es libre, no significa necesariamente que también sea “a las anchas” de esta clase de usuarios que no le dejan nada más al municipio pues nada compran allí, todo lo llevan en los buses en que llegan masivamente.

La planta eléctrica que allí funcionó hasta el año 1948, presentaba unos registros



Foto: cortesia de Trino Torres B.



► La Virgen de Belén y el río son atractivos insuperables.

# mas: Un Edén perdido

estupendos por la eficiencia obtenida de la cantidad y velocidad de caída del agua necesaria para mover la turbina generadora. Un alcalde visionario y conocedor de la norma que permite que cualquier particular produzca y venda energía a través de la red nacional, invitaría a inversionistas a desarrollar una nueva planta con una rentabilidad interesante.

## Historia inexplorada

El tercer elemento es de carácter histórico: a Salazar de las Palmas nadie le discute ser la cuna del café en Colombia. Esto es algo avalado por la propia Federación Nacional de Cafeteros, ....sin embargo no funciona allí un Museo Nacional del Café; nadie ha pensado en hacerlo en un predio donde se señale que allí se sembró la primera mata (nadie podría contradecirlo luego de más de dos siglos de aquello).

La primera exportación de café colombiano fue originada en Salazar en el año 1835, con 2.592 sacos que salieron de allí a Europa vía el Lago de Maracaibo. Con toda esta historia tan rica –y la historia es un negocio a explotar - no se cuenta con un café con denominación de origen (Salazar), de reconocido posicionamiento no sólo en Colombia sino en el mercado de Nueva York. No puede ser posible que se pierda semejante promesa de valor que implica tomarse el primer café que se tuvo en Colombia. Alguien debería liderar un proyecto de esta naturaleza.

## Billar y cerveza

El pueblo no ofrece a sus habitantes y los de las veredas circundantes un mejor plan de domingo que beber cerveza y jugar billar, tal cual lo ha hecho durante los últimos cien años. Han debido hacerse convenios con universidades y el SENA para desarrollar programas de formación utilitaria, de pedagogía moderna y lúdica para que los campesinos los fines de semana aprendan cosas como obras civiles, a introducir mejoramientos genéticos en plantas y animales, en gerencia agropecuaria, en productividad del campo, alguna ingeniería de alimentos para que aprovechen esa gran producción frutícola.



• No hay derecho a que en pleno 2016 se tenga una “carretera” así para ir a Salazar



Foto cortesía de Trino Torres B.

•El lugar donde apareció la imagen de la Virgen de Belén convoca a miles de creyentes y devotos

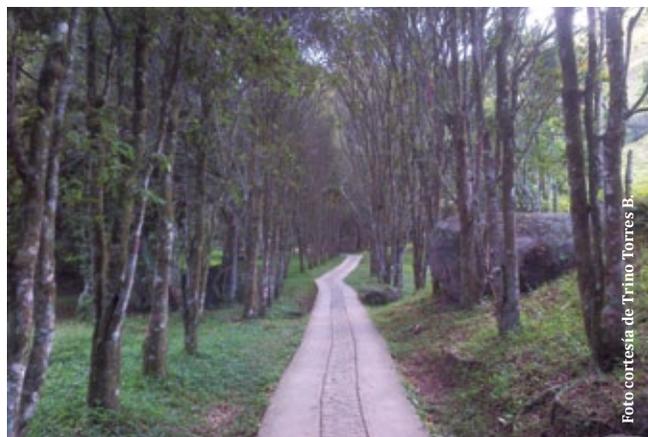


Foto cortesía de Trino Torres B.

•El camino para visitar el sitio de la aparición es muy agradable. Paralelamente podría montarse un cable-silla para personas mayores y discapacitadas.

La belleza de sus montañas circundantes, la cantidad de pozos agradables que forma el río y el paisaje en general han debido invitar a inversionistas a crear productos turísticos con deportes de gran emoción, como el rafting, montañismo, rapel, parapentismo, senderismo, bicicross, cabalgatas, canopy, torrentismo, excursiones ecológicas, etc.

Pero ninguna de estas cosas se ha dado por falta de algo muy importante: una carretera transitable. Un buen gobernador se habría percatado de esto y habría impulsado el desarrollo económico de Salazar y Arboledas. Pero no, al pueblo se llega por la misma vía de tierra de hace 100 años, a la que eventualmente se repara cuando se torna imposible y que hace de Salazar de las Palmas un Edén perdido o un potosí desperdiciado.

Del 1 de nov. al 26 de dic.



Móntate en una **BWS X 2017** Edición Especial  
con **Cases&Covers**

Participa con compras  
iguales o superiores a  
**\$100.000**

Sorteo **viernes 29**  
de diciembre

**¡APROVECHA LOS MIÉRCOLES PARA COMPRAR!**

Al hacer tu compra los días miércoles **recibe triple factura** para que tengas más posibilidades de ganar.

Para más información sobre las condiciones y restricciones del sorteo, visita nuestra FanPage en Facebook.

EN ESTA NAVIDAD DISFRUTA DE  
LA MEJOR TECNOLOGÍA.

**BOSE**



QuietComfort 25



Teatro en Casa



Bocinas Profesionales

PRODUCTOS  
ORIGINALES



iPhone 7  
- 7 plus



PRODUCTOS  
**SAMSUNG**

Galaxy  
S7 Edge



EARPODS / CONECTIVIDAD Y MÁS



CONECTIVIDAD

DIADEMA  
LEVEL U PRO

FAST CHARGER /  
WIRELESS CHARGER



ACCESSORIES & TECHNOLOGY

Cases Covers @Cases\_Covers2 CasesCovers

**BOGOTÁ**  
CC. Plaza Central / Local 371

**CÚCUTA**  
CC. Unicentro / Local 196  
CC. Ventura Plaza / Local 331

**BARRANCABERMEJA**  
CC. San Silvestre / Local 128

**BUCARAMANGA**  
CC. Cacique / Local 245  
CC. Megamall / Stand piso 1

# NIETEAR



**E**l verbo "nietear" no existe en el diccionario de la Real Academia, pero la experiencia de hacerlo sí, es muy real, deliciosa, sublime. Nunca nos sentimos más sabios que cuando les enseñamos alguna cosa, nunca nos creemos tan divertidos como cuando jugamos con ellos, jamás nos imaginamos tan fuertes e invencibles que cuando los protegemos con abrazos. Todas estas son razones más que suficientes para exigirle a la máxima autoridad de la lengua española la inclusión de este verbo alucinante.

Con los nietos descubrimos que nuestra capacidad de amar es de veras infinita. Cuando uno cree tener ya colmado con los hijos el mundo de los afectos, aparecen estas criaturitas que en micromilésimas de segundo se hacen adorar, pueden ser dos, cuatro o veinte, a todos los amamos por igual. ¡Y asoman ellos justo cuando creemos haber llegado a una edad de merecido descanso!

Es entonces cuando la siesta, ese momento que siempre consideramos innegociable, se convierte en amena charla y juegos con carritos o con muñecas, según sea nieto o nieta. Ver placidamente un programa de televisión puede transmutarse en ir al parque a cuidarlos mientras aprenden a montar bicicleta y así van

adorablemente invadiendo nuestros espacios y ocupando nuestros tiempos con nuestra total y absoluta complacencia.

Les tomamos todas las fotos posibles, les encontramos rasgos físicos que creemos idénticos a los nuestros. Pretendemos que les gusten nuestros mismos pasatiempos, es así como intentamos enseñarles a tocar algún instrumento, a escribir un cuento o una poesía, a leerse un libro de aventuras, como los de Julio

Verne o Mark Twain. Pero no, ellos prefieren los juegos electrónicos de nuestros celulares y entonces nos obligan a aterrizar en los nuevos tiempos donde los instructores son ellos. Nos ponen a aprender todo acerca de los pokemones y los minions, a jugar

Subway surf, a ver cuanta película infantil llega a las carteleras (Zootopia, Cigüeñas, La vida secreta de tus mascotas, etc.).

Y todo eso lo hacemos sin chistar, mientras que cuando nuestros hijos estaban niños preferíamos que fueran con la mamá. No hay explicación distinta a que a los hombres el paso de los años nos entenece y a que con los nietos revivimos la inmensa alegría que en su momento nos dieron los hijos.

No hay placer más grande que complacerlos llevándoles a Unicentro, su lugar preferido, donde encuentran toda la diversión posible en un ambiente muy seguro para ellos.

*"Con los nietos descubrimos que nuestra capacidad de amar es de veras infinita"*



IMPERMEABILIZACIONES

**COLVEN LTDA.**

• Impermeabilizaciones garantizadas a todo tipo de cubiertas, tanques de agua, teja shingle.

• Trabajos de pintura

Cll. 10 No. 6AE - 21 La Riviera, Tel y Fax 5753000 Cel. 315 886 4700 Cúcuta, Colombia  
e-mail: imcolven@hotmail.com

# MUSSI

Local 1-92



 [mussioficial](#)

 [mussizapatos](#)



Juan Bernardo Uribe Uribe  
Psicólogo-Esp. en Recursos Humanos.

# Personalidades en la empresa

**E**s una realidad, todos pasamos más tiempo en el trabajo que con la familia, interactuamos más con los compañeros que con los parientes. A estos últimos los queremos mucho por su condición de familia y por eso les toleramos todo, pero con los compañeros la cosa es diferente. Es común que en las diferentes organizaciones empresariales se generen relaciones interpersonales muy fuertes, a tal punto que no solo se generan grandes lazos de amistad, sino también de enemistad.

Como consultor y coaching empresarial habitualmente me encuentro con líderes que me reportan que no saben cómo manejar a las personas que tienen a cargo, que sus grupos de trabajo tienen grandes diferencias personales y que eso repercute significativamente en el desarrollo de sus labores.

Esta clase de dificultades se seguirán presentando si usted no aprende a lidiar con los diferentes tipos de personalidad que tienen sus empleados, recuerde que sus grandes amigos y enemigos concebidos en su trabajo, terminan moldeando e influenciando su desempeño laboral, por eso será mejor que comience por diferenciarlos. A continuación me permito describir algunos de los más comunes:

- **El Positivo:** Este personaje es el que usualmente tiene un deseo infinito por ser bueno, sabe escuchar y entender las necesidades de su equipo de trabajo y continuamente busca reforzar al personal que tiene a cargo. Su gran dificultad está en que puede ser permisivo y emocional, lo cual conlleva a que no tome decisiones objetivamente sino basado en sus emociones.

- **El “Mal Humorado o Gruñón”:** Es el típico personaje al que todos evitan por su fama de amargado, a él todo le molesta o no se le puede hablar. Usualmente son empleados que llevan mucho tiempo dentro de la organización, conocen casi todos los procesos de la empresa, su historia y hasta recuerdan aquellas cri-

sis por las cuales ha pasado la compañía y como las superaron. Se sienten un activo fijo de la organización y son amigos de sus dueños. Una ventaja de este rasgo de personalidad es que son seres humanos muy analíticos, de cabeza fría, que usualmente tienen la solución correcta y precisa para las dificultades.

- **El “Pilo”:** Este es el personaje que se las sabe todas y que siempre está dispuesto a ayudar, el que todo el mundo quiere porque maneja a la perfección Excel y no le importa quedarse hasta tarde con tal de ayudar a sus compañeros. Vive en permanente espera de un ascenso.

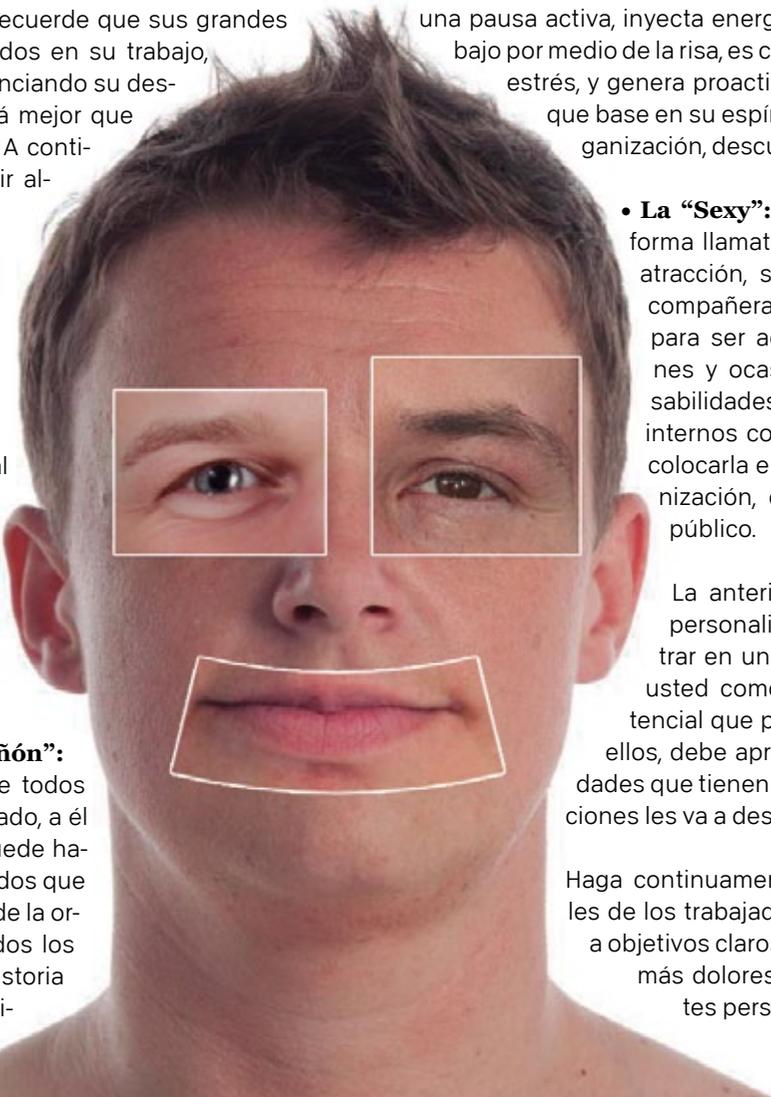
- **El “Turco”:** personajes como este venden constantemente productos de catálogo, multinivel y hasta rifas, son recursivos, pero pueden ser nocivos ya que distraen constantemente a sus compañeros y los atrasan en sus labores.

- **El “Mamador de Gallo”:** Es el personaje ideal para hacer una pausa activa, inyecta energía positiva al equipo de trabajo por medio de la risa, es clave para bajar los niveles de estrés, y genera proactividad grupal. Hay que evitar que base en su espíritu su permanencia en la organización, descuidando los resultados.

- **La “Sexy”:** Es aquella que se viste en forma llamativa, le gusta ser el centro de la atracción, siente que levita sobre sus compañeras, se vale de sus atributos para ser admirada por los jefes varones y ocasionalmente evade responsabilidades laborales. Para evitar roces internos con sus compañeros hay que colocarla en el área externa de la organización, como ventas y atención al público.

Las anteriores son algunos tipos de personalidad que se pueden encontrar en una organización, depende de usted como jefe el provecho y el potencial que pueda sacarle a cada uno de ellos, debe aprender a entender las habilidades que tienen y analizar muy bien que funciones les va a designar.

Haga continuamente valoraciones emocionales de los trabajadores y enfoque su personal a objetivos claros y específicos, así no tendrá más dolores de cabeza con las diferentes personalidades.



# MEYER MOTOS



YAMAHA ES MEYER - MEYER ES YAMAHA

NUEVA



Motocicletas y Cuatrimotos

Servicio Técnico Especializado



Repuestos y Accesorios Originales



SOAT y Seguros Todo Riesgo



## REINVENTA TU ACTITUD

NUEVA BWS FI, con freno de disco en las dos ruedas y una mejor suspensión.

PBX. 5748650 - 5714325

Calle 7 # 1-53 - B. Latino | Cúcuta - Colombia

e-mail: [administracion@meyermotosyamaha.com](mailto:administracion@meyermotosyamaha.com)

[www.meyermotosyamaha.com](http://www.meyermotosyamaha.com)

# MEYER

## USADAS CERTIFICADAS

### Compra y Venta de Motos Usadas y Certificadas



Calle 7 # 1-65, Barrio Latino. Teléfono 5722306.  
Cúcuta - Colombia

## MOTOS DEL ORIENTE



NUEVA Apache RTR 200V RACING DNA UNLEASHED

¡GRAN LANZAMIENTO!  
SEPARÁLA YA\*  
\$7.500.000 PVP  
EN PUNTOS DE VENTA A NIVEL NACIONAL

MOTOS - REPUESTOS - SOAT Y TODO RIESGO  
Diagonal Santander # 7-07, Barrio Latino.  
Tel. 5714564 - Cúcuta - Colombia



NUEVA

DYNAMIC PRO



[www.motosdelorientekt.com](http://www.motosdelorientekt.com)

MOTOS Y REPUESTOS · SERVICIO TÉCNICO  
SOAT Y TODO RIESGO  
Calle 7 # 1-44, Barrio Latino. PBX. 5748651  
Cúcuta - Colombia

# UNI NOTICIAS DICIEMBRE

## 1 ATARDECERES DE COLORES

El 1 de diciembre llega "Atardeceres de Colores" la campaña social donde el centro comercial Unicentro, en compañía del artista cucuteño Juan Manuel Enríquez, voz líder de la Banda La Mia, estará liderando una gran donación en beneficio de los niños del hogar Hoasis. Este día seremos un gran punto de acopio para útiles de aseo, pañales y alimentos no perecederos. ¡Únete a esta noble causa y pon una sonrisa en los rostros de estos niños!

## 3 ARMONY KIDS SHOW MUSICAL

El sábado 3 de Diciembre el encanto y el talento de los niños de la escuela musical Armony Kids estarán en el centro comercial con las dulces melodías navideñas que serán protagonistas de esta velada artística. #Unicentro tu casa en navidad.

## CLAUSURA DEL II CAMPAMENTO DE CINE DE NORTE DE SANTANDER.

El segundo campamento de cine de Norte de Santander tendrá su ceremonia de clausura en nuestro centro comercial. El sábado 3 de Diciembre los Niños y jóvenes estarán recibiendo el reconocimiento a un trabajo lúdico de aprendizaje en formación en medios audiovisuales. #Unicentro promotor de nuevos talentos.

## 2 CONCIERTO MAIA

La artista pop Maia, reconocida por sus éxitos "Niña bonita" y "Se me acabó el amor", estará compartiendo contigo en nuestro comercial. Te esperamos este viernes 2 de diciembre para que disfrutes de un show musical además aprovecha y tómate la foto. #Unicentro la casa de grandes.

## 7 VELITAS MENSAJES DE LUZ

Ven y comparte con nosotros el 7 de diciembre la tradición de las velitas. Enciende tu luz y déjanos un mensaje de amor y paz para que el 2017 llegue lleno de los mejores deseos. Te esperamos desde las 5:00 de la tarde para que vivas con nosotros la magia de esta época.

## 4 LA MAGIA DE LAS PRINCESAS

El domingo 4 de diciembre la magia de las princesas se tomará el centro comercial en un show donde seremos testigos de la gracia y la belleza de estos maravillosos personajes. Acompáñanos y vive la emoción de la mejor época del año en un show para compartir y disfrutar en familia. #Unicentro tu casa en navidad

## 8 SINFÓNICA DE NAVIDAD

En el centro comercial Unicentro continuamos celebrando la época más linda del año. El 8 de Diciembre compartimos la alegría de estas fechas con las notas de la Sinfónica de Navidad, un show musical con más de 15 artistas en escena que nos hará recordar lo más lindo de esta época.

## 12 PREMIOS PRIMERO LO NUESTRO

El lunes 12 de diciembre el centro comercial Unicentro le da la bienvenida a lo mejor del talento nortesantandereano. Premios PRIMERO LO NUESTRO es el reconocimiento a los talentos reconocidos por sus logros en este 2016.

## 13 EL CONCIERTO INVIDENTES

El centro comercial Unicentro destaca el talento de jóvenes en condición de discapacidad visual y auditiva. El martes 13 de diciembre el talento de estos jóvenes alegrará nuestra tarde con las melodías de la Navidad.

## JUEVES 15 y 22 UNIPELICULA NAVIDEÑA

Las actividades para niños en esta Navidad traen los jueves de película con las Unipelículas de vacaciones con filmografías reconocidas por su temática navideña, ideal para compartir de una tarde en familia. Te esperamos desde las 3:00 p.m. #unicentrotucasaennavidad

## 21 ESPIRITU DE LA NAVIDAD

El centro comercial Unicentro te invita a vivir La tradición donde daremos la bienvenida al Espíritu de la Navidad, comparte con nosotros esta fecha especial con un show artístico navideño y eleva tus deseos para que el 2017 llegue lleno de sorpresas que te hagan muy feliz.

## 15 AL 23 UNINOVENA

La mejor época del año llega con las lindas tradiciones que enmarcan estas celebraciones. Ven y vive con nosotros la UNINOVENA NAVIDEÑA, celebra con nosotros la dulce espera para recibir la llegada del niño Jesús. Participa haciéndole la carta a Papá Noel y podrás ganar obsequios de nuestras marcas. Te esperamos desde las 5:00 P.M.

## 23 ENTREGA DE REGALOS

El centro comercial este día llenará de alegría los niños de la Fundación Hoasis. Este día se entregaremos todos los donativos que nuestros clientes y visitantes aportaron durante la campaña social ATARDECE-RES DE COLORES. Juntos, haremos la diferencia para dar en esta época una sonrisa.

## 24 SHOW MUSICAL NAVIDEÑO

Celebraremos la llegada de la Navidad. Aprovecha y realiza todas tus compras con el mejor ambiente navideño, disfruta de seguridad, calidad y buenos precios.

## 25 SHOW MUSICAL CASCABEL EN NAVIDAD

Estarán con nosotros las tres jóvenes talentosas de la AGRUPACIÓN CASCABEL, ex participantes del reality show La Voz Kids. Disfruta de un show musical dedicado especialmente para alegrar la llegada del Niño Jesús.

## 26 SORTEO CENAS DECEMBRINAS

Sortearemos 4 cenas decembrinas entre los clientes que realizaron compras en la plazoleta de comidas y terraza café. Continúa registrando tus facturas y podrás ser un feliz ganador de una de las 4 cenas navideñas y así dar la bienvenida al 2017 con el mejor sabor de Unicentro en tu hogar.

## 30 SORTEO CENAS DECEMBRINAS

Unicentro trae especialmente para ti la camiseta autografiada por el reconocido futbolista Falcao Garcia. Tú podrás participar en el sorteo de ella aportando un granito de arena en la campaña súper abuelo. Únete a esta campaña con una donación y conviértete en un súper héroe para los adultos mayores de la Fundación Vida y Progreso.

## 31 SHOW MUSICAL DECEMBRINO

El centro comercial Unicentro despide con música el 2016 y se prepara para darle la bienvenida al 2017 con los mejores eventos, la mejor seguridad, comodidad y servicio. Realiza todas tus compras y disfruta de la mejor época del año. #unicentrotucasaennavidad

# Cabello natural y saludable

POR  
AMÉRIKA GUERRERO

Todos soñamos con un cabello perfecto, pero diariamente estamos expuestos a continuos maltratos y muchos olvidamos que nuestro cabello también necesita algunos mimos de vez en cuando o algún cuidado especial para eventos importantes. Existen muchas formas de devolverle la vida a tu cabello y no por eso debes gastar una fortuna.

¡Ven a sumergirte en un mundo de ingredientes mágicos!

## Cabello Seco

1. Aplica aceite de oliva en todo tu cabello, masajea durante algunos minutos y déjalo reposar apróximadamente 30 minutos. (Quizás quedes oliendo a ensalada todo el día, pero vale la pena).
2. Tritura un aguacate maduro, mezclalo con un poco de mayonesa, aplica en todo el cabello y espera 30 minutos.

## Cabello Rizado

1. Lava tu cabello como sueles hacerlo, luego aplica una cerveza SIN ALCOHOL, masajea durante 15 minutos y retira SOLO con agua fría.
2. Mezcla aceites aromáticos y naturales como aceite de almendras, de ricino, de argán, de mamey, luego en un recipiente introdúcelos al microondas por 3 minutos, aplica en todo el cabello, cepíllalo y envuélvelo dentro de un gorro de baño por 20 minutos, retira con agua fría y lava. NO PODRÁS CREERLO.

## Pérdida de Cabello

1. Hierva la flor de la albahaca y todos los días aplica un poco por todo el cabello, deja reposar la infusión en tu cabello el mayor tiempo posible.
2. Hierva hojas y cogollos de cayena, deja reposar y aplica en todo el cabello, especialmente el cuero cabelludo y la 'corona'.

## Caspa

1. Tritura dos aspirinas, y mezcla con la porción de champú que vas a aplicar, masajea durante algunos minutos y enjuaga con bastante agua, luego tritura tres aspirinas más y mézclalas en vinagre, aplica principalmente en el cuero cabelludo y deja por media hora, luego lava.
2. Aplica vinagre directamente sobre el cabello, envuélvelo con una toalla y deja toda la noche, al día siguiente lava con tus productos regulares. ESTO CONTROLARÁ EN GRAN MEDIDA LA CASPA.

## Cabello Tinturado

1. Aplica yogurt natural, esto te ayudará a suavizar la piel del cuero cabelludo, déjalo 15 minutos y luego lava tu cabello de forma regular.
2. Bate dos yemas y cubre el pelo, deja actuar por 20 minutos, te ayudará a reparar el cabello químicamente dañado o seco, lava hasta que el olor a huevo desaparezca.

## Cabello Graso

1. Después de lavarte el cabello aplica el zumo de dos limones, esto ayudará a cortar la grasa y eliminar malos olores.
2. En partes iguales agua de Hamamelis y enjuague bucal, mezclar y aplicar en el cuero cabelludo con un algodón.

## Cabello Liso

1. Corta una hoja de sábila y extrae del interior el gel, aplícalo en todo el cabello, cepíllalo y deja reposar, quedará sedoso y brillante.
2. Después de licuar y colar un coco aplícatelo la 'leche' o líquido que queda por 30 minutos luego retira con agua, puedes incluso usarlo como acondicionador, llenará tu cabello de vitaminas y brillo.

## Tips Generales

- \* Cepilla tu cabello tres veces al día en especial antes de acostarte, esto te ayudará a que la sangre circule, y mantenga tu cabello vivo, sano y brillante.
- \* Con una bolsa de plástico puedes simular un gorro para que no se escurran los ingredientes mientras esperas y también para que el calor ayude a activar más rápido los ingredientes en tu cabello.
- \* Pero sobre todo ama tu cabello, cuídalo, sé prudente y paciente si deseas hacer algún cambio extremo en tu look.



# CASABLANCA

HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS

Despide el año con un delicioso **menú navideño** y celebra con tu equipo de trabajo los **triumfos** alcanzados y los que están por venir.

- ★ Pollo Merry Christmas
- ★ Lomo de Res Cascabel
- ★ Chuleta de Cordero Noche Buena
- ★ Lomo de Cerdo Pecado Original



**Informes:**

Cel: 313 230 3178 - (57) 7 5821600 Ext 1906 - 1923 - 1927  
[www.hotelcasablanca.com.co](http://www.hotelcasablanca.com.co)

# AMAZONAS FANTÁSTICO

Por: *Mónica López Jaramillo*

# A

terrizar en Amazonas es como hacerlo sobre una cama de brócolis, millones de frondosos y verdes brócolis parecieran extenderse por el horizonte infinito. Si bien me crié en el calorcito de Cúcuta, los 40°C y la humedad intensa del Amazonas me hicieron sentir algo mareada al llegar, pasado el mediodía de un jueves hace un par de semanas. Iba por razones de trabajo a esta bella región colombiana.

Una vez me instalé en el hotel, Luis Fernando – quien sería mi guía - me pidió que lo acompañara a un barrio indígena, no terminaba de decírmelo y yo ya tenía puesto el casco de la moto (es el medio más usual de transporte). Camino a la cita me dio un rápido paseo por Leticia y en algún momento me dijo "Doctora usted está en Brasil", y, efectivamente, para mi sorpresa, lo estaba: Leticia y Tabatinga son una conurbación binacional en la que sólo una pequeña valla señala el lindero, allí se lee: Tabatinga os recibe de brazos abiertos.

En la reunión de los indígenas decidían sobre posesión de tierras, la eterna pelea en este país, mientras los mosquitos trataban de atacarme y yo a ellos con un improvisado abanico que fabriqué con una hoja de cuaderno. Luis Fernando, con sus habilidades de mediador, le daba manejo a la situación de los indígenas, que a ratos parecía bien difícil por el carácter fuerte de ellos.

El viernes para desayunar me llevaron a la plaza de mercado de Tabatinga. Pedí un beijú, una especie de tortilla, o arepa blandita, hecha de yuca y le echan mucha mantequilla, al morderla se siente como una gomita,

muy cauchuda pero deliciosa, cuando vayan no se la pierdan. A la hora del almuerzo recordé haber visto en mi recorrido del día anterior un restaurante con una banderita de TripAdvisor - señal de recomendado - y decidí probar. La decoración era en madera, con imágenes y figuras propias de

la selva y linda música brasilera ambientaba el lugar.

Del menú todo se veía emocionante, pues la mayoría de platos me eran desconocidos: la entrada de Mojojoy a la plancha o en brochetas me provocó, pero me sentí un tanto desilusionada cuando el mesero me preguntó si los quería ver antes y me trajo a la mesa una taza con unos gusanos monstruosamente grandes y amarillos deslizándose dentro de ella, sentí repulsión y, la verdad, no pude con eso. Otras delicias como piraña frita o encocado amazónico traía la carta, pero confieso que aquí no me sentí tan valiente (imaginaba que la piraña se habría comido antes a algún turista) por lo que me decidí por un Pirarucú, un delicioso y grande pescado de la





región, en salsa de frutas tropicales y jugo de copoazú (una fruta que debe ser prima de la guanábana).

El almuerzo, delicioso y generoso, estuvo acompañado de un shot de chicha morada como aperitivo, y al final, como bajativo, por un shot de chuchuguaza, de sabor intenso y efecto recreativo, como bien me lo advirtió el dueño del restaurante. A las cinco de la tarde fui al Parque Santander a ver el imperdible show que hacen justo a esa hora millones de loritos que antes de dormir en el mejor árbol para pasar la noche realizan una especie de danza en el cielo. En un momento parecía una especie de lluvia de loros, todos venían en picada y cuando ya van a llegar, levantaban el vuelo y seguían bailando.

El plan del sábado comenzaba a las 7:30 de la mañana en el lobby del hotel, pero de la emoción creo que llegué hora y media antes, se trataba de un tour en lancha por el río Amazonas. El guía, conocido como Gome Lindio, nos dijo unas palabras que tal vez ya antes las había escuchado pero solo cuando estuve allí entendí su significado: "en la selva se vive cada día, vivimos hoy sin pensar en nada más", "la vida es un libro y cada página es un día, hoy escribo una página, llega la noche, cierro el libro y me acuesto a dormir; mañana me despierto y escribo otra página", "el hombre no puede cambiar a la selva, es la selva la que cambia al hombre".

La primera parada fue en Puerto Alegre, en Perú, donde las mascotas de la selva eran el atractivo para turistas como yo,

dispuestos a ver y a tocar todo. Así fue como llena de valor y seguramente gracias a la adrenalina, la belleza y lo exótico del lugar terminé aceptando colgarme una pesada, fría y gigante culebra sobre mi cuello (si hice esto, hago lo que sea); siguieron un cocodrilo bebé, un mico, un oso perezoso, que en realidad es muy perezoso - lo alcé como a un bebé y durmió -, y un hermoso tucán.

La siguiente parada del tour fue en la Isla de los Micos que, como su nombre lo dice, es un lugar plagado de miquitos que se abalanzan sobre cualquiera que les muestre un atractivo banano, así fue como en un segundo, tenía mi cabeza cubierta de micos que se peleaban por un bocado de la fruta. A mediodía fuimos a un lugar hermoso llamado Natural Park, que tiene una vista espectacular del río y la presencia magnífica de la Victoria Regia (flor de loto) del Amazonas.



Puerto Nariño, segundo municipio de Amazonas y primero en Colombia en manejo de residuos sólidos, nos recibió con un silencio atronador: no tiene carros, ni motos! Todo el pueblo es un atractivo con sus casas en madera, de colores alegres y un alto mirador al que bien vale la pena subir porque la vista del pueblo, del río y la selva es inolvidable. Camino a la última estación del paseo aparecieron los delfines rosados y grises saltando en

el río, como si supieran que estábamos ansiosos por verlos y jugaran con nosotros para des-pistarnos.

En Macedonia, la tribu indígena nos recibió con cantos y bailes y

diversidad de artesanías hechas por ellos con madera, dientes de piraña, escamas de pescado y más. El regreso en lancha a Leticia tardó unos 40 minutos, en medio del imponente paisaje del río Amazonas y de la selva adornaban el camino. Esa noche cayó un aguacero bíblico, mucho más intenso de los que conocemos.

A los amantes de los deportes extremos les recomiendo ir a Omagua, distante unos veinte minutos en moto. Es un bosque tropical amazónico de muy altos árboles con ruidos, chillidos y berrinches de todos los animales posibles, y el aire más puro que he respirado en toda mi vida, ha sido acondicionado para ofrecer a los turistas una experiencia única de canopy.

Con un grupo de argentinos iniciamos la aventura, que inició subiendo con un arnés por una cuerda que colgaba de un árbol a una altura de 35 metros. Una vez arriba, en la copa del árbol, la siguiente prueba era atravesar un puente colgante bastante estrecho, solo cabía un pie a la vez, para el que nos dijeron que ahora la dificultad no era tanto física sino mental (me concentré y lo pasé rápido). La siguiente era lanzarnos de un árbol a otro colgando de una cuerda y amarrada a un arnés; luego cruzar una malla casi gateando, otra cuerda más corta y la última y de las mejores, fue lanzarme en caída libre (!) por la misma cuerda que subí al comienzo.

Una vez en tierra tuve el tiempo justo para correr al aeropuerto a tomar el avión que me llevaría de vuelta a Bogotá. Estar en el Amazonas con su río, sus animales, su gente, y el hecho de ir sola, de conocerme, de expandir mi mente, de arriesgarme, me permitieron conectarme de una manera real conmigo y con ese lugar, la selva que no se deja cambiar por el hombre, es ella la que nos cambia, nos enseña y nos transforma. Hakuna Matata!

# Ciego, sordo y locuaz



**M**aduro no quiere ver, y por eso se va a caer. Además todo el mundo lo empuja: su propio partido, la oposición, algunos militares retirados y ahora, Trump, a quien Maduro trató de “pelucón bandido y ladrón”. De manera que la probabilidad de que caiga es muy alta. En cualquier momento tendremos noticias de su salida del poder y del país.

Por desgracia, como si no fuese ya suficiente tragedia su permanencia en el cargo, su salida podría provocar un baño de sangre aun peor del que hasta ahora han vivido por cuenta de la represión de la GNB, del SEBIN y demás cuerpos del terror, como los que han tenido los dictadores sanguinarios, Pinochet con su DINA, el SIDE de Videla, los Tonton Macoute, de Haití, el SIM de Trujillo en República Dominicana, o el temible JNA de Yugoslavia en la época de Tito. La historia nos muestra como común denominador una vertiginosa espiral de violencia y represión en el ocaso de todos los dictadores, lo cual, dicho sea de paso, acelera sus caídas o muertes.

El caso de Maduro adquiere visos dramáticos porque pareciera que su escaso intelecto no le permite percibir el inmenso repudio que le tiene su pueblo y se embriaga en la extravagante idea de su popularidad, basada ella en unos pocos miles de áulicos financiados por él mismo. Como si no fuera suficiente, amenaza con ponerse bruto (más?).

Esto le hace adoptar actitudes arrogantes que resultan insufribles para los venezolanos. Continúa abusando de las cadenas de radio y televisión con temas y mensajes que incrementan la repulsión que su figura provoca, con lo que desaprovecha semejante herramienta para tratar de mejorar su imagen. Ha perdido toda credibilidad por la gran cantidad de mentiras que dice, como las de su nacimiento en cuatro sitios, con lo que pareciera que lo hicieron por partes y alguien perversamente lo ensambló.

Lo que ahora parece haber marcado su final fue la decisión equivocada de imponer un presupuesto nacional que no fue aprobado

por la Asamblea Nacional, lo cual lo hace a todas luces espurio y automáticamente saca al país del mercado financiero, vale decir, nadie le prestará, le financiará ni le comprará bonos. Con ello, para usar sus términos de hombre ignorante, se ha “auto-suicidado”. El primer efecto fue el alza fuerte del dólar por la dramática escasez actual y futura y su terrible efecto sobre la oferta de alimentos y medicinas. Ya el dólar se acerca a los tres mil bolívares fuertes (tres millones de bolívares tradicionales).

Así las cosas la ira del pueblo se vuelve indomable y comienza a validar la letra de su himno nacional: abajo cadenas. Ya sin tener nada que perder, porque ya lo perdieron todo, los venezolanos no escuchan arengas revolucionarias ni baratos discursos socialistas. Quieren sacarlo, como sea, de Miraflores. Pero el tipo no ve ni escucha a la gente y cree que con su locuacidad puede apaciguar el hambre, la enfermedad y la inseguridad. Por su corta inteligencia y larga terquedad no vislumbra su renuncia pacífica como una alternativa decente para solucionar su problema y el del país, tratará entonces de victimizarse y hacerse el mártir mientras sus fuerzas de seguridad masacran a una buena cantidad de gente antes de huir al exilio.

Si no cae este mes lo hará el otro, o el siguiente. Ya no es cosa de esperar años. Maduro no puede dormir tranquilo, lo hace con un ojo abierto. Sabe que van por él.

# ROYAL FILMS

“SOMOS UNA COMPAÑÍA COLOMBIANA DE CINE CON 42 AÑOS DE TRAYECTORIA, TRABAJAMOS CON UN AVANZADO NIVEL DE TECNOLOGÍA E INFRAESTRUCTURA PARA PRESTAR UN SERVICIO DE EXCELENCIA, EN EL MARCO DE LA ÉTICA Y LA RESPONSABILIDAD EN EL SECTOR DEL ENTRETENIMIENTO.”

▪ PREMIO ▪

**MEJOR EXHIBIDOR DEL AÑO LATAM 2015**

INTERNATIONAL EXHIBITOR OF THE YEAR AWARD  
THE 2016 SHOWEAST

[WWW.ROYAL-FILMS.COM](http://WWW.ROYAL-FILMS.COM)



ClubRoyalFilms

RoyalFilms

30<sup>th</sup> ANNIVERSARY  
SHOWEAST 2016

# OCEANOS *ROJOS* Y *AZULES*



**S**e llaman así dos estrategias bien diferenciadas en mercado. Los rojos son aquellos teñidos de sangre por las luchas encarnizadas por conseguir y conservar clientes en un mercado muy competido. Los océanos rojos son aquellos en los que navegan gran parte de las empresas y marcas, desarrollando ciertas habilidades para sobrevivir defendiéndose de las dentelladas que le lanzan sus competidores y, eventualmente, causando algún daño a los adversarios.

A esas aguas turbulentas de la competencia sin cuartel nos hemos

acostumbrado por años y décadas, con la idea de que esa es la razón de ser y la esencia del mundo de los negocios. Por andar metidos en el fragor de la pelea no vislumbramos posibilidades distintas, otras aguas, otros mares, como los océanos azules.

En la edición de febrero de este año de Unicentro Contigo publicamos un artículo sobre el Decálogo del Mercadeo, dictado por Jack Trout y Al Ries, máximos gurús en la materia. La segunda ley de tal catálogo reza "Si no puede ser el primero en una categoría, cree una nueva en la que pueda serlo". Pues exactamente a esa estrategia se refiere el mundo de los océanos azules: crear un territorio nuevo, un negocio sin competencia, un mundo para usted sólo.

En los océanos azules navegan las ideas de negocio que hoy por hoy resultan desconocidas y se caracterizan por la creación de mercados en áreas que no están explotadas en la actualidad y que generan oportunidades de crecimiento rentable y sostenido a largo plazo. En estos océanos la competencia se torna irrelevante porque no existen reglas de juego preestablecidas.

Para explicar mejor este concepto se acude siempre al caso del muy famoso

todos los paradigmas de lo que por siglos se había conocido en materia de circos. Se llama "circo" y tiene grandes carpas ...pero es distinto a los demás. De hecho esta compañía canadiense de entretenimiento se autodefine como un «montaje dramático de artes circenses y esparcimiento callejero». Se creó un nuevo modelo de circo con un nuevo enfoque teatral basado en los personajes y en donde no se usan animales en el espectáculo. Esto ya le hizo bien diferente al resto de circos y creó la categoría del circo contemporáneo (nouveau cirque) que se conoce desde entonces.

Los otros circos siguieron en fuerte competencia por tener los tigres más feroces y los elefantes más mansos – en un mundo que lucha por el maltrato animal

-, por mostrar los mejores domadores y payasos.

Esta batalla dejó de tener sentido para el Cirque du Soleil, que creó su propio océano azul. De hecho, consiguió romper las fronteras de la industria, tal y como se conocían hasta ese momento, al ofrecer a la gente la diversión y emoción propias del circo (manteniendo sus símbolos tradicionales, como la carpa, los payasos y los ejercicios acrobáticos) junto con la sofisticación, la belleza y la riqueza intelectual del teatro (cada representación tiene su propio hilo argumental, hay danza, se escucha música compuesta especialmente para la ocasión, etc.). El Cirque du Sol, de circo no tiene sino el nombre.

Usted puede crear su propio océano azul, donde navegue en un mar tranquilo, con un mercado bien grande para usted solo. Lo que se necesita para ello puede parecer un oxímoron por ser lo más difícil para muchos: simplemente pensar. Pero pensar con método, como lo hace un buen investigador. Esto puede ser difícil cuando se trata de nuestro propio negocio, al que creemos conocer al dedillo, pero cuando nos mira un asesor externo nos puede encontrar diversas posibilidades de ampliar los límites del mercado que ahora tenemos.

Haga el ejercicio de repensar su negocio, vale la pena romper la rutina y hacerlo de vez en cuando, puede llevarse grandes sorpresas.



*Es Navidad, es tiempo de ser gratos, especialmente con quienes han creído en nosotros y nos han acompañado este año con su pauta.*

**A todos, muchas gracias, les deseamos mucha prosperidad en 2017. Y que sigan con nosotros.**



MUSSI



OndadeMar



Hugo R. Segura Escobar Abogado





**RENAULT**  
Passion for life

# ESTRENATÓN NAVIDEÑO AUTOSTOK



La última oportunidad para que termines el año **estrenando un Renault 0 Km**

- Empieza a pagar en el 2018
- Tasas desde el 0%
- Recibimos tu usado

## Villa del Rosario

Carrera 11 N° 24N - 261  
Autopista Internacional San Antonio  
Pbx: (7) 594 34 34

## Caobos

Calle 13 N° 2E - 121  
Cúcuta - Norte de Santander  
Pbx: (7) 572 4989 - 572 4913

## Ocaña

Av. Francisco Fernández de Contreras  
N° 29 - 143 - Norte de Santander  
Pbx: (7) 561 1032



# Comprometidos con el desarrollo de la región

Con 27 hectáreas la Zona Franca de Cúcuta tiene las puertas abiertas para crecer de la mano con los empresarios nacionales e internacionales



## Beneficios tributarios y aduaneros

- **CERO IVA Y ARANCELES** en operaciones internacionales
- **-10%** en el impuesto de renta
- **Compras al Territorio Aduanero Nacional SIN IVA**
- **Almacenamiento ilimitado con nacionalización parcial**

### OTROS BENEFICIOS:

#### EN SERVICIOS PÚBLICOS

- Vigilancia las 24 horas del día con circuito cerrado
- Servicios públicos más económicos
- Metro cuadrado más económico del país

#### VALOR AGREGADO

- Procesos más ágiles
- Inspección aduanera inmediata
- Asesorías en procesos aduaneros

### CONTACTO:

-  Av. Libertadores a 1 km del Aeropuerto Internacional Camilo Daza
-  **318 4093768**
-  [j\\_cabeza@cccucuta.org.co](mailto:j_cabeza@cccucuta.org.co)



# ¿Preparada para *brillar* este *fin de año*?



ZULY NIÑO  
DISEÑADORA DE MODAS

**D**iciembre es el mes **favorito** de muchas de nosotras, ¿por qué? Grados, vacaciones, novenas, regalos, **fiestas**, alegría, y lo mejor: compartir momentos con nuestros seres queridos, esos que ves a diario o a los que tienes que esperar cada **fin de año** para volver a ver.

Nuestras agendas de fin de año están repletas de compromisos, además de los festejos de Navidad y Año Nuevo, seguramente también hay por ahí un par de cenas despedida con los amigos o compañeros de trabajo, de las que muchas veces no podemos escapar; por eso el atuendo que escojas para llevar en estos compromisos, estará en todos los álbumes de facebook e Instagram de tus amigos, así que tómate tu tiempo para elegirlo y asegúrate de lucir espectacular.

Si no tienes idea que usarás y necesitas algunos consejos, te compartimos cinco básicos con los que seguramente serás la mejor vestida de la noche:



- Se imponen las telas como tafetán o telas con brillos mate con bordados en pedrería de cristales swarovsky dándole así elegancia y sobriedad a tu look.
- Los colores por excelencia para esta temporada continúan siendo el negro, plateado, dorado y nude; pero aquellas personas que les gusta salir de lo clásico están colores como el durazno, melón y azul rey.
- Los volados son muy femeninos y están de moda, pero muchas mujeres tienen problemas para encontrar los volados apropiados para su figura. En general, debes mantener los volados lejos de las áreas de tu cuerpo muy grandes (busto o caderas). Usa los volados con piezas estructuradas, esto evitará que se vea mal toda tu figura.
- Continuando con los volados esta temporada de fin de año es perfecta para las faldas con volados de todos los tamaños, en especial las largas. Ten cuidado de usar volados grandes cuando tienes un cuerpo pequeño pues pueden abrumarte. Usa volados en sólo una pieza de vestir. Los volados son muy notorios, y tener demasiados se puede ver vulgar.
- Recuerda usar pocos accesorios con las prendas que tengan volados pues actúan ya como punto focal en tu look. Evita usar aretes o collares si tienes volados en los hombros, y evita brazaletes o anillos si los tienes en las mangas de la blusa.

Desde ya y de parte de todo el equipo de Zuly Niño les deseamos a todos una **¡Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo!** Para mayor información y asesoría visítanos en la calle 11 # 2E – 21, barrio Quinta Vélez o síguenos en nuestro fan page Zuly Niño e instagram @zulynino



# decoespacios

*Diseñamos tus Sueños*

- Persianas, Cortinas y Toldos manuales y motorizados
- Diseño de Interiores
- Papel Tapiz y Decoración de paredes
- Mobiliario Comercial y de Hogar

¡Sus Persianas a  
**domicilio!**

**Esquina Av. 1 # 0-86 Lleras Cúcuta • Col.**

**Tel. 5-750-755 Cel. 316 2240342 • 321 2070034**

**C.C. Santa María Lc. 205 esquina • Ocaña • Col.**

**Cel. 323 2325504**

 [comercial@decoespacios.co](mailto:comercial@decoespacios.co)

**Nueva Sala  
de Ventas**



decoespacios1



decoespacios3

[www.decoespacios.co](http://www.decoespacios.co)



# ¡A pensar en grande!



**S**iempre se ha dicho, y con razón, que el hombre es del tamaño de sus pensamientos. Por ello es tan nocivo el sistema educativo latinoamericano, en especial el colombiano, pues privilegia la memoria y no estimula la creación y el pensamiento, como sí lo hace la educación en Finlandia, Suecia, Alemania. Después de décadas en el error, son contados con los dedos de las manos los profesores que tenemos capacitados para desarrollar creatividad, la inmensa mayoría son fijadores de información y evaluadores de memoria.

**D**avid J. Schwartz escribió en 1959 el libro "The Magic of Thinking Big" – La magia de pensar en grande – que es aún el gran referente en los programas de formadores de desarrollo de la creatividad, cuya lectura y aplicación recomendamos a todos los lectores de Unicentro Contigo por su enorme utilidad.

**E**l texto comienza por recordarnos la importancia de ser conscientes de que somos mucho mejores de lo que creemos ser, esto es fundamental para generar un modelo constructivo de pensamientos para el éxito. Las personas exitosas son seres normales que han aprendido a creer en sí mismas y por ello se atreven a pensar en grande, saben que hay que as-

pirar a ser Papa para llegar a ser obispo, no se puede soñar con menos si no se quiere ser un simple sacristán.

**U**n segundo paso para comenzar a pensar en grande es eliminar la "excusitis" de nuestra forma de pensar. Todo el mundo se excusa en algo para no atreverse a una aventura mayor. Así hay excusitis por razones de la edad – soy demasiado joven o demasiado viejo –, a lo que bastaría con recordar la célebre frase de Martin Luther King: "Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol". Otra excusitis frecuente es por razones de salud, cuando deberíamos estar agradecidos por la salud que tenemos, más graves están otros que nosotros.

**Q**uizás la excusitis más común y dañina es la de la inteligencia, expresada con un 'yo no tengo la capacidad de'. Un exitoso se diferencia del resto por el manejo del pensamiento, el exitoso nunca subestima su propia inteligencia, ni sobreestima la de los demás. Descubre sus propios talentos superiores y se concentra en explotarlos bien. Sabe que sus actitudes son más importantes que su inteligencia. Busca las razones por las que sí puede hacerlo, nunca por las que no puede, y así, inconscientemente crea el hábito de pensar en grande.

**L**os exitosos saben que la habilidad de pensar es mucho más valiosa que la habilidad de memorizar. Utilizan su mente para crear y desarrollar ideas y mejores formas de hacer las cosas. Los no exitosos persisten en el error en el que fueron inducidos por el modelo educativo que recibieron, basado sólo en memorizar, eso los vuelve miedosos, están mentalmente castrados.

**D**ebemos construir confianza y destruir el miedo porque ese es el que nos impide aprovechar las oportunidades, nos consume la energía física, nos enferma y nos impide hablar cuando y como toca. El miedo nos genera pensamientos negativos sobre nosotros mismos y estos actúan como monstruos mentales que nos paralizan. Vacúnese contra el complejo de culpabilidad acostumbrándose a hacer lo que su conciencia le dicte.

**V**alórese, no se venda barato (no se autodevalúe), concéntrese en sus ventajas competitivas, utilice siempre un lenguaje positivo al hablar de usted y de los demás, piense que su trabajo actual es importante, ya que su próximo ascenso depende en buena parte de su actitud hacia su trabajo actual. Haga todo esto y no le faltarán cinco centavitos para el peso.

# PRÓXIMAMENTE

Ven y disfruta nuestro sabor único en  
**Unicentro Cúcuta Local 1-106**



# Frisby



[www.frisby.com.co](http://www.frisby.com.co)

 [fb.com/frisbyfans](https://www.facebook.com/frisbyfans)  [@frisbylohace](https://twitter.com/frisbylohace)

# Unicompras

Realiza tus compras en el mejor centro comercial

## ROPA PARA DAMA

1-111 Studio F .....	5818477- 5818477
1-16 Damasco .....	5818354
1-13 Cala Boutique .....	5872427
1-21 Naf Naf .....	5818476
1-09 Chevignon .....	5873505
1-07 ELA.....	5943173
1-94 Di Piu Milano .....	5783122
1-73 Idilio .....	5877926
1-79 FDS .....	5870515
1-95 Esprit .....	5875886

## ROPA PARA NIÑO

1-14 Yoyo for Princess .....	5818356
1-59 Off Corss .....	5791782
1-08 Totto Tú .....	5870767
1-44 Baby Shower .....	5943251
1-98 Mic .....	5879087

## ROPA PARA HOMBRE

1-17 Gino Pascalli .....	5874165
1-38 Ropin .....	5872931

## ROPA INTERIOR

1-11 Touche .....	5874134
1-115 Lili Pink .....	5818438

## TELECOMUNICACIONES

1-26 Castillo Celular .....	5872444
1-02 Claro Buimon .....	5943180

## HELADERIAS

1-109 Popsy .....	3144118296
1-57 Goodys .....	3203439391
1-61 Drappy .....	5879042
1-56 Mimos .....	5871122
1-84 Cosechas .....	3124192473

## ROPA UNISEX

1-112 Pat primo .....	5955149
1-121 Tennis .....	
1-97 Territorio .....	5879529
1-19 Pilatos .....	5818437
1-30 Koaj .....	5817119
1-33 Totto .....	5870984
1-24 Quest .....	5782688
1-36 Onda de mar .....	5877670
1-01 Americanino .....	5774924

## TECNOLOGÍA

1-62 Foto Milenio .....	5871829
-------------------------	---------

## TEXTILES

1-03 Theresse Telas .....	3112300927
---------------------------	------------

## TERRAZA CAFÉ

1-88a Subway .....	5876060
1-88B Sofi Creps .....	5782050
1-89A Juan K .....	5813555
1-89B Ciudad Dragron .....	5875932
1-90A Mr. Roast Beef .....	5781899

## OTROS

Juan Valdez Café .....	0313269222 Ext. 3643
Mc Donald's .....	3203474794

## CASINO

1-64 Gran Casino Paris .....	5818358
------------------------------	---------

## CINE

1-50 Royal Films .....	3167411860
------------------------	------------

## DIVERSIÓN Y JUEGOS

1-51 Happy City .....	5818364
-----------------------	---------

# Unicompras

Realiza tus compras en el mejor centro comercial

## BANCOS

1-117 Davivienda	5828881
1-123 Bancolombia	5818400
1-110 Banco De Bogota	5818480
1-47 Banco Caja Social	5818803

## BELLEZA Y ESTETICA

1-68 Fedco	5818395
1-83 La Riviera	5818369
1-87 Botica De La Piel	5872258
1-05 Color King	5783138
1-04 Ann Chery	5870904
1-46 Styles Kids	5877433
1-74 Cortella	5793150

## CALZADO

1-22 Spring Step	5871098
1-63 Bosi	5818359
1-95 Bata	5818382
1-77 Calzatodo	5796971
1-18 Regina Cueros	5872895
1-92 Mussi	5943389
1-58 Evacol	5872531
1-37 Adriangela	5874053
1-80 Buble Gummers	3207909415

## CASAS DE CAMBIO Y DIVISAS

1-29 Giros Y Finanzas	5818815
1-116 Cambios Emanuel	5875333

## LIBRERIAS

1-43 San Pablo	5819001
----------------	---------

## OPTICAS

1-18 Optica Visual	5783470
--------------------	---------

## HIPERMERCADO

1-00 Metro	5828600
------------	---------

## DEPORTIVOS

1-10 Unideportes	5818336
1-38 Planeta Store	5798868

## JUGUETERIA

1-119 Pepeganga	5818406
Comotoy	5879045

## HOGAR Y DECORACIÓN

1-45 Colchones Wonder	5873150
1-12 Comodisimos	5818407

## PLAZOLETA DE COMIDAS

1-99 El Corral	3174348523
1-100 Restaurante Dimar	5874206
1-101 Londeros	5817550
1-102 Presto	5818333
1-103 Los Arrieros	5819095
1-104 Temaki	5921852
1-105 Puerto Seguro	5818319
1-107 La Mazorca	5818347
1-108 Zirus Pizza	5791349

## MARROQUINERIA

1-75 Cueros Velez	5818332
1-92 Mario Hernandez	5877744
1-113 Super Cueros	5818342

## JOYERIA Y ACCESORIOS

1-81 Tous	5818374
1-28 Le Beau Accesorios	5818404
1-25 Joyeria Sharik	5818350
1-27 Casio	5872014
1-93 Mandarina Light	5872669
1-96 Cases And Covers	5878524
1-35 Moma Accesorios	5781860

# Nortesantandereanas, *guapas y osadas*



Por: Daniela Gómez Díaz

**N**ada más elocuente del temple de las mujeres nortesantandereanas que la donación que hiciera de 782 hectáreas de sus tierras la dama pamploonesa Juana Rangel de Cuéllar, para que se fundase allí San José de Cúcuta, el 17 de junio de 1733. Aunque no faltan quienes dicen que se desencartó de unas malas tierras, lo cierto es que se trató de un acto muy generoso, como ya lo había sido su decisión de liberar a sus esclavos.

**R**angel de Cuéllar no es la única mujer destacada de la región. Norte de Santander ha sido cuna de grandes heroínas del país como Mercedes Ábrego, quien durante la independencia contribuía en labores de espionaje y difusión de información a favor del ejército patriota, además de colaborar en otras tareas como proveerles comida a los ejércitos y realizar labores manuales.

**E**l empuje y valentía de estas damas dan una idea de cómo es la mujer nortesantandereana. Y no sólo sobresalen los personajes mencionados: en Los Patios se destaca Florentina Salas, quien luchó por la libertad de su tierra. Además de la pamploonesa María Águeda Gallardo, conocida por tener el coraje suficiente para arrancarle el bastón de las manos al gobernador Juan Bastús y Falla, como muestra de su inconformidad por cancelar la fiesta de su patrono San Pedro, el 29 de junio de 1810 y por prohibir el uso de la ruana al considerarla poco higiénica.

**L**a mujer nortesantandereana se ha caracterizado por su fortaleza, valentía y fuerza, algo admirable considerando que son de una región donde el machismo es parte fundamental de su idiosincrasia. Gracias a su talante han hecho resistencia a este fenómeno y se han constituido en referentes de la mujer indomable y muy capaz de enfrentar cualquier reto. En otras palabras, su fama de bravas no es propiamente gratuita.

“Arraigada en cuanto a creencias, valores culturales, tradición gastronómica, protectora del hogar, sobreprotectora con los hijos, desconfiada”, así describe a la mujer de la región, Alejandro Osés, doctor en Humanidades e historiador egresado de la Universidad Industrial de Santander (UIS).

**E**sta es la mujer de Norte de Santander, ‘berraca’ y sin miramientos. Hace lo que tenga que hacer, se sobrepone a toda situación, sin dejar de lado sus tradiciones. No solo fueron heroínas las mujeres mencionadas de la época de la independencia, sino todas y cada una de las mujeres de la región que hoy luchan sin desfallecer por sacar adelante a sus familias sin intimidarse ante nada.



JUANA RANGEL DE CUELLAR

FUNDADORA DE CUCUTA

# ComfaOriente te prepara para triunfar

## PROGRAMAS TECNICOS



**Seguridad  
Ocupacional**  
(1.000 Horas)



**Asistente  
Administrativo**  
(1.000 Horas)



**Análisis y Desarrollo  
de Sistemas de  
Información** (1.000 Horas)



**Auxiliar en  
Diseño Gráfico**  
(1.000 Horas)



**Cuidado Estético  
de manos y pies**  
(666 Horas)



**Maquillaje artístico  
y decorativo**  
(1.000 Horas)



**Diseño y  
Confección de  
Modas** (1.000 Horas)



**Peluquería**  
(1.000 Horas)

CURSOS MODULARES (30 horas): Sistemas • Confección • Manualidades

**INFO: 5836888 ext 1175**  
Edificio ComfaOriente Av. 2 calle 14



**COMFAORIENTE**  
*Sólo beneficios*

# NAVIDAD: PURO AMOR Y SABOR

Por: **Alenda Orozco Gómez**

La época decembrina, con tantas reuniones de fin de año con los compañeros de trabajo, con los amigos y familia, tiene dos factores comunes que caracterizan a la Navidad: los regalos y la buena mesa.

Aprovechemos esta época, para aligerar el equipaje de la vida, para entender que todo aquello que nos enfada, nos domina.

Diciembre, mes en el cual nos abrazamos más, sonreímos resultado de llamadas, mensajes, tarjetas, besos, buenos deseos que damos a los demás y al mismo tiempo recibimos, en donde recordamos con nostalgia a los que ya no están, y también, damos gracias a la vida ...“que me ha dado tanto” ...que nos da oportunidades, poder ver, sentir, oler, tocar, degustar,

tener un corazón que late, un amanecer con un sol radiante, por ser sensibles al dolor y a la felicidad, gracias a la vida por la familia, el amor, el trabajo, los amigos, los buenos momentos que nos dan felicidad y aquellos no tan buenos que nos dan enseñanza...

Un espacio propicio para festejar y reunirnos y brindar por todo esto y más, es la “cena en navidad y año nuevo”. Hallacas, pavo, ensaladas, arroces, pernil, lomo o lo que cada familia acostumbre a poner en su mesa, lo importante es estar juntos, pasar un momento agradable y comer delicioso.

Les queremos regalar dos recetas que, esperamos, les brinden placer, amor y felicidad.

## •INGREDIENTES•

- 1 cañón de cerdo de 3 kilos
- 1 cabeza de ajos
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- Azúcar morena 4 cucharadas
- Romero
- Tomillo
- Orégano
- Albahaca seca
- Vino blanco de cocina 1 botella
- 5 cucharadas de salsa de soya
- Aceite de oliva



## •PREPARACIÓN•

En una fuente de horno poner los dientes de ajo pelados con aceite de oliva, a 180 grados centígrados, por 20 minutos o hasta que cambien de color y su aroma esté por toda la cocina. Retirar y hacerlos puré.

Mezclar una cucharada de cada una de las hierbas junto con el puré de ajos, sal y pimienta, azúcar, salsa de soya, 1 taza de vino blanco, revolver y untar el lomo de cerdo con esta mezcla y las hojas de laurel, pinchar la carne por todos lados y dejar en refrigeración 24 horas. Al día siguiente sellamos el lomo a fuego máximo en perol y doramos por todos lados. Luego, en ese mismo perol ponemos la mezcla de ajos y hierbas, y desglasamos, con el resto del vino y damos un hervor y con esto bañamos, el lomo puesto en refractaria o molde a hornear 2 horas aproximadamente a 180 a 200 gr C°, darle vuelta a mitad de cocción, 10 minutos antes de retirar del horno, encender el gratinador, para dar superficie dorada y crocante.

Sirva en rebanadas con una ensalada de papa y manzana en cubos, jamón en tiritas, mezcle con aderezo de mayonesa, kumis, miel, sal, pimienta, un toque de mostaza. Refrigere por 4 horas.

**LOMO DE  
CERDO A LAS  
FINAS HIERBAS**

# FDS

FUERA DE SERIE

C.C UNICENTRO  
*LOCAL 179*

VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE

[www.fueradeserie.com.co](http://www.fueradeserie.com.co)



[/fueradeserie.FDS](https://www.facebook.com/fueradeserie.FDS)



[@FDSFueraDeSerie](https://twitter.com/FDSFueraDeSerie)



[/fdsfueradeserie](https://www.instagram.com/fdsfueradeserie)



# El DGCD, un anciano respetable

Por: *Carlos A. Suárez A.*



el caso de las selecciones. Y el **Cúcuta Deportivo** lo es. Es un fenómeno de esos que apasiona, que arrastra al hincha hasta el estadio por el sencillo hecho de sentirse representado. Es la ciudad, sus colores, sus símbolos encarnados en un juego inesperado como el fútbol.

Hace algunos años, los lunes para bien o para mal, era costumbre religiosa para el cucuteño desprevenido preguntar ¿cómo quedó el Cúcuta? La razón es puntual. Lo que sucede acá es que niños, mujeres, ancianos, jóvenes, desempleados, ricos, pobres, profesionales prestantes, humildes empleados, taxistas, médicos, todas las especies sociales imaginables conviven juntas en un estadio sin importar credos, razas o estrato. Ocurre por un fenómeno muy especial. Y el Cúcuta Deportivo lo será siempre. Es un prodigio de 92 años, que está a solo ocho de su centenario.

La fecha será inolvidable. Sucedió el veinte de diciembre de 2006. Después de cuarenta y ocho eternos minutos, tras un partido empático y jugado con dientes apretados como visitante en el juego de vuelta de la final de Ibagué, frente al Deportes Tolima, con una ciudad volcada frente a las pantallas de televisión, por fin llegaba el soñado título de campeón del **Cúcuta Deportivo**.

Un hecho inverosímil para los hinchas más jóvenes. Una espera de décadas para los más viejos, muchos de los cuales después del juego afirmaron sin empalago que ya podían morir en paz luego de haber disfrutado un título que ya no parecía llegar. Un premio de la vida, al fin y al cabo algunos ya habían muerto sin verlo campeón.

Un equipo de fútbol es la vida para un hincha. Cuando es un fenómeno social, lo es para una región, una ciudad o una nación entera en



## • Pinto sacó campeón al equipo en el año 2006

El quince de septiembre de 1924 mediante una carta registro que aún existe, quedó establecida la fundación del Cúcuta Fútbol Club, como se llamó en su constitución. Cuatro años después el equipo representaría por vez primera a la región. Lo hizo para los juegos deportivos nacionales que para entonces eran denominados, Juegos Olímpicos Nacionales. Unas horas antes de la marcha inaugural, el grupo de noveles jugadores había decidido adoptar la bandera negra y roja como símbolo de la sangre y el luto que los conmovió por el asesinato del destacado ciclista de la época don **Ciro Cogollo**. Le habían quitado la vida por negarse a dar la clave de una caja fuerte, unos fugitivos de la cárcel de Papillón como se le conoció al centro penitenciario de la Isla del Diablo, en la Guayana francesa. Entonces fue uno de los primeros equipos de fútbol en tener bandera.



## • Nómina del año 1988

continúa en la página 46.....

# ¡Colecciona los Happy Vasos!



Parque de Diversiones

Más cerca de ti



Cargas	Agregas	Llevas	Bonos
\$20.000	\$6.000		\$5.000
\$30.000			\$8.000
\$40.000			\$12.000
\$50.000			\$17.000

Fiestas infantiles

Colegios y Jardines

Eventos empresariales

[www.happycity.com.co](http://www.happycity.com.co)



/parquehappycity



• **Subcampeones en 1964**

En la Cámara de Comercio de la ciudad, reposa un disco compacto con un himno que por la década del treinta don Elías Mauricio Soto, el célebre autor de las Brisas del Pamplonita, compuso para el Cúcuta Fútbol Club. Fue el primer equipo del país que tuvo himno propio. Y por ser equipo decano en poseer bandera e himno, es que se empezó a llamar "Doblemente Glorioso".

El fin de la época aficionada se dio por el lógico nacimiento del fútbol profesional colombiano en 1948, un año después con un capital de treinta mil pesos, mediante escritura pública de la Notaría Primera de la ciudad, se daba el paso legal para hacerlo un equipo profesional. La institución estará en deuda eterna con la manera digna como la familia Lara Hernández promovió el equipo en la década dorada del cincuenta.

El Cúcuta deportivo no es el equipo más ganador de la historia, pero innegablemente es un histórico del fútbol colombiano. Noventa y dos años con un subcampeonato de aquel recordado equipo de 1964, dos títulos de la categoría B en 1996 y 2005, y un único título de campeón en el 2006. No es mucho, pero para el hincha es todo. Por el equipo pasaron jugadores de todas las estirpes, célebres, ignotos, buenos, regulares y malos, por supuesto.

Figuras como Ramón Eusebio Tejera y Schubert Gambeta, míticos campeones con Uruguay en aquel maracanazo del 50 son el génesis de nombres y hombres que vistieron la camiseta sangre y luto. La lista puede ser interminable e injusta, pero no se puede dejar de referenciar a jugadores como los cucuteños German "Burrítto" González, o Rolando "el Faraón" Serrano; los uruguayos Carlos Zunino, Luis Alberto "marciano" Miloc, Bibiano Zapirain, Juan Eduardo Hobberg, Omar Verdún, Ramón Alberto Villaverde, Sergio Santín, Ricardo Viera, Nelson Silva Pacheco; o los argentinos Felipe Marino, José María Ferrero, Dante Homérico "Mandrake" Lugo, Walter Gómez, Juan Ramón "La Bruja" Verón, Rene "El Negro" Ibáñez, Oswaldo Marcial Palavecino, Carlos Miguel "Chiche Diz, Hugo Horacio Lóndero y Juan Carlos Díaz, o los colombianos Eduardo Julián Retat, Arnoldo Iguaran, Albeiro Usuriaga Faustino Asprilla y Macnelly Torres.

Todos estos auténticos fuera de serie, que pudieron jugar en cualquier equipo del mundo sin desentonar por su capacidad y cali-



• **Equipo semifinalista de la Copa Libertadores 2007**

dad técnica, jugaron en el equipo rojo y negro, un humilde club que perdió más de lo que ganó, que el pasado 15 de septiembre celebró 92 años como club y que este veinte de diciembre celebra 10 años de su único título profesional.

La historia de hoy, la realidad cruda, es triste. Desterrado de su sede por el desgaste y el engaño de un dirigente que dice querer pero al que nadie parece querer, al que muy pocos le creen, y al que nadie aguanto más, tras una cadena de errores y desaciertos de años que arruinaron el equipo. Pero estas horas de celebración se llena con recuerdos agradables. Para los malos ya sobrára tiempo. ¡Salud Cúcuta Deportivo!



**COLECTIVO DE ABOGADOS  
VELASCO TARAZONA S.A.S**

**INDEMNIZACIONES POR:**

- Muerte o lesiones en accidentes de tránsito.
- Muerte o lesiones en accidentes aéreos.
- Responsabilidad medica
- Privación injusta de la libertad.
- Daños por la fuerza pública o trabajos públicos.
- Muerte de reclusos.
- Muerte o lesiones de civiles con arma de dotación oficial
- Muerte o lesiones por la fuerza pública
- Muerte o lesiones de soldados en la prestación del militar obligatorio.
- Acciones contractuales, caducidad administrativa, liquidación unilateral del contrato, restablecimiento del equilibrio económico del contrato, perdida de oportunidad.

CII 22N # 18E – 65 Urb. Niza  
301 7751067 – 304 3784122 - 5944143  
[www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com](http://www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com)  
[velascotarazonaasociados@hotmail.com](mailto:velascotarazonaasociados@hotmail.com)  
[velascotarazonaasociados@gmail.com](mailto:velascotarazonaasociados@gmail.com)

C.C. UNICENTRO  
NIVEL TERRAZA  
CAFE



VEN POR  
**CHURROS**  
AL C.C. UNICENTRO



EL UNIVERSO DEL

**CHURRO**  
UN UNIVERSO DE VARIEDAD Y SABOR

SUAVES Y CRUJIENTES

DULCE Y  
ADICTIVO

WWW.ELUNIVERSODELCHURRO.COM



El Universo del Churro Cucuta



@ElUniversoDelChurroCucuta



@ElUniversoDelChurroCucuta

## •ASÍ VIVIMOS NOVIEMBRE

### •29 DE OCTUBRE•

El sábado 29 de octubre el centro comercial Unicentro recibió más de 200 divertidos visitantes que participaron en el concurso de disfraces "DISFRÁCESE, ASUSTE, PARTICIPE Y GANE". Las categorías brujitos, calabacitas y magos reunieron el talento y la creatividad de niños y adultos. La temática libre dio carta abierta para que los participantes sorprendieran en el tradicional concurso de disfraces que este año se hizo en alianza con el periódico "La Opinión".

El primer puesto de cada categoría obtuvo un gran cheque de \$400.000 pesos, el segundo y tercer puesto de las categorías recibieron premios y bonos de las marcas del centro comercial. Las marcas vinculadas con premios fueron: TOTTO, HELADOS MIMOS, PEPEGANGA, HAPPY CITY, BUBBLE GUMMERS, PLANETA STORE CON LA MARCA SWISS WEAR y AMERICANINO.



### •31 DE OCTUBRE•

El 31 de octubre el centro comercial celebró el día de los niños con actividades para los niños que disfrutaron de este día de dulces, shows artísticos musicales y la espectacular quema de la calabaza malvada con grandes juegos pirotécnicos. Los personajes de Disney se tomaron los pasillos principales convirtiéndose en los más apetecidos para las fotos. Más de 1.000 sorpresas, se entregaron a los niños que disfrutaron de este día de Halloween en el centro comercial. El show central estuvo a cargo de los personajes clásicos del Halloween quienes en una coreografía nos contaron las clásicas historias.

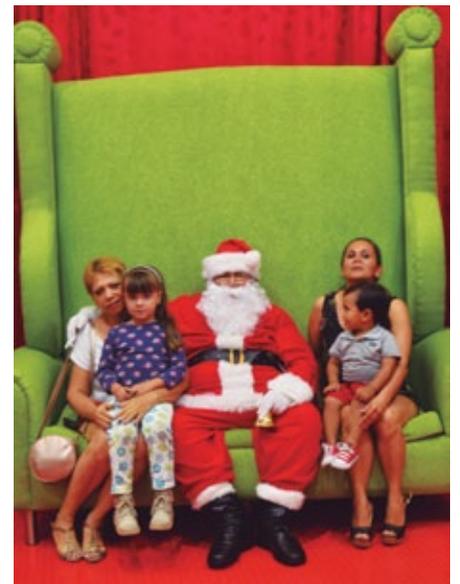


### 12 DE NOVIEMBRE:

#### •ENCENDIDO DE LA NAVIDAD•

El centro comercial Unicentro dio la bienvenida a la Navidad con el gran encendido de las luces. El 12 de noviembre presentamos la obra teatral "En busca de Papá Noel" una presentación artística protagonizada por talento del canal RCN y CARACOL. Más de 10.000 luces se hicieron presentes en el encendido mostrando la belleza de los escenarios y el encanto de la iluminación en los colores tradicionales.

El cierre majestuoso lo tuvo el espectacular show de juegos pirotécnicos que anunció la llegada de la época más linda del año "COLOR NAVIDAD, EL ORIGEN DE UNA TRADICION". La orquesta de la policía nacional fue la encargada de ponerle el sabor musical navideño dándole el toque de alegría.



## 13 DE NOVIEMBRE: •CANTORES DE NAVIDAD•

En un show musical se evidenció el talento de la coral de las Niñas Cantoras de Navidad, esta presentación artística reunió la gracia, la belleza y la técnica vocal de 5 niñas entre los 7 y los 16 años, quienes nos deleitaron con canciones tradicionales de la época y villancicos que dieron la bienvenida a la mejor época del año en el centro comercial Unicentro.



## 14 DE NOVIEMBRE: •RECREACIÓN NAVIDEÑA•

La recreación también se vistió de Navidad y justamente fueron estos personajes los encargados de divertir a grandes y pequeños con actividades lúdicas que sirvieron para unir la familia en torno a la recreación. Así mismo los renos y osos de nieve fueron los personajes preferidos por los niños para la realización de las pintucaritas navideñas, convirtiendo su rostro en tiernos lienzos artísticos.



## 20 DE NOVIEMBRE: •FESTIVAL DE BOLEROS•

La música de ayer, hoy y siempre rindió homenaje a los grandes del bolero y el son cubano. El Festival de Boleros fue un show musical que estuvo a cargo de artistas de la ciudad, quienes interpretaron las dulces melodías inmortalizadas por Javier Solís, Los Panchos y Celia Cruz entre otros. Una noche donde el romanticismo se tomó el escenario y canciones como Somos novios y Te amare toda la vida, sirvieron para dedicar y recordar la época dorada de la música. Un show de bailarines profesionales se unió a este festival mostrando en su presentación la destreza, sensualidad y elegancia de este ritmo que jamás pasará de moda.

# ROLLO DE PECHUGA RELLENA DE FRUTAS EN SALSA DE UCHUVA



Por:  
**Adolfo Miro**

Por aquellos años, cuando esperando los primeros copos de nieve y meditando la típica cena navideña, pensando en frutas me incliné por hacer un rollo de pollo relleno de frutas, junto con mi compañero de clase Anderson Alvarado decidimos soñar con la Navidad representada en un plato con colores como el rojo y con el pollo como plato estrella, así que nos pusimos manos a la obra en el diseño del plato y buscando sabores que no hicieran desmerecer el buen sabor del pollo, conjugando un plato que tanto se puede servir frío como caliente.

Y una delicia tanto para adultos como niños hace la presencia de este plato en la mesa navideña, dejando en la retina un recuerdo tanto de sabores como de aromas, deseando despertarnos en la noche para repetir con un mordisco el inolvidable sabor de este plato.

## -PREPARACIÓN-

La preparación de este rollo es muy sencilla de elaborar, yo adobo el pollo primero para que quede mas jugoso en aceite de oliva, perejil y ajo con unas gotas de vino blanco o cerveza al gusto por una hora aproximadamente.

Extendemos unas pechugas de pollo en un papel aluminio, las salpimentamos al gusto, y le vamos echando frutas como melocotón, fresa, pera, ciruelas pasas, ahí surge el gusto de cada uno en echar una u otra fruta, y una vez terminado vamos haciendo el rollo, lo puede atar con un nylon o con el mismo papel aluminio lo enrollan bien apretado para que quede con una buena forma redonda, lo meten en el horno por unos 30 a 40 minutos, mientras van preparando la salsa de uchuva que no es mas que un coulis de uchuva, elaborado en una paila con la pulpa de la uchuva, un poquito de azúcar y sal, unos cortes de fresas y un picadito de perejil para la presentación, y voilà, ya tienen algo sencillo de preparar.

Les invito a pasar unas felices fiestas junto a la familia y un prospero año nuevo.

## INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 100 gr fresas
- 100 gr ciruelas pasas
- 100 gr melocotón
- 1 cebolla
- 1 libra de tocineta (opcional)
- 4 dientes de ajo
- perejil picado
- sal
- pimienta recién molida
- 1 cucharadita de aceite

Para presupuestos de cenas navideñas (Grupo Riad )

Adolfo Miro 3174398096

Ricardo Sandoval 3177300584

Desde 76,50 m<sup>2</sup> área construida | 65,89 m<sup>2</sup> área privada

Desde \$187.425.000

Torre 1

# ASTURIAS

## Imperial

CONDOMINIO

Torre 2

*Vive lo mejor de Asturias*



VENTAS Y APTO MODELO / Av. Libertadores / Puente "La Gazapa"



VENDE

**VIVIENDAS Y VALORES S.A.**

*Nuestra experiencia al servicio de sus sueños*



Cúcuta Centro de Negocios L4 | Calle 11 N° 1E - 145

PBX: 588 80 02 | 316 528 89 11

[www.viviendasyvalores.com.co](http://www.viviendasyvalores.com.co)

Costos adicionales al precio tales como: estudio de crédito, seguros, gastos notariales, impuestos de registro (boleta fiscal), derecho de registro, etc., se detallarán porcentualmente y de manera aproximada previamente a la realización del negocio. Las áreas ofrecidas pueden sufrir modificaciones como consecuencia directa de órdenes dadas por la curaduría o la alcaldía competente en la expedición de la licencia de construcción. Las imágenes

# Unicentro

## un centro comercial Bio responsable



Por: **Gino Ulderico Riccio C.**

El centro comercial Unicentro Cúcuta, con el acompañamiento de la Asociación de Centros Comerciales de Colombia, Acecolombia, ha desarrollado un proceso de implementación de un programa de producción más limpio, realizando estudios e intervención en las áreas de generación de descargas de aguas residuales.

Este importante proyecto, con el cual el Centro Comercial contribuye ambientalmente a su entorno, ha logrado desde su implementación:

**1.** Disminución de las cargas orgánicas mediante la retención de los residuos de alimentos generados en los establecimien-

tos donde se procesan productos alimenticios, evitando que estos ingresen a las descargas de vertimientos al alcantarillado municipal.

**2.** Mejorar los sistemas de retención de grasas y aceites desde la fuente, optimizando los sistemas de pre tratamiento y las buenas prácticas de separación de residuos de aceites, generados en los establecimientos donde se procesan productos alimenticios. Este proceso aporta a la disminución las sustancias que obstruyen los sistemas de alcantarillado.

**3.** Potenciar los sistemas de pre tratamiento principal del centro comercial, mejorando las tasas de retención de aceite y grasa antes del ingreso al alcantarillado.

De esta forma, Unicentro Cúcuta, establece estrategias para el cumplimiento de los requisitos legales en todos los temas ambientales, y se posiciona como un Centro Comercial Responsable con el medio ambiente.

Excelencia ambiental  
Bio responsable



## • Labor social •



**N**ada más gratificante que colaborar con causas sociales que dignifican al beneficiario y enaltecen al benefactor.

Es el caso del apoyo entusiasta que daremos a la Escuela de Formación Artística y Cultural, CORPOMUDARTE, para la presentación de grupos musicales de varias ciudades del país – Cúcuta, Barranquilla, Medellín, Cali, Bucaramanga y Bogotá – conformados todos por invidentes.

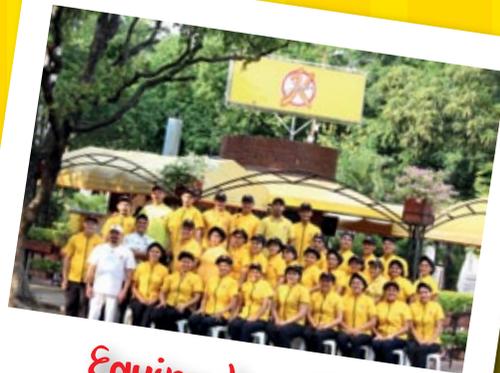
Ello le permitirá al público visibilizar y apreciar la extraordinaria calidad interpretativa de algo más de medio centenar de invidentes que a través de la música exteriorizan en cada canción la belleza de sus sentimientos y la bondad de sus almas.

El evento, denominado NOCHE DE LUZ, se llevará a cabo el 13 de diciembre en la noche en uno de los escenarios del centro comercial Unicentro y sin duda será un lindo espectáculo.



★ **30 años** ★

**creciendo con Cúcuta**



*Equipo Juank*



*Nuestra esquina*



*Creando historias*

**PUNTOS DE VENTA**



**DOMICILIOS 5779113/5779114**

# Rectora *Carmen Elisa Araque Pérez,* *galardonada con el Premio Mundial a la Ciencia-2016 en Cuba*



**E**n La Habana (Cuba) le fue entregado a la rectora de la sede Cúcuta de la Universidad de Santander – UDES –, Carmen Elisa Araque Pérez, el “Premio Mundial a la Ciencia-2016”, en la categoría: Autoridad Académica y del Saber, conferido por el Consejo Mundial de Académicos e Investigadores Universitarios y su Junta Mundial, presidida por el Dr. Orlando Terre Camacho. Por Colombia fueron nominadas siete personas más este importante premio.

**L**a doctora Araque Pérez manifestó que el premio, en la categoría Personalidad Académica y del Saber, lo recibe con mucha humildad y agradecimiento, especialmente a Dios, al Consejo Mundial de Académicos Universitarios COMAU – REMAU, a CE-GENIO, a su familia por los valores que le fueron inculcados desde su hogar.

**A**simismo y durante la visita de la Rectora UDES sede Cúcuta al Congreso de Adocencia 2016, del COMAU y REMAU le entregaron la acreditación oficial como Miembro Activo de la Red Mundial de Académicos e Investigadores Universitarios en Proyectos Conjuntos de Colaboración Institucional a favor de la Ciencia y la Educación; por lo cual la Dra. Carmen Elisa manifiesta: “Estos reconocimientos los pongo al servicio de la institución y de quienes han creído en mí. Haciéndole honor a la educación en mi hogar y mi familia. Este premio Mundial lo coloco al servicio de todos los nortesantandereanos”.

## CUESTA ABAJO

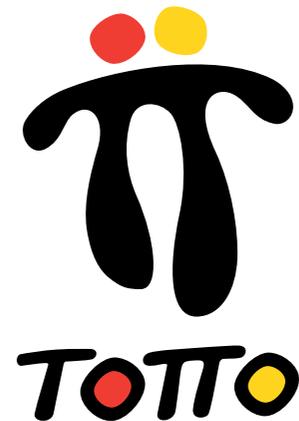


La vertiginosa caída del bolívar fuerte lo aproxima a la paridad con el peso colombiano, lo que significa que el viejo bolívar, el que en el pasado llegó a costar 17 pesos, ahora sólo vale una milésima de peso. Y, lo peor, ese no será el piso: seguirá cayendo.

A este ritmo antes de un año será una moneda no convertible, lo cual tendría un efecto de virtual encerramiento de los venezolanos, pues a ninguna parte, ni Colombia ni Brasil, podrán viajar con sus bolívares.

Gravísimo para ellos, gravísimo para nosotros - los vecinos - porque la gente no se deja morir de hambre y en el desespero causan problemas, muchos problemas.

## TOTTO GANA PREMIO PORTAFOLIO



La firma Nalsani SAS, propietaria de la marca Totto, obtuvo el galardón Portafolio a la empresa con el mejor clima laboral por el excelente trato que da a sus empleados, facilitándoles su desarrollo en todas sus dimensiones. El premio fue recibido por la Dra. Isabel Veloza Tovar, gerente de Talento Humano.

La empresa cuenta con un programa integral de gestión del recurso humano que promueve, en sus más de 600 almacenes distribuidos por todo el país, la construcción de un mejor lugar para aprender, crecer y trabajar. Totto tiene el objetivo de contar con trabajadores felices que logren un adecuado balance de formación, trabajo, salud y bienestar personal. Felicitaciones a Totto por este importantísimo galardón.



# MERRY

*Christmas*

**HAŞTA \$10'000.000 EN PREMIO\$  
SÁBADO 17 DE DICIEMBRE**

**PREMIO MAYOR \$3'000.000  
2 (DOS) PREMIOS DE \$1'000.000 C/U  
10 (DIEZ) PREMIOS DE \$500.000 C/U**

Aplican condiciones y restricciones.



Cúcuta, Norte de Santander  
CENTRO COMERCIAL UNICENTRO / LOCAL 164 - 165 - 166 - 167



Autoriza  
**Coljuegos**



# Predicciones 2030

**E**l Consejo Global del Futuro - Global Future Council - es quizás el mayor tanque de pensamiento mundial, integrado por los mejores expertos del planeta en temas diversos. Acaban de dar sus predicciones sobre cómo serán las cosas en el año 2030.

1. La era del 'mindfulness. Como resultado de la reflexión generalizada acerca de ¿Cómo aprovecho mejor mi vida?, vendrá una especie de "uberización", en la que la oferta mundial se centrará en la venta de servicios más que en la de productos. La gente ya no se esclavizará por décadas a un banco pagando una hipoteca por una casa o un auto sino que preferirá vivir rentado y mejor viajar más.

Los gurús de marketing de la Escuela de Negocios de Harvard, Michael Norton y Elizabeth Dunn, señalan que, si de lo que se trata es de ser felices, no hay nada mejor en lo que podamos gastar nuestro dinero que en experiencias, no en objetos. Por ello desde ya todos hablamos de experiencia de compra.

2. El carbón tendrá un precio global, vale decir: su mercado se unificará, desapareciendo con ello la anarquía de precios actual. Sin

embargo su tendencia sería a la baja por el auge de las energías alternativas en Europa y USA.

3. Se acaba el predominio mundial de USA como resultado de las políticas de Trump en el sentido de replegarse al interior y dejar su liderazgo en importantes escenarios como la OTAN, el tratado Transpacífico, el NAFTA y la cancelación de varios tratados de libre comercio. Esos espacios serán rápidamente ocupados por Rusia, China, Alemania, India y Japón. Alemania vuelve a ser una gran potencia mundial.

4. Los hospitales serán en casa, la atención médica de mediana complejidad será domiciliaria, ya no se construirán enormes complejos hospitalarios.

5. El mundo comerá mucho menos carne de la consume ahora. Se imponen nuevas dietas y por ello habrá menos ganado y menor afectación al cambio climático por el efecto de los gases que producen las reses.

6. Los refugiados de Siria serán CEOs de grandes empresas por la educación recibida en las universidades de los países europeos adonde están llegando.

7. Los valores de occidente se verán seriamente revaluados por el avance de nuevas culturas y conceptos religiosos. Por eso será importante que comencemos a preparar a nuestros hijos y nietos para que tengan una mente abierta y asimilen las nuevas tendencias.

8. El ser humano podrá mudarse a Marte, ya esto dejará de ser una utopía.

Las anteriores predicciones han sido corroboradas por los estudios que contratan las grandes corporaciones mundiales, como la General Motors, la Ford, las aseguradoras británicas y los bancos suizos, que recogen las tendencias sociales, tecnológicas, económicas, medioambientales y políticas de los próximos años.

Es interesante advertir que además de variar los patrones de consumo, vamos hacia un mundo menos ideologizado, donde la sociedad ya no quiere líderes provenientes de partidos políticos por su pérdida de credibilidad, y entonces los héroes cotidianos y anónimos ganan en importancia, especialmente a nivel local. Las redes sociales harán maravillas con esto.

^ O hasta agotar existencias, lo que suceda primero.

Haz de esta

# Navidad

una época de regalos  
y buenos momentos.

**Metro**

cencosud

Folleto válido del 25 de noviembre al 25 de diciembre de 2016^

La felicidad de ahorrar



# Niños y Niñas ELEGANTES AL COMER...

## ¿Cómo?

**L**os niños y niñas en su proceso de crecimiento y desarrollo, van adquiriendo ciertas actitudes que captan de su entorno y las adaptan a su diario vivir, es por eso, que como padres y formadores, es necesario inculcar en ellos conocimientos sobre buenos modales y comportamientos adecuados.

Para nuestro caso, la etiqueta en la mesa resulta de gran importancia debido a que en ésta no sólo se satisface una

necesidad si también se comparte con personas especiales.

- 1.** Decir "por favor" y "gracias" para toda ocasión. Sentarse en la mesa siempre arreglados, bien vestidos y con zapatos pulcros. Las manos en todo momento limpias, lo cual se hace más por higiene que por educación. Es importante motivarlos a participar en la conversación de la mesa, en especial, animarlos a hacer preguntas y compartir sus intereses, siempre de forma amable, sin interrumpir y sin tocar temas escatológicos o pelear.
- 2.** Pedir permiso antes de retirarse: Si aun hay comensales, un niño cortés debe preguntar si se puede ir antes de hacerlo.
- 3.** Así mismo, no debe estirarse para buscar cosas en la mesa: Si quieren la sal, más jugo o cualquier elemento lejos, no deben estirarse y arriesgarse a tropezar a alguien o tumbar algo, deben pedirle a el favor de hacerlo a quien lo tenga cerca.
- 4.** Hay que ser enfáticos con el uso de los cubiertos y no las manos, además de saber cortar los alimentos y el uso correcto de cada herramienta.
- 5.** Tampoco se deben llenar por completo la boca.
- 6.** Si a los niños no les gusta la comida se le debe dar al menos la oportunidad de comer un poco y nunca hacer comentarios desagradables ya que puede herir los sentimientos de alguien.
- 7.** El uso de la servilleta también es importante en todo momento, recuerda, debes doblarla y volverla a doblar.

No siempre los niños seguirán nuestras indicaciones, pero aún así, no se debe dejar de insistir, pues toda esta formación influirá no sólo en el desarrollo social, también en el desarrollo personal y profesional, en pro de la construcción de futuros exitosos.

Edoardo Maldonado Villamizar  
Experto en protocolo, etiqueta y manejo de imagen  
imagenmodelosemv@gmail.com

Modelo: Danna Guzman - Niña Norte de Sder 2017 - foto: EMV

**MODELAJE PROFESIONAL**  
**Desarrollo de**  
**capacidades artisticas**  
**Expresión oral**  
**LANZAMIENTO DE PRODUCTOS**

**Descubre tu seguridad**

**Expresión corporal**  
**Educación y arte**

**Etiqueta en la mesa**  
**Protocolo**  
**Buenas maneras**  
**Movimiento**

**Corrección de postura**  
**Técnicas de pasarela**  
**BOOK PROFESIONAL**  
**Fotopose**  
**Elegancia**

# **IMAGENS**

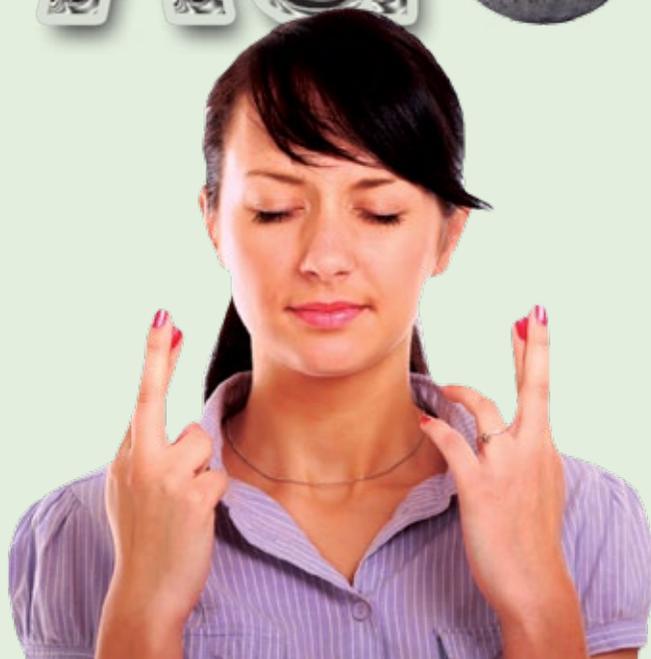
**Modelos·Marketing·Eventos**

**Inf. 575 0567 - 314 378 9599 - imagenmodelosemv1@gmail.com**

**Av 6e No 6 - 50 La Riviera, Cúcuta - Norte de Santander**

# AGÜEROS

## cuestión de fe



**Y**a usted cómo le fue con los agüeros navideños del año pasado? Si le fue mal, repítalos con juicio, pero esta vez con más fe y esté pendiente de cuando se le cumplan, hágalos seguimiento. Ahora, si le fue bien, pues con más veras repítalos con igual o mayor entusiasmo, recuerden lo que ya hemos dicho: todos somos supersticiosos, todos tenemos creencias contrarias a la razón que intentan atribuir a explicaciones mágicas la materialización de nuestros más vivos deseos.

Insista con el tema de los calzoncillos o pantaletas amarillas, pero no use las mismas del año anterior, deben ser nuevas prendas para que la energía fluya sin obstáculos. Haga esto sólo en caso de que necesite atraer un nuevo amor, no aplica para reconciliaciones. Si ya es casado o casada mejor evite este agüero y con ello problemas.

Le dio la vuelta a la manzana cargando una maleta? Viajó? Si no logró viajar es posible que este año le resulte más difícil por el alza del dólar, por ello hay que reforzar el agüero poniendo más peso en la maleta o dándole una vuelta adicional a la manzana de su casa. Hay muchos más que, según dicen, son de comprobada eficacia. Les compartiremos acá algunos de ellos, es cuestión de ponerles fe. O de sugestionarse con ellos.

- A eso de las ocho de la noche bñese con champaña y hierbas amargas para limpiar todas las malas energías y los bloqueos que se tuvieron durante el año. Las más recomendadas son: Abre Caminos, Malva, Milenrama, Romero y Ruda. Repita este ritual a las dos de la madrugada.

- Durante el día asee muy bien su casa, saque toda la basura, y done la ropa que ya no use. Al anochecer haga un sahumerio con hojas de romero, carboncillo, azúcar morena y un poco de canela en astilla. Con mucha fe y compromiso pida lo que desea y prometa lo que pueda cumplir a cambio.

- Al momento de recibir el nuevo año usted deberá tener en su mano derecha un billete de cien mil pesos o uno de cincuenta mil (pero de los nuevos) y haga un pedimento para que jamás le falte dinero. Luego habrá de conservarlo en su billetera durante todo el año. Es una creencia con gran prestigio por su efectividad para mantener ingresos estables.

- Escriba en pequeños trozos de papel aquellas malas cosas – vicios, defectos y malos amores – que le causen daño. Colóquelos en un plato y tres minutos antes de las doce quémelos mientras ora y pide que se alejen de usted para siempre.

- Llene varios recipientes de vidrio con lentejas y azúcar, o arroz y fríjoles, y decore con ello el comedor de su casa para asegurar mercado y dinero durante todo el año.

Haga el intento, siga ensayando, si no se le dio el año que termina entonces muy seguramente se le dará en el 2017. Póngale fe.

*Haga el intento, siga ensayando, si no se le dio el año que termina entonces muy seguramente se le dará en el 2017.*

*- Pongale fe -*

# ¡Aquí la ven!



**más de 80.000 personas en edición impresa  
miles y miles más en nuestras redes sociales  
muchísimos más en nuestra web**

## **ponga su marca acá**

revista@unicentrocucuta.com / 316 7445395 / 316 8305778

POR: LUIS EMIGDIO GUERRERO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

# UNI-GRAMA

## VERTICALES

1. Alcohólicos Anónimos – Es un partido mexicano.
2. Inseparable de Jerry.
3. Este se nos fue– Doña costeña, al revés.
4. El brazo del inglés -
5. Luis XIV lo fue de Francia- Rebuscado gobernador árabe
6. Famoso por sus carnes y la rumba.
7. La que se fue
8. Sufijo que se une a los adjetivos y significa "cualidad de". –Isla griega
9. Unas pilas– Dos tallas – Viene con su bien.
10. En UNICENTRO la magia del cine.

**HORIZONTALES:** 1. Documento mercantil. – Voz castrense. / 2. Con él se prepara el "mojito" –Enseñanza asistida por ordenador. / 3. La mayor fuente de frustración. / 4. Vaya en inglés –Rebeca Lara – Anónima popular. / 5. El día de este santo es el 1 de enero – Dígrafo. / 6. Sociedad por acciones simplificada. / 7. Amigo francés. / 8. Reino de la naturaleza. / 9. Salamandra acuática. / 10. Trae a los niños los juguetes.

## • NOS ESCRIBEN •

Hice el ensayo de preparar una paella en casa siguiendo las instrucciones que trae el artículo de la chef Alenda, en la revista de diciembre. Y, la verdad, a todo el mundo le encantó, eso me dijeron. Aunque creo que hizo falta algún aderezo más, no sé cuál.

**Hortensia Soler B.**  
Bucaramanga

Bueno, muy bueno, el artículo sobre la timidez. Me encanta esa clase de temas porque a todos nos toca algo de eso y alguna enseñanza útil queda. Genial el refrán de "hombre flojo no preña mujer bonita", muy cierto además.

**Claudia Gómez S.**  
San Cristóbal (Vzla)

Alguna vez por burla nos estudiantes le preguntaron al profesor López de Mesa qué era exactamente la filosofía, a lo que el viejo socarronamente les respondió: "es la ciencia que usted y su madre no pudieron aprender jamás". Algo así me ocurre con el neuromarketing, lo encuentro interesantísimo pero no logro digerirlo bien.

**Carlos Guerrero N.**  
Bogotá

Interesante el análisis de los efectos de la reforma tributaria, y muy cierto eso de que para la economía del país lo mejor fue que ganara el NO. Hasta el mismo presidente Santos admite ahora que como estaban los acuerdos se iría a violar la regla de oro fiscal del país.

**Martín Giraldo. H.**  
Medellín

Al artículo de los barcos y aviones robotizados le faltó mencionar los carros y camiones con manejo autónomo. En los Estados Unidos se cree que al miles de conductores perderán sus trabajos por cuenta de este avance tecnológico.

**Julio Parra J.**  
Cúcuta

TE INVITAMOS A CONOCER

# MIRANDA

C R U I S E 2 0 1 7

## INSPIRACIÓN LATINA

Colores, materiales y estampados que hacen de nuestra nueva colección una fusión de culturas.

OndadeMar  
ondademar.com

C.C. UNICENTRO / CÚCUTA - LOCAL. 1-36



# NAFNAF

PARIS

[WWW.NAFNAF.COM.CO](http://WWW.NAFNAF.COM.CO)

 [@NAFNAFCOL](https://www.instagram.com/NAFNAFCOL)

