

Unicentro  
CÚCUTA

# Contigo



UNA NUEVA  
**EXPERIENCIA**  
ESTÁ POR COMENZAR  
EN UNICENTRO



# CUENTA CONMIGO

Y DISFRUTEMOS JUNTOS  
ESTA AVENTURA

# TOTTO

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



# Nativos®

NATURALMENTE ACTIVOS

*La tribu llegó a Unicentro*  
CON **EL SABOR** REFRESCANTE, NUTRITIVO Y NATURAL  
DE NUESTRA TIERRA.



*Gran inauguración*  
**JUEVES 6 DE JULIO**  
**CON ANGÉLICA HERNÁNDEZ**



NATIVOSBEBIDAS.COM  @nativoscucuta  Nativos Cúcuta

Local 1-42 / Domicilios: 311 339 2530



## Solidarios

La tragedia ocurrida con un acto terrorista perpetrado en el centro comercial Andino, en Bogotá, nos mueve, como es apenas natural, a expresar nuestra total solidaridad con las familias de las víctimas, así como con los directivos, administradores y locatarios, por la grave afectación que han sufrido por semejante acto de barbarie.

Pero igualmente debe movernos a todos a exigir del Estado respuestas categóricas y prontas para conjurar el peligro de que regrese nuestro país a épocas aciagas que creíamos superadas. Una profunda reflexión debemos hacernos los colombianos en el intento de descifrar el incierto rumbo que pareciera estar tomando la nación, es imperativo y urgente que sepamos todos con claridad lo que está sucediendo.

Lo que pasó no es cosa de poca monta, como tampoco lo fue la bomba colocada en el Club El Nogal, cuyos autores gozan ahora de libertad en virtud de la llamada Justicia Especial para la Paz. Cometer un acto de estos en uno de los centros comerciales

más vigilados del país es algo que solo lo pueden hacer grupos terroristas con gran preparación para ello.

En Unicentro Cúcuta, igual que en todos los grandes centros comerciales de Colombia, hemos redoblado esfuerzos y recursos para brindar la mayor seguridad y tranquilidad posibles a nuestros visitantes y confiamos en que algo así o podrá ocurrirnos. Pero también entendemos que nadie está exento de que una terrible eventualidad de estas pueda suceder, es por eso que nos esforzamos aún más en blindar nuestras instalaciones y hacemos un llamado a todos a actuar proactivamente denunciando cualquier movimiento sospechoso que noten.

La colaboración de todos ustedes es fundamental.

Carmen Elisa Ortiz Caselles  
Gerente General

# Unicentro Contigo

Julio 2017 Edición No. 24

Publicación mensual con información, entretenimiento y cultura al servicio de clientes y visitantes al Centro Comercial Unicentro Cúcuta.

ISSN 2500-4611

**GERENTE**  
**C.C. UNICENTRO CÚCUTA**  
Carmen Elisa Ortiz C.

**DIRECTOR**  
Luis Raúl López M.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**  
J. Reyner Parra Rozo

**ÁREA COMERCIAL**  
Carmen E. Ortiz C.  
Tina Sanabria  
Eliana Boavita

**COLABORADORES**  
Juan B. Uribe  
Gerard Raynaud  
Luis Emigdio Guerrero  
América Guerrero  
Jhoanna Andrade  
Andrés Ignacio Hoyos A.

**Información Comercial:**  
coord.mercadeo@  
unicentrocucuta.com  
Cel: 318 243 2251 - 316 744 5395  
revista@unicentrocucuta.com  
Av. Libertadores,  
Canal Bogotá  
Tel.: 581 8423 - 581 8422

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.

TODOS PODEMOS

# JUGAR UN PAPEL EN LA VIDA, AYÚDALE A TU HIJO ELEGIR EL SUYO.

BALONCESTO

FÚTBOL

TENIS DE CAMPO

PATINAJE

NATACIÓN



ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA  
¡FORMANDO CAMPEONES!

¡Matricúlate ya!

 **Comfanorte**  
Donde queremos estar



Mayor información: 5823455 Exts. 470 - 126 - 456 / [www.comfanorte.com.co](http://www.comfanorte.com.co) /    

- 8 *A ciegas*
- 12 *Historia económica de Cúcuta*
- 14 *Aprenda a gerenciarse*
- 16 *Tienes un poder a tu favor*
- 18 *Migraña: una real pesadilla*
- 20 *Arroz con coco*
- 22 *Asado negro*
- 24 *El Cánera de multipropósito a despropósito?*
- 26 *Olor a víspera*
- 30 *Engordar sin comer*
- 32 *Taxi satelital*
- 34 *Duelo*
- 36 *Unicompras*
- 38 *Así vivimos junio 2017*
- 40 *Uni-Noticias*
- 42 *Pasatiempo*



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 Cúcuta - Colombia  
Tel: 575 3000 Cel. 315 886 4700 imcolven@hotmail.com



CASABLANCA  
HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS

CABÁ  
- RESTAURANTE BAR -



*La felicidad  
está en las*  
 **Tardes de Café**



Tel: (7)5821600 Ext.1927

Cel. 320 308 50 47

 Ubicado en el Hotel CasaBlanca



# A ciegas



Por: Luis Raul López M.

**S**erá mejor que los colombianos nos aseguremos de que nuestros próximos legisladores sean personas muy conocedoras y relacionadas con el sector productivo y empresarial del país.

Personas que alguna vez hayan subido una santamaría y sepan lo que es sostener una empresa con las vicisitudes de todo tipo con que

deben lidiar los agentes económicos en este país. Una cosa es mantener una frondosa nómina oficial y otra muy distinta es crear un nuevo puesto de trabajo en una empresa privada.

Lo cierto es que cada día es más y más asfixiante el clima de los negocios en Colombia por cuenta de la abrumadora carga impositiva, directa e indirecta (consolidada en un impresionante 72%), los elevados costos de los servicios financieros y los compromisos económicos derivados de generar un nuevo empleo. Todo ello por cuenta de decisiones tomadas a espaldas de la dura realidad, en una especie de **divorcio perfecto entre el sector productivo y el político.**

La prensa nacional reseña con asombro que la economía subterránea del país equivale a más del 35% del PIB,

lo cual sólo encuentra explicación en que la legislación en materia tributaria y laboral, así como las altas tasas de interés bancario no solamente propician sino que inducen a muchas pymes y personas independientes a trabajar por fuera de la ley.

Pero si la situación es crítica en el escenario nacional, en esta zona de frontera es mucho peor por los factores agravantes que representa la pérdida absoluta del mercado venezolano por el cierre definitivo de los puentes internacionales y por la virtual desaparición del bolívar como medio de pago aceptable; por la avalancha de venezolanos en fuga por la dramática situación del país y su incidencia en el ya calamitoso índice de desempleo e inseguridad; por la ausencia de inversión pública y privada, y por la



# Servicio Técnico Especializado



Desde  
**1997**



**servitec**  
INGENIEROS S.A.S.

- CABLEADO ESTRUCTURADO**
- Redes Telefónicas Análogas y Voz/IP
  - Equipos de Cómputo y UPS's.
  - Alarmas Contra Incendio e Intrusión.
  - Sistemas de CCTV y Control de Acceso.
  - Control de Turnos Digitales.
  - Redes Eléctricas de Media y Baja Tensión.

Av. 6 No. 14-16 Telefax: (7) 572 7234 - 572 8685 Cel. 315 380 4018  
ventas@servitecingenieros.com / Cúcuta - Colombia

zozobra que provoca casi todo lo relacionado con el Catatumbo.

Un cuadro de cosas así demanda especial cuidado en el manejo de la inversión pública regional, no solamente por el tema de la corrupción sino porque esta sea orientada a proyectos realmente prioritarios, tanto para la coyuntura que vivimos, como para el establecimiento de bases y condiciones que atraigan empresas foráneas.

No es el momento de distraer los recursos que con tanto sudor y lágrimas aportan los contribuyentes en proyectos faraónicos, es mejor intentar ser recordado por haber dado el viraje que nuestra economía necesitaba.

## ALTERNATIVA

Cuando uno escucha las quejas de los empresarios locales y las soluciones que plantean, nota que hay mucha desinformación y no se cuenta con un liderazgo ilustrado que señale el rumbo a seguir. Hace falta una organización sólida, que no acuda

ni dependa de entidades politizadas, donde tienen asiento representantes del gobierno, porque este último es el menos interesado en dar la solución que la ley establece.

Nos referimos a lo dispuesto en el Artículo 2º de la Ley 191/95, y que a nadie se le ha ocurrido exigir su reglamentación. Tenemos la base legal para prosperar pero no somos capaces de redactar proyectos de decretos reglamentarios y exigir su aprobación mediante acciones populares.

Nos quejamos de lo costoso que resulta sostener una nómina de empleados con todas sus prestaciones de ley, pero desconocemos que la mencionada norma – aún vigente – dice que la zona de frontera podrá tener un régimen especial laboral y de seguridad social.

Alguien ha hecho la tarea de proponer tal régimen? Esto es algo urgente, sobre todo por la invasión de venezolanos a las calles de la ciudad.

Lo mismo ocurre con la asfixia que

todos sienten por la presión de los impuestos, las multas y los intereses usureros del Estado: la Ley 191 en su artículo 2º también establece que esta zona podrá contar con un régimen tributario especial que haga más viable la existencia económica de los negocios y las empresas en Cúcuta y su área metropolitana.

**Pero, igual, nadie proyecta tal régimen, y si alguien lo intenta es desoído por sus paisanos, como cuando se advirtió que la exención de IVA, según la ley, debería ir hasta diciembre de 2017.**

Con el individualismo y celos por protagonismo que caracterizan a la idiosincrasia local parece resultar impensable que se unan y contraten a un pequeño grupo de profesionales expertos que hagan la tarea de salvarlos.

Seguiremos esperando que algún senador “amigo” se dé el lapo de incomodar al gobierno tramitando las aspiraciones y, sobre todo, los derechos de los cucuteños.



# OPTICALIA<sup>®</sup> OPTICA VISUAL



- Centro Comercial Unicentro local 118A Tels. 578 3470
- Calle 10 No. 3-23 local 1 Centro Tels. 571 5273
- Calle 10 No. 7-54 Centro Tels. 573 0825 - 583 4908
- Centro Comercial Plaza de Los Andes local 75. Av. 7 No. 9-21 Centro Tels. 572 2890
- Calle 11 No. 3-37 local 4 Centro Tels. 583 1203
- Calle 11 No. 0-70 Barrio La Paya Tels. 572 8613
- Nytido Visual Centro Comercial Ventura Plaza local 3-45 Tels. 575 5430
- Calle 10 No. 4-83 Centro Tels. 572 8446
- Centro Comercial Ventura Plaza local 159-A Tels. 575 5362

# Historia económica de Cúcuta II



Por: Gerard Raynaud Delaval

**E**n 1937 se dio una situación similar a la que se presenta hoy. Esta vez, fueron las autoridades colombianas las que desataron persecuciones y decomisos de moneda venezolana, toda vez que desde hacía poco más de un año se había presentado un éxodo de dinero venezolano y una inmigración de obreros del vecino país, atraídos por las perspectivas de trabajo y de comodidades que se vislumbraban, una vez terminado el conflicto con el Perú.

No existían acá casas de cambio, como era recurrente en las fronteras de casi todos los países del mundo, así pues, la sociedad mercantil de la ciudad y los congresistas, convencieron al gobierno nacional de tomar cartas en el asunto y por tales circunstancias se expidió un decreto que reglamentaba la circulación de moneda extranjera

a los turistas que ingresaban al país por sus principales puertos, Cúcuta incluida, y que en el artículo segundo decía **“las personas que tengan en su poder monedas de plata venezolana tienen la obligación de venderlas a la sucursal del Banco de la República en Cúcuta”**, además de otras normas que produjeron consecuencias adversas para el comercio de la ciudad, porque alejó a los compradores venezolanos, toda vez que se creó un impuesto del 5% a las mercancías que se vendieran hacia Venezuela. En este contexto, la posición asumida fue la de firmar la prórroga del convenio comercial Colombo-Venezolano expedido años atrás, a pesar de la férrea oposición que suscitó entre algunos ministros, que incluso amenazaron con demandarlo por inconstitucional.

En 1942, a raíz de una serie de decomisos realizados por la Aduana Nacional al comercio local y a los visitantes venezolanos, se produjo un movimiento de protesta que culminó con una serie de medidas entre las cuales figura el **“Estatuto de Régimen Fronterizo Venezolano Colombiano”** firmado en Caracas el 5 de agosto de 1942, refrendado posteriormente en el Congreso por la ley 13 de 1943.

Esta crisis terminó oficialmente con la visita que hiciera el presidente venezolano Isaías Medina Angarita.

Con el fin de reafirmar los compromisos adquiridos años anteriores, en 1946 se estableció el llamado **“Modus Vivendi Comercial”** dados los excepcionales lazos de amistad que unen a nuestros dos países y a título de naciones fronterizas, según lo expresado por los cancilleres firmantes.

Como en tratados anteriores se adoptó la modalidad de **“canje de notas”** por considerar que constituía el procedimiento más expedito para resolver los inconvenientes fronterizos menores que periódicamente se presentaban.

En éste se reafirmaba buena parte de los acuerdos anteriores, tales como los intercambios de sal y ganado vacuno, los cobros y las exoneraciones de aranceles, el libre tránsito de las mercancías colombianas por territorio venezolano, entre los que se incluían los productos con destino a la ciudad de Arauca y los bienes y demás maquinaria que atravesaban el territorio del vecino país con destino a los campamentos de la Colombian Petroleum Company. El cobro de los derechos por los servicios prestados en ambas naciones serían los mismos que se les cobraría al comercio del respectivo país; firmado el 11 de octubre de 1946, con duración de un año, prorrogable.

En la próxima edición veremos la época de oro vivida en Cúcuta en la segunda mitad del siglo anterior.



*De liderazgo Gremial*

**Hemos sido  
protagonistas de la  
historia de la ciudad**

**LA EXPOSICIÓN MÁS  
GRANDE DEL SECTOR  
AUTOMOTOR**



**CRÉDITOS  
PRE APROBADOS**

Acompañenos y haga el  
Test Drive de su marca

**DEL 6 AL 9  
JULIO 2017**

**LUGAR** ➔



# APRENDA A GERENCIARSE



y a manejar sus emociones en función del objetivo. Esta primera fase conduce a lo que se conoce como la victoria sobre sí mismo o su victoria privada, porque con estos tres primeros hábitos el joven abandona malas costumbres adquiridas en la escuela y con sus amigos de adolescencia.

La segunda fase del entrenamiento se dedica a cultivar aquellos hábitos que habrán de conducirlo a la victoria pública, como lo son el desarrollo de habilidades de negociación y comunicación asertiva, a buscar siempre actuar bajo un esquema de gana/gana, a interrelacionarse empáticamente con los demás y a conocer el enorme valor de saber sinergizar para el logro de sus metas personales. Finalmente se crea el hábito de mantenerse bien en los planos físico, mental y espiritual.

Como es apenas natural, la eficacia del programa dependerá en gran medida de la formación en valores que haya recibido el joven en casa desde la infancia. Está orientado fundamentalmente a mejorar las capacidades y condiciones personales de los jóvenes para afrontar la vida en otro contexto diferente a su casa, cuenta con el apoyo de psicólogos especializados que inician el curso practicando a los jóvenes un test de assessment center para evaluar sus capacidades.

Con los pertinentes cambios en el énfasis, este programa de entrenamiento es igualmente aplicable a personal de las empresas para mejorar su eficiencia, su eficacia y su efectividad. Para mayor información contáctenos por el correo [corpalestudios@gmail.com](mailto:corpalestudios@gmail.com)

**C**ada uno de nosotros, como persona, es una empresa. Si lo vemos bien nos daremos cuenta de que tenemos las mismas áreas de atención de cualquier corporación (planeación, mercadeo, finanzas, administración, relaciones públicas, etc.). Desafortunadamente no todos somos muy conscientes de ello y no le damos el manejo adecuado al asunto, con consecuencias lamentables.

La preocupación mayor de los padres que envían a sus hijos a estudiar en una universidad de otra ciudad es que al salir de casa se desvíen de su propósito inicial de ser profesionales, y terminen siendo absorbidos por un mal amor, un embarazo, un matrimonio

prematureo; o por el exceso de rumba, el alcohol, las drogas, y muchos otros peligros que siempre gravitan sobre los jóvenes una vez que estos se desprenden de la tutela de sus padres.

Esto es algo que bien puede prevenirse con un programa de entrenamiento basado en los hábitos para la excelencia, formulados por Stephen Covey, que les enseñará a gerenciarse a sí mismos en dos fases claramente establecidas.

La primera les enseñará a no perder de vista el objetivo principalísimo de estudiar, a administrar muy bien su tiempo, a fijar muy bien en su mente el propósito de culminar su carrera universitaria, a aprender a priorizar sus asuntos definiendo bien qué hacer con lo urgente e importante, a ser creativos y proactivos, a anticiparse a las cosas



**CELEBRA CON NOSOTROS**

Aplican términos y condiciones.

**SÁBADO 29 DE JULIO**

**LA COLOMBIANIDAD**

**DIVERSIONES DEL ORIENTE S.A**

SORTEA ENTRE TODOS SUS CASINOS.

**UN ESPECTACULAR VOLKSWAGEN GOL TRENDLINE 1.6 / 2017**

POR PREMIOS GANADOS EN UNA JUGADA IGUALES Ó MAYORES A \$50.000 RECLAME BOLETA.

\*Aplican términos y condiciones.



Imagen referencial.

*Sorteo*  
*Sábado*  
**30**  
*Septiembre*

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



**Autoriza Coljuegos**

# Tienes un poder a tu favor



Por: Johanna Andrade  
CEO y Mentor Afirmaciones  
mejohannaandrade.com

**S**egún Facundo Manes, neurólogo y científico argentino. “ Los esquemas mentales son estructuras de pensamiento que nos permiten interpretar y categorizar la información proveniente de nuestro alrededor. A partir de ellos formamos nuestras creencias, es decir, organizamos las ideas acerca de nosotros mismos, de los otros y del mundo. Así, se conforma un modo de ver la realidad que se va desarrollando a lo largo de la vida.”

En una capacitación que realicé hace poco a unos jóvenes universitarios les comentaba que algunas creencias son maravillosas y nos benefician nuestros proyectos de vida, pero otras son limitantes y nos perjudican.

La siguiente lista de creencias limitantes son frutos de la primera parte de un ejercicio que desarrollé con ellos:

- El Dinero nunca me alcanza
- Me da pereza madrugar
- Odio que mi papá me abandonó
- Odio no tener dinero

- El amor es una mierda
- Todos los hombres son perros
- Dios nunca me escucha
- No me gusta mi vida
- No me gusta la gente tan positiva
- No me gusta lo que estoy estudiando
- Me siento fea
- Me da miedo opinar
- Estoy cansado de la rutina
- Detesto el reggaetón
- No me siento segura en esta ciudad
- Mi situación sentimental está jodida
- Me da aterra hablar en público
- Me fastidia que me den cantaleta
- Estoy harta de mi jefe
- No quiero tener hijos
- Me da miedo el cambio
- No me gusta mi pasado
- Odio los gritos y peleas de mis familiares
- Me da miedo no cumplir mis sueños y todo sea un caos
- No tengo tiempo para descansar
- ¿Para que nací? No quiero estar viva

Este listado de emociones fueron expresadas a través de la escritura y de

pronto parecen irrelevantes porque un alto porcentaje de los latinoamericanos ha tomado como deporte el quejarse por todo y por nada. Aun así no tienen la culpa de esta idiosincrasia, porque estas creencias se han transmitido en el hogar y el entorno y fue lo que poco a poco quedó en su esquema mental hasta convertirse en su realidad.

Hoy te invito a que tomes conciencia de que tienes un poder interior que puedes utilizar a tu favor, te invito a que busques la raíz de estas emociones, a que te perdones y a perdonar, sentirte merecedor, sanar tus miedos, aceptarte, amarte, dar amor, recibir amor, a mejorar tu diálogo interno, el diálogo con Dios y con las personas que te rodean, a pedir ayuda si es necesario. Es tu turno ahora de apropiarte e iniciar un cambio en tu esquema mental incorporando nuevas creencias y herramientas para que todos tus sueños se hagan realidad.

Aunque no sean verdad, si yo creo en mis creencias limitantes, estas determinarán mi vida. Las creencias pueden cambiarse, sólo son eso: creencias.

TODOS

Los  
Martes y  
Miércoles

ROYAL  
FILMS

Compartiendo Emociones

SON 2 DÍAS DE  
DESCUENTOS  
TODO EL DÍA CON PRECIOS ESPECIALES DE TAQUILLA



LINEA  
ROYAL  
011 2010

(5) 5943447

SÍGUENOS EN  
REDES SOCIALES



ClubRoyalFilms

RoyalFilms

www.royal-films.com

# MIGRAÑA

## UNA REAL PESADILLA

POR:  
América Guerrero

Solo quienes sufrimos de este mal sabemos lo tormentoso que puede llegar a ser pasar por un episodio de migraña. Este demonio puede arruinarte el día, causarte frustración, angustia y la necesidad de implorarle a cualquier fuerza mayor para que algo mágico pase y cese el dolor, todo esto sumado a los síntomas que para nada son agradables.

Migraña, migraña, migraña, **recidivante, pulsátil e intensa**. La migraña es una cefalea caracterizada por abarcar solo un lado de la cabeza, ya sea izquierdo o derecho, extendiéndose hasta el ojo (en algunos casos el dolor va migrando de lado a lado), generalmente inicia con pequeños destellos de luz, luego todo se torna confuso, va naciendo una sensación de pesadez, mareos, vómito, hormigueo en el rostro, vista borrosa, dificultad para hablar e incomodidad en el área de la cabeza; algunas veces es difícil de identificar hasta que un olor fuerte, una luz

## CÓMO PREVENIR LA MIGRAÑA

No existe una fórmula mágica para prevenir la migraña, pero cuidarte en algunos aspectos de tu vida puede hacer menos frecuentes estos dolores e incluso borrarlos por un tiempo, lo más recomendable es llevar una dieta libre de alimentos que puedan fácilmente detonar la migraña como embutidos, enlatados, comidas muy condimentadas, los ahumados, el chocolate, los frutos secos, los cítricos, el vinagre balsámico, levadura, los quesos maduros o la cafeína, ten en cuenta que cada cuerpo es diferente y ciertos alimentos específicos pueden afectarnos y despertar al demonio del dolor.

Luego está tu ciclo de sueño, dormir bien sin excesos y sin faltas es la clave, dormir en un horario constante y las horas suficientes, descansar en un lugar apto para tu tranquilidad y la liberación de las cargas del día.

incandescente o un movimiento brusco desata **EL PEOR DOLOR DE CABEZA DE TU VIDA**.

Las causas específicas de la migraña se desconocen hasta el momento, así como tampoco existe una cura definitiva, en otras palabras si la padeces debes lidiar con ella y soportarla, aunque últimamente se han detectado varios factores detonantes de este horrible dolor como la alimentación, el estrés, las hormonas, falta o exceso de sueño, ansiedad, alcohol e incluso factores ambientales, su duración puede ser de varias horas a varios días y está presente mayormente de los 10 a los 30 años. La migraña es más común en mujeres sobre todo cuando se encuentran en su período menstrual.

## ESTE DEMONIO PUEDE ARRUINARTE EL DÍA

Un debido control hormonal podría marcar la diferencia, en el caso de las mujeres es recomendable que se cuiden con la alimentación y el estrés días previos y durante su periodo menstrual, ya que las variaciones de estrógeno puede hacerte un blanco fácil, algunas pastillas anticonceptivas quizás alteren tu cuerpo y empeoren los episodios. La única forma de prevenir la migraña es estudiando tú mismo que hiciste antes de que te invadiera el fuerte dolor Y EVITARLO.

## CÓMO COMBATIR LA MIGRAÑA

Básicamente la única manera de combatirla son los analgésicos y los triptanos en el mundo de la medicina convencional y en cuanto a la medicina natural existen un sinfín secretos disponibles en internet que podrían ayudarte.

**MIGRAÑA TIPS** { Aquí algunos consejos que me han ayudado a mí y que quizás puedan hacer lo mismo contigo:

Acuéstate en un lugar oscuro, donde te sientas cómodo, lejos de olores fuertes y bien fresco / Mantente alejado de los gritos y ruidos fuertes / Colócate compresas de agua BIEN FRÍA sobre los ojos / Tómate un analgésico e intenta dormir / Si el dolor fue causado por algún alimento toma soda con limón e intenta ir al baño / Come, sin importar el malestar ingiere pequeñas porciones de alimentos súper saludables y suaves para tu estómago / Si el dolor es muy insoportable corre a la clínica más cercana e inyéctate analgésicos / No fumes o consumas cosas que aceleren la circulación / **POR NADA DEL MUNDO MANIPULES TU CELULAR O COMPUTADOR** / Trata de relajarte, **NO TENSES LA MANDÍBULA**.

# MUSSI

C.C UNICENTRO

Local 1-92



 [mussizapatos](#)

 [mussioficial](#)

# ARROZ con coco

**E**l arroz con coco es un postre típico en muchos países de Latinoamérica. En la costa colombiana se come como acompañamiento ideal para el pescado, con una forma de preparación distinta a la que acá nos referiremos, que es la versión de postre.

En Venezuela es común verlo, especialmente en la región de la costa en donde abundan las palmas de coco. El bienmesabe, el majarete, la cocada y las conservas son otras delicias que se preparan a base de coco.

El postre de arroz con coco es la combinación perfecta: lo cremoso de las leches y lo crujiente del coco rallado le dan a este postre el balance ideal.

Para prepararlo necesita 10 ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 8 tazas de leche de coco
- 1 rama de canela
- 2 bolitas de pimienta de Jamaica enteras (allspice)
- 4 clavos de olor (cloves)
- 1 lata (14 ozs) de leche condensada
- 2 tazas de coco rallado (endulzado)
- ½ cucharada de sal
- Canela en polvo al gusto



## PREPARACIÓN

Coloque el arroz en un colador y lávalo con abundante agua.

Coloque el arroz y el agua en una olla grande de fondo grueso. Cocine a fuego alto por aproximadamente 8 minutos o hasta que el arroz esté al dente.

Agregue la leche de coco, la canela, la pimienta de Jamaica y los clavos. Mezcle bien con la ayuda de una cuchara de palo. Cuando suelte el primer hervor baje el fuego a medio bajo y cuece por 10 minutos.

Añada la leche condensada y

mezcle bien hasta que todo esté bien incorporado. Baje el fuego a bajo y cocina por 30 minutos. Revuelva constantemente para evitar que el arroz se pegue.

Agregue el coco rallado y la sal y deja cocinar por 10 minutos más o hasta que el arroz tenga una consistencia cremosa y la mayoría del líquido se haya evaporado. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Colóquelo en la fuente donde lo va a servir y espolvoree canela en polvo por arriba a su gusto.

Este delicioso postre se puede comer tibio o frío.

HACE **40 AÑOS** NOS PROPUSIMOS  
LLEVAR NUESTRO **SABOR ÚNICO** A  
TODOS LOS COLOMBIANOS



Hoy nos sentimos **orgullosos** de estarlo cumpliendo;  
gracias a nuestros más de 230 restaurantes.



**Frisby**



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

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

# Asado Negro

**E**s innegable que la cocina típica venezolana es bien afamada en el mundo, de ello bien dan fe las exitosas arepas rellenas que se venden por miles en las calles de muchas ciudades de los Estados Unidos, Latinoamérica y Europa.

Uno de los platos considerados de la realeza gastronómica venezolana es el famosísimo Asado Negro, el cual quizás tuvo su nacimiento a comienzos del siglo anterior en los fogones de alguna familia de posición acomodada de Caracas, donde la jefe de la cocina pasaba el día entero preparando los manjares que los comensales de cada familia comerían según la ocasión.

Muy posiblemente, el origen del plato sea casual y no pensado, se cree que a alguna de estas cocineras o a alguna de sus ayudantes, se le haya encargado dorar un trozo de carne, y por descuido lo dejó quemar y debió buscar una solución urgente para arreglarlo.

Del arreglo que recibió esta carne nació esta suculencia, porque tan famosa se hizo que en la actualidad no hay familia venezolana, (principalmente en la capital) que no conozca o prepare un Asado Negro.

Es una verdadera delicia degustarlo, tierno y jugoso, bañado en su salsa oscura. Prepararlo impregnará su hogar de un aroma exquisito y reconfortante. Su elaboración requiere tiempo pero por encima de todo mucho cariño y paciencia, para obtener el resultado deseado, rebanadas de carne suave, tierna, bien cocidas pero jugosas, con una cubierta casi negra, y bañadas en una salsa oscura con un toque entre amargo y dulzón...



Acompañado con arroz blanco y cascotes de papa, o si se quiere con más sofisticación acompañado con papas horneadas, o puré de papas y vegetales al vapor, el inconfundible Asado Negro una vez servido será el rey en la mesa.

## INGREDIENTES

Un muchacho redondo de 1 ½ Kg. Aprox.  
 1 ½ Taza de Aceite de maíz  
 1 taza de Papelón rallado  
 1 cebolla grande cortada en cubos pequeños  
 3 cabezas de ajo machacado  
 1 Kg de tomates maduros sin piel ni semillas  
 Vino tinto  
 Sal y Pimienta negra recién molida al gusto

## PREPARACIÓN

La noche anterior a la preparación, tome el muchacho y límpiolo dejando parte de la capa de grasa que lo cubre. Acarícielo bien con los ajos

machacados, sal y pimienta a su gusto, báñelo con vino tinto, cúbralo y déjelo dormir esa noche en la nevera. Al día siguiente caliente muy bien el aceite en un caldero y agregue panela (puede sustituir por azúcar, pero el sabor que le da la panela es insuperable).

Cuando esté oscuro, selle la carne en esta mezcla hasta quedar prácticamente negra, dele su tiempo, para que quede realmente oscuro. Aparte corte las cebollas en cubos pequeños, pase los tomates por agua caliente para retirarles la piel, retire las semillas y déjelos en trozos.

Agregue las cebollas al caldero, deje transparentar y agregue los tomates, un poco de agua, sal y pimienta, deje cocer tapado hasta que este tierno. Debe agregar agua de ser necesario, para que no se seque. Cuando esté listo déjelo reposar antes de cortarlo, sírvalo con orgullo acompañado de un arroz bien blanco y de cualquiera de las otras opciones anteriormente mencionadas.

Folleto valido del 30 de junio al 16 de julio de 2017^

# LA PRIMA MILLONARIA

2017

TE TRAE LA ÑAPA



Gánate una de las  
90 tarjetas regalo de  
**\$1.000.000**  
Son **\$90.000.000** en total

**Metro**

cencosud

Participa en el sorteo de una de las **\$1.000.000**  
90 tarjetas regalo Cenconsud de

haciendo compras iguales o superiores a  
**\$120,000 pesos**, del 30 de junio al 16 de julio

Son 90 ganadores, dos por cada tienda.

Declaración de responsabilidad: Este sorteo se realiza en el marco de la Ley de Promoción de Ventas y Defensa del Consumidor, Ley N° 27.044, promulgada el 11 de octubre de 2011, y en el marco de la Ley de Defensa del Consumidor, Ley N° 27.044, promulgada el 11 de octubre de 2011. El sorteo se realizará el 4 de agosto de 2017 a las 2 de la tarde en la Tienda Metro Mariposa.

La felicidad de ahorrar

Autoriza  
**Coljuegos**

# El Cínera

DE MULTIPROPÓSITO A DESPROPÓSITO?



Por: Andrés Ignacio Hoyos Arenas

**I**ncómodos en el “más allá” tienen que sentirse personajes tan queridos por los norte santandereanos como Senén Botello Rangel, Julián Caicedo Arboledas o Juan José Yáñez Rey, al escuchar de boca de algún gobernante nuestras afirmaciones tan tajantes y desacomedidas como que ‘el Acueducto Metropolitano de Cúcuta por bombeo va porque va’.

Así respondió ese “líder” a la inquietud que le planteamos algunos ciudadanos en el sentido de que si después de demostrar que la bocatomía y los motores no eran la determinación más estratégica para solucionar el abastecimiento de agua para Cúcuta y su Área Metropolitana, ellos pudiesen estar en la disposición de revisar la determinación tomada.

Escojo esta penosa respuesta para describir lo que hasta ahora ha sido la tercera, o cuarta, o quinta vez que el poder frío de la clase política se impone sobre la razón. Tan osadas resultan sus posturas, que ignoran olímpicamente lo demostrado por Isaac Newton, quien hace más de 300 años describió la Ley Universal de la Gravitación, ley que hoy se mantiene intacta, sin patente y al servicio de la humanidad. Para nuestros efectos esa “máxima” dice así: “**El agua corre más fácil para abajo que para arriba**”. Ni dos gigantes manifestaciones populares; la primera en la emblemática Represa del Incora y la segunda en La Plaza de Banderas, los hace entrar en razón. Insisten en que es mejor bombearla.

Pues bien lo que inspiró a don Senén no fue otra cosa que identificar unas características geológicas, topográficas e hídricas de una cuenca, las que

traslapa hábilmente con unas realidades demográficas y agropecuarias, dando como resultado el **Embalse Multipropósito del Cínera**. Ahora bien, lo que nunca soñó es que fuéramos tan testarudos y su implementación le tomara no solo el resto de sus días, sino los de sus hijos y hasta nietos.

Para ponernos en contexto, Hidrosogamoso con 9.000 has de espejo de agua equivale a diez Cíneras juntos y su único y de por sí suficiente fin, es el de producir 800 Megavatios de energía. Cínera incluye, además de hasta 300 Megavatios energía hidráulica, propósitos tan claros e irrefutables como:

1- Proveer de agua por GRAVEDAD, de por vida y en cantidades absolutamente ilimitadas a la población actual y futura del área metropolitana de Cúcuta y su área de influencia binacional.

2- Ofrecer riego permanente a 45.000 has de tierra fértil en los valles de los ríos Zulia y Pamplonita.

3- Estandarizar a lo largo del año el caudal de río Zulia en 30 m<sup>3</sup>/seg. Hoy el río registra picos tan altos y catastróficos como 500 m<sup>3</sup>/seg o tan bajos y lamentables como 4 m<sup>3</sup>/seg. En ambos escenarios peligra la vida humana y la del río.

4- Disminuir hasta niveles de manejo la sedimentación del río que a hoy tiene prácticamente borrado su cauce aguas abajo.

5- Desarrollo eco turístico con un lago de 900 has apto para deportes náuticos, pesca y recreación.

Los estudios que determinan la viabilidad técnica, financiera y social de la represa Cínera los llevó a cabo la empresa que más sabe de presas en el mundo; Agra Monenco, mientras que los del Acueducto Metropolitano por bombeo los realizó una empresa que nunca en su vida ha construido un acueducto y su destreza se refiere a conducir algo tan diferente como petróleo crudo.

Con esto los cucuteños no tendremos un embalse multipropósito sino que sufriremos las consecuencias de un gran despropósito, que, además de comprometer recursos superiores a los 600.000 millones de pesos, tiene las siguientes implicaciones:

1- Condenar de por vida a Cúcuta, su área metropolitana y la zona binacional al tormento del bombeo, limitando su desarrollo y competitividad.

2- Dejar sin gota de agua al río

Zulia, comprometiéndole la estabilidad de la generación termoeléctrica, la producción agropecuaria y la biota del río.

3- Impedir que Cúcuta disponga de servicios públicos económicos y seguros que la impulsen hacia un desarrollo competitivo.

4- En lugar de ser proveedores de energía, con el AMC por bombeo el municipio será el mayor consumidor de la electrificadora regional.



**ATLANTIS**  
plaza hotel

**Plan**  
Noche  
Romántica

**Todas las**  
comodidades  
que mereces  
en un solo lugar.

Cll 8 No. 7 - 55 / Centro - Cúcuta  
Reservas - 5 71 92 02  
5 83 01 54 - Cel 304 377 20 21  
Mail / reservas@atlantisplazahotel.com  
Mail / gerencia@atlantisplazahotel.com  
www.atlantisplazahotel.com



# OLOR A VÍSPERA

**D**esde hace unos meses la crítica situación venezolana entró, al parecer ahora sí, en su fase final, que es como una especie de túnel demasiado congestionado del que sólo se sale empujando hacia adelante, no hay reversa posible.

Lo dramático es que eso lo saben muy bien todos los actores involucrados. El gobierno de Maduro sabe muy bien que es rechazado por algo más del 90% de la población y no tiene el más mínimo margen de maniobra para mejorar su aceptación en las encuestas, ya todo lo perdió luego de mentir y mentir semana tras semana con anuncios rimbombantes de planes estratégicos para todo. Ya no le queda nada más por prometer.

Al punto al que llegaron las cosas no hay intermediación papal que valga, ni "buenos oficios" de expresidentes como Rodríguez Zapatero (quien parece ser agente contratado por Maduro), Fernández ni, menos, Samper.

Maduro se quedó solo, no tiene respaldo alguno distinto al de las fuerzas armadas, especialmente las cubanas que son en buena medida las que han asumido el mando de la represión violenta, en lo cual son verdaderos expertos.

El nivel de violencia alcanzado es inédito en el país vecino, los venezolanos jamás vivieron algo semejante, ni aun en las épocas de Gómez o de Pérez Jiménez. Militares corruptos, aliados con delincuentes (colectivos) y dirigidos por crueles y desnaturalizados expertos cubanos que actúan libres de cualquier consideración por no tener vínculos familiares con la población, son el sostén de Maduro. La sangre derramada

de tantos familiares, vecinos y amigos produce una especie de frenesí de odio y venganza en la población que muy difícilmente puede tratar de sosegar cualquier líder nacional o extranjero.

El comportamiento de Maduro en estas semanas es propio de un interdicto mental, de alguien que acusa sería discapacidad de discernimiento. Lo hemos visto hablar ahora con vacas, bailar en medio del terrible incendio al que ha llevado al país, proponer una absurda constituyente sin pies ni cabeza, hablar vociferando con una mala imitación de la voz de Chávez.

Sabe que no lo quiere nadie, ni adentro ni afuera de su país y eso lo enfurece aún más, todo lo perdió, desde el apoyo del gobierno colombiano, no conoce el sentido del ridículo y de la vergüenza, su gobierno es expulsado del Mercosur, es drásticamente sancionado por la OEA y hasta la CELAC, organismo

# Su sueño de vivienda podemos hacer realidad.



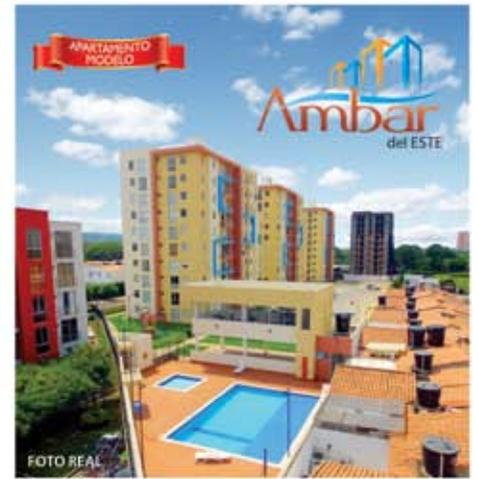
**Desde \$79.600.000**  
49,4 m<sup>2</sup> área construida | 44,72 m<sup>2</sup> área privada  
**LANZAMIENTO / SECTOR PRADOS DEL ESTE**

**MI CAS YA**



**Desde \$87.500.000**  
59,03 m<sup>2</sup> área construida | 49,46 m<sup>2</sup> área privada  
**LANZAMIENTO / VILLA DEL ROSARIO**

**MI CAS YA**



**Desde \$142.328.000**  
66,09 m<sup>2</sup> área construida | 57,07 m<sup>2</sup> área privada  
**CONSTRUCCIÓN / SECTOR PRADOS DEL ESTE**

**MI CAS YA**



**Desde \$159.300.000**  
71,11 m<sup>2</sup> área construida | 64,70 m<sup>2</sup> área privada  
**CONSTRUCCIÓN / SECTOR PUERTO MADERO**

**MI CAS YA**



**Desde \$187.425.000**  
76,50 m<sup>2</sup> área construida | 65,89 m<sup>2</sup> área privada  
**LANZAMIENTO / SECTOR ASTURIAS**

**MI CAS YA**



**Desde \$371.804.000**  
61,72 m<sup>2</sup> área construida | 57,83 m<sup>2</sup> área privada  
**CONSTRUCCIÓN / AV. 1 CALLES 17 Y 18**



**Desde \$235.000.000**  
23,7 m<sup>2</sup> área construida  
**CONSTRUCCIÓN / SECTOR CAOBOS**



**Desde \$325.000.000**  
130,50 m<sup>2</sup> área construida | 120,55 m<sup>2</sup> área privada  
**CONSTRUCCIÓN / SECTOR LOMITA NUEVA**



**Desde \$560.000.000**  
140,2 m<sup>2</sup> área construida | 113,2 m<sup>2</sup> área privada  
**LANZAMIENTO / SECTOR LA FLORESTA**

Cúcuta Centro de Negocios L4 | Calle 11 N° 1E - 145  
PBX: 588 80 02 / 589 27 20 | 316 528 89 11

[www.vivendasyvalores.com.co](http://www.vivendasyvalores.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 ordenes dadas por la curaduría o la alcaldía competente en la expedición de la licencia de construcción. 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. Los artículos decorativos y muebles en estas representaciones no están incluidos dentro del valor del inmueble.



VIVIENDAS Y VALORES S.A.

# Venezuela

internacional creado por Chávez, le niega una resolución respaldándolo. Desesperado, pero prepotente, le pide al gobierno norteamericano un diálogo al más alto nivel – un tú a tú con Trump – para resolver la crisis, pero un funcionario de cuarto nivel le responde que mejor se ocupe de dialogar dentro de su país y de cumplir lo que promete.



El grado de salvajismo mostrado por las fuerzas que sostienen a Maduro es grotesco. En las redes sociales abundan los testimonios gráficos y fílmicos de centenares de agresiones y asesinatos atroces contra la población en una especie de delirio criminal impensable hace veinte años. Venezuela se metió en esa dantesca espiral cuando decidió adoptar el modelo socialista en una versión tropical llamada doctrina bolivariana, cosa de la que cualquier país debe huir.

La destorcida de esa espiral de hambre, con ruina total y muerte, seguirá siendo dolorosa, es igualmente violenta, pero es la única salida que avanza y no puede detenerse. Ya falta muy poco para terminar la pesadilla siniestra.



En menos de un mes el bolívar se devaluó más del 33% al tiempo que Trump anuncia que revisará el tema de las compras de petróleo a Venezuela, lo que acabaría se secar la única fuente de ingreso de efectivo que les queda. En medio de semejante situación la fiscal general Luisa Ortega se desmarca de Maduro y estalla



una violenta guerra interinstitucional de negro pronóstico.

El caos presentado se resumiría con un comentario irónico de alguien que dice que en Venezuela no hay presidente porque según la AN abandonó del cargo, no hay AN porque así lo dispuso el TSJ al quitarle todas las atribuciones, pero tampoco hay TSJ porque la fiscal general destituyó a los magistrados. O sea, no hay nadie.

La desesperada venta reciente en NY de bonos con un descuento del 70% a Goldman Sachs, bien puede hacerle modificar el grito de guerra a la revolución bolivariana: ya no debería ser Patria, Socialismo o Muerte sino Patria, Capitalismo o Muerte. Esto acabará de demostrarles a los venezolanos y al resto de latinoamericanos que piensen en embarcarse en una aventura socialista que todo fue un fiasco. Un gran fiasco.

*Todo el mundo respira un aroma de víspera de cambio en Venezuela, en especial Maduro.*

UNIDAD DE SEGUROS

COMFAORIENTE

GRAN COBERTURA Y TARIFAS ESPECIALES EN:



PLAN FAMILIA ASEGURADA



PÓLIZA TODO RIESGO VEHÍCULOS

PLAN MEDICINA PREPAGADA



ASISTENCIA MÉDICA DOMICILIARIA

PLAN SOAT FINANCIADO

PLANEACIÓN FINANCIERA

 **MAPFRE**

**Allianz** 

**CHUBB**

**MEDM**  **VIL**

 **OLDMUTUAL**

UNIDAD DE SEGUROS COMFAORIENTE:  
Calle 11a No. 1e-63 Oficina 102  
Edificio El Dorado, Quinta Vélez

**316-3798273**  
**317-4346623**



VIGILADO SuperSubsidio 

 [www.comfaorientes.com](http://www.comfaorientes.com)  
 Comfaorientes Solo Beneficios  
 @comfaorientes  
 comfaorientes  
 Comfaorientes



**COMFAORIENTE**

# Engordar sin comer

**N**es necesario comer mucho para engordar, esto es bueno saberlo para entender por qué muchos de nuestros **i n t e n t o s** para adelgazar no funcionan como deseáramos. La razón muy posiblemente está en las propias células de grasa, que demandan una cantidad suficiente de calcio y vitamina D para funcionar correctamente.

La principal fuente de vitamina D, el sol, lo evitamos por nuestro temor a ganarnos un cáncer de piel, pero recientes estudios han descubierto que el 75% de la población puede tener deficiencia de esa vitamina y es esa una causa muy recurrente para del sobrepeso. De la mano de la vitamina D, el calcio promueve la utilización de la grasa como fuente de energía.

Quienes tienen deficiencia de Vitamina D cambian la forma de procesar los nutrientes: en lugar de utilizarlos como combustible, se activa una enzima que almacena la comida en las células de grasa, ocasionando aumento de peso y mayor volumen de grasa en el abdomen.

No todos los lácteos son iguales, unos tienen mejores proteínas, menos grasa y menos azúcar que otros, es eso lo que determina su importancia para acelerar el metabolismo y producir saciedad.

Ninguna pastilla reemplaza el

calcio contenido en los alimentos a la hora de adelgazar, por ello los lácteos descremados son bien necesarios para ese noble propósito.

## Fuentes de Vitamina D

Sin embargo pocos alimentos tienen la cantidad que necesitamos de vitamina D y por eso la leche es fortificada con 400 UI de ella para compensar este déficit. Por esto es recomendable tomar, por lo menos, 1.000 UI al día de Vitamina D para evitar su deficiencia. Especialmente esta recomendación va dirigida a las personas que no se exponen mucho al sol, que utilizan bloqueadores solares, que viven en ciudades contaminadas o con inviernos prolongados.

Por lo general otros lácteos, como quesos, mantequilla y yogurt, no vienen fortificados con vitamina D.

## Digestión de los lácteos

Con la edad comenzamos a perder la capacidad de digerirlos, a partir de los 25-30 años son frecuentes los síntomas de estómago abombado, gases, acidez y dolor. Los síntomas no empiezan inmediatamente al terminar de comer, sino luego, con la siguiente comida y por ello es difícil reconocer la causa. Además, sin sospecharlo, muchos de los alimentos, que consumimos diariamente, contienen leche como el pan, las galletas, el chocolate e inclusive algunos medicamentos. La intolerancia a la lactosa no es un problema peligroso y, una vez detectado, tiene fácil solución.

No todos los lácteos tienen mucha lactosa, por eso es mejor sustituir los alimentos con más lactosa por aquellos que contienen menor cantidad.

La enzima denominada Lactasa es la encargada de digerir los alimentos con leche, pero casi todas las personas mayores de 30 años dejan de producirla en el estómago. Al desaparecer dicha enzima lentamente van apareciendo los síntomas de estómago inflamado. Esto puede corregirse ingiriendo suplementos con Lactasa, su consumo frecuente es de gran ayuda.



DISEÑOS CON ELEGANCIA Y CONFORT  
OPTIMIZANDO SUS ESPACIOS



Línea  
Oficina

Línea  
Almacenamiento

Línea  
Escolar

Línea  
Hospitalaria

Línea  
Silletería

Proyectos



# SATELITAL

**L**a guerra de los taxistas contra UBER, como sucede con toda batalla entre competidores, traerá beneficios para los usuarios del servicio. Aunque los taxis amarillos hoy día son mayoría, es indudable que la penetración de la plataforma digital no se detiene, se expande velozmente en todas las ciudades grandes e importantes del mundo, y, por supuesto, en Colombia. Sólo a modo de ejemplo vemos que en tan solo los primeros 10 días de operación en Costa Rica, ya se habían registrado 50.000 solicitudes del servicio.

No está demasiado lejos el día en que el servicio se preste en autos sin chofer, guiados por la aplicación Waze o cualquier otro GPS y la liquidación y pago la efectúa la misma aplicación de la tarjeta de crédito del usuario. De manera que la actividad de conductor UBER tampoco tiene gran futuro, será cosa de unos muy pocos años. A menos que se concentren en nichos de mercado muy especializados.

El avance de la tecnología no es solo imparables sino impersonal, no atiende a consideraciones sociales como el desempleo o algo así. Luchar contra eso es tan perdido como si las empresas de mensajería hicieran mítines de protesta por la existencia del correo electrónico, los mensajes de texto y el whatsapp.

Como en todo sector, sobrevivirán, y exitosamente, aquellas que revisen muy bien su esquema de operación y modelo de negocio. Es el caso del servicio de taxi que es prestado a Unicentro por la empresa Radio taxi Cone, que les garantiza a sus usuarios la mayor

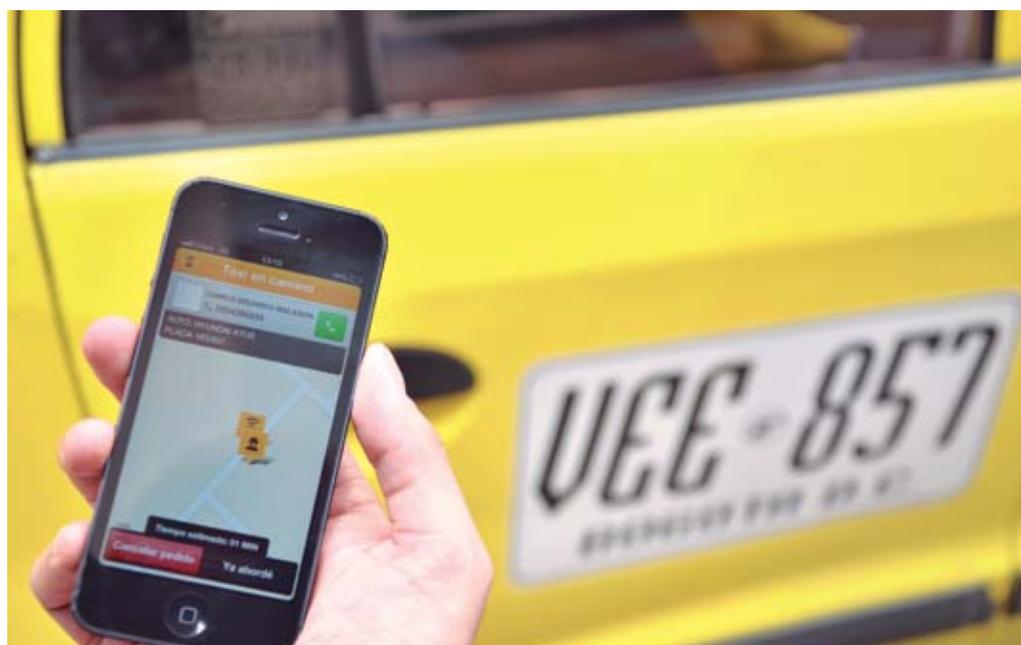
seguridad, cuidado de sus paquetes y elementos personales, inmediatez, plataforma satelital, una atención muy cordial y educada por parte de los conductores, vehículos perfectamente limpios y nuevos, la revista Unicentro Contigo es ofrecida a los pasajeros, y varios otros beneficios que hacen de cada viaje una experiencia muy agradable.

Las empresas exitosas de taxi en el mundo entero usan aplicaciones para la atención de las solicitudes de servicio, no es sólo UBER la que existe, de hecho UBER sólo reina en América. En todas partes el servicio de taxi opera mediante aplicaciones en teléfonos inteligentes, mientras que en China la preferida es Kuaidi, en India es Olacabs, Kakao en Corea, Line en Japón, Grab Taxi en toda Oceanía, Yandex en Rusia, Blabla Car en Francia, MyTaxi en España y Alemania y Gett en Israel entre otros.

Esta transformación acabará con la venta desmedida de cupos para taxis, el servicio ya no será prestado por pequeñas empresas agrupadas

en una esquina y la calidad del mismo será monitoreada y premiada o castigada en las redes sociales. Cuando en Colombia se comenzó a hablar de la internacionalización de la economía, por allá en 1988, a los productores que se quejaban de que sus empresas acabarían cerrando por cuenta de las importaciones, se les contraargumentaba diciéndoles que quizá encontrarían grandes oportunidades en otra línea de negocio en la que, incluso, podrían pensar en exportar.

Algo así habrá que decirles, poco a poco, a quienes ahora se dedican al servicio de transporte público en nuestras ciudades bajo esquemas de operación ya obsoletos. Les recomendamos capacitarse en forma urgente en el manejo de las TIC's elementales, asociarse masivamente para justificar una plataforma digital, revisar con mucho juicio el tema del servicio al cliente y de relaciones humanas. Radio Taxi Cone es pionera en Cúcuta en el manejo de todos estos elementos.



# ¿Necesitas un TAXI?

DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN  
GRATIS! Y VIAJA SEGURO!

DISPONIBLE EN:



App Store



Google play

BUSCANOS COMO "RTC SATELITAL"

COMUNÍCATE CON NUESTRO IVR

**5748656**

EFICIENCIA Y COMPROMISO  
PARA NUESTROS CLIENTES



descubre más en  
[www.taxirtc.com](http://www.taxirtc.com)

# DUELO



Por: Juan Bernardo Uribe

**D**esde el punto de vista psicológico el duelo, es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (de un empleo, de un ser querido, de una relación, etc.).

Aunque convencionalmente se ha enfocado la respuesta emocional de la pérdida, el duelo también tiene una dimensión física, cognitiva, filosófica y de la conducta que es vital en el comportamiento humano y que ha sido muy estudiado a lo largo de la historia.

Como psicólogo que trabaja en el ámbito hospitalario tengo que presenciar, casi diario, imágenes desgarradoras de personas despidiendo a sus seres queridos que han partido hacia el más allá.

Pero; ¿Por qué nos duele tanto la muerte si es parte de la naturaleza de nosotros? Nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos, todos somos conscientes que algún día partiremos este mundo y que nos tocará enterrar a un ser amado, pero, finalmente, el tema "muerte" es algo de lo que a nadie le interesa hablar o afrontar.

Puede que lo anterior suene a la teoría más común del argot popular, pero, aunque usted no lo crea, existen personas que tienen un duelo mal elaborado y, aun así, después de mucho tiempo de que su ser querido ha partido, siguen sintiendo ese vacío que no saben cómo llenar. Por eso es conveniente que usted siga estos simples pasos para lograr hacer un duelo satisfactorio.

- **El dolor por perder un ser querido es un proceso íntimo, sumamente personal**, no se enfade si otro no llora o no menciona a su ser querido igual que usted, cada ser humano realiza su duelo a su manera, este tipo de procedimientos son normales, es su mente intentando entender lo que su corazón siente.

- **No tome decisiones importantes con un dolor tan grande**, a veces el dolor emocional no permite ver con claridad realmente que queremos.

- Muy probablemente su apetito y el sueño suelen descontrolarse un poco durante los primeros días, esto es un proceso normal, su cuerpo está reaccionando al dolor, sin embargo si llega a perder más de ocho kilos o no puede dormir más de 4 horas seguidas, durante los siguientes meses, busque ayuda profesional.

- Así no tenga apetito **oblíguese a comer** lo más sano posible, su cuerpo también está sufriendo y necesita que lo nutra.

- **Sea amable con usted mismo**, los sentimientos de culpa ya no sirven de nada, intente recordar los momentos positivos que pasó junto a esa persona.

- **Aprenda a pedir ayuda**, no lleve cargas emocionales usted solo, las penas compartidas son más llevaderas.

- **Recuerde** a su ser querido las veces que lo necesite, el duelo es aprender a querer de forma diferente, con la aceptación de que el ser querido no está.

- **El paso del tiempo** puede aliviar el dolor que siente, pero no asegura que su herida cierre, lo que ayuda es lo que usted hace realmente con su tiempo.

- **Salga a dar pequeños paseos**, no se encierre, el quedarse todo el tiempo en casa puede nublar aun más la visión de salir adelante e incrementar el sufrimiento.

- **Los abrazos curan.**

El budismo enseña que si bien cierto el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. No se trata de no estar triste sino de tener momentos de paz, un duelo mal procesado puede llegar a causar enfermedades delicadas, sólo hay que aprender a aceptar la realidad: todos habremos de partir, algunos lo hacen antes.



## CONTENERIZACIÓN SOTERRADA

Los **SOTERRADOS** son un área de almacenamiento de residuos bajo tierra, se pueden instalar en zonas duras o áreas verdes de urbanizaciones, edificios, centros comerciales, áreas públicas, calles y avenidas de las poblaciones.

Los beneficios y ventajas más destacados son:

- Entrega por el usuario de los residuos a cualquier hora del día y de fácil manera.
- Minimización de las áreas a utilizar para el almacenamiento de los residuos.
- Evita malos olores y no permite el contacto con los animales.

## Unicentro Más cerca de ti

### BELLEZA Y ESTETICA

1-68 Fedco .....	581 8395
1-83 La Riviera .....	581 8369
1-87 Botica De La Piel .....	587 2258
1-05 Color King.....	578 3138
1-04 Ann Chery.....	587 0904
1-46 Styles Kids.....	587 7433
1-74 Cortella.....	579 3150

### BOLSOS Y MARROQUINERÍA

1-22 Spring Step.....	587 1098
1-63 Bosi.....	581 8359
1-95 Bata.....	581 8382
1-77 Calzato.....	579 6971
1-18 Regina Cueros.....	587 2895
1-92 Mussi.....	594 3389
1-58 Evacol.....	587 2531
1-37 Adriangela.....	587 4053
1-75 Cueros Vélez .....	581 8332
1-92 Mario Hernández.....	587 7744
1-113 Super Cueros .....	581 8342
1-94 Yolanda Gutiérrez .....	587 5864 - 315 351 6152
1-33 Tutto.....	587 0984

### JOYERÍA Y ACCESORIOS

1-81 Accesorios La Riviera.....	581 8374
1-35 Moma Accesorios .....	578 1860
1-25 Joyería Sharik.....	581 8350
1-27 Casio.....	587 2014
1-93 Mandarina Light .....	587 2669

### ROPA INTERIOR Y TRAJE DE BAÑO

1-11 Touche.....	587 4134
1-115 Lili Pink.....	581 8438
1-36 Onda de mar.....	587 7670

### ROPA PARA DAMA

1-111 Studio F.....	581 8477 - 581 8344
1-16 Zareth.....	581 8675
1-21 Naf Naf.....	581 8476
1-07 ELA .....	594 3173
1-28 Le Beau Accesorios.....	581 8404
1-73 Idilio .....	587 7926
1-79 FDS .....	587 0515
1-95 Esprit .....	587 5886

### ROPA PARA HOMBRE

1-17 Gino Pascalli.....	587 4165
1-38 Ropin.....	587 2931

### ROPA UNISEX

1-112 Pat primo.....	595 5149 Ext. 849
1-09 Chevignon.....	587 3505
1-121 Tennis .....	313 220 1412
1-97 Territorio.....	587 9529
1-19 Pilatos.....	581 8487
1-30 Koaj.....	581 7119
1-13 Cala Boutique.....	587 2427
1-24 Quest.....	578 2688
1-01 Americanino.....	587 4924

### ROPA JUVENIL

1-14 Yoyo .....	587 6781 - 581 8356
-----------------	---------------------

### ROPA PARA NIÑO

1-59 Off Corss.....	579 1782
1-08 Tutto Tú.....	587 0767
1-44 Baby Shower.....	594 3251
1-98 Mic.....	587 9087
1-80 Bubble Gummers.....	320 790 9415
1-61 Colibri de Alelí.....	300 707 6047

### DEPORTIVOS

1-10 Unideportes .....	581 8336
1-38 Planeta Store.....	579 8868



Av. OAE No. 2N-05 Barrio La Castellana  
Cúcuta. Tels: 594 3137 - 301 768 2689  
gs.business@hotmail.com



## OPTICAS

1-18 Optica Visual .....578 3470

## TEXTILES

1-03 Theresse Telas.....311 230 0927

## HOGAR Y DECORACIÓN

1-45 Colchones Wonder.....587 3150

1-12 Comodísimo .....581 8407

## BANCOS

1-117 Davivienda.....582 8881

1-123 Bancolombia.....581 8400

1-110 Banco De Bogota.....581 8480

1-47 Banco Caja Social.....581 8803

1-116 AV Villas .....595 6392

## CASAS DE CAMBIO Y DIVISAS

1-29 Giros Y Finanzas.....581 8815

## CASINO

1-64 Gran Casino Paris.....581 8358

## TELECOMUNICACIONES

1-26 Castillo Celular.....587 7244- 587 2444

1-02 Claro Buimon.....594 3180

## TECNOLOGÍA Y FOTOGRAFÍA

1-96 Cases Covers.....587 8524

1-62 Foto Milenio.....587 1829

## DIVERSIÓN Y JUEGOS

1-51 Happy City.....581 8364

## JUGUETERÍA

1-119 Pepeganga.....581 8406

## HELADERIAS

1-109 Popsy.....314 411 8296

1-57 Goodys.....320 343 9391

1-56 Mimos.....587 1122

## CINE

1-50 Royal Films.....581 8532 - 316 741 1860

## PLAZOLETA DE COMIDAS

1-99 El Corral.....317 434 8523

1-100 Restaurante Dimar.....587 4206

1-101 Londeros.....581 7550

1-102 Presto.....581 8333

1-103 Los Arrieros.....581 9095

1-104 Temaki.....592 1852

1-105 Puerto Seguro.....581 8319

1-107 La Mazorca.....581 8347

1-108 Zirus Pizza.....579 1349

1-106 Frisby .....314 582 4658

## TERRAZA CAFÉ

1-88a Subway.....587 6060

1-88B Sofi Creps.....578 2050

1-89A Juan K.....581 3555

1-89B Ciudad Dragón.....587 5932

1-90A Mr. Roast Beef.....578 1899

## OTROS

Juan Valdez Café....031 326 9222 Ext. 3643

Mc Donald's.....320 347 4794

1-84 Cosechas.....312 419 2473

1-42 Nativos.....

## HIPERMERCADO

1-00 Metro.....582 8600

## LIBRERÍAS

1-43 San Pablo.....581 9001

# la Casita

MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN

DISTRIBUIDOR DE:



lacasita.sas@hotmail.com  
Av. 4 No. 7-64 Cúcuta  
Tels. 573 1800 - 317 431 5933

**CRÉDITO SIN FIADOR HASTA 36 MESES**



## EXPOFIT



La tendencia fitness cada día toma más fuerza en nuestra ciudad. Esto quedó demostrado en EXPOFIT CÚCUTA, La 1ª feria del fitness de Norte de Santander, que se realizó del 2 al 4 de junio, durante 3 días promovió la recreación sana, el deporte y la buena nutrición como complemento de una vida saludable.

EXPOFIT CÚCUTA 2017 sirvió como plataforma de innovación, conocimiento y motivación hacia el deporte. Durante estos 3 días se cumplió con una agenda de actividades con la participación de Augusto "Tin" Castro, Valentina Lizcano, Rubén Baquero, Marcela Rivas "Marce Fitness" y María Clara Ceballos, quienes ofrecieron charlas, presentaciones, competencias, clases grupales, exhibiciones y conferencias con invitados especiales reconocidos por su trayectoria deportiva nacional e internacional.

## PELOTÓN

Con gran éxito se llevó a cabo el 23 de junio "la pelotón" por los niños de la Fundación Soñar de Cucuta. En esta campaña de responsabilidad social promovimos la donación de cabello para la realización de pelucas y balones para la recreación de los niños con cáncer. Alrededor de 30 personas entre mujeres, hombres y niñas se unieron a esta hermosa causa al donar sus cabellos.

Los artistas cucuteños también se vincularon regalando sonrisas a los niños de la fundación quienes amenizaron la tarde con sus éxitos musicales. La agrupación Romanzza, Daztar, El Combo Real, Hydan & Tayler, Kamy Key, Darwin Pérez y Paul Alvarez. Así mismo se contó con el apoyo de la fundación musical Fundarte Artística y el Conservatorio. El salón de belleza Cortella acompañó cada corte de cabello dándoles a nuestros donantes el mejor estilo, el restaurante La Mazorca se vinculó con refrigerios para los niños y Helados Goodys endulzó a los pequeños que disfrutaron de una tarde donde ellos fueron los protagonistas



## 90 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DE CAFETEROS CON JUAN VALDEZ

La celebración de sus 90 años que hizo la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia en Unicentro, la vivimos en grande. El 20 de junio se brindó un gran homenaje a los cafeteros bajo el lema "viviendo café, sembrando futuro". Esta celebración contó con la presencia del Dr. Alfredo Yañez, directivo nacional de Federacafé; Ricardo Mendoza Valero, director regional, Mario López Peña, Rigoberto López, Teresa Ascanio, y, por su puesto, el personaje Juan Valdez y el famoso Profesor Yarumo.

Al acto asistieron invitados especiales, clientes y visitantes del centro comercial, quienes pudieron apreciar el show de barismo con el reconocido Ronald Valero. También recibieron muchos obsequios de la marca Juan Valdez, entregados por el reconocido Profesor Yarumo.

La presencia del reconocido personaje Juan Valdez selló esta gran celebración quien estuvo tomándose fotografías y compartiendo una tarde donde se sintió con gran esplendor el aroma más importante y tradicional de nuestro país.



## LIBRO DE LA SELVA



El 2 de junio llegó a nuestro centro comercial la gira teatral de la Universidad Central con la obra "El Libro de la Selva". Más de diez artistas recrearon la historia inspirada en la colección de cuentos, donde los efectos de sonido, el maquillaje y el vestuario nos cautivaron y sumergieron en la historia que con una temática salvaje dejó un mensaje significativo a niños y adultos que disfrutaron de esta maravillosa obra.

## DÍA DEL PADRE



La celebración del Día del Padre llegó con "Michelada para papá". Este día los padres que nos visitaron y registraron compras recibieron esta reconocida preparación que sirvió para dar inicio a la celebración de esta fecha especial.

En la tarde, el evento principal "Magia para papá", dio inicio con premios de Quest, Opticalia Óptica Visual, Casio, Joyería Sharik, la Riviera, Cases&Covers, Cala Boutique, sala de belleza Cortella, Planeta Store y Cosechas, quienes se vincularon con obsequios que se entregaron a los padres que participaron en actividades.

### MAGIA PURA

De manera simultánea, padres e hijos se dejaron deslumbrar del show de magia de "Gabriel Villamizar, el mago viajero". Un espectáculo de magia muy alegre y divertido que reunió la familia y donde rieron y disfrutaron del ilusionismo con cartas, corazones, pañuelos entre otros y donde los niños participaron activamente.



## DÍAS DE MODA ESPECIAL PARA PADRES

Los días de moda en Unicentro llegaron con una edición especial donde la moda para los padres se hizo presente en las últimas colecciones de Pat primo, Ropin, Planeta Store, Chevignon, Americanino, Koaj y Quest. Esta pasarela mostró una tendencia llena de color, donde las formas tomaron protagonismo en las prendas actuales dejando ver outfits más modernos y versátiles para el hombre moderno.

## AV VILLAS



El 1 de junio dimos la bienvenida a la entidad bancaria AV Villas. Con una ceremonia religiosa oficiada por el padre Abimael Bacca Vargas se hizo apertura formal de la oficina express donde nuestros clientes podrán acceder a servicios como apertura de cuentas, créditos, CDT, tarjetas de crédito entre otros.

## COLIBRÍ DE ALELÍ



El viernes 4 de junio dimos la bienvenida a la marca de ropa para niños y niñas "Colibrí de Aleli". Con un showroom los niños mostraron las colecciones, donde se vio una amplia variedad de productos exclusivos para niños entre los 0 y 6 años. Colibrí de Aleli presenta su concepto de Baby Boutique, donde brinda asesoría a clientes y visitantes para seleccionar los materiales, diseños y tallas adecuadas para los niños, haciendo de su visita una grata experiencia de compra.

## En julio pásala con nosotros

### 6al9

#### CÚCUTA SOBRE RUEDAS



Tendremos la exposición más grande del sector automotor en Cúcuta. En su novena versión, CÚCUTA SOBRE RUEDAS promete ser el escenario perfecto para negociar y adquirir su nuevo auto con los mejores precios. En Unicentro podrá conocer las mejores ofertas de promoción de modelos 2017 y de lanzamiento de los modelos 2018 de las grandes marcas como Chevrolet, Ford, Volkswagen, Kia, Hyundai, Dodge, Jeep, Renault, y otras más de gran prestigio. No se pierda esta gran feria automotriz, algo se llevará.

### 5-12-19-26

MIÉRCOLES

#### MÚSICA EN VIVO JAZZ TABLAO



Ahora mientras almuerza en nuestra Plazoleta de Comidas disfrutará de una mezcla de música brasilera, española, latina y del mundo, todos los miércoles del mes. De 1:00 a 1:45 pm en Plazoleta de Comidas y de 6:30 a 7:15 pm en Terraza Café, acompaña tus comidas con la mejor fusión de ritmos en un solo lugar.

#### DÍAS DE MODA EN UNICENTRO

### 14-28



Disfruta de las últimas colecciones en ropa, calzado y accesorios de las mejores marcas del país. Encuentra en nuestros showrooms las últimas tendencias de la moda mundial en un ambiente agradable y relajado, al mejor estilo Unicentro. Ah, y aproveche los precios de promoción de las marcas participantes. ¡Te esperamos!

#### VERANO FEST 20-21

Unicentro se vincula en Julio, a la Feria de Cúcuta 2017, trayendo el Verano Fest, este próximo 20 y 21 de Junio

Disfruta desde Alemania a Developer con el acompañamiento en escena de: Astronomical Telegrama, Pao Calderón, José M & Taco Man, David Moreña, Sofia Mejia, Andy Beat y Sánchez.

Desde las 6:00 p.m disfruta de las mejores sesiones de música electrónicas en un espacio único que le brinda el mejor Centro Comercial de la ciudad, Unicentro Cúcuta. 10 Veces más cerca de ti.



### ACTIVIDADES INSTITUCIONALES



# TOTTO

## Innovación constante

Uno de los pilares más fuertes de la cultura empresarial de TOTTO es la innovación constante, es eso lo que mantiene a la marca en la posición de liderazgo en su sector. La empresa desarrolla estrategias puntuales de manera transversal dentro de la organización, como el concurso "Pioneros" en el que participan todos los niveles de la misma, y con escenarios creados para fomentar la cultura innovadora, como el diplomado iCrea, diseñado para TOTTO y que cuenta con la participación de profesores e investigadores invitados que comparten sus experiencias mensualmente.

El reciente lanzamiento del T-Track, un morral inteligente y multifuncional, dotado de GPS para rastrear el equipaje, es uno de los resultados de esa política innovadora.

El curso de Innovación Global ME310, realizado por las universidades Stanford (USA), Swinburne (Australia) y Pontificia Javeriana, de Cali) ha apoyado el trabajo colaborativo del laboratorio T- Lab, permitiendo que la empresa se consolide como una de las más innovadoras de Colombia. Acaba de ocupar el 8° puesto en el ranking de la innovación de la ANDI y revista Dinero.

Todas esas novedades usted las encuentra en las tiendas TOTTO de Unicentro y del resto del país.



**Dr. Luis Fernando Parra González**

Cirugía Plástica Reconstructiva y Estética

- Luis Fernando Parra González
- drluisfernandoparracirujano
- www.drluisfernandoparra.com

Av. 6AE No. 11-39 La Riviera  
Tels. 577 5214 - 315 620 3871  
luisfernando\_parra@hotmail.com

**SPACE BLIND**  
TECNICOS ESPECIALIZADOS S.A.S

**10% Descuento**

**Mantenimiento de Vehículo Blindados**

Suministro, Reproceso e Instalación

**VIDRIOS BLINDADOS**

**5% Dto.**

**Suministro de Blindaje Arquitectónico**

**Suministro e instalación de perifoneo, luces de emergencia**

**Latonería, Pintura Mecánica y Electricidad Automotriz**



CALLE 6 # 6-40 SAN LUIS

5768964 321 2684475

space\_blind\_cucuta@hotmail.com

## HORIZONTALES

1. Municipio nortesantandereano, antes llamado "Concordia".
2. Pobloso barrio de Cúcuta cuyos terrenos fueron donados por este ciudadano español.
3. Lo mismo que doncella – Habla la vaca, al revés.
4. La corrupción así se considera - Disciplina que cultiva el cuerpo, la mente y el alma.
5. Video juego, al revés.- Pocas veces cantado por nuestro glorioso.
6. Consejo de No Elegibles – Gran cacique vallenato.
7. Terrible virus – A mí, en franchute.
8. Prodigioso fruto de palmera- El que se come en Unicentro es espectacular, inv.
9. Contador de horas.
10. Amanda Cabrales. – Deliciosa salsa creada por este italiano.

Por: Luis Emigdio Guerrero

## SOLUCIÓN ANTERIOR

**Horizontal:** Diez años. Esfero. Uzi. Lama. Que. Ac. IV. Majolin. Va. Araña. EAN. Cansón. Atao. Osa. Eh. Espejo. OO. AA. OEA. **Vertical:** De la madre. Isacar. Ho. ELM. Jaca. Zea. Oñate. Ar. La nasa. Ñoqui. Sopa. Sue. Enojo. IVA. SOE. Sylvania..

## VERTICALES

1. Plato típico de El Zulia.
2. Islas coralinas oceánicas en forma circular con lagunas interiores.
3. También se le dice al refugio de bandidos.
4. Habitó la Francia, al revés. – Maíz para hacer crispelas.
5. Neuróticos anónimos. – Consonante.- Sin tilde, artículo.
6. Victoria Yáñez. - De uno mismo, del ingles.
7. Amantes Acérrimos. – Tú en inglés - Sirve para multiplicar.
8. Juan Carlos nos dice que hay que predicar con él, al revés.
9. El embalse más grande de Venezuela, al revés.- Ocasiónó el Bogotazo, al revés.
10. Segundo nombre del autor de las brisas del Pamplonita.

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

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

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

## Nos escriben

### Visitante fiel

Cordial felicitación a Unicentro por su décimo aniversario y por mantener el excelente nivel que muestra desde su primer día. Cada mes vengo uno o dos días a Cúcuta y siempre voy a Unicentro, es muy agradable estar allí. Me encanta que el centro comercial conserva y ha mejorado aún más la hermosura de sus instalaciones. Le deseo larga vida.  
Anamalia Araujo. Bogotá.

### En la vena

Me dieron en la vena del gusto con la nota sobre el Fetuccini Alfredo, esa exquisita preparación era algo exótico en Cúcuta, pero ahora celebro que comienzo a verlo en el menú de algunos restaurantes de la ciudad. Tiene razón la revista, es el plato estrella de la cocina italiana en Nueva York.  
Mariana Contreras. Cúcuta.

### Que sean más

A menudo la revista nos trae artículos

interesantes, útiles y muy bellamente escritos, como el último sobre Superpapá. Me gustaría y creo que a otros lectores también saber quién los escribe, en principio imaginamos que es el director. Son lecciones de vida que se leen y aprenden muy fácil porque son agradables. Ojalá la revista tenga más artículos como esos.  
Bibiana Chacón. Pamplona

### Historia rica

El artículo de Gerard Raynaud sobre historia de la ciudad es muy enriquecedor, a todos nos conviene conocer cómo se ha desenvuelto la economía de Cúcuta desde sus comienzos, muchas cosas son cíclicas y conviene saber cómo atender crisis cuando se repitan.  
Carlos A. Durán. V. del Rosario.

### Quiere escribir

Muy linda la edición de junio dedicada al papá, me gustó más que la de mayo, dedicada a las madres. Buen diseño, buena diagramación, buenos temas, buena impresión y buena publicidad, los felicito y les pregunto si yo podría escribir allí alguna vez.  
Jorge Moncada. Cúcuta.



**RENAULT**  
Passion for life

**Llego tu hora de estrenar**  
con los excelentes planes de  
financiación y obsequios que  
trae **Autostok**



### **SANDERO**

- **Versión :**  
AUTHENTIQUE / EXPRESSION  
/ DYNAMIQUE / AUTOMÁTICA
- **Caja:**  
Manual / Automática - Según versión
- **Cilindraje (c.c.) :**  
1598 cm<sup>3</sup>
- **Potencia Máxima (HP/rpm):**  
85 @ 5250 105 HP@ 5750

### **DUSTER**

- **Versión :**  
EXPRESSION, DYNAMIQUE (4X2 / 4X4)
- **Caja:**  
Mecánica/ Automática – Según Versión
- **Cilindraje :**  
1598 cm<sup>3</sup> – 1998 cm<sup>3</sup> – Según Versión
- **Potencia Máxima (HP/rpm):**  
110 @ 5750 / 143 @ 5750



# **AUTO STOK**

#### **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) 573 08 00

Prepárate desde ya para tener el  
mejor regalo de amor y amistad

con

Unicentro



Registra  
Tus facturas  
en el punto de  
Información\*

y participa en el sorteo de un  
espectacular Renault Twizy

\*Aplican condiciones y restricciones

f UNICENTROCUCUTA    @UNICENTROCUCUTA

www.UNICENTROCUCUTA.COM

(057) 7 5818423 EXT. 105

AV. LIBERTADORES CON CANAL BOGOTÁ

  
Unicentro  
CUCUTA  
Centro Comercial  
Un mundo sin fronteras