



Unicentro Contigo



**San Valentín llega
a Unicentro**



CUENTA COMIGO

TOTTO



VOLVER A CLASES ES

#UnPasoMás
AVANZANDO JUNTOS

totto.com    

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

MUSSI

Local 1-92



mussizapatos



mussioficial



Aunque parezcan tradiciones foráneas, algunas celebraciones son de carácter mundial, solo que simplemente tardan en llegarnos. Ya hay varias de ellas que ya hacen parte nuestra, como es el caso del milenario Halloween, que mueve en Colombia, y particularmente en Cúcuta, más personas que ninguna otra celebración de cualquier tipo.

Algo así viene ocurriendo desde hace unos cuantos años con el festejo comercial denominado Black Friday, que es el día en que se declaran oficialmente abiertas las compras navideñas y se ofrecen grandes descuentos. Se celebra al día siguiente del Día de Acción de Gracias (no demora en llegarnos también) y se le dice negro porque los comerciantes de Nueva York decían que era cuando sus saldos en rojo pasaban a ser positivos.

Ahora, desde no hace mucho, ha comenzado a ser celebrado en Colombia el Día de San Valentín como el verdadero día de los enamorados. Y sí que lo es! De por sí el Día del Amor y la Amistad que por años hemos venido festejando es una creación comercial, mientras que en el mundo occidental – del que hacemos parte – desde el año 496 (hace 1.521 años!) se celebra. En ese año el Papa Gelasius instauró su onomástico y desde hace 635 años es considerado formalmente como el Día de los Enamorados.

En Unicentro estamos muy pendientes de estas fechas tan importantes y nos esforzamos porque nuestros clientes y visitantes encuentren en nuestro centro comercial el mejor motivo y escenario para celebrarlas como se debe.

• CRÉDITOS •

GERENTE
C.C. UNICENTRO CÚCUTA
 CARMEN ELISA ORTIZ C.

DIRECTOR
 LUIS RAÚL LÓPEZ M.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
 ANDRÉS GÓMEZ

ÁREA COMERCIAL
 CARMEN E. ORTIZ C.
 TINA SANABRIA

COLABORADORES
 LUIS EMIGDIO GUERRERO R.
 AMÉRICA GUERRERO
 ZU CONTRERAS
 ALENDIA OROZCO G.
 ALEJANDRA VANEGAS C.
 MONICA LÓPEZ JARAMILLO
 JORGE WILLIAN CORREA
 EDOARDO MALDONADO
 BEATRIZ DURÁN M.
 CAMILA CABRERA
 CARLOS A. SUÁREZ A.

Información Comercial:

coord.mercadeo@unicentrocucuta.com
 Cel: 318 2432251 - 316 7445395
 revista@unicentrocucuta.com
 C. C. Unicentro Av. Libertadores, Canal Bogotá
Tel.: 5818423 - 5818422

El Centro Comercial Unicentro Cúcuta no se hace responsable de las opiniones emitidas por los colaboradores y entrevistados en la Revista Unicentro Contigo. Igual su contenido no expresa necesariamente el pensamiento de la revista como empresa. La reproducción parcial o total de los artículos aquí presentados está prohibida sin previa autorización de la dirección de la revista o los autores. El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad exclusiva de los anunciantes.

• SUMARIO •

Editorial 4
 El perfume 6
 Prendas claves 8
 Vitriñas vendedoras..... 10
 Economía 11
 Competitividad 12
 Conserve los modales..... 14
 Depresión 16
 Una vez al año..... 18
 Lo que viene 20
 Máximas a mi hijo 22
 Rugby en Cúcuta 24
 Transformando mi vida 26
 Uninoticias 28
 Así vivimos 30
 Perfiles 34
 ¿Qué tal seduce? 36
 Malas palabras 38
 Gastronomía 40
 Uni-grama 42

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

A man with a beard and glasses, wearing a red blazer over a striped t-shirt and tan trousers, walks on a city street. He is carrying a brown leather bag. The background is a blurred city street with cars and lights.

Llega
más lejos..

ALMACENES
Gino Passcalli

C.C. Unicentro Local 117

   www.almacenesginopasscalli.com

EL PERFUME

¿cómo escogerlo?



Por: Jorge Willian Correa M.

El perfume debe formar parte de nuestro estilo, personalidad y debe hacer que nuestra presencia quede estampada por largo tiempo en el recuerdo de quien nos percibe.

Cuando de escoger nuestro perfume se trata, generalmente tomamos decisiones erradas dejándonos llevar por la publicidad, la moda, recomendaciones o porque lo percibimos en alguien sin siquiera saber si este perfume se la llevará bien con nuestra piel, con nuestro estilo.

A continuación te daré varios Tips que te permitirán escoger el perfume ideal a tu PH corporal y que representará mejor tu estilo y realzará tu presencia.

DURACIÓN

Asumimos que la duración es sinónimo de calidad, sin embargo, la duración depende de muchos factores además de los del tipo de concentración del perfume, como por ejemplo la variación de nuestro PH, la actividad diaria que desarrollamos, la temperatura ambiente, la temperatura corporal, el tipo de piel, etc. Así mismo los niveles de concentración (fórmula) de un perfume ayudan a una duración adicional, ya que a mayor concentración, mayor prolongación de la fragancia. Así es que los perfumes en concentración tipo splash, tienden a durar menos de una hora, los eau toilette entre 2 y 3 horas, los eau parfums cerca de las 4 horas. Sin embargo, si tomáramos



dos perfumes diferentes en la misma concentración (eau de toilette) en la misma persona, uno de ellos tendría una mayor duración que el otro aunque los dos sean de excelente calidad.

Por lo tanto, la elección de nuestro perfume deberá ser por la armonía que la fragancia y nuestro PH corporal logren a la hora de aplicarlo, por lo que recomendamos aromas cítricos, acuáticos y frescos para pieles grasas; aromas maderables, florales y muy especiados para pieles secas; los aromas frutales y de flores blancas y delicadas para pieles equilibradas.

MENOS ES MÁS

No debemos convertirnos en una vitrina ambulante de la marca a la hora de llevar un perfume, recordemos que nuestro PH y la fragancia crean un acorde único, lo que hace que nuestro aroma sea irreplicable en otra persona. Aplicaciones abundantes de perfume no garantizan el logro de ese acorde único en nuestra piel, por lo que es mejor que nos recuerden por lo exquisito de nuestro aroma y no por la marca que usamos.

NUESTRO ESTILO.

Una mujer romántica, tierna y coqueta deberá usar aromas florales, frutales y rosados; una mujer sensual y seductora deberá escoger perfumes orientales; una mujer dramática, exuberante, deberá usar perfumes morados, florales, vainillas. Por su parte, un hombre deportivo deberá usar aromas acuáticos; un hombre influyente deberá usar aromas maderables; un hombre seductor deberá usar aromas acaramelados y orientales. Existe un aroma para cada estilo y actividad. No será prudente usar una Chanel#5 para ir al Gimnasio.

UN AROMA INOLVIDABLE

Nuestros sentidos tienen una conexión directa con nuestro sistema límbico y éste almacena eficientemente nuestras percepciones con las emociones. El sentido del olfato es el más eficiente ya que almacena más del 60% de nuestros recuerdos emocionales frente a los demás sentidos, por lo que el perfume deberá formar parte infaltable de nuestro diario vivir si queremos estar siempre presentes en el recuerdo de quienes nos rodean.

Tu cumpleaños de Película

Celebra En

**ROYAL
FILMS**

Compartiendo Emociones

con tus amigos
y pásala de Película...



Info:
ROYAL FILMS



5943447

✉ ventas@royal-films.com

✉ auxiliarventas@royal-films.com



ClubRoyalFilms



RoyalFilms

www.royal-films.com

PRENDAS CLAVES PARA ESTE 2017



Zu contreras
@stylemezu
www.stylemezu.com

Las tendencias cambian, anualmente vemos ciertas prendas que se quedan y otras que desaparecen de la noche a la mañana, es importante tener en cuenta ciertas prendas que en este 2017 perdurarán y que probablemente verán en las tiendas que frecuentan.



TOP VELVET: Una prenda muy cool, esta tela magnífica tiene visos espectaculares que dan un toque de sofisticación a un outfit que tal vez no tenía un futuro muy prometedor. Yo lo mezclaría con un chocker sencillo para dar una gota de rock a lo clásico del corte de la blusa.



Los zapatos MULE: Las latinas diríamos DESTALONADOS dejamos la parafernalia y seamos claras, estos zapatos planos de talon descubierto se están tomando las calles y esperamos que tu no te quedas atrás, con jeans, crop pants, culottes entre otras muchas opciones, son de uso diario y si eres muy pro los puedes llevar a eventos classy.



Pantalones de MAMÁ,

así se le llaman en la industria de la moda, MOM FIT, se nos ve la cola larga y la verdad no muy sensual pero son lo último en tendencia, al parecer el concepto de sensualidad tiene tintes un poco distintos a los que estamos acostumbrados a ver, estos pantalones son de mis favoritos ya que en lo personal nos hacen ver fashionistas.



Bolsos con detalles, es decir el clásico pasa a la historia para ser reemplazado por carteras elaboradas con brocados, hebillas, estampados, sobredimensiones, excesos, color, contrastes, materiales, entre otras muchos detalles exquisitos para ser la más linda del lugar, la más fashionista y dejar huella (ese es el objetivo a fin de cuentas)



Lentes de sol, con detalles, apliques, materiales, mezclas, los lentes de sol dan el toque final al outfit, les dejo la tarea, vean la foto de una persona sin lentes y luego véanla con lentes, el cambio es radical, dan un toque de misterio, intriga y moda que es difícil de ignorar, pero también debo decir que tener los lentes equivocados también es difícil de ignorar pero por lo mal que se puede llegar a ver y por esto les dejo par de ideas de los lentes de sol de moda para 2017.



Espero esta guía les haya gustado, no olviden visitar:
www.stylemezu.com



Paola Cristancho -Presentadora

La elegancia y estar a la moda hacen parte de #estilocortellasalondebelleza

CC.Unicentro L.174



310 8054293

WhatsApp



cortellasalondebelleza

cortello
• SALÓN DE BELLEZA •

VITRINAS VENDEDORAS

2017



Por: Beatriz Durán Mejía

El título del artículo podría parecer redundante desde la mirada del adagio popular “Lo que no está en vitrina no se vende”, afirmación que resulta verdadera, sin embargo existen normas, técnicas y conocimiento que harán que su vitrina se convierta en una “máquina” de ventas. Quiero compartir con ustedes algunas ideas que permitirán revisar, analizar y proponer vitrinas realmente vendedoras.

Si bien el primer aspecto es llamar la atención del transeúnte para que se detenga y mire nuestra vitrina, es importante que este tiempo que dedica a la observación de la misma, (6 segundos, según los últimos registros hechos por la firma Data Retail, Colombia) le genere deleite visual, sueños y finalmente cree un deseo incontenible de comprar los productos allí exhibidos. Para ello debemos, en su orden, conocer muy bien a nuestros clientes y saber con certeza qué les gusta y qué los conmueve; mostrar el producto de manera que la exhibición le agregue valor, utilizando las técnicas del Visual Merchandising para su puesta en escena. Y encontrar aquella idea diferente y atractiva para mostrar el producto de una forma diferente.

Al revisar y actualizar estos aspectos de manera continua podrá encontrar la manera de permanecer en el mercado. Los clientes contemporáneos están actualizados, informados y visualmente estimulados de manera constante. El fácil acceso al mundo a través de los medios, de internet y sus teléfonos móviles, hace de cada uno de ellos un “experto” en calidad, buen diseño e imágenes estimulantes. Por tanto tenemos clientes más exigente y difíciles de sorprender. La actualización continua del perfil psicológico del cliente, sus gustos, creencias, valores y filiaciones,



nos permitirán descubrir temas de su interés con los que podamos mostrarle nuestra marca-producto, creando temáticas de vitrinas exclusivas.

La decisión de cómo mostrar el producto, depende del conocimiento que tengamos sobre la percepción que tiene el cliente del mismo. Saber si compra nuestro producto para solucionar una necesidad elemental o si lo hace por obtener status, estar a la moda o por respaldo a los valores de la marca. Los clientes no compran características, compran beneficios, redefina los de su producto y marca. A su vez, la cantidad de producto a exhibir, dependerá de la percepción de valor que queramos generar, a mayor cantidad de producto exhibido, menor el precio percibido. El montaje debe ser impecable, creando siempre puntos focales, por color, por ubicación o ejemplo, utilizando técnicas como organizar el montaje en forma de pirámide,

haciendo que el producto de la punta de pirámide sea el punto focal y por tanto el más visto y el más vendido, como lo afirma el principio “El 90 % de la decisión de compra es la respuesta a un estímulo visual” (Homer George, G.H. Asociados NY.1998). El otro 10% corresponde a factores como precio, talla, servicio de atención, entre otros.

Con esta información básica se deben buscar temáticas que acompañen y resalten el producto creando escenas diferentes y llamativas. Establecer un tema por mes y rotar los productos de temporada en ese mismo montaje al menos cada 8 días. Esto hará que el cliente vea algo nuevo cada vez que pase por la vitrina. Se debe mantener el montaje limpio y bien iluminado. Iluminar una vitrina todo el día es una inversión no un gasto. Los verbos de un buen vitrinista son: sorprender, atraer y emocionar, seguidos de ordenar, comunicar e informar. Si se cumplen, es seguro que tendrá una ¡Vitrina Vendedora!

Economía regional: OTRA RECETA POR FAVOR

En las últimas décadas la ciudad ha tenido una actitud netamente reactiva, proponiendo siempre las clásicas “medidas de choque” para enfrentar los graves problemas que se presentan precisamente por no ser proactivos acordando con el gobierno central el establecimiento de condiciones atractivas para la inversión en frontera, que garanticen mayor estabilidad en el tema del empleo. En abono de esta afirmación tenemos esa especie de enorme elefante blanco jurídico que es la Ley 191/95, que siempre nos ofreció la posibilidad real de salir del atraso.

Es claro que pedir inversiones para obras públicas siempre será una estrategia conveniente para ganar votos, y también lo es que pegar ladrillos demanda mucha mano de obra, en forma temporal. Pero no pasan de ser remedios coyunturales, mientras que con los regímenes especiales dispuestos en la ciudad tendríamos soluciones estructurales, permanentes.

Será mejor que hagamos un pacto social por la meritocracia en la región a fin de que la suerte de todos, en especial la de nuestra descendencia, esté en manos menos políticas y más preparadas, más expertas, más conocedoras



Es evidente la prevención e incertidumbre que tenemos todos por el desempeño que tendría la economía regional ante la introducción de nuevos ingredientes en la receta habitual, como lo es la nueva reforma tributaria, el asentamiento de grupos guerrilleros en buena parte del Departamento en virtud de los acuerdos de paz, la manera brutal como en Venezuela arrecia la represión económica y política, y la virtual extinción del bolívar por el pésimo manejo de la economía que hace Maduro. Esta es una mezcla que puede resultar explosiva si no se maneja con mayor experticia.

Zoey
PERFUMES

Asesores en Perfumería

Perfumes | Cremas Corporales | Splash |
Gel Antibacterial | Jabones Artesanales |
Bombas de Jabón

Av. 2 No. 9-86 Centro | Av 4 #10-21 Centro
Av. IIE #9N-105 local 3 B. Guaimaral



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

ASESORIA LEGAL CORPORATIVA

Asesorías jurídicas integrales a empresas con profesionales junior, senior y máster especializados en las distintas áreas del Derecho. Asistencia legal por horas, días, meses o vía telefónica, de acuerdo a sus necesidades.

Obtenga un grupo de profesionales especializados por el precio de uno, sin carga prestacional.

DERECHO: *Laboral * Administrativo * Responsabilidad Civil y Médica * Seguros * Civil * Comercial * Inmobiliario, Notarial y Urbanístico * Propiedad Horizontal * Propiedad * Propiedad Industrial * Protección al Consumidor
* Contratación Estatal * Tributario
* Dictámenes Periciales de Perjuicios.

ASESORIA CONTABLE: * Elaboración de Declaraciones Tributarias de PN y PJ * Atención a requerimientos de la DIAN
* Implementación NIIF * Información Exógena * Auditorías Externas

CII 22N # 18E – 65 Urb. Niza
3219952610 - 301 7751067 – 304 3784122 - 5944143
www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com
velascotarazonaasociados@hotmail.com
velascotarazonaasociados@gmail.com

¿Es usted competitivo?

Con alguna frecuencia nos hacemos examinar los niveles de azúcar, colesterol, presión arterial y demás indicadores vitales para saber qué tan bien estamos. Pero poco acostumbramos examinarnos otros aspectos esenciales para el bienestar derivado de nuestro desempeño personal y profesional, es decir para saber qué tan competitivos estamos. Acá le ayudaremos con un pequeño test para que íntimamente lo responda, sin echarse mentiras.

- Se asegura de que sus servicios son realmente de calidad?
- La manera de ofrecerlos corresponde al nivel de su calidad?
- En el último año ha hecho algún curso de capacitación o actualización?
- Se asegura de dar algo más del 100% de lo que es capaz?
- Cuál es el "plus" que tiene para ofrecer a sus clientes?
- Recibe a veces quejas y reclamos por sus servicios?
- La relación con sus compañeros y colegas es agradable o desagradable?
- Tiene tendencia a procrastinar? Afecta eso su eficiencia?
- Maneja ya o aprende a manejar otro idioma?
- El espíritu de su conducta favorece o dificulta el trabajo en equipo?
- De qué manera se esfuerza por mejorar su personalidad?
- Se desconcentra fácilmente?
- Se asegura de mantener una mentalidad abierta y tolerante en todo momento?
- Expresa abierta o secretamente alguna forma de egoísmo?
- Siente que su conducta inspira respeto?
- Administra su tiempo, sus gastos y sus ingresos de manera prudente?
- Sabe con precisión cuáles hábitos debe modificar para ser más eficiente?
- Cree que salir a veces de su zona de confort es un riesgo innecesario?
- Si fuese consumidor de sus propios servicios se sentiría satisfecho?
- Cómo reacciona ante la llegada de un competidor exitoso?
- Hace regularmente pruebas de ensayo y error procurando ser más eficiente?
- Siente que trabaja más y mejor de lo que su salario supone?
- Confía plenamente en sus capacidades o deja todo en manos de Dios?
- Viaja con alguna regularidad? Sale del país? Conoce otras culturas?
- De qué tamaño son sus sueños y pensamientos?
- Practica alguna técnica de autosugestión?
- Participa en foros de discusión? Escribe?
- Es especialista en generalidades o se esmera en tener conocimiento especializado?
- Tiene habilidad para ver oportunidades de negocio? Tiene olfato para ello?
- Cuida bien de su apariencia personal?
- Se mantiene actualizado en el uso y manejo de las nuevas tecnologías de la información y comunicación?

Como decíamos a inicio de esta nota, esta clase de cuestionamientos debemos hacernos al menos cada dos años para evitar ser absorbidos por la rutina, gracias a la comodidad de estar metidos en la zona de confort. Esto último es tremendamente anquilosante y nos saca del mercado en un santiamén. No podemos manejar siempre en piloto automático nuestra vida profesional porque no son ciertamente muy estables las condiciones del mercado para hacerlo, a menudo hay que tomar los controles y hacer correcciones en el rumbo y en la navegación.





**CONTAMOS CON GRANDES ALIADOS
PARA BRINDARTE LOS MEJORES BENEFICIOS**

RECREACIÓN • HOGAR • SALUD Y BELLEZA
GASTRONOMÍA • EDUCACIÓN

Descúbrelos en
www.comfanorte.com.co



Contacto: dounya.daw@comfanorte.com.co Cel. 317|369 2869



Por:
Camila Cabrera Villamizar

A propósito de las metas, retos y demás proyectos que lleva consigo el comienzo de un nuevo año, es importante que entre esta enorme lista de objetivos nos tracemos metas tangibles y realizables, ¿y por qué no empezar por una tan elemental pero a la vez tan necesaria como practicar los buenos modales?

Cada vez es más común encontrarnos con colegas que no saludan ni dan las gracias, amigos que durante los encuentros no se desprenden de sus teléfonos, y hasta familiares que no conocen las disculpas. Este tipo de personas ignoran por completo que los buenos modales son indispensables para desenvolvernó en la sociedad, para ser seres humanos íntegros y contribuir a una convivencia pacífica, y en su lugar, tienden a percibirlos como "banalidades propias de la etiqueta y la fineza", ¡craso error!

Por eso, quiero invitar a los lectores de Unicentro Contigo a que este año se animen a colmar la cotidianidad de pequeños detalles de aprecio y consideración, como muestra de reconocimiento hacia los demás. Así que la idea es que nuestro comportamiento contagie a otros, en el hogar, en la universidad, en el trabajo y hasta en la calle, ¿En la calle? Sí, en la calle se evidencia mejor que en cualquier lugar el significado de los buenos modales. La guerra entre peatones y carros y entre los mismos conductores da cuenta de eso; o las veces que tropezamos involuntariamente con alguien y no le ofrecemos disculpas simplemente porque se trata de un desconocido. Es ahí cuando relegamos las buenas maneras y sin darnos cuenta generamos violencia en nuestro entorno.

Por lo tanto, propongo como primer paso en el cumplimiento de este propósito, eliminar de la mente la absurda idea de que los buenos modales son exclusivos de personas "estiradas" y que, por el contrario, se asimilen como normas fundamentales de comportamiento que se traducen en respeto, gratitud y consideración hacia los demás. Pedir siempre las cosas con un por favor, dar las gracias, disculparnos cuando perjudicamos

a alguien, saludar cuando llegamos a un lugar y hablar con un tono de voz y un léxico apropiados, son algunos gestos sencillos que vuelven la interacción más placentera.

No permitamos que los tiempos modernos nos sigan llevando por el camino de la carencia de modales. Aprovechemos que no cuesta nada dar un trato amable y comportarnos positivamente, y saquemos ventaja del respeto, el aprecio y la admiración con

que nos premiarán los demás, al ver en nosotros un claro ejemplo de prestancia.

Pero, ¡cuidado!, hay que poner especial atención a la diferencia que existe entre dar un trato amable - objetivamente hablando -, es decir, saludar, dar las gracias y pedir permiso, y el trato que

muchos consideran amable pero que en realidad raya en lo ordinario y lo atrevido. Me refiero a que todos hemos sido víctimas del trato desfachatado de muchos desconocidos al llamarnos vulgarmente "mami", "papito", "mi amor", "mi vida", etc. Seguramente estos "victimarios" consideran que con cariñosos logran mostrarse amables. Sin embargo, lo único que esto deja entrever es que hay una evidente carencia de modales y poco interés por practicarlos y transmitirlos.

Es así que insisto en que nos informemos sobre lo que implica actuar con modales para que los practiquemos acertadamente. En caso de dudas, una buena referencia para saber comportarse correctamente es tratar a los otros de la misma manera en que quisiéramos ser tratados. A todos nos gusta que nos respeten, nos agradezcan cuando servimos, nos escuchen con atención y nos consideren; por ende, nuestro deber es recompensar a los demás con el mismo reconocimiento otorgado.



San Valentín

17 Febrero

CASABLANCA

Somos cómplices de tus momentos especiales, celébralos en nuestros exclusivos restaurantes

Cena Romántica

Mesa con Decoración Romántica
Vino Lambrusco o Vascos 750 Ml
Minientrada
Menú de la Carta: 3 opciones
Postre



RESTAURANTE - BAR

ROMANZZA

9:00 a 11:00 P.M



CASABLANCA

HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS

Grupo musical



- RESTAURANTE BAR -



8:30 a 9:30 P.M

RESERVAS Tel: (7) 5821600 Ext.1927
REST 360° Cel. 312 585 6472 REST CABA Cel. 317 647 70 93



¿Cómo lidiar con la

depresión?

la epidemia del siglo XXI

Por: América Guerrero D.

“Estoy deprimido/a”, una frase que seguramente hemos escuchado con frecuencia entre amigos, compañeros de trabajo y conocidos, aunque algunos bromeen con este hecho en realidad es un problema muy grave que está afectando a todos los habitantes del planeta tierra.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 500 millones de personas de los más de 7 millones de habitantes sufren de esta enfermedad, las causas pueden ser muy diferentes así como también las formas de tratarla. La OMS calcula que en 20 años la depresión podría sustituir a las enfermedades más comunes que atacan a los seres humanos hoy en día, como las enfermedades cardíacas y hasta el cáncer.

Pero la depresión no ataca de un solo golpe viene avanzando de manera consecutiva y puede ser nuestra mente el mayor de nuestros enemigos por eso es importante saber identificarla y luchar en su contra hasta acudir a un especialista.

En el caso de encontrarte en el medio, unos días sí y otros no, es importante que prestes atención a tu día a día, te recomiendo realizar un diario de emociones en el cual escribas tu estado de ánimo y lo que creas sea la causa, de no ser muy grave tú mismo puedes ser tu terapeuta, mírate al espejo y súbete el ánimo, recuerda las cosas lindas que han tocado tu vida, dale play a música alegre con mensajes positivos, regálale tiempo para ti, toma duchas calientes, usa aceites esenciales, date AMOR, QUIERETE, VALORATE.

Existe la posibilidad de que tu depresión sea causada por alguien de tu entorno, que no te valore y se encargue de hacerte sentir mal, de humillarte, debes entender que estas situaciones, relaciones e interrelaciones no son saludables, **ERES CAPAZ DE TODO, NO TENGAS MIEDO.**

¿CÓMO IDENTIFICAR LA DEPRESIÓN?

1. ¿He perdido la energía?
2. ¿Tengo cambios drásticos en el apetito, actividad sexual, sueño o aumento en el consumo de alcohol, cigarrillo, otro...?
3. ¿Estoy inquieto/nervioso o molesto/agitado?
4. ¿He perdido la esperanza respecto al futuro, no estoy satisfecho conmigo mismo y he perdido el interés por la vida?
5. ¿Aun cuando un doctor ha diagnosticado que estoy bien de salud me siento enfermo, mi corazón late irregular, siempre estoy cansado?

Mayoría de SÍ: Es probable que te encuentres presentando un cuadro depresivo entre moderado y grave, es importante consultar a un especialista.

Mayoría de NO: Te encuentras cómodo contigo mismo, tienes problemas como cualquier persona pero sabes cómo salir adelante, estas entusiasmado y lleno de ganas de vivir.

*Aplican terminos, condiciones y restricciones.

IA CASINO PARIS!

EN FEBRERO



San Valentín



LLEGA CON **TODA** Y CON EL,
LAS VISITAS DE **CUPIDO** LOS DÍAS MIÉRCOLES Y SÁBADOS

CON ESPECTACULARES RECARGAS

\$600.000
PRIMER LUGAR

\$400.000
SEGUNDO LUGAR

TORNEO DE MÁQUINAS

MARTES Y VIERNES A LAS 8:00 P.M.

«**SOLO X FEBRERO**»

*SE PUEDE INSCRIBIR CON PREMIO IGUAL O MAYOR A
\$50.000

— **GRAN FINAL 25 DE FEBRERO** —

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



Autoriza
Coljuegos

“Una vez al año, ve a algún lugar en que no hayas estado antes”



Por: Mónica López Jaramillo

Siempre he creído y tengo como filosofía de vida, que la mayor riqueza, la verdadera educación y las mejores experiencias son las que nos dan los viajes. Y cualquier viaje, sin importar el destino, es inmensamente enriquecedor si disfrutamos lo que nos ofrece el camino.

Hoy en día hay muchas ventajas a la hora de planear un viaje, ya no es como antes, que pensar tan solo en ir a Cartagena suponía, de entrada, unos pasajes carísimos y ni qué hablar de los hoteles. Por suerte, experimentados mochileros y trotamundos, en mi opinión mentes brillantes, crearon comunidades globales virtuales para encontrar

hospedajes baratos y hasta gratis, como tiquetes aéreos a bajo precio. Es así como en el mercado podemos encontrar, si hablamos de un lugar donde pasar la noche, de páginas como **Airbnb, Couchsurfing y Hotwire**, solo por nombrar algunas de las que he utilizado.

Con **Airbnb** pueden alquilar desde una habitación en una casa o apartamento, en el que vive su dueño, o el lugar completo. Por lo general tienen baño privado y acceso a todos los espacios, como cocina con sus elementos, parqueadero y demás; cada perfil tiene sus características y pueden escoger dependiendo de lo que necesiten durante los días que dure la estadía; personalmente he usado esta página dos veces y me ha ido de maravilla. La primera fue en Philadelphia, recuerdo que era un apartamento en una zona central de la ciudad, la fachada del edificio no era muy prometedora pero una vez adentro, era espectacular. Su dueño era un hombre joven al que vi un par de veces y quien a mi llegada me aseguró que podía usar todo lo que encontrara y así fue. El costo de habitación en un hotel en esa zona habría costado algo más del doble. La segunda

vez fue en Roma, donde también me fue súper bien. El apartamento era grande, muy bien decorado por su dueña - una italiana adorada - y esta vez el servicio era un bread&breakfast, así que no tenía que preocuparme por salir a buscar desayuno. Y el valor: casi un tercio de la tarifa de un hotel normal!

Couchsurfing es ideal para viajeros jóvenes, sin grandes presupuestos, acá el hospedaje es gratis en una casa pero solo pueden usar el sofá de su sala, o el espacio que les ofrezcan. Es una comunidad con un estilo de "toma y dame": se pueden hospedar en una casa pero de alguna manera deben regresar el favor a alguien de esta comunidad en su ciudad. Si bien no es obligatorio ofrecer estadía, una manera de compensar el servicio recibido es siendo un buen anfitrión dando algunos tips a quienes vienen, y si quieren pueden tomarse un café o hasta servir de guía, así que más que buscar donde pasar la no-

che gratis, pueden pasar un día con gente local. No he usado este sistema para hospedarme pero sí un par de veces para conocer gente y algunos consejos de las ciudades. La primera vez me contactaron a mí cuando vivía en Washington, si bien no pude hospedar a nadie, si ayudé con un recorrido por la ciudad. La segunda vez, fui yo quien buscó un local de Puerto Rico para que me recomendara qué hacer en San Juan.

Hotwire.com es una página para buscar hoteles y funciona de la siguiente manera: una vez ingresan la ciudad a la que van y las fechas de entrada y salida, les arroja un mapa de la ciudad con los nombres de las zonas donde están ubicados los hoteles y un listado de cada uno indicando el precio, las estrellas, la zona y el puntaje de recomendación pero nunca el nombre del hotel. Al final, solo hasta que pagan es que saben qué hotel compraron, es decir, para la compra se guían es por el precio,

por la zona y las estrellas, según lo que estén buscando. Este sistema es confiable, lo usé en un recorrido en auto que hice por toda la Florida y funcionó muy bien, conseguí hoteles bien ubicados y a muy buenos precios.

Existen también muchas maneras de encontrar pasajes económicos o al menos no tan costosos. Recuerden que siempre es aconsejable comprarlos con algo de tiempo antes de la fecha planeada para el viaje, al menos de tres meses de anticipación en el caso de un viaje internacional. En páginas como **despegar.com, skyscanner.com, farecompare.com, opodo.com, expedia.com, o tripadvisor.com** encontrarán precios más bajos que los que ofrecen directamente las páginas de las aerolíneas.

Así que no más excusas para no viajar, planeen con tiempo y vayan a descubrir el mundo!



Disfruta

NUESTROS PLANES

- **NOCHE ROMANTICA**
- **CUMPLEAÑOS**
- **PLAN FIN DE SEMANA**
- **CENA ROMANICA**

Consulte y disfrute todo lo que incluyen los planes.

Pregunte por nuestros Salones para eventos empresariales.

Reservas Tel: **5719202**
Calle 8 N°7-55 Centro
www.atlantisplazahotel.com



Descubre todas nuestras ofertas



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



Lo que viene



En ediciones anteriores hemos hecho referencia a los avances tecnológicos en materia de automatización, como es el caso de los barcos, aviones y autos no tripulados. Sin embargo ello sólo es una muy pequeña muestra de todas las cosas que comienzan a transformar el mundo en forma cada vez más acelerada. Atrás quedaron los tiempos en que los grandes cambios tomaban siglos.

Es el caso de los avances en medicina, que ha venido pasando de ser episódica y reactiva a ser continua y proactiva gracias a la cantidad de sensores disponibles en el mercado para usar como pulseras o en el smartphone que permiten monitorear en tiempo real todos los indicadores vitales (pulsaciones, azúcar, presión arterial) que pueden ser enviados por internet a nuestro médico o clínica. Nada de raro tiene que en lugar de recetar remedios se comiencen a formular aplicaciones. Muy pronto pasará igual con los exámenes de laboratorio.

También es muy relevante el caso de la súper computadora Watson, de IBM, que derrotó a dos eminencias médicas en un programa de televisión respondiendo preguntas sobre diagnósticos y prescripciones ¡sin estar conectada al internet! Mientras hoy día los médicos tratan las enfermedades conforme a lo aprendido en la universidad y en algunos pocos miles de pacientes atendidos, Watson tiene más de 200 millones de páginas con registros de casos similares, con lo que su diagnóstico y tratamiento es muchísimo más certero.

Una vez se defina la reglamentación para usos comerciales los drones llevarán los despachos a domicilio de pizzas y medicamentos, entre otros. Esto ya comienza a verse en nuestras grandes ciudades. Cada envío saldrá mucho más económico que emplear a un motociclista.

Ya hay raquetas de tenis con sensores que registran la forma en que la sujetamos y como le pegamos a la



pelota, enviando luego la información a nuestro Smartphone con un video didáctico para corregir errores.

Hágalo usted mismo

Pero lo que, sin duda, traerá grandes transformaciones, será los nuevos desarrollos e las impresoras 3D, que comenzaron siendo usadas por arquitectos e ingenieros para fabricar prototipos (maquetas) y ahora han venido a utilizarse para fabricar cualquier cosa, gracias al avance de su configuración de multimateriales (ahora se pueden hacer cosas de aluminio, tela, vidrio, cartón, plástico y hasta alimentos!). En un futuro no muy lejano por internet compraremos a las marcas su diseño y demás especificaciones (de ropa, calzado, Carteras, etc.) y lo mandaremos a fabricar en una impresora 3D. Ya en algunas tiendas en USA de Office Depot y de UPS se está prestando el servicio.

Pero la ciencia y la tecnología no se detienen: soportados en lo aportado

por la impresora 3D, ahora se avanza hacia la impresora 4D, que producirá cosas inteligentes utilizando materiales biopolímeros expansibles que tendrán la facultad de adaptarse y transformarse de manera autónoma cuando las condiciones y circunstancias así lo exijan. Será ideal para toda clase de soluciones hidráulicas, por ejemplo.

Infoxicación

Es abrumadora la cantidad de información que circula en el mundo sobre cada uno de nosotros. Cada vez que entramos en Facebook o en cualquier red social, o cuando usamos tarjetas de crédito o nos registramos para participar cualquier cosa estamos dejando la huella y esta es recogida por enormes bancos de datos que la clasifican y venden a quien la necesite. Pero también abundan las fuentes noticiosas y de opinión que se guerrear la atención del público inundándonos de mensajes de todo tipo.



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.

Máximas a mi hijo

Desde que hace siglo y medio el presidente cartagenero Rafael Núñez Moledo le escribiera a su hijo Rafael Núñez Gallego una carta en la que le daba consejos, muchos otros padres se han dado a la misma tarea procurando allanarles el camino a sus descendientes. Esta es una breve compilación de algunos de ellos.

- No creas todo lo que escuchas, pero escucha mucho más de lo que dices.
- Dale a la gente lo que espera de ti y hazlo con gusto.
- Duerme menos de lo que te gustaría.
- Cuando digas "te amo" hazlo en serio, si no, no lo digas.
- No gastes todo lo que posees.
- Recuerda que eres amo de lo que callas y esclavo de lo que dices, cuida tu lengua.
- Aprende de memoria tu poesía favorita.
- Cuando digas "lo siento" y cuando saludes mira directo a los ojos de la otra persona.
- Aguanta un noviazgo al menos un año antes de pensar en casarte.
- No te rías jamás de los sueños y anhelos de los demás.
- Ama profunda y apasionadamente, aunque puedas luego salir herido. Es la única forma de vivir la vida realmente.
- Cuando tengas diferencias con alguien, sé leal.
- Habla despacio y piensa rápido.
- Desconfía de las personas de labios delgados que tratan de ganar tu simpatía con chismes y chistes.
- Cuando te pregunten algo que no quieres responder sonríe y contrapregunta "por qué quieres saberlo".
- Recuerda que los grandes problemas, como los incendios, se evitan apagando al instante la más pequeña llama.
- No permitas nunca que un pequeño problema estropee una gran amistad
- Húyete a mujer celosa, te desgraciara la vida con su inseguridad.
- Sonríe, inclusive al contestar el teléfono. Quien te llame lo notará.
- Cásate con una mujer con la que te sientas a gusto conversando largamente, pero antes asegúrate de que por igual la amas con tu inteligencia, tu corazón y tu sexo. Nada puede faltar.
- De vez en cuando pasa algún tiempo solo, abre tu corazón y tu mente a los cambios pero sin perder tus valores.
- Recuerda que la prudencia manda a callar cuando toca hacerlo.
- Lee más libros y mira menos la televisión. Cada libro que lees te elevará un poco sobre los demás.
- Vive una vida buena y honrada, así cuando llegues a viejo no tendrás amarguras y podrás disfrutar de tus recuerdos.
- Confía en Dios, pero cierra bien tu casa al salir.
- Procura en todo momento crear un ambiente amoroso y armonioso en casa.
- Lee entre líneas y comparte tus conocimientos, es una buena forma de trascender.
- Nunca, por ningún motivo, interrumpas a quien te está demostrando cariño.
- Eso de que alguna vez necesitaremos de quien menos pensamos, es cierto. Por eso trata muy bien a todo el mundo.
- Ten siempre un buen colchón, pasarás casi la mitad de tu vida sobre él
- Trata bien al planeta, agrádecele por permitirte habitarlo.
- Preocúpate de tus asuntos, no dejes nada sin resolver.
- Por lo menos una vez al año visita algún lugar donde no hayas estado.
- Date gusto teniendo experiencias y emociones, eso es mejor que adquirir cosas. Jamás se ha visto un entierro con trasteo.
- A veces es una suerte no obtener lo que se desea.
- Juzga tu éxito en relación a lo que tienen que renunciar para ello.
- Aunque sea muy bella, valora en una mujer sólo su inteligencia y sus buenos sentimientos.



IMPERMEABILIZACIONES

COLVEN LTDA.

- Impermeabilizaciones garantizadas a todo tipo de cubiertas, tanques de agua, teja shingle.
- Trabajos de pintura

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



- 1. Tutto \$109.900
- 2. Mussi \$109.000
- 3. Regina Cueros
- 4. Pat Primo \$109.900
- 5. Bata \$99.900
- 6. Super Cueros \$232.000
- 7. Mario Hernández \$620.000
- 8. Velez \$359.900
- 9. Studio F \$149.900

- 10. Ela \$98.900
- 11. Di Piú \$195.000
- 12. Naf Naf 139.900
- 13. Bosi \$409.000
- 14. FDS \$139.900
- 15. Chevignon \$359.900
- 16. Americanino \$159.900
- 17. Moma \$175.000
- 18. Adriangela \$65.000

RUGBY EN CÚCUTA

Por: Carlos A. Suárez A.

El deporte del rugby es un juego intenso basado en el contacto. Es una lucha permanente de fuerza e inteligencia con una virtud necesaria para quien lo juega o lo practica: mantener el respeto por el rival, y la caballerosidad como cualidad indispensable del jugador.

Se originó una tarde veraniega de 1823 en una de las canchas del Rugby School, ubicado en el condado de Warwick, uno de los colegios privados más antiguos, caros y selectivos de Inglaterra, el alumno William Webb Ellis, un joven de diecisiete años evidenció una reacción tan inesperada como sorprendente para sus compañeros. Recién había concluido un partido de fútbol clásico que el equipo del joven William había perdido, y éste, en un arranque de inspiración imprevista, tomó la pelota con sus manos y atravesó el campo de juego hasta el arco rival, motivado por la rabia y la indignación de la derrota. Este sencillo acto de rebeldía contenida, registra para la historia, el nacimiento de este deporte que con el tiempo sería de masas.

El rugby y el fútbol, mantienen una relación tan estrecha como indiferente. Son alter ego el uno del otro. Los ingleses, tan flemáticos, puntuales y precisos afirman sin recato que el fútbol es un juego de caballeros jugado por bestias y el rugby es un juego de bestias jugado por caballeros. Es su definición perfecta.

Hacia 1840 los alumnos de colegios de toda Inglaterra se habían involucrado en la redacción y perfeccionamiento de las reglas, motivados por el entusiasmo de una práctica que se extendía como fiebre por toda Gran Bretaña y ya en enero de 1871 se fundó en Londres, la Rugby Football Union de Inglaterra con veintidós clubes.

En 1882 se inaugura un torneo entre las cuatro naciones del Reino Unido. Francia se unió al encuentro desde 1910 y luego lo hizo Italia en el año 2000. Desde entonces el campeonato adoptó el nombre actual: el torneo de las seis naciones.

Este deporte fue parte de los Juegos Olímpicos de París 1900, Londres 1908, Amberes 1920 y nuevamente París 1924. Las causas de su exclusión fueron la mínima cantidad de países participantes, con solo 3 equipos en 1924. Retornó al escenario Olímpico en la reciente Olimpiada de Brasil 2016 con la modalidad de 7 jugadores. Las leyes que regulan el juego son 22 y son dictadas por World Rugby International Rugby Board o IRB desde el año 2014.

La pelota del Rugby es ovalada. Se juega en campos de césped natural o artificial, y también en terrenos de arena, o nieve. Las dimensiones del terreno deben ser de 100 metros de largo por 70 metros de ancho, con dos áreas de anotación en los extremos de la cancha, que son zonas de gol ubicadas detrás de postes en forma de H.

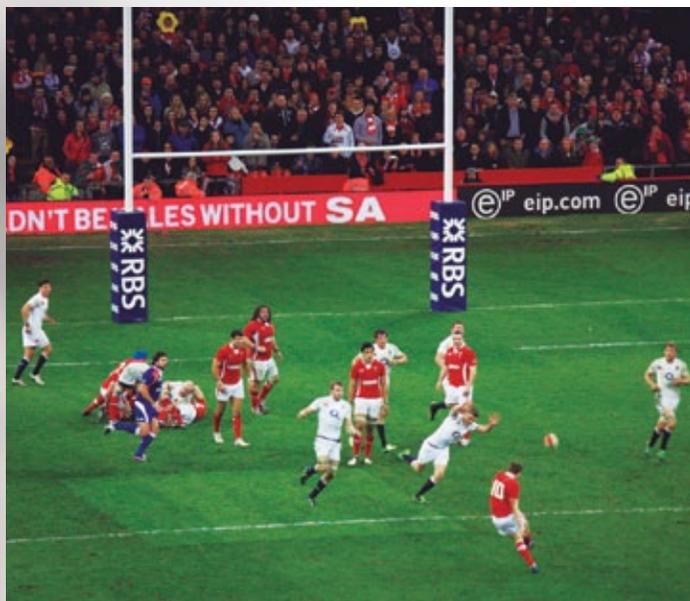


Al contrario del fútbol en el que existen arqueros, defensores, volantes y delanteros, en el rugby solo hay dos posiciones definidas que son los forwards o delanteros y los backs, que son zagueros o defensores. El resto del juego se explica a partir de la puesta en escena de los equipos en el terreno. Los jugadores corren con la pelota en las manos evadiendo a los rivales del equipo defensor, buscando la zona de gol ubicada detrás de los postes. Se realizan pases hacia atrás o hacia el

costado, porque el pase hacia adelante está prohibido si se realiza con las manos, pues solo en este caso los jugadores pueden patear la pelota. El rival que defiende puede detener al portador de la pelota obstruyéndolo y derribándolo a tierra, lo que se denomina entrada o tackle y que solo es válido, si el atacante es derribado tomándolo por debajo de la línea de los hombros. Los jugadores deben participar en las formaciones fijas o espontáneas en que se disputa la pelota, que se denominan scrum, line out, ruck y maul. (Ver fotografías)

En Cúcuta!

La práctica se extendió por los cinco continentes y en América Latina la nación donde es más popular es Argentina, a donde llegó hace más de 143 años por la migración inglesa de entonces. La Union Argentina de Rugby UAR, registra más de 500 clubes organizados en 25 federaciones regionales. Se calcula que alrededor de 100 mil jugadores practican este deporte que tiene a la selección de Argentina que ha tenido participaciones permanentes en torneos orbitales y un tercer puesto en la Copa Mundial de Rugby del año 2007.



En Colombia el entusiasmo por la práctica del rugby empezó hace 23 años con una Federación Nacional formalizada desde el año 2010 y con un número calculado de 17 mil practicantes, 5 mil de los cuales se asientan en Cúcuta.

Lo de Cúcuta es meritorio y destacado. Es prácticamente cuna de este deporte en el país, con un aporte numeroso de jugadores que son convocados permanentemente a selecciones nacionales de diversas categorías. Algunos cucuteños ya juegan profesionalmente en Europa, como es el caso de Andrés Felipe Zafra Tarazona, que lo hace en Francia. William León, apóstol del Rugby en el país, expresidente de la Federación Nacional y técnico de nivel tres, instruido en Francia, Oceanía y Argentina, ha batallado con organizaciones oficiales y no gubernamentales por la masificación de esta práctica en la ciudad y el departamento con resultados evidentes y positivos.

El entusiasmo por la práctica del Rugby ha crecido a tales proporciones que hacen falta campos deportivos para entrenar en Cúcuta. Al fin y al cabo el rugby no diferencia edades, o condición física. Al contrario del fútbol, las figuras no son los mediáticos jugadores tallados por el gimnasio que ganan cifras desproporcionadas y venden campañas publicitarias de moda. En el rugby se imponen el talento, el carisma y el respeto por el rival. La fuerza y la inteligencia, diferencian a los mejores, en un deporte de caballeros que se extiende por el planeta y que en algo más de un lustro, completará 200 años de existencia.



Vine a Argentina por AMOR, terminé con ~~cáncer~~ y transformando mi vida

N

unca se me pasó por la cabeza que iba a tener cáncer, mucho menos me imaginé que me iba a pasar en el mejor momento de mi vida, cuando empezaba a prosperar en Argentina, y jamás se me ocurrió que mi novio, por el que me vine a vivir a Buenos Aires, me iba a abandonar en medio de esto, pero así fue. Es como si el peor de mis miedos se hiciera realidad, como si me hubieran sacado el tapete sin avisarme y me caí de culo contra el mundo.

Viernes 8 de enero de 2016. El sonido de un mensaje recibido en mi celular me despierta: Vanegas Cabrera María, ya puede retirar su biopsia número 160.258. Anatomía Patológica. Había estado esperando ese resultado hace tres semanas, las fiestas decembrinas lo habían retrasado, pero en realidad este, ahora eterno, capítulo de mi vida había empezado desde octubre de 2015 cuando le dije a una de mis compañeras de trabajo, una dermatóloga de una clínica estética donde hacía las veces de community manager, recepcionista y algunas labores de marketing:

-Ceci, siento como si me hubiera mordido un vampiro en el cuello.

Me miró y se rió.

-Boluda, no tenés nada. Debe ser estrés, vos no parás.

Y es cierto, desde que llegué a Buenos Aires nunca paré y el 2015 fue uno de los más frenéticos, aunque esta existencia mía siempre ha sido una vorágine de acontecimientos que nunca se detiene; hay quienes dicen que es cuestión astrológica, otros aseguran que es un factor genético, de herencia, el caso es que soy imparables.

Por: **Alejandra Vanegas Cabrera**

Ah, sí, estaba en 2015, qué año: tres o cuatro trabajos freelance de periodismo distribuido a lo largo de los 12 meses, coordinar las relaciones públicas en Colombia y Chile de un multinacional mexicana de tecnología con sede en Argentina, cursar una maestría en periodismo, el trabajo de la clínica estética (mi única labor fija/estable, que me permite pagar el resto de actividades), salir a correr dos o tres veces por semanas, hacer yoga, todo eso sin mencionar que soy ama de casa de tiempo completo (aquí las empleadas son para los ricos, no para la clase media). El día era tan largo como dos. La mordida del vampiro empezó a molestarme más y los ganglios se empezaron a inflamar.

-Eso son paperas, mi amor, no se preocupe. A mí me dio el año pasado-me dijo mi tía Lala.

El resultado de la biopsia que me entregaron aquel 8 de enero indicaba que tenía un linfoma de Hodgkin, un tipo de cáncer. Ante tremendo diagnóstico mi ex pareja dejó el departamento que ambos compartimos durante cuatro años. Las razones, prefiero ponerme en modo Hollywood y decir diferencias irreconciliables o mejor, se las llevó el viento porque en realidad nunca me dijo a ciencia cierta por qué se fue.

Días después llegaron mi hermana de Jujuy (provincia al norte de Argentina donde ella vive) y mi mamá de Cúcuta a acompañarme. Ellas se convirtieron en mi sostén y mi mundo durante cuatro meses. Me enfoqué en mí, en mi tratamiento, en mis trabajos, en la facultad (cursé una maestría en periodismo), en la compañía de algunos amigos y en un



“nunca me dijo a ciencia cierta por qué se fue”

blog donde llevé un diario de esta historia.

Cuando mi mamá se volvió a Colombia y mi hermana a Jujuy, en el tratamiento me acompañaron quien tuvo un tiempito. Ahora ¿Qué pasó con el cáncer? se fue, después de la sexta quimioterapia la enfermedad se esfumó, yo creo que fue un milagro, pues lo que recé no tuvo nombre. Increíble cómo en tan pocos meses cambió mi vida, pero más inaudito fue la lección contundente que me dio el universo para que aprendiera lo que es el amor, el perdonar, el ser libre, el madurar y el poner los pies sobre la tierra.

Ahora tengo un nuevo hogar, un nuevo novio, un nuevo trabajo y soy más consciente. Soy feliz.

APLICA

MI CAS
YA



LANZAMIENTO

Brisas

III Etapa



Sector Prados del Este

A 300 mts del
Futuro C.C.
Jardín Plaza

Naturaleza por Todo lo Alto...



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



Bonavento
PARQUE RESIDENCIAL

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 imágenes son representaciones digitales del diseño junto con los inmuebles exhibidos pueden variar con respecto a su construcción final. Los datos publicados pueden variar sin previo aviso. Las zonas comunes se entregan conforme al avance constructivo del proyecto. El proyecto se desarrolla por etapas.

• UNINOTICIAS •



2 DE FEBRERO- GOITIA

Llega el talento de Ferna Goitia, artista pop que visitará nuestra ciudad para promocionar su sencillo "Tu recuerdo" y estará en un show en vivo en nuestro centro comercial. Una velada musical donde podrás tomarte una selfie y co-rear sus más recientes éxitos.



4 DE FEBRERO GÁNATELO EN 60 SEGUNDOS

Este día el ganador de la temporada de compras "Unidescuentos" vendrá al centro comercial, tomará un carrito de compras y hará un recorrido vertiginoso durante 60 segundos tomando todos los productos que pueda depositar en ese minuto. Un emocionante recorrido contra reloj que premia la fidelidad de nuestros clientes en estos 10 años.

INICIO DE UNIAERÓBICOS

Llegó el momento de volver a ponernos en forma; los miércoles son saludables y a ritmo de los Uniaeróbicos damos inicio a una temporada saludable. Acompañanos los miércoles desde las 7:00 p.m. Además el jueves Unicentro y 360 Elite Bike te invitan a unirse al ciclopaseo, una alternativa más para que vivas y disfrutes de nuestra campaña VIDA SALUDABLE.



5 DE FEBRERO PRECUMPLE

Cada día estamos más cerca a cumplir nuestro décimo aniversario. Acompañanos este día y vivamos juntos la alegría de esta gran celebración. ¡Unicentro, 10 años en tu corazón!



SAN VALENTÍN

San Valentín llega este día a nuestro centro comercial para contagiarnos del más lindo sentimiento "EL AMOR". Comparte con tu pareja, amigos y familiares de esta fecha especial. El cine, los helados, la música y la comida son mejores en pareja.



PÁSALA DE PELÍCULA EN UNICENTRO

Este mes el plan es en Unicentro con Royal Films. Sigue nuestras redes sociales y entérate como pasar un día de película en Unicentro Cúcuta con Royal Films. #pasaladepeliculaenunicentro. @RoyalFilms / @Unicentrocucuta
*aplican condiciones y restricciones.



JUEVES DE AMIGOS EN UNICENTRO

REGISTRA TU FACTURA DE COMPRA
IGUAL O SUPERIOR A \$50.000 EN EL PUNTO DE INFORMACIÓN
Y OBTÉN PARQUEADERO GRATIS TODO EL DÍA

• ASÍ VIVIMOS ENERO •

•SORTEO CENAS "UNICENTRO EN TU MESA" •

Los mejores sabores del centro comercial llegaron a los hogares de las familias cucuteñas que durante 2 meses participaron en el sorteo "Unicentro en tu mesa". Por las compras realizadas en Terraza Café y plazoleta de comidas, cuatro ganadores fueron los afortunados que recibieron la cena de fin de año el 31 de diciembre de 2016. Las marcas que se vincularon con preparaciones especiales e hicieron de la cena de fin de año una gran deleite fueron: **LA MAZORCA, PUERTO SEGURO, ZIRU'S PIZZA, EL CORRAL, LONDEROS EXPRESS, SUBWAY, SOFICREPPS, JUANK, CIUDAD DRAGÓN y EL UNIVERSO DEL CHURRO.**

Los ganadores fueron: **Fernando Sayago, Leonardo Fabio Niño, Jaime Castro, María Páez.**



•SORTEO CAMISA DE FALCAO•

Del 12 al 31 de diciembre se llevó a cabo La campaña social "SUPER ABUELO" de la Fundación Vida y Progreso. La campaña permitió socializar las necesidades de los adultos mayores y generar un recaudo voluntario entre los clientes que con su colaboración participaron en el sorteo de una camisa autografiada por el futbolista profesional Radamel Falcao García. El ganador de la camisa fue el señor Anthony Benavides.



•BIENVENIDOS REYES MAGOS•

En el 2017 nos anticipamos a recibir los reyes magos. Desde el 1 de enero y durante 9 días, estos emblemáticos personajes acompañaron a clientes y visitantes. Durante sus recorridos, se tomaron fotos y dieron mensajes positivos como inicio al año 2017. El 6 de enero, Melchor, Gaspar y Baltasar entregaron dulces y detalles que llenaron de alegría a nuestros visitantes en esta fecha tradicional.



CELEBRACIÓN PRE ANIVERSARIO CON TUNI

Nuestra mascota Tuni ya está celebrando nuestro décimo aniversario y con globos y dulces detalles recibió a los niños que nos visitaron el 5 de enero. En Unicentro queremos sorprenderte para hacer de nuestros 10 años, una gran celebración.

•TEMPORADA DE COMPRAS UNIDESCIENTOS•

La temporada de compras más importante llegó del 16 al 31 de enero con los mejores precios en más de 50 marcas. Calzado, ropa, accesorios, belleza y cuidado personal, textiles, hogar y restaurantes hicieron parte de esta temporada de compras.

En esta temporada de Unidescuentos los clientes que realizaron compras y registraron sus facturas, tuvieron la oportunidad participar en "60 segundos". Un evento donde el ganador obtiene un bono para continuar comprando y ahorrando. Además todas las compras registradas están participando en el sorteo de la casa nueva 2017. ¡En el 2017 hacemos realidad tu sueño de tener casa propia!

EN Unicentro

somos una verdadera familia

¡Bienvenid@s!



1er Centro Comercial en Cúcuta

Pet Friendly

Inscribe a tu mascota en el punto de información



Celebra San Valentín

Este mes
obsequia una
de nuestras
tarjetas de regalo.

Con Cases&Covers



Si no sabes qué regalar, **Cases&Covers** te ofrece las **Gifs Cards** para que hagas feliz a esa persona especial.

RECÁRGALAS CON EL VALOR QUE DESEES.



ACCESSORIES & TECHNOLOGY

www.casescovers.com.co

ENCUENTRA LOS MEJORES ACCESORIOS PARA TU SMARTPHONE Y TABLETA



Cases Spigen
iPhone 7 y 7 plus



Cases Speck
iPhone 7



Cases Speck
iPhone 7 Plus



PowerCase Mophie
Varias referencias

TECNOLOGÍA DEL MOMENTO Y MUCHO MÁS...



Pulsera Xiaomi



iPhone 7 y 7 Plus



Samsung S7 Edge



**Speaker
Eu Megaboom**
Sonido 360

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



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

• PERFILES •

Atendiendo las solicitudes de algunos lectores, les presentaremos en cada edición un breve perfil de quienes son nuestros colaboradores. Comenzamos esta vez con algunos de ellos. En la edición de marzo lo haremos con los demás.



**LUIS EMIGDIO
GUERRERO ROMERO**

Nos colabora en cada edición haciendo el crucigrama. Es pamplonés, economista de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, profesor universitario de teoría económica y economía colombiana. Ha sido empresario, directivo de importantes entidades gremiales y funcionario público. Es un lector empedernido, conversador agradable y le encanta hacer crucigramas.



**MARÍA CAMILA
CABRERA VILLAMIZAR**

Nos escribe en prosa impecable notas sobre crecimiento y mejoramiento personal que les encantan a nuestros lectores. Es cucuteña, abogada de la Universidad del Rosario, diplomada en Imagen, etiqueta, protocolo y relaciones públicas de la Universidad Externado de Colombia. Trabajó en la embajada de Colombia en París y ahora lo hace en Bogotá en el campo del derecho administrativo y regulatorio. Se declara apasionada por las lenguas, las humanidades, la redacción de escritos, inspirada por un espíritu crítico a nivel de edición y corrección de estilos.



**ALENDA OROZCO
GÓMEZ**

Es nuestra colaboradora en los deliciosos temas de la gastronomía. Es cucuteña, administradora de empresas de la UNAB de Bucaramanga, amante del trabajo en equipo y del teatro. Desde niña le cogió el gusto a la cocina y cuando se fue a vivir a España - por más de cinco años - descubrió un mundo nuevo de ingredientes, lo que, sumado a su ascendencia italiana por su padre, el recordado y muy querido Gordo Iván, le permite esas fusiones tan espectaculares que hace en su restaurante Puro.



**CARLOS ALBERTO
SUÁREZ APARICIO**

Es nuestro columnista especializado en temas relacionados con el deporte. Cucuteño, estudió producción de radio y televisión, ha hecho radio prensa y televisión por 20 años en los medios, es un lector infatigable, padre de María Gabriela, esposo de Sabrina del Rocío, se caracteriza por su sentido del humor y su disciplina para ejecutar proyectos. Su frase favorita la dijo Sócrates: "No existe felicidad sin virtud, la virtud es condición necesaria y suficiente para ser feliz".



**AMÉRIKA GUERRERO
DELGADO**

Nos escribe notas de gran utilidad, especialmente para los lectores jóvenes. De padres colombianos, nacida en Venezuela y con el corazón dividido como frontera. El amor por el conocimiento y las artes me han llevado a bailar con diferentes carreras, como artes visuales, publicidad, comunicación y diseño gráfico, mientras que la vida me empujó a escribir y tomar fotos para sobrevivir; tan sensible como los corazones en diciembre, tan frágil como cristal fino y tan decidida como testaruda. Los perros son los unicornios del mundo y a veces soy A.

SUBSIDIOS SUMARON MAS DE MIL MILLONES DE PESOS



57 BENEFICIARIOS
SUBSIDIOS DE
VIVIENDA DE
INTERES SOCIAL
ENTREGA: ENERO 2017
TERCERA POSTULACION 2016



Los beneficiarios reciben
subsidio de vivienda por
un monto hasta de:

\$ 20.683.650

INFÓRMATE SOBRE CÓMO
ACCEDER A ESTE SUBSIDIO:
EDIFICIO COMFAORIENTE
AVENIDA 2 No. 13-75
PBX: 5836888 EXT. 1094 - 1095
WWW.COMFAORIENTE.COM
CÚCUTA, COLOMBIA

VIGILADO SuperSubsidio

Mantente informado online:



- www.comfaorientes.com
- Comfaorientes Solo Beneficios
- @comfaorientes
- comfaorientes
- Comfaorientes



COMFAORIENTE

Sólo beneficios



En estos tiempos de la era digital, de la generación milenial, de la vida pegada a una pantallita, donde todo - hasta el amor - es express, los asuntos románticos parecieran quedar relegados y verse como algo anacrónico. Pero quienes se automatizan, al punto de no darle importancia al arte de seducir y enamorar, posiblemente la pasarán muy mal, pues nada hay más trascendental en la vida de alguien que saber elegir pareja y, una vez elegida, saber enamorarla y asegurarla. Sólo así podremos garantizarnos felicidad. Con razón decimos que no debe haber mayor tragedia humana que la incapacidad de enamorar.

Lo que sí es evidente es que en materia de seducción las mujeres, desde la creación, han aventajado, con mucho, a los hombres. Gracias a esa habilidad innata han gobernado el mundo, han inspirado e instigado guerras, grandes revoluciones y alianzas, su papel en muchos episodios de la historia ha sido relevante. Y si así ha sido desde la prehistoria mucho más lo es en los tiempos de la liberación femenina y la llamada "revolución de género", donde el avance de la mujer es ostensible en todos los frentes y ya no es detrás de un gran hombre sino con ella como protagonista principal. Hoy mandan en los escenarios político, laboral, económico, social y cultural). Esto hace que el hombre se vea obligado a aprender a seducir si quiere sobrevivir.

Seducir es saber ganar la voluntad y el amor de la persona que nos interesa, así de sencillo. Esto es esencial para no desgraciarnos la vida teniéndonos que conformar con "lo que nos toque", y más bien reafirmar nuestra identidad haciendo elecciones deliberadamente. No es un conocimiento accesorio o "light", sino vital para hacer más llevadera nuestra existencia. La seducción no es sólo para fines amorosos o sexuales sino también es útil en el campo laboral, profesional y de los negocios.

Si miramos las páginas amarillas del servicio telefónico de la ciudad veremos que no hay una sola escuela de seducción. Las hay de toda clase de artes y oficios, pero de algo tan importante y necesario como la seducción, no hay ni un liceo. En las grandes capitales del mundo hay auténticas academias de seducción, las más acreditadas están en Londres. Sin embargo la gran pionera en este noble apostolado por el buen amor fue madame Ninón de Lenclos, con su célebre academia de París en el siglo XVII.

La Maestra.

Anne de Lenclós, más conocida como Ninón de Lenclós, es quizás la más célebre cortesana francesa del siglo XVII (1620-1705). Se inició como prostituta en París desde muy joven. A los dieciocho años ya era toda una leyenda sexual cuyos favores eran codiciados por los hombres más prominentes de toda Europa, entre ellos el rey Luis XIV, el cardenal Mazarino, Moliere, La Rochefoucauld y otros prominentes políticos, pensadores y hombres de negocios de la época.

La fama de su gran belleza, de su exquisito encanto en el trato personal y de las legendarias delicias de sus artes amorosas trascendió las fronteras y gran cantidad de duques y condes italianos, austriacos y españoles también harían romería hasta su elegante casa. Mujer inteligente, no permitió que su rápido y notable éxito como prostituta la deslumbrara; por el contrario, comprendió que debía asegurarse un futuro con estabilidad económica, pues lo que hacía, si bien era generosamente remunerado, no le permitía mayores ahorros para cuando llegara su vejez ya no tuviera clientes. El costo de estar en el negocio (joyas, peluqueros, vestidos, perfumes, decoración de la casa) era bastante alto y consumía la casi totalidad de sus ingresos.

Fue entonces cuando, a la edad de veintitrés años, comenzó a desarrollar un plan estratégico de vida. Lo primero que hizo fue cerrar la casa e internarse en un convento de monjas a las afueras de París, donde permaneció algo más de dos años. Todos los notables de Francia y países vecinos lamentaban su ausencia y no daban crédito a su transformación en una piadosa mujer.

A comienzos de 1646 regresó a París y se encargó de que sus antiguos clientes y amantes lo supieran. Al enterarse de que había dejado los hábitos el revuelo entre los hombres fue mayúsculo, su fama había crecido y con ello el anhelo de todos por llevarla de nuevo al lecho ahora que llegaba purificada y con aire virginal luego de su paso por el convento.

Ninón, que había planeado en detalle su futuro, al principio se negó, intensificando así los ruegos de sus clien-

tes. Un buen día simuló haber sido, por fin, seducida y les anunció que volvería de nuevo a la actividad abriendo otra vez su espléndida casa, pero con otras condiciones: ahora no bastaría con que le pagaran por sus servicios: en adelante quien deseara llevarla al lecho tendría que seducirla. El único requisito a unos y otros para entrar a su club era ser alguien prestante en la sociedad europea. Era esta la segunda fase de su plan.

Los hombres, igualados por su condición de socios que pagaban cada mes idéntica suma de dinero, debían competir entonces con otras armas para seducirla. Era todo un honor y daba prestancia y preeminencia ser elegido entre los más de trescientos consocios para pasar a su alcoba. Quien no conociera sus aposentos era considerado un tonto. Ninón se aseguraba de que la astucia de los argumentos de seducción empleados por el socio estuviese acompañada del virtuosismo sexual que era de esperarse. Para ello los clasificaba como buenos, regulares y pésimos amantes (no siempre un buen seductor es un buen amante).

De esta manera ella atendió durante muchos años los requiebros amorosos de una gran cantidad de hombres que competían por sus favores sin utilizar el dinero como elemento de persuasión. Cuando ya entró en años y notó que perdía el encanto de sus atractivos físicos, puso en marcha la tercera fase del plan que veinte años atrás había trazado: cerró la casa a sus clientes y amantes y la transformó en una auténtica academia de seducción, donde se dedicó a enseñar a los jóvenes lo que había aprendido durante tanto tiempo con tantos seductores experimentados en tan sublime arte.

Allí los jóvenes aprendían grandes destrezas en tres áreas básicas: galantería efectiva, donde se aprendía a interesar y agradar a las damas; glamour para seducir y hacerse desear; y alto desempeño erótico, con lo que el joven sería todo un virtuoso en la materia. Tuvo centenares de alumnos y ganó más dinero con su academia que con su club y su burdel. Dejó 24 lecciones que fueron deliciosamente recogidas en el libro "Ninón, testamento erótico". *

***Los interesados en el libro pueden escribir a corpalestudios@gmail.com**



Ninon de l'Enclos

MALAS PALABRAS

UN MAL HÁBITO A DIARIO

Edoardo Maldonado // Gerente Imagens Modelos
@Imagenmodelosemv // imagenmodelosemv@gmail.com

Las personas estudian para tener una mejor calidad de vida y esto se ve reflejado en su vocabulario, en la forma como se dirigen a las demás personas y en la capacidad de entablar una conversación en un grupo social.

Hay una regla de oro que debemos tratar de cumplir que dice: es totalmente prohibido utilizar un lenguaje soez cuando estemos en presencia de niños y en presencia de cualquier medio de comunicación o en el área laboral.

Pasos para lograr corregir las malas palabras:

1. Elegir diferentes situaciones o momentos: Ya sea frente a niños o en el trabajo cuando nos percatemos diciendo malas palabras hay que disculparse y reformular nuevamente la oración sin incluir dicha palabra hasta que nosotros hayamos cambiado ese hábito. Parece un poco extraño pero hablar sin decir malas palabras es la única forma de mejorar.

2. Realizar un juego con nuestros mejores amigos y cada vez que digamos una mala palabra o pongamos en situación una palabra mal dicha debemos pagar una multa así sea mínima y así aprendamos que perder dinero nos va a doler un poco.

3. Los niños son los mejores ayudantes en esta tarea, ellos juegan con nosotros y podemos vincularlos y así podemos recomendarlos si nosotros los adultos decimos una mala palabra.

4. Hacer un listado de las malas palabras más frecuentes que decimos y nos daremos cuenta que esas palabras son dichas por el común de las personas que nos rodean eso quiere decir que en cierto momento no somos originales ni tenemos un vocabulario propio simplemente nos hemos dejado contagiar de la gerga de la calle.

5. Tener claro cuáles son esas malas palabras que vamos a cambiar por dos, tres o cuatro palabras totalmente diferentes de esta manera vamos a enriquecer nuestro vocabulario.

6. Evitar la música con letras explícitas o cualquier otro medio de comunicación donde lo principal y el objetivo es la grosería.

Hay que tener en cuenta algo básico y es lo siguiente: el pensamiento debe ser siempre positivo debemos evitar decir groserías, hay que recordar que por lo general las personas están inclinadas a decir groserías cuando se quejan, cuando están de mal humor o cuando simplemente tienen pensamientos negativos y quieren expresarlos, al pensar positivamente eliminamos la necesidad de decir groserías completamente y está claro que aprender a pensar positivamente no es tarea fácil, cuando los pensamientos negativos lleguen a nuestra cabeza, contamos hasta 10 y nos preguntamos si en realidad importa, en realidad me hace

atractivo decirlo, por ejemplo pregúntate ¿en realidad importa si llego unos cuantos minutos tarde a la reunión?, o ¿en realidad importa si no puedo encontrar el control remoto y tengo que cambiarlo manualmente?, poner la situación la perspectiva correcta te ayuda a calmarte y a superar las emociones negativas.

Recuerde que nos volvemos ejemplo de los más pequeños, pueden ser nuestros hijos, nuestros sobrinos o niños que nos rodean en nuestras vidas. La clave para el éxito es elegir situaciones manejables y periodos de tiempo en los que debemos mejorar, debemos ir poco a poco y paso a paso, tomará tiempo pero poco a poco podemos reducir este hábito, puede tomar años antes de que el hecho de no decir malas palabras se convierta en tu nuevo estilo de vida, en tu nueva cara de presentación, la auto superación siempre es difícil pero sin duda vale la pena el esfuerzo, te sentirás una persona totalmente diferente y transmitirás seguridad

Metro

:) LA FELICIDAD DE AHORRAR

FOLLETO VÁLIDO DEL 27 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO DE 2017*

VUELVE

PRECIOS DE PELÍCULA

tu entrada a un mundo de ahorro y diversión.

2017

Son 1000 entradas por cada tienda Metro.

DIVIÉRTETE COMPRANDO QUE METRO TE LLEVA AL CINE. VEN Y POR COMPRAS IGUALES O SUPERIORES A

\$150.000

en las marcas participantes y en una misma transacción podrás reclamar

2 ENTRADAS A CINE 2D' en el módulo de servicio al cliente.

Válido del 27 de enero al 14 de febrero de 2017 - Son 45.000 entradas.

*Cualquiera términos y condiciones en Servicio al Cliente o en www.tendasmetro.co Aplica para las tiendas Metro Cokemba. No aplica para Metro Express. Son 45.000 entradas en total a nivel nacional. Válido hasta agotar existencias.



\$3.450 Pollo entero blanco sin visceras a granel x 500 g 3.000 kilogramos-



\$6.990 Milanesa de res x 500 g 2.000 kilogramos-



\$2.990 Mojarra plateada congelada x 500 g 3.500 kilogramos-



20% DTO. En zanahoria x 500 g 8.000 kilogramos- Aplica en línea de cajas



20% DTO. En tomate cherry x 500 g 11.000 kilogramos- Aplica en línea de cajas



20% DTO. En piña golden x unidad 3.000 unidades* Aplica en línea de cajas

Los productos de esta página están disponibles del 27 de enero al 7 de febrero de 2017, o hasta agotar existencias.

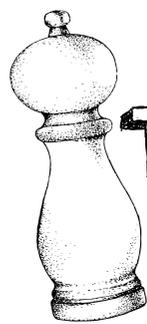
*Unidades nacionales. -Kilogramos nacionales. Las ambientaciones fotográficas utilizadas en este folleto no forman parte del precio. El descuento rige sobre el precio regular. Solo aplica en los productos señalados en este folleto. Efectivo en caja, no acumulable con otros descuentos.



La felicidad de ahorrar



Por: Alenda Orozco Gómez



Tortilla de papas o española

Este es un plato originario de España, muy reconocido mundialmente a nivel mundial como uno de los mejores y más representativos de la gastronomía ibérica.

En España, lo sirven en bares, casas, restaurantes, en fin en todas partes. Es perfecta para acompañar una "caña" (cerveza), para tapear, o para tener en casa, y picar de vez en cuando. En el desayuno, a media mañana, en la comida, como merienda o para cenar, cualquier momento del día se convierte en una excusa para deleitarse con ella. No puede faltar en cualquier fiesta o reunión con la familia y los amigos, en las excursiones, en la playa, en la montaña... Su sencilla receta compuesta de huevos, patatas, cebolla, sal

y aceite de oliva, crean una combinación deliciosa, un verdadero manjar para el paladar, asequible para todos los bolsillos.

Una de las razones más bonitas para conocer un poco más a fondo el mundo de la cocina, es aprender cómo se comportan los ingredientes y entender que detrás de preparaciones que en apariencia son muy sencillas, existe una técnica que garantiza el éxito.

La tortilla española, es una muy buena forma de demostrarlo. Si tratamos con cariño sus escasos ingredientes, no necesitarás mucho más para hacer magia.

PREPARACIÓN



INGREDIENTES (Para 8 porciones)

- 12 huevos
 - 2 cebolla cabezona cortada en pluma (en tiras)
 - 3 papas pastusas peladas y cortadas en cubos o en rodajas delgadas
- Tip: sal por yema
- 40 ml de leche entera
 - Aceite de oliva o de girasol

- 1 Pon a calentar el aceite en una sartén honda. Primero ponemos las cebollas a sofreír hasta que esté brillante, transparente y tierna.
- 2 El aceite debe estar caliente pero no demasiado para que no se queme y para que nos permita cocinar la cebolla. Cuando la cebolla haya soltado gusto en el aceite la retiramos y dejamos escurrir, acto seguido agregamos la papa a la que antes debemos sazonar con sal y pimienta. Cuando esté lista retiramos y dejamos escurrir también.
- 3 Aparte en un recipiente, bate los 12 huevos con sal por yema al gusto, agrega la leche entera, la cebolla y empieza a batir, cuando esté en su punto de cremosidad adicionamos la papa ya frita, y volvemos a mezclar hasta que toda la papa quede bien cubierta por la mezcla de huevos, leche y cebolla.
- 4 Con la sartén caliente untada de aceite llevamos toda la mezcla de nuevo a la sartén a fuego medio alto y revoltemos un poco para que los huevos tomen consistencia, dejamos de revolver y aplanamos, bajamos fuego y tapamos para hacer efecto horno.
- 5 Cuando notamos que la mayor parte de la tortilla empieza a ponerse firme, pasa una espátula o una miserable por los bordes para despegarla y con la ayuda de un plato grande sobre la sartén damos vuelta a la tortilla para devolverla de nuevo por la otra cara y se cocine el otro lado hasta que la toquemos por encima y la sintamos firme.
- 6 Ahora solo queda la mejor parte: servirla y probar esa obra de arte que has creado con tus propias manos.



desde 1962

En el lugar de siempre

El sitio más tradicional de Cúcuta

- Pollo a la brasa/broasted • Sopas
- Pescados y Carnes

Av. 6 Cl. 9 Esquina.
Tel: 571 6672 - 315 6798599
Servicio a domicilio
Recibimos todas las tarjetas



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

VERTICALES

1. Prestigioso empresario y hacendado santandereano de principios del S.XX, José María Rueda Gómez, conde de.....
2. Bota de vino de cuero de buey – La actriz Farrow, al revés.
3. No Responde - Impugna.
4. País que hasta el año 1950 fue el tercero más rico de AL.
5. Prepara la Posta Negra al estilo Puro, al revés..
6. Hablas de tu.
7. Beberlo es un arte.
8. Natalia dice que usar los menos, es más.....
9. Por la mañanita – Agencia Espacial Europea, en inglés.
10. Plato tradicional de la cocina costarricense y de la casada.

HORIZONTALES: 1. Nombre de la mula de Juan Valdez. / 2. Idioma de Pakistán, al revés – El buque Gloria es la insignia de su academia naval. / 3. El cromo – Troneras de la mesa de pool. / 4. Clavo pequeño sin cabeza – Piedra preciosa usada como adorno. 5. Estar a la moda – Carta de la baraja española, al revés. / 6. En México lo usan para sembrar - Tú en alemán. – Su símbolo es Au. 7. Joaquín Abello dice que hacerlo proporciona alegría. / 8. Fundamento del taoísmo – Estados sueltos - Se ponen los puntos sobre ellas. / 9. La alemanita te dijo nunca, al reves – Ciudad portuaria de Nigeria. / 10. Estos objetivos son diferentes a los propósitos y deben ser claras y definidas – Está en el santoral.

SOLUCION ANTERIOR. Horizontal. Regalos. Mussi. NN. AA. IE. DO. LA. EI. Brócoli. TNT. Meyer. Ara. Eón. Rea. GF. IRC. Salazar.
Vertical. Nietear. Nein. Res. AAA. AM. PI. Lua. Luenga. Osado. FZ. SS. OCDE. IF. Reir. LR. OR. Casablanca.

NOS ESCRIBEN

Salud!

Le envié escaneado el artículo del arte de beber trago a unos cuantos parientes y amigos que sé que tienen mal manejo del tema. De inmediato me respondieron molestos. Pero a la semana me escribieron dándome las gracias. Buen síntoma.

Isbelia Morales

Que no me falte

Me faltan algunas ediciones del año pasado y quiero encontrarlas (las compro si hay quien las venda) porque ahora veo que vale la pena coleccionar la revista de Unicentro. ¿Por qué no venden suscripciones?

Salomé Morón

Algo parecido

Buenos, muy buenos todos los artículos de la revista de enero, enseñan, entretienen. Pero también son muy útiles, entre ellos hubo uno que me llamó poderosamente la atención, "Innovar o morir". Dos semanas luego de leerlo vi en un programa de negocios de CNN en español que comentaban algo muy parecido.

Julio H. Silva

Para no morir

Tengo que darles las gracias por regalarnos una revista tan bonita y de tanto provecho. Tengo una empresa de confecciones y después de leer el artículo sobre innovación de la revista de enero, me he dado a la tarea de revisar con un consultor los posibles cambios a mi modelo de negocio. Tiene razón, es mejor anticiparse a los cambios.

Orlando Sanguino



FDS

FUERA DE SERIE

C.C UNICENTRO
LOCAL 179

VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE

www.fueradeserie.com.co

[/fueradeserie.FDS](#) [/@FDSFueraDeSerie](#) [/fdsfueradeserie](#)



REGISTRA TUS FACTURAS DE COMPRA
IGUALES O SUPERIORES A \$100.000
EN EL PUNTO DE INFORMACIÓN*

Unicentro te regala la
casa de tus sueños

 UNICENTROCUCUTA

 #UNICENTROCUCUTA

 @UNICENTROCUCUTA

 WWW.UNICENTROCUCUTA.COM


Unicentro
CÚCUTA
Centro Comercial
Un mundo sin fronteras