

Unicentro CÚCUTA Contigo

EL MUNDIAL
SUENA A PAPÁ.

PA-PAPÁ

PA-PAPÁ
PA-PAPÁ



Escucha
SU LLAMADO.

Unicentro
CÚCUTA
Centro Comercial
Un mundo sin fronteras



DESCOMPLICADOS & COOL

AVENTUREROS & MODERNOS

CUENTA COMIGO

TOTTO

TOTTO.COM

C. C. Unicentro Local 1-33 • C. C. Ventura Plaza Local 1-15 • Calle 10 No. 3-74 Centro
C. C. Unicentro Local 1-08 • Pamplona Calle Real carrera 6 No. 7-92

TU
IMAGI-
NACIÓN
ESTÁ
DE
GIRA,
¿Y TÚ?



NUEVA ECOSPORT.
TRANSFORMA
TU IMAGINACIÓN
EN ACCIÓN.



Go Further

ECOSPORT
Ford



AUTOMARCOL

CONCESIONARIO FORD

Área Comercial: 5876867 - 316 5288116 | Taller: 316 3707683 - 310 5832316
Av. Libertadores, 2-160 Zona Franca | Cúcuta - Norte de Santander



Nuevo diseño interior de elegantes acabados y asientos con cuero.*



Pantalla táctil frontal de 8" con sistema de conectividad SYNC® 3, compatible con Apple Car Play y Android Auto.*



Nuevo diseño de faros delanteros de xenón con luz de marcha diurna led.*

* Disponibles en la versión Titanium.



Sortilegio

Es de esperarse que muchas cosas cambien – ojalá para mejor – una vez terminemos este mes, y comencemos el segundo semestre del año. En el plano nacional, la llegada del nuevo gobierno resulta algo muy alentador para todas las actividades económicas y todos los colombianos que recibirán con él un nuevo aire, como los boxeadores, luego de recibir por ocho años una gran andanada de impuestos y de desengaños.

El 17 de este mes estaremos refrendando y reiterando nuestra voluntad de que Colombia sea gobernada por una persona altamente preparada y comprometida con el apoyo al emprendimiento, la libertad de empresa y la defensa de la propiedad privada, como ejes fundamentales para la prosperidad democrática del país. Ese nuevo aliento animará la inversión, la producción, el turismo, el comercio; activará la rotación de un auténtico círculo virtuoso de la economía colombiana. Por eso no podemos equivocarnos en esa elección, de lo contrario comenzaríamos a rodar hacia el mismo abismo adonde han llegado nuestros vecinos.

De otro lado, aunque todos llevamos años vaticinando la inminente caída del régimen socialista venezolano, ahora es más que previsible que eso por fin suceda, gracias a las elecciones fraudulentas que lo desnudaron ante el mundo como la tiranía

que es, y que despertaron la indignación de medio mundo, y en especial del hemisferio. Las nuevas sanciones impuestas por Trump son una terrible vuelta de tuerca que deja al gobierno – y lamentablemente al pueblo también – sin oxígeno para su supervivencia.

Tales sanciones conducirán inevitablemente a una dolarización de la economía venezolana, con los efectos que ello implica para Cúcuta y que son expuestos en esta edición en un ensayo especial sobre el tema. De manera pues que tendremos novedades - ¡y qué novedades!

Qué bueno fuera que a tan buenas noticias pudiéramos sumar la de la reconsideración, por parte del municipio, de la medida de aplicar un nuevo impuesto a los cucuteños – valorización – de la manera como se quiere hacer. Nadie mejor que los cucuteños necesitamos de ese segundo aire luego de tantos meses de penurias.

Quiera Dios que este ejercicio de sortilegio que hacemos con este editorial se cumpla íntegramente, será sin duda alguna, lo mejor para todos.

Carmen Elisa Ortiz Caselles
Gerente General

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
Andrés Gómez

ÁREA COMERCIAL
Carmen E. Ortiz C.
Tina Sanabria M.
Eliana Boavita
Cindirella Ibarra

COLABORADORES
América Guerrero D.
Luis Emigdio Guerrero R.
Oscar Dario Villabona G.
Carlos A. Suárez Aparicio
Ricardo Villamizar G.
Juan Carlos Quintero
Jaime Alejandro Sánchez
Manuel Guillermo Cabrera
Rubén Orjuela

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

Encuétranos en:
[www.unicentrocucuta.com/
category/revista-contigo/](http://www.unicentrocucuta.com/category/revista-contigo/)

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.

FDS

FUERA DE SERIE



C.C. Unicentro Cúcuta
Local 1 - 79

www.fueradeserie.com.co

 /@fueradeserie.fds  @FDSFueraDeSerie  /@fdsfueradeserie

- 8 *Un gran papá*
- 10 *Adolarizar*
- 14 *¿Dónde quedó la creatividad?*
- 16 *Reconversión comercial*
- 18 *Viejos tiempos*
- 20 *Registro de los vehículos extranjeros*
- 22 *¿Usted qué haría?*
- 24 *Apunte bien*
- 26 *Moda*
- 28 *Vitrineando*
- 30 *Moda y estilo*
- 32 *Innovar sin gastar más*
- 34 *Notas*
- 36 *Obesidad y diabetes*
- 38 *Rítmico andar*
- 40 *¿Soledad soledad?*
- 42 *Un reto superable*
- 44 *Así vivimos mayo*
- 46 *Uninoticias*
- 48 *Unicompras*
- 50 *Pasatiempo*



OPTICALIA[®] 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

Un gran papá



EL Día del Padre es muy buen pretexto para revisar la manera en que ejercemos tal rol, tanto en el seno de la familia como en la sociedad. Por lo general es una ocasión para agradecer y felicitar a todos los padres por su amor y dedicación a los hijos, y está bien que así sea.

Para cualquier hombre ser padre es la experiencia humana más maravillosa que pueda tener en su existencia. Algo en nuestras entrañas, en nuestra alma y en nuestro espíritu se activa apenas nos enteramos de que un hijo viene en camino. Si a las mujeres les crece la barriguita, a los hombres se nos agiganta el corazón por la emoción de recibir a quien será nuestra mejor compañía, bien sea niña o niño.

Pero de la mano de esa emoción y alegría de los primeros juegos, las primeras palabras y demás cosas maravillosas que nos hacen sentir los niños cuando son chiquitos, viene también la reafirmación del más fuerte sentimiento de amor a través de nuestra tarea de formación y preparación para la vida. Es claro que no tenemos niños solamente para jugar durante su infancia sino, especialmente, para orientarles y educarles para vuelen muy alto, para que vivan sus vidas

independientes. No hay mejor forma de demostrarles nuestro amor que siendo responsables en el cumplimiento de esa tarea formativa, ese es, realmente, el verdadero rol de padres.

Ese es nuestro mejor proyecto de vida posible: ser los mejores padres. Se hace tan importante esto que pasamos de ser quienes les damos la vida, a quienes se la debemos, por ello nos cuidamos de correr el riesgo de morir mientras los hijos están aún pequeños. Ese papel de padres debemos interpretarlo en el escenario que nos toque en suerte, definido este como el tipo de familia que nos correspondió, porque ese es el lugar donde se construyen los vínculos afectivos primarios y se aprende a manifestar los sentimientos y emociones.

Los padres, dice una afamada especialista en terapia familiar, "somos ese primer referente de afecto para sus hijos, en sus procesos de socialización, y en la comunicación de valores,

principios y responsabilidades". Si las madres dan la vida, los padres damos la identidad, así uno de ellos no exista o no conviva con los hijos. Los hijos se proyectan conforme a lo que ven en los padres. De ahí que no podemos ser borrachos, inmorales, corruptos, sucios, irresponsables, perezosos, arrimados, vulgares, tímidos, ni ignorantes, porque estaremos desgraciándoles la vida a esos seres a quienes decimos adorar tanto.

Cuando tenemos un hijo adquirimos el compromiso de ser mejores que Superman, Mandela, García Márquez, Messi, Juan Pablo II, Brad Pitt, Bill Gates, Nadal y Carlos Vivestodos ellos juntos! Tarea nada fácil, lo sabemos, pero la asumimos con un entusiasmo que solamente el amor de padre puede inspirar.

Decíamos atrás que hay que hacerlo en cualquier tipo de familia. Bien sea esta nuclear, que es la familia tradicional compuesta por padre, madre

D.R.A.

e hijos. O la monoparental paterna, que es aquella en la que el papá asume solo el cuidado del hogar, bien por deseo propio, por una separación o por una circunstancia extrema. Este tipo de familia se está viendo mucho, en ella el papá asume todas las responsabilidades económicas, afectivas y educativas.

Familia extendida es en la que cohabitan hasta tres generaciones, porque un hijo que ha conformado su propia familia se queda viviendo con sus padres. Tiene la gran dificultad de que el nuevo padre se ve opacado por el abuelo que se impone como figura de autoridad paterna.

La familia reconstituida es la que integra los tuyos, los míos y los nuestros. Esta es la que más ha crecido en nuestra región, en ella tenemos a un padre que es a la vez biológico y sustituto, rol bien particular que exige muy especial tino para lograr cercanía y afecto entre los menores.

La tipo yo-yo, conformada por un padre que se desempeña como un agente viajero que se pierde muchos momentos de la formación de sus hijos. Aunque puede seguir siendo una

Los hijos tienden a seguir nuestros pasos.



figura de afecto, corre riesgos de dejarlo de ser, por lo que debe esforzarse en triplicar la calidad del tiempo que les dedica a los hijos. Y en estos tiempos modernos ya es normal escuchar de la familia homoparental como producto del matrimonio homosexual que adopta.

Pero, independientemente del tipo de familia que conformemos, lo más importante es que comprendamos que nuestra misión esencial es dar ejemplo y ser ese pilar fundamental en los procesos de identidad y formación de los hijos. Ellos tienden a seguir nuestros pasos.



¡Su Empresa de Aseo!



"Socialmente responsables con nuestros usuarios"

A dolarizar

A Venezuela no le queda de otra, tiene que dolarizar su economía. El bolívar ya no representa nada, no tiene ningún valor ni le genera confianza alguna al público. Es una especie de moneda caliente que

les quema los bolsillos a los tenedores: amanece con un determinado valor, a mediodía ya ha sufrido tres cambios, y anochece con la mitad del valor inicial.

Es tal la locura inflacionaria que no se sabe a ciencia cierta si es del 16.000% o del 24.000% anual. Basta decir que en sólo dos meses aceleró su vertiginoso ritmo, pasando desde el 4.966% anual que registraba a finales de febrero a más del 17.968% con que cerró abril,

en una tendencia que de continuar podría llevarle a cerrar el 2018 con una tasa anual por encima del 100.000%. Todo es incierto porque el gobierno no da ninguna información de su economía, por eso el Fondo Monetario Internacional piensa expulsar al vecino país de la organización.

Lo único cierto es que el gobierno emite billetes a lo loco, y en su ceguera no ve que eso les causa más daño a los venezolanos por la imposibilidad de manejar tal cantidad de efectivo para sus compras mínimas de subsistencia. El momento de escribir esta nota un kilo de carne cuesta un millón y medio de bolívares, cuando salga publicada estará a más de dos millones, el cartón de huevos pasará de un millón a casi dos.

La fórmula salvadora inventada por Maduro—el Petro—nació muerta por una sencilla razón: el dictador venezolano es quien maneja el software que genera esta criptomoneda, lo que es lo mismo que tener la máquina impresora de bolívares. Es tan crítica la situación que algunas comunidades han decidido crear su propia moneda, como el Panal, emitido por un supuesto banco comunal con una convertibilidad de 1 panal por 5.000 bolívares. Así mismo el gobierno cree solucionar la cosa creando el bolívar "soberano", con el que le vuelve a quitar tres ceros a la moneda, sin que ello sea efectivo, para nada, como fórmula para frenar la inflación.

Y es que nada sirve ni servirá mientras sea el gobierno quien controle la emisión del circulante. Así las cosas, no queda otro remedio que dolarizar, tal como lo han hecho Ecuador, El Salvador y Panamá. Es la única forma de que Maduro y su combo no intervengan en el valor de



MUSSI

C.C UNICENTRO
Local 1-92



 mussi.com.co

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

 [mussioficial](https://www.facebook.com/mussioficial)

la moneda creando súper abundancia de ella. Con esto se le pega un frenazo violento a la inflación porque se acaba el combustible que la inflama: la emisión.

Es inevitable que cause algunos traumatismos las primeras semanas mientras se estabiliza la economía, pero eso es como el fuerte tratamiento de quimioterapia en un paciente con cáncer, le tumba el pelo y produce náuseas, pero lo salva. Ahora, si bien esto detiene la inflación, no resuelve los problemas causados por la pobreza acumulada por los venezolanos en veinte años de su fatídica revolución socialista del siglo XXI.

Para el gobierno tendrá un alto costo político la humillación de tener que replazar los bolívares, esos billetes con las efigies de sus próceres Bolívar, Miranda, Sucre y Zamora, por los verdes con el rostro de Washington, Lincoln, Franklin, Grant o Hamilton. Esa será una forma muy triste de terminar siendo invadido por el imperio.

Pero esta será una dolarización bien diferente a la de Ecuador o Panamá porque vendrá acompañada y adobada con los dólares provenientes del narcotráfico, que encontrará en Venezuela la vía ideal para su lavado, con la complacencia del gobierno bolivariano. Con ello Maduro, si bien no controlará la emisión, lo hará con la llave que maneja el chorro verde que produce la droga.

La entrada al mercado de este nuevo circulante de curso legal en Venezuela tendrá sus efectos en la

frontera colombiana por tratarse de una divisa de gran demanda. Esta mezcla de dólares legales con ilegales hará que la cotización del dólar baje considerablemente y con ello Cúcuta sea una puerta de entrada de enormes cantidades de dólares a Colombia. Muy seguramente el Banco de la República expediría una circular reglamentaria para regular el manejo de la divisa norteamericana por parte de los comerciantes de la zona fronteriza.

Los venezolanos, si bien continuarán empobrecidos, al menos contarán ahora con un medio de pago universalmente aceptado para comprar en Cúcuta lo que necesitan. Todos los comerciantes recibirán gustosos al nuevo circulante, con lo que el Banco de la República habrá de intervenir con alguna resolución regulatoria que controle – o al menos lo intente – este nuevo mercado de divisas. En nada afectaba a la economía del país que en Cúcuta el comercio moviera miles de millones de bolívares inorgánicos, pero una cosa muy distinta es que mueva diariamente unas cuantas decenas de billetes verdes de origen mezclado.

A no dudarlo mejorarán las ventas

en Cúcuta, ojalá los comerciantes aprovechen racionalmente el nuevo escenario planteado y no suban sus precios más allá de sus márgenes normales porque eso podría generar una desviación del comercio: esos clientes, ya con dólares en sus bolsillos, serán bienvenidos en Bucaramanga, Medellín y cualquier parte.

Hay que entender que la situación que viene difiere de lo que sucedió en Ipiales, Pasto y Cali cuando se dolarizó el Ecuador. Allá los ecuatorianos dispararon las ventas de electrodomésticos importados y ropa colombiana, pero ellos no estaban tan empobrecidos como lo están ahora los venezolanos. De manera que será mejor no creer que porque ellos tienen unos pocos dólares en el bolsillo son ricos.

Sugiero medida con los precios, es la oportunidad de posicionar a Cúcuta como una plaza segura, cómoda y confiable.

CELEBRA AL DEL HOGAR

Folleto válido del 7 al 17 de junio de 2018[^]

© para agotar existencias, lo que suceda primero.



Metro

cencosud

La felicidad de ahorrar

¿Dónde

quedó

tu creatividad?



Por: Juan Carlos Quintero Calderón



El proceso evolutivo del liderazgo corporativo ya no se basa solamente en demostrar conocimientos y habilidades para generar grandes transformaciones, se requiere de una competencia que podría estar incluida dentro de las anteriores, pero que en la actualidad es objeto de especial interés por los CEO alrededor del mundo. Se trata de la CREATIVIDAD; sí, una de las principales formas de demostrar la inteligencia, pues permite al ser humano descubrir, inventar, crear e innovar soluciones creativas pensando en algo nuevo, que logre en las empresas asegurar los ingresos y garantizar la satisfacción de los clientes en busca de una mejor sociedad.

Y para hablar de creatividad, evoco a Steve Jobs con la frase: "piensa diferente" con la que logró que un dispositivo móvil con pantalla táctil que interactuaba con el usuario, no fuese un producto que necesitáramos, sino que amáramos. A pesar que él solía decir: "por muy brillantes que fueran los productos de Apple, todos

terminarían en el vertedero, pero las películas de Pixar vivirían por siempre" palabras contenidas en el prólogo del libro: Creatividad S.A. cómo llevar la creatividad hasta el infinito y más allá, escrito por Ed Catmull, cofundador de Pixar.

No podría dejar de mencionar a Lego, una marca de juguetes danesa reconocida por sus bloques de plástico interconectables, que con su metodología tridimensional "Lego Serious Play" se convierte en una alternativa para el desarrollo colaborativo de ideas creativas, basada en su lema: "Inspirar y desarrollar a los creadores del mañana". A tal nivel soñado que en Alemania el parque temático LEGOLAND es una de las principales atracciones turísticas en Baviera. En ese sentido de inspirar, Picasso decía "todos los niños crecen siendo artistas; el problema es seguir siendo artista cuando crecemos". ¿Le impacta? Ahora, ¿recuerda el reto de unir 9 puntos en una cuadrícula de tres por tres?, debía unir los puntos trazando 4 líneas sin levantar el lápiz de la hoja, un reto que dejó el matemático inglés Henry Ernest Dudeney, haciendo

referencia a que los puntos son solo psicológicos, y el reto acuñaba al concepto: Pensar fuera de la caja.

Sin embargo, pueden existir miles de herramientas para despertar la creatividad, como utilizar el pensamiento lateral del sociólogo Edward de Bono, con el que podría encontrar la solución a los problemas sin seguir pautas lógicas, escapando de las ideas preconcebidas, entre otras. Por eso, la creatividad siempre será su aliado, si como líder propicia espacios para motivar constantemente a quien piensa diferente y le hace sentir que sus ideas son valoradas o que no será condenado por cometer un error, lo convertirá finalmente en un ganador. Pues de usted depende, como lo he mencionado en otros artículos, identificar el talento de cada integrante del equipo para dejarlo brillar, y que aprenda del error. ¿O quién aprendió a caminar de un día a otro?

Personas capaces de romper estos límites, son las que buscan desesperadamente los Head Hunting o Caza talentos, apartándose de los currículos académicos de antes, buscando talentos que vayan más allá de la evolución creativa y formulen la "r-evolución disruptiva", que rompa los paradigmas pensando fuera de la caja. Un trabajo bastante complejo, pues ni en la academia esta parece ser una competencia importante, más allá de las asignaturas tradicionales que se enseña en cualquier escuela de negocios.

Por eso, si usted piensa como siempre ha pensado, hace lo que siempre ha hecho y actúa como siempre ha actuado, estará infortunadamente, en el mismo lugar que ha estado siempre



PRADOS DEL ESTE



Descubre con tu mascota el **PARQUE CANINO**, uno de los privilegios de vivir en **ROBLES**.

Vive!

Desde \$136.489.500

Área construida desde 55,71 m² | Área privada desde 50,91 m²



LOBBY RECEPCION



ZONAS VERDES



PARQUE ROSALINDELLI



CANCHA MULTIPLE



PARQUE CANINO



ACCESIBILIDAD X TOBO



PASEO Y ANILLAMIENTO



PISCINA ADULTOS



ZONAS DE SOL Y SOMBR



EJERCICIOS NIÑOS



PISCINA PARA NIÑOS



SALÓN SOCIAL



B.B.O



7 MÓDULOS DE JUEGOS RECREATIVOS



GIMNASIO

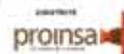
CENTRO DE NEGOCIOS PRADOS DEL ESTE
Av. 8 Calle 6 Esquina Urb. Prados del Este, Vía La Gazapa.

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

PBX: 588 8002 316 528 8911

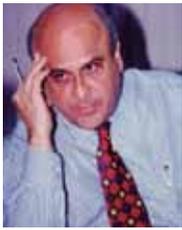
[f](#) [@](#) [v](#)

www.viviendasyvalores.com.co



VIVIENDAS Y VALORES S.A.

Las imágenes son representaciones gráficas del proyecto, las fachadas, acabados, y especificaciones pueden variar. Las áreas presentadas son aproximadas y pueden tener variaciones por errores constructivos. Costos adicionales al precio, tales como arboles de crédito, seguros, gastos notariales, impuestos de registro (Icty y Icty), derechos de registro, etc., se detallarán oportunamente y de manera aproximada posteriormente a la realización del negocio. Las áreas ofrecidas pueden sufrir modificaciones como consecuencia directa del avance diario por la necesidad o la utilidad proveniente de la ejecución de la licencia de construcción, por parte de la entidad proponente y/o de la entidad contratante.



Por: Luis Raúl López M.

Reconversión comercial



El término reconversión lo conocemos más en referencia al sector industrial. Comenzamos a usarlo por allá en 1988 cuando se empezó a hablar de la internacionalización de la economía colombiana y del peligro que correrían nuestras industrias si no introducían cambios sustanciales en sus modelos de negocio, en sus productos, en su eficiencia, en su gerencia y demás aspectos relacionados con su desempeño. Hablábamos entonces de reingeniería en las empresas, como una especie de necesidad de comenzar de nuevo al enfrentarnos a la competencia extranjera. Hacerlo o no era una decisión de la que dependía sobrevivir o morir en el ejercicio de la actividad.

De reconversión comercial no habíamos escuchado nada, aunque la ciudad, sin proponérselo y sin darse cuenta, tuvo su primera reconversión comercial a partir de la segunda mitad de la década de los 80's del siglo pasado. Hasta entonces había tenido un comercio orientado a un mercado de alto poder adquisitivo compuesto por venezolanos con la moneda más sobrevalorada del mundo, que se recibía a razón de \$17 en efectivo, y cuyas tarjetas de crédito liquidaban las compras a una tasa de Bs4.30 por dólar. Aquello era la delicia de los comerciantes acá establecidos, y los industriales nacionales calificaban a Cúcuta como la vitrina vendedora de Colombia.

Pero la dicha duró hasta el 18 de febrero de 1983, cuando la bomba cambiaria le estalló en las manos al presidente Luis Herrera Campins, y no tuvo de otra que decretar la primera gran devaluación. Con ella los precios en bolívares, de los productos que ofrecía el comercio local, se les triplicaron de la noche a la mañana a los compradores vecinos. Los productos de afamadas marcas colombianas y extranjeras se quedaron sin clientes.

Esto dio lugar al florecimiento de una especie de mercado de segundas, donde el precio es el factor determinante en la decisión de compra, generando entonces otro tipo de



oferta y de actores. Aparecen entonces las galerías comerciales populares, como el Oití, y la gran profusión de vendedores ambulantes, que reciben a los antiguos clientes del centro comercial Bolívar. Se daba así la primera reconversión comercial de la ciudad.

Una segunda reconversión se da con la llegada de modernos y cómodos centros comerciales, como Unicentro, con una clara orientación al mercado local y de visitantes que recibe la ciudad y que ven en ellos la mejor opción por razones de seguridad y de oferta complementaria (gastronomía y entretenimiento). Sin embargo, es claro que, en general la actividad comercial en Cúcuta se desarrolla en medio de dificultades muy serias, producto de las condiciones del entorno económico, tales como el alto índice de desempleo e informalidad, lo que hace que sea poca la población con capacidad de compra regular.

Un IVA del 19% termina de restarle capacidad adquisitiva al mercado local, lo que sumado a las altas tasas de interés de los créditos de consumo, hacen bien limitada las posibilidades de compra de los cucuteños. Mientras tanto a los agentes económicos una carga impositiva que ronda el 72% de sus magras utilidades los acaba de afectar demoleatoriamente. Así las cosas, tenemos un mercado vecino desaparecido y un mercado local muy debilitado.

No parece justo que el comercio de Cúcuta esté viviendo una situación de penuria cuando tiene todas las posibilidades de crear las condiciones necesarias para reconvertirse

comercialmente una vez más, haciendo que su oferta se amplíe y diversifique gracias al régimen especial al que tiene derecho en virtud de lo dispuesto en la Ley 191 de 1995.

Podríamos gozar de un tratamiento arancelario bien particular para las mercancías a comerciar acá, ampliando con ello la oferta a nuevas líneas de producto, diferentes a las tradicionales de vestuario. Algo parecido a lo que sucedía con la isla de San Andrés en los años 60's y 70's, adonde todos íbamos a comprar toda suerte de productos extranjeros que no se conseguían en el territorio continental, podría de alguna manera propiciarse acá con productos locales elaborados con insumos, partes y piezas importadas.

Con unas condiciones arancelarias excepcionales seríamos el paraíso de las franquicias para la producción acá de toda suerte de cosas, desde muebles y confecciones, hasta equipos de mediana complejidad tecnológica.

Igual tendríamos unas tarifas especiales para los servicios bancarios y financieros, con lo que tales beneficios nos darían gran competitividad y permitirían posicionarnos como un mercado bien atractivo.

No hay derecho a que Cúcuta, con semejante recurso legal que tiene, pase por las dificultades que tiene. La llegada del nuevo gobierno – ojalá en cabeza de quien se propone dotar a Cúcuta de un régimen franco, es un punto de inflexión que debe aprovecharse para generar prosperidad y desarrollo a la ciudad.



2 Audífonos Muse i2400 INCLUYE CONTROL REMOTO PARA MANEJO DE RUIDO Y CONTROL DE VOLUMEN



Gratis
Surflink Móvil Mini

Dispositivo Bluetooth para transmisión de llamadas telefónicas y audio, el cual se sincroniza directamente a los audífonos

¡Pídelos Ahora!



AudioMedical
Centro Audiológico

- Adaptación, Venta y Accesorios para Audífonos
- Exámenes Auditivos
- Audiometría Clínica
- Audiometría Laboral
- Logopedia
- Impedanciometría
- Potenciales Evocados Auditivos
- Evaluación y Tratamiento para Vertigo
- Evaluación y Tratamiento en Lengua, Haba y Voz
- Protectores Auditivos contra el Ruido y Agua
- Protectores con Filtro para Músicos
- Equipos Médicos Audiológicos

Dra. Raquel Rueda
Fonaudióloga
Especialista Audiología

Terapia Domiciliar:
Terapia Lengua
Terapia Física
Terapia Ocupacional
Psicología
Exámenes médicos ocupacionales

572 8593
300 794 0698
Calle 13 No. 1E-74 Caobos · Cúcuta
Clínica San José · Torre B · Piso 5 · Cons. 503

Viejos tiempos



El Buick Skylark se importaba de USA, tenía un enorme motor de 2.800 cc.

Una muestra de lo que era Venezuela en su época dorada es el desarrollo que tuvo el mercado automotriz en las décadas de los 60's y 70's, que, incluso, alcanzó a tener una planta ensambladora de algunos modelos de Mercedes Benz en Barcelona, Anzoátegui. Era bien abundante la oferta de modelos Chevrolet y Ford que cada año competían con sus novedades en las vitrinas de Hidalgo Motors y Torovega, en San Cristóbal.

La Ford exhibía automóviles como el Conquistador, LTD, Custom, Galaxy, Fairlane, Comet (Mercury), Falcon, Mustang, Taunus, Cortina, Maverick, Cougar, Del Rey, Sierra y Granada, además de su pickup F150.

Por su parte la Chevrolet no se quedaba atrás y para cada modelo de su competidor le tenía la opción en su marca, como era el caso del Caprice, Montecarlo, Impala, Bel Air, Corvair, Chevelle, Malibú, Biscayne, Chevy Nova, Camaro, Cavalier, Skylark (Buick), El Camino, Celebrity, Corvette y su camioneta estrella C10. Como se ve,

era bien amplio el portafolio de cada marca, las cuales, a su vez, venían con sus asociadas, como es el caso de Ford con Mercury, y de Chevrolet con la Buick y Pontiac.

Y crecía aún más considerando que varios de los modelos de autos venían también en versión Station Wagon, llamada ranchera.

Era la época de las denominadas "lanchas", carros llamados así por su gran tamaño.

El petróleo aún no había subido de precio y eran comunes los motores de ocho cilindros en V, de más de 3.000 cc.



Los modelos Station Wagon, como este de Ford de 1976, se conocían como "rancheras" no por ese tipo de música sino por los ranchos del sur de USA.



El Malibú del año 1976 venía con un motor de 3.600 cc, algo incosteable hoy.

Los cucuteños se ufanaban de tener estos carros lujosos, mientras que el resto de colombianos apenas usaban Simca y R4.

Los maracuchos, tan poco discretos ellos, venían a Cúcuta en sus enormes Cadillac, Pontiac GTO.

Brougham, Fury III, Plymouth y Lincoln, los cuales conducían con su brazo izquierdo colgando de la puerta, mostrando sus relojes de brillantes pulseras y anillos enormes; era más que evidente la riqueza de los vecinos.



El LTD Landau era el top de la gama Ford, en la imagen uno del año 1976.

No deja de resultar increíble la triste suerte que corrió Venezuela como consecuencia de elegir hace veinte años un gobierno de izquierda.



Ford Fairlane 1966

Domiciliarios Express



Todo lo que usted necesita a su servicio



Responsabilidad, Honestidad y Confianza



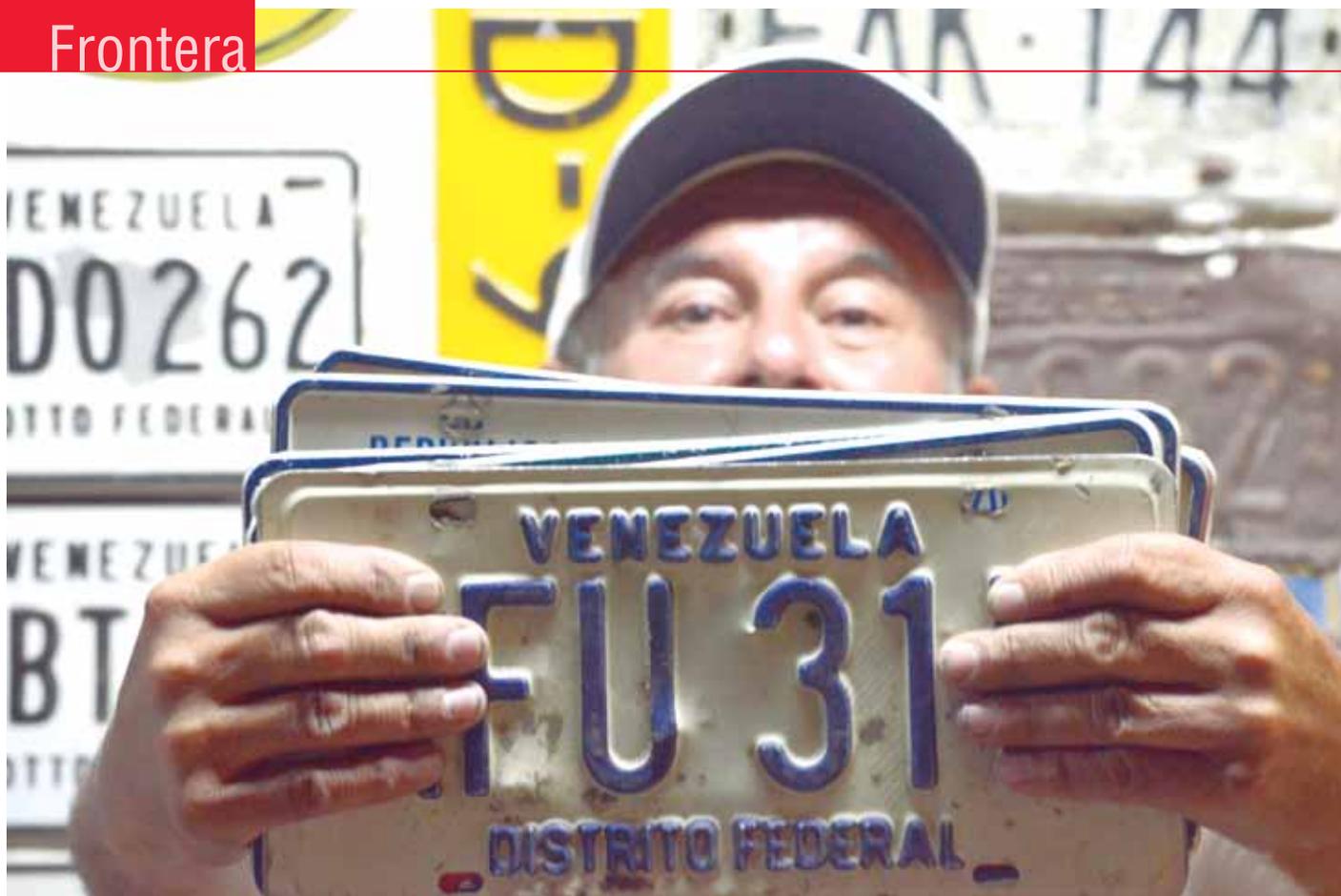
Compras y Diligencias
Consignaciones Bancarias
Giros, Trámites Notariales
Instrumentos Públicos
Almuerzos, Desayunos

 311 222 9933
PBX: 572 1515

LLAMA GRATIS DESDE TU MOVISTAR MARCANDO #515

 5731458

domiciliariosatiempoexpress@gmail.com



Registro de los vehículos extranjeros



Por: Manuel Guillermo Cabrera G.

¿Qué pasa si Ud. saca, sin placas, su carro a la calle? Pues que la policía (no sólo la de tránsito) lo para, le inmoviliza el vehículo, lo indaga para conocer las razones por las cuales incurrió en esa conducta y dependiendo de ello lo pone a disposición de otra autoridad.

¿Cuál es la razón legal para ello? Que en Colombia, para que un vehículo automotor pueda salir del concesionario y circular por las calles y carreteras del país, debe estar debidamente matriculado. Y, ¿Qué es la matrícula? Es el registro de los datos del vehículo y de su propietario en uno de los organismos de tránsito del país.

En Cúcuta y en buena parte del departamento Norte de Santander, circulan a diario muchísimos vehículos de placas venezolanas que, para efectos legales, lo hacen como si no tuvieran placas.

Veamos por qué: porque esos vehículos no tienen registrados sus datos ni los de sus propietarios en ningún organismo de tránsito del país, tal como lo ordena la Ley 769 de 2002, pero en este caso, la Policía, inexplicablemente, no aplica el mismo rasero de la inmovilización y las demás medidas muy posiblemente porque no ha caído en cuenta de la situación que por decir lo menos está, de bulto.

Y es por esa misma razón de no conocer los datos de los vehículos y los de sus propietarios por la que si en Cúcuta hoy se comete un delito utilizando para ello un vehículo de matrícula venezolana y se logra obtener el número de sus placas, la policía no puede hacer absolutamente nada, como absolutamente nada puede hacer si no logra obtener el número de ellas. Es decir, da lo mismo lo uno que lo otro porque en

ninguno de los dos casos hay fuente de información.

Es por ello que se impone la necesidad legal y práctica de recoger la información de todos los vehículos venezolanos que circulan en Cúcuta y su área metropolitana, en forma totalmente gratuita, para que en ejercicio de la igualdad y de la seguridad (física y legal) se cumpla con el deber del registro de los datos de los vehículos extranjeros y los de sus propietarios y/o tenedores.

Por esa razón, deberían las autoridades municipales, a la mayor brevedad, realizar a través de un procedimiento sencillo y expedito el registro de todos los vehículos de matrícula venezolana que circulan en la ciudad a fin de que se cumpla con la exigencia legal que impone el Código Nacional de Tránsito, y de esta forma darle herramientas a la Policía Nacional para que pueda contar con los elementos que requiere para la lucha contra la criminalidad que por estos días y por cuenta de la grave y profunda crisis económica que se vive en Venezuela, nos golpea más fuerte que nunca

Aplican términos y condiciones.



LLEGÓ EL Mes
DE Los Padres

Celebremos Juntos!

SÁBADO
30
JUNIO

✓ Te invitamos a participar de nuestro evento "CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE", tendremos Coctel de bienvenida, Cena Especial, Música en Vivo y El espectacular Sorteo del "BOTÍN MILLONARIO"



PREGUNTA POR LA PROMO DEL MES "COPA MUNDIALISTA" PARA QUE SIGAS JUGANDO Y GANANDO.



www.diversionesdeloriente.com



Síguenos: @grancasinoparis

Cúcuta, Norte de Santander
C.C UNICENTRO/ local 164 - 165
166 - 167



Autoriza
Coljuegos



¿Usted qué haría?

Los graves escándalos de corrupción que se registran tanto en el sector público como en el privado, así en Colombia como en muchos otros países, hacen que las grandes universidades redoblen sus esfuerzos en trabajar los valores éticos entre sus egresados en los programas de postgrado. Bien decía Simón Bolívar que el talento sin probidad es un azote.

Estas labores de formación ética avanzada se desarrollan en seminarios con simulación de casos, en los que los participantes deben asumir la posición que les dicte su conciencia y defenderla con toda la fuerza argumentativa que puedan armar.

Un ejercicio muy popular es el caso del tren que en su trayectoria atropellará a cinco personas que están paradas cerca de la carrilera, a menos que usted mueva una palanca azul y logre desviarlo para que solo atropelle a una persona. Esto, que aparentemente es sencillo, tiene un gran componente moral y filosófico, en el que se discute sobre el destino de cada quien, la voluntad divina, lo correcto o incorrecto de exponer a la muerte a alguien que no estaba en peligro alguno. ¿se justifica causar un daño adrede por una causa aparentemente justa (daño menor)?

Lo interesante es que la decisión final y urgente se debe tomar en grupo. Entonces aparece de nuevo Bolívar cuando insistía en la necesidad de tener liderazgos éticos capaces de

dirigir al grupo para superar el dilema del bienestar del individuo vs el bienestar del grupo. ¿Usted tiraría de la palanca?

Otro ejercicio bien interesante es la llamada Parábola del Sadhu, que narra la experiencia vivida por Bowen Mc Coy, un neoyorkino de 65 años que ha trabajado duro para ahorrar el dinero y el tiempo de vacaciones necesario para poder cumplir su viejo sueño de escalar el Himalaya, adonde viaja con su compañero de oficina Stephen.

Luego de varias semanas en el esfuerzo, los reportes de la estación climatológica advierten de una posible tormenta y aludes que pueden taponar el paso hacia la cima. Los hombres van con otros cuatro turistas neozelandeses y un sherpa (guía local), sin el cual es imposible aventurarse.

Apuran el paso y de pronto ven que vienen bajando cuatro personas cargando un bulto. Son unos japoneses que traen a un sadhu (viejo sabio y santo hindú) moribundo por falta de oxígeno y falla cardíaca. Al encontrarse con Mc Coy y su equipo, los japoneses ponen en el suelo al anciano agonizante y les piden que

ahora sean ellos quienes encarguen de él, pues harto lo han cargado, y desaparecen de la escena.

Ante la situación imprevista Mc Coy dice que, como todo en su vida, él tiene sus metas claras y no las cambia porque no es una veleta, así que continúa el ascenso. El sherpa dice que va con él porque es un guía profesional que fue contratado por Mc Coy con el objetivo preciso de brindarle protección. Stephen, muy preocupado por el sadhu, les pide a los neozelandeses que le acompañen a llevarlo al puesto de emergencia más cercano, distante unos 300 metros más abajo.

Al anochecer Stephen y el resto de equipo alcanzan en la cima a Mc Coy y comienza la discusión entre ellos. En este punto se les pide a los alumnos describir a cada protagonista: Mc Coy es un líder visionario que persigue metas fijas. Stephen es un humanista integral, el sherpa es todo un profesional que cumple al pie de la letra lo que se le pide y lo hace muy bien. Los turistas neozelandeses piensan y actúan como grupo y solo se interesan en pasarla bien.

¿Usted con cuál de los personajes se identifica?

D.R.A.

PENSAR EN LA LIMPIEZA YA NO ES UN PROBLEMA



con los **PRODUCTOS MAJOLIM**
paso **MENOS** tiempo *limpiando*
y **MÁS** tiempo *disfrutando*.

PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA



HOGAR/
C. RESIDENCIALES



CLÍNICAS/
HOSPITALES



TIENDAS/
SUPERMERCADOS



COLEGIOS/
UNIVERSIDADES



C. COMERCIALES/
OFICINAS



HOTELES/
RESTAURANTES

Grupo **Woolf** S.A.S. | 5808810 - 310 276 0477 | grupowoof@gmail.com
Los Patios, Norte de Santander - Colombia

Apunte bien



Puede resultar un error muy costoso salir al mercado disparando a la loca, a diestra y siniestra, sin un objetivo específico. Es un tremendo desgaste de tiempo y de recursos, y a la final no nos permitirá conocer por qué nos fue bien o mal en las ventas.

La segmentación del mercado es una tarea imprescindible, sin ella no podemos diseñar una buena estrategia empresarial para colocar con éxito nuestro producto o servicio. Existen varias formas de segmentar el mercado según el tipo de producto o circunstancia, lo importante es que nos sirven para conocer mejor a nuestros clientes para poder cautivarles de la manera más efectiva posible.

Lo primero que usted debe saber es a qué clase de mercado quiere llegar: masivo? de élite? medio? Esto lo determinará la clase de producto, su calidad y su precio. Una cosa es vender perros calientes a \$4.000 y otra autos de \$100 millones.

Una manera de segmentar es con estrategia indiferenciada, que sólo mira los puntos comunes de la totalidad del mercado, se aplica cuando se tiene un único producto o servicio que cumple con unas características deseadas por la mayoría del mercado y tiene una imagen atractiva para todo el público. Para algunos expertos esta estrategia indiferenciada es la negación de la

segmentación porque el producto es distribuido y promocionado de la misma manera para todos los segmentos de la población. El ejemplo perfecto de uso de esta estrategia es Coca Cola, que le llega y es consumida por cualquier persona.

La estrategia de segmentación diferenciada se aplica a productos o servicios específicos que se orientan igualmente a un público muy particular. Acá ya hablamos de mayores costos y mayor precio porque tenemos que promocionar nuestra diferencia de los demás, utilizar canales de distribución especiales y costear campañas publicitarias más puntuales. Es el caso de las marcas de autos que se ven obligadas a resaltar sus virtudes en cada gama.

Segmentación concentrada

Esta es la estrategia más conveniente cuando tenemos recursos financieros limitados, pues se trata de centrarse en un solo segmento de mercado al que se le ofrece un producto o servicio muy adaptado a los gustos, necesidades y capacidad adquisitiva del mismo. Es una estrategia que nos permite conocer mejor al cliente objetivo para ofrecerle exactamente aquello que necesita.

Segmentación psicográfica

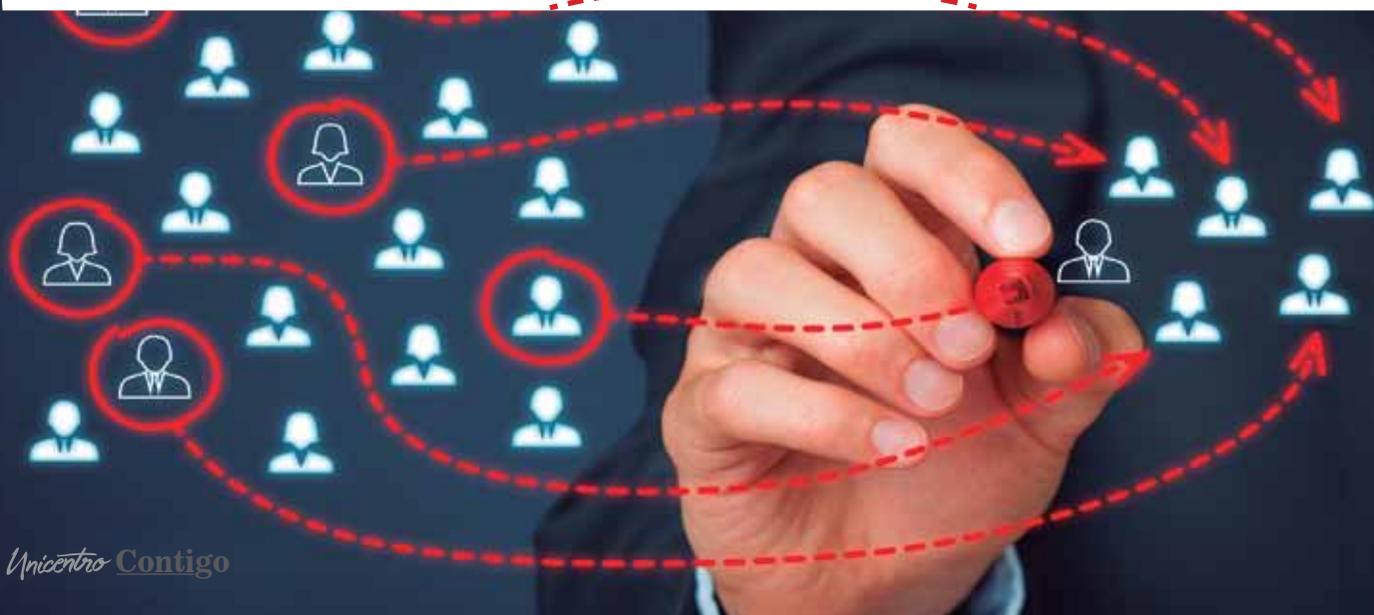
Esta es una estrategia más elaborada, más técnica, pues trata de establecer un perfil detallado

del consumidor para poder enfocar en mejor forma nuestras actividades de marketing, fidelizar a los clientes y posicionar nuestra marca.

Los rasgos psicográficos hacen referencia a la personalidad, estilo de vida, intereses, aficiones y valores de los consumidores. Definir los rasgos psicológicos de los consumidores puede ayudarnos a desarrollar productos mucho más ajustados a la demanda y de mayor valor.

Para hacer una segmentación psicográfica debemos analizar aspectos como el estilo de vida del consumidor, sus creencias, valores, aficiones e intereses. Los rasgos de su personalidad, que puede ser materialista, idealista, extrovertido, introvertido, impulsivo, etc. La clase social del consumidor, clasificándolos en altos directivos, cargos intermedios, profesionales, administrativos, trabajadores manuales cualificados y no cualificados, desempleados, jubilados y otros. Esto es bien importante hacer cuando se trata de productos considerados aspiracionales, como son los autos, los relojes, los artículos suntuarios en general. Hay que conocer lo que más podamos de nuestros clientes: su edad, sexo biológico, orientación sexual, tamaño de la familia, ingresos familiares, profesión, nivel educativo, religión, nivel cultural, hobbies. Ayúdese con Facebook para hacerlo.

D.R.A.



GRACIAS CÚCUTA

POR HACER DE ESTE GRAN PROYECTO
UNA REALIDAD



Continuaremos incansablemente por llevar el mejor servicio de acueducto y alcantarillado a toda la ciudad. Somos Aguas Kpital Cúcuta una empresa orgullosamente cucuteña .



Aguas Kpital Cúcuta

www.akc.com.co

Ser padre es la experiencia más maravillosa que pueda tener el hombre en su existencia.





Sharik
JOYERIA

- 1 Local 1-25 Tel: 581 8350
 Oro italiano de 18k
 • Aro pandora \$1.760.000
 • Camisero filigrana \$3.140.000
 • Candongas \$945.000
 • Anillo de dos oros \$730.000

CASIO.

- 2 Local 1-27 Tel: 587 2014
 Reloj Casio Eshock \$ 387.000
 Casio Edifice \$ 570.000

boutique
CALA

- 3 Local 1-13 Tel: 587 2427
 Jeans negro \$ 190.000 - Jeans azul \$ 170.000
 Polo amarillo \$ 99.000 - Polo blanco \$ 99.000

cortella
"SALÓN DE BELLEZA"

- 4 Local 1-74 - Tels: 310 805 4293 - 579 3150
 Look Style
 • Barba \$ 12.000 • Corte \$ 18.000
 • Corte y Barba \$30.000
 • Uñas: manos y pies \$ 25.000

QUEST
UNIVERSAL JEANS

- 5 Local 1-24 Tel: 578 2688
 Jeans \$ 139.900 - Polo roja \$ 79.900
 Zapatos blancos \$ 129.900
 Zapatos rojos \$ 119.900
 Zapatos azules \$ 159.900



Kanal & Herma

- 6 Av. 4 No. 12-74 Centro local 1-24
 Tel: 571 2611 - 316 285 7455
 Muebles y Decoración para el hogar

6

Junio

¡Papá eres un campeón y mereces lo mejor!



Camisa manga larga ARROW
Pantalón ROPHIER
ROPIN local 1-38



Montura MONT BLANC
OPTICALIA - OPTICA VISUAL
local 1-18



Bermuda
GINO PASSCALLI local 1-17



Morral en cuero
CUEROS VÉLEZ local 1-75



Chaqueta
KOAJ local 1-30



Camisa
PAT PRIMO local 1-112



Estuche fragancia
INTENSO DOLCE & GABBANA
LA RIVIERA local 1-83



Jeans St Louis
Tiro Bajo Bota ajustada
AMERICANINO
local 1-01



Polo Oxford
TERRITORIO
local 1-97



Chaqueta en
cuero
Camisa manga
larga
Jeans
Tennis casual
CHEVIGNON
local 1-09



Gafas de sol polarizadas
CARTIER
OPTICALIA - OPTICA VISUAL
local 1-18



Camisa manga larga
TENNIS local 1-121



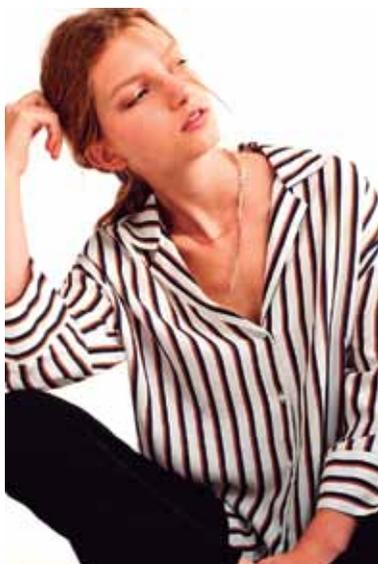
Tennis North Star
BATA local 1-95

Moda y Estilo



Infaltable el bicolor

No podemos creer que tenemos completo el armario sin un vestido que nos sirva para ocasiones especiales y que nos permita salir airoso en un evento importante sin incurrir en un gasto exagerado. Una buena solución es este vestido bicolor, nos gusta porque cumple ampliamente ambas funciones pero es exigente en el tema de los accesorios que usaremos con él para no ir a ponernos un poco más de años de los que tenemos si elegimos complementos rígidos o formales.



Rayas, siempre rayas

Armario que se respete y precie de serlo debe tener al menos una o dos camisas de rayas para combinar. Ya sea debajo de jerseys con superposiciones o bien como prenda principal del look.



Que no falte un blazer

Con frecuencia debemos ir a Bogotá o Medellín por razones de trabajo o de negocios y es bien importante por ello mantener en el armario al menos un blazer de estilo clásico. Puedes llevarlo en su versión más tranquila y elegante, con unos pantalones de pinzas y tacones, por ejemplo. O bien en su versión más actual, con jeans desgastados y unas zapatillas deportivas.

Siete claves para vestir siempre elegante

1). Seguir la moda, sí, pero... siempre y cuando las tendencias vayan con tu estilo. Como decía Coco Chanel: "La moda pasa, el estilo permanece".

2). Buena factura. Si tienes que elegir opta por calidad frente a cantidad. Es mejor tener menos prendas en tu armario pero bien cortadas y de tejidos buenos que muchas y que no te sienten bien.

3). Prendas impecables. Sea del precio que sea, lleva la ropa perfectamente planchada y cuidada. Repasa costuras y botones.

4). Atención a los accesorios. Elégelos clásicos y de buena calidad. Invierte en al menos un bolso de firma y unos zapatos atemporales de calidad. Les sacarás partido y te sacarán de apuros. En Unicentro los encuentras todos.

5). En tu talla. Olvídate de almacenar ropa por si cambias de talla. La ropa debe quedarte perfecta para que realmente te sienta bien. Ni holgada, ni mucho menos estrecha.

6). Visita al sastre. Uno de los secretos mejor guardados de las elegantes es que toda su ropa, hasta la que compran en tiendas económicas, pasa por su sastre para que le quede impecable.

7). Cuida tu ropa. Lávala y pláncala con cariño, pero sobre todo guárdala bien. De nada sirve tener un armario lleno de ropa maravillosa si está toda arrugada. Hay varios métodos para organizar tu armario, como el de Marie Kondo, vale la pena googlearlo.





EXCLUSIVO

PARA AFILIADOS A COMFAORIENTE

* CATEGORÍAS A Y B * INGRESO 100 % SUBSIDIADO

YOKOI KENJI

CONFERENCIA

SHIMEI: PROPÓSITO DE VIDA

JUNIO 14

6:30 P.M.

AUDITORIO
PRINCIPAL
CENTRO CRISTIANO
LOS PINOS

**INFORMES E INSCRIPCIONES:
WWW.COMFAORIENTE.COM**

* APLICAN CONDICIONES Y RESTRICCIONES

50
AÑOS



COMFAORIENTE

VIGILADO SuperSubsidio 

¡INNOVAR, SIN GASTAR MÁS!



Por: Oscar Dario Villabona
Guerrero Bartender

En esta la era de la información, de cambios acelerados e innovación constante, una de las grandes preocupaciones es cómo innovar sin tener que gastar más del presupuesto estimado y que eso no nos lleve a sufrir gastos exagerados y repentinos por una campaña que quizá no nos represente las ganancias que deseamos.

Para innovar en nuestros negocios debemos tener muy claro tres aspectos. Primero, conocer muy bien lo que ofrecemos; segundo, saber qué les gusta a nuestros clientes, y tercero, qué desean encontrar cuando nos visitan. Si sabemos que ofrecemos, en el caso de bares y restaurantes, debemos conocer muy bien cuáles son los ingredientes de los platos, cual es el producto de más alta rotación, el de mayor costo y más baja durabilidad, el rendimiento máximo de cada uno de los productos y la versatilidad de los mismos, ya que con algo de creatividad y un poco de investigación, podremos ofrecer nuevos platos a partir de lo que ya tenemos.

Actualmente muchas marcas importantes de ropa aprovechan todas las alternativas de visual merchandising (mercadeo visual) para mantener sus vitrinas frescas y atractivas. Por lo tanto los restauranteros debemos pensar que nuestras mesas son las vitrinas con las que atraemos a los clientes. En este sentido, debemos prestar especial atención a la hora de exhibir nuestro negocio, podemos optar por colocar centros llamativos que incluso se pueden elaborar con latas, botellas u otros implementos que normalmente se desechan en la



cocina, usar manteles creativos, sillas cómodas, usar elementos decorativos para las paredes. Si el restaurante o bar no tiene un concepto definido, podríamos optar por cambiar cada mes la carta según una región o país y con esto decorar el lugar de la misma manera. Así podríamos probar nuevas alternativas con nuestros clientes para definir qué les gustaría encontrar

El servicio es también una parte importante de nuestra empresa, por lo tanto entrenar a nuestro personal para atender a los clientes de manera diferente, es también innovar. Los podemos preparar para que canten los cumpleaños a las mesas de manera folclórica, enseñarles a tomar fotos adecuadamente, recordarles preguntar a los clientes sobre cualquier aspecto

de la visita y hacerles sentir que nuestro establecimiento es el mejor cómplice para hacer de la ocasión algo bien especial.

Muchas veces nos cerramos tanto a la idea de pensar que un plato típico no puede cambiar, que nos olvidamos que lo más importante es el sabor y la presentación. Un gran ejemplo de que las cosas pueden mejorar sin dejar de lado sus raíces lo podemos ver en el Chef Ruso de White Rabbit, Vladimir Mukhin, quien con gran pasión no solo modernizó la típica comida rusa, sino que además la revivió y la posicionó a nivel mundial como una de las mejores, dándole gran importancia a la compra de productos locales y resaltando los sabores de sus platos, usando incluso recetas muy antiguas.

**ROYAL
FILMS**
Compartiendo Emociones

**ADQUIERE TU TARJETA
Y DISFRUTA DE LOS
SÚPER BENEFICIOS**

**ROYAL
FILMS**
Compartiendo Emociones

TARJETA CLIENTE ROYAL

Al ser un cliente **ROYAL FILMS**, inmediatamente comienzas a disfrutar de los beneficios y descuentos permanentes en nuestras taquillas y dulcería.



ENTRADAS A CINE
A PRECIO PREFERENTE



CINE GRATIS
EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS



INVITACIONES A PREMIERS
Y EVENTOS ESPECIALES



DESCUENTOS EN
DULCERÍA



Para más información, consulta términos y condiciones en nuestra **página web**.
Si ya eres cliente royal no olvides renovar tu tarjeta.



CONSULTA EL TELÉFONO
CORRESPONDIENTE DE TU CIUDAD
EN NUESTRA PÁGINA WEB.

*Consulta el valor de la reserva con tu asesor en línea.

SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES



ClubRoyalFilms

RoyalFilms

VISITA NUESTRA WEB, WWW.ROYAL-FILMS.COM

► El gas, nueva era



No parece muy alentador el futuro para el carbón, la tendencia mundial es a alejarse de él como fuente energética y voltear hacia el gas natural porque produce 50% menos de dióxido de carbono por cada unidad de energía generada y su transporte es mucho más económico. Prueba de ello son los megaproyectos (a esos sí se les puede llamar así) que adelantan los holandeses y los japoneses para extraer gas del fondo del mar.

El buque Prelude, de la holandesa Shell, es toda una súper plataforma que mide medio kilómetro de largo y desplaza la misma cantidad de agua que seis portaviones, convirtiéndose en el buque más grande jamás construido. No solo extrae el gas de los pozos submarinos sino que lo licúa a bordo, para lo cual sus bombas sacan 50 millones de litros/hora de agua de mar para el proceso de enfriado.

Ya convertido en GNL es almacenado en sus enormes tanques, cuya capacidad equivale a 175 piscinas olímpicas.

► Pelo por accidente

Se ha vuelto frecuente ver que la ciencia por accidente descubre remedios inesperados. Tal como sucedió con el popular Viagra, cuyo compuesto esencial -sildenafil- se ensayaba para tratar problemas de hipertensión pulmonar y terminó despertando muertos en la parte baja, con lo que

se convirtió en la solución ideal para la disfunción eréctil. Nos dicen en una publicidad en televisión que algo similar sucedió con una crema para cicatrizar, que resultó más útil para quitar las arrugas del envejecimiento.

Ahora parece estar sucediendo lo mismo con los efectos secundarios de un fármaco en prueba para un posible

tratamiento para la osteoporosis, cuyo componente llamado WAY-316606 tuvo un efecto dramático sobre el crecimiento de los folículos capilares. Esto fue comprobado por los científicos en el laboratorio del Centro de Investigaciones dermatológicas de la Universidad de Manchester, Inglaterra.



¿SUFRO DEL CORAZÓN?

Por: Dr. Jaime Alejandro Sánchez*



En tu revista Unicentro contigo del mes de diciembre te dimos 8 recomendaciones para mantenerte saludable y evitar así sufrir de enfermedades cardiovasculares.

Recordemos...

1. Controla tu peso.
2. Haz ejercicio físico.
3. Come saludable.
4. Controla el estrés.
5. Chequea tu presión arterial.
6. Tómate exámenes de sangre para evaluar tu perfil metabólico.
7. Dile adiós al cigarrillo.
8. Asiste a consulta con tu cardiólogo y resuelve tus dudas.

Ahora queremos que sepas cómo se diagnostican las enfermedades cardíacas. Existe un método muy útil para saber si tienes o has tenido un infarto cardíaco o si sufres de arritmias: es el ELECTROCARDIOGRAMA !! es el elemento fundamental en tu valoración cardiológica, y es el primer paso que debes dar para conocer sobre el estado de tu corazón. Puede ser tomado en el

consultorio del especialista, su resultado es inmediato y no necesita de ninguna preparación.

Para tener mayor información de tu estado cardiovascular, de tu presión arterial, capacidad de ejercicio y probabilidad de sufrir un infarto se usa la PRUEBA DE ESFUERZO. Es un examen que tiene la capacidad de diagnosticar tempranamente la enfermedad coronaria. Debes asistir a control con tu médico y pedir que te la ordene.

El estudio de corazón que brinda mayor información sobre el tamaño del corazón, su funcionamiento y la presencia de soplos es el ECOCARDIOGRAMA, este examen se puede realizar en reposo, con ejercicio o con la aplicación de medicamentos que nos permiten evaluar la capacidad de funcionamiento cardíaco y puede diagnosticar tempranamente enfermedades complejas del corazón.

Cuando se trata de arritmias cardíacas o Hipertensión Arterial la herramienta más útil para su evaluación, diagnóstico y clasificación es el HOLTER DE 24 HORAS. Es una grabadora portátil que registra tus latidos cardíacos o tu presión arterial durante el día y la noche sin necesidad de que estés hospitalizado (te vigilamos en tu casa y oficina) ya que es examen ambulatorio y que no requiere que suspendas o cambies tus actividades diarias.

Y si lo que deseas es conocer el estado exacto de las arterias de tu corazón ya llego a Cúcuta y está disponible para ti, un método innovador, novedoso y muy preciso, de diagnóstico temprano, que además no es invasivo (sin cirugías ni catéteres) ni doloroso, muy rápido (toma algunos segundos) y no requiere hospitalización; es el increíble ANGIOTAC CORONARIO (angiografía digital coronaria no invasiva). Pregunta en la clínica de tu ciudad.

*Cardiólogo especialista en métodos diagnósticos



Dr. Jaime Alejandro Sánchez

Cardiólogo
Universidad del Rosario - Clínica Shao

Experiencia laboral de 25 años en la
Clínica del Country de Bogotá

Especialista en estudios diagnósticos
de alta complejidad, con manejos
innovadores que mejoran su enfermedad

Calle 13 No. E-74 · Caobos · Cúcuta
Clínica San José · Torre B · Piso 5 · Cons. 503

☎350 565 8888

Consulta Médica
Especializada

Valoraciones
Preoperatorias

Electrocardiogramas



Ven a tu consulta de Cardiología
y te regalamos un
Electrocardiograma ¡¡GATIS!!

Obesidad y diabetes acechan desde la infancia



Por: Rubén Orjuela

El 21 de noviembre de 2017, el Ministerio de Salud presentó los resultados de la tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015. La encuesta evidenció la grave situación en materia de obesidad y sobrepeso de la población colombiana, especialmente en niñas, niños y adolescentes. Estos resultados mantienen vigentes los mensajes de urgencia en materia de salud pública que diversas organizaciones internacionales, nacionales han dado al país.

A nivel internacional, la ONU desde el 2012 ha llamado a los gobiernos para que adopten "acciones prioritarias" y urgentes, teniendo en cuenta que el 65% de la población mundial vive en países donde la obesidad "mata a más personas que la falta de peso".

De igual forma, la OMS/OPS reconoce que, para enfrentar la obesidad y el sobrepeso, es necesario implementar políticas públicas que según la evidencia científica son efectivas para disminuir consumos dañinos para la salud. Colombia tiene una oportunidad de implementar esas recomendaciones con la #LeyComidaChatarra, la cual propone que al frente

ETIQUETADO FRONTAL

ETIQUETADO ACTUAL EN COLOMBIA:

- GDA:**
 - En el etiquetado GDA la información nutricional se muestra por porción y no por el consumo diario del consumidor, como establece la legislación.
 - En infantes de comprensión pocas personas leen la información por porciones de alimentos cuando en realidad los consumen más que una porción.
 - La mayoría de la población no sabe cuáles son las recomendaciones que hay que realizar para comprender e interpretar y utilizar el etiquetado frontal GDA. Incluso de haber sido con información con mayor nivel educativo pueden tener dificultades para interpretar las unidades cuando se trata de hacer cálculos matemáticos complejos.

MODELO CHILENO:

- Los sellos de advertencia aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos, facilitando que se puedan realizar decisiones de compra más saludables.
- Los sellos indican si el producto tiene niveles superiores a los establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías.

SEMAFORO:

Es comprensible de forma inmediata para los consumidores y más fácil de interpretar gracias a la adopción de los colores, lo que permite elegir alimentos con menos sodio, azúcar, grasas y así en condiciones en las que el tiempo de decisión es limitado. Pueden ser confusas las normas y en consecuencia, se crea un escenario nacional, ya que el consumidor recibe mensajes contradictorios de su dieta por decisiones basadas en sellos y no en información detallada.

ETIQUETADO FRONTAL

¿POR QUÉ LA POBLACIÓN COLOMBIANA NO LEE EL ETIQUETADO?

Entre los motivos por los cuales los consumidores declaran no leer el etiquetado de alimentos se encuentran falta de INTERÉS PORQUE NO LO ENTIENDEN Y FALTA DE TIEMPO.

Las etiquetas sirven para garantizar el derecho de acceso a la información.

UTILIDAD DEL ETIQUETADO FRONTAL:

Las etiquetas nutricionales funcionan como un mecanismo que contribuye al control del incremento del sobrepeso y la obesidad en la población, dato que brindan información necesaria para conocer los componentes de los productos que se consumen.

Una etiqueta nutricional es un instrumento de publicidad que permite a los gobiernos y a las industrias de alimentos guiar al consumidor hacia una elección de "ALIMENTOS SALUDABLES". (WHO, WHO y PAHO, 2017)

Indice de obesidad en Colombia:

Población Colombiana de 5 a 64 años.

Grupos	2005	2015
ESCOLARES	18.8%	24.4%
ADULTOS	51.2%	56.4%

(Ministerio de Salud, 2017)

LO IDEAL:

La comprensión del etiquetado nutricional está correlacionada con las habilidades matemáticas y lingüísticas, por lo tanto, en un país cuya población tiene niveles educativos diversos es necesario implementar etiquetados frontales interpretativos de fácil comprensión para toda la población, como el ETIQUETADO CHILENO, para así contribuir a mejorar las problemáticas de sobrepeso y obesidad que aquejan a la población colombiana.

de los empaques de los productos ultraprocesados se advierta de forma clara, visible y veraz si tienen exceso de azúcar, grasas o sodio. Los ciudadanos pueden apoyarla con la movilización

#YoDigoBasta #NoComasMásMentiras. Los productos ultraprocesados son aquellos comestibles de origen industrial en cuyos ingredientes se encuentran con toda clase de aditivos

alimentarios que consumidos de forma habitual causan daño a la salud. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha recomendado que dichos productos deben ser objeto de regulaciones que van desde el etiquetado frontal con advertencias sanitarias, la regulación de su publicidad, los impuestos y la

regulación de su venta y publicidad en entornos escolares.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad y enfermedades asociadas como la diabetes, lo cual causó un promedio de 4 millones de muertes

en 2017 en el mundo. La obesidad y diabetes representa un enorme gasto para quien la padece, su familia y para los sistemas de salud en el mundo. En Colombia el costo promedio para el sistema de salud por persona es de 854 dólares (aproximadamente, 2.476.000.000/persona) o lo que equivale a 6,6 billones de pesos.

Por lo anterior, se hace necesario continuar con el desarrollo de una agenda país para enfrentar la "epidemia de obesidad" que en Colombia se traduce en un incremento de 5% en las tasas de obesidad en la población adulta, y en un exceso de peso en los menores en edad escolar que aumentó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015.

Para dar respuesta a dos de las recomendaciones de la OPS, Red PaPaz viene promoviendo su mensaje de bien público "No Comas Más Mentiras", con el que pide que saquemos la publicidad de comida chatarra del mundo de nuestros hijos y exige información clara, visible y veraz en el frente de los empaques de los productos ultraprocesados altos en azúcar, grasas y sodio.

Así mismo, invita a los ciudadanos para que Entre Todos alcemos la voz para que seamos escuchados en los espacios de decisión política en Colombia. Los pasos para hacerlo son:

1. Firmar la petición en: <https://entretodos.redpapaz.org/es/movilizaciones/yo-apoyo-no-comas-mas-mentiras>
2. Manifiestar su interés de poner el logo de su institución u organización en la página www.nocomasmasmentiras.org
3. Compartir por redes sociales las piezas de la iniciativa e invitar a otros a que firmen la petición.

ETIQUETADO

Rotulado o Etiquetado:
Material escrito, impreso o gráfico que contiene el rótulo o etiqueta, y que acompaña el alimento o se expone cerca del alimento. Res. 5109/05

¡Lo Ideal!
El etiquetado de los alimentos debe proporcionar a los consumidores la información que necesitan y desean para elegir lo que consumen. Debe informar sobre:

- Los posibles riesgos del producto.
- La forma en que se produce y se comercializa un producto.
- La utilización adecuada del producto.
- Los beneficios del producto.
- Las cualidades de un producto.

La Realidad del Etiquetado En Colombia

EN LA PARTE FRONTAL:
las etiquetas de los alimentos solo presentan los supuestos beneficios y cualidades del producto.

EN LA PARTE POSTERIOR:
su contenido no se entiende.

NO ALERTAN SOBRE LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE LOS PRODUCTOS COMESTIBLES ULTRAPROCESADOS.
Es decir la parte frontal VENDE y la parte posterior CONFUNDE.



EDUCAR CONSUMIDORES
CONSTRUYENDO REDES VITALES

¿Qué dice la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

1. Implementar un etiquetado frontal claro de fácil comprensión.
2. Reglamentar el etiquetado obligatorio con advertencias sanitarias en los envases de comestibles y alimentos.

Proponemos

Regulación de etiquetado con base en los parámetros del Modelo de Perfil de nutrientes OPS 2016.

Listado de ingredientes que incluya todos los aditivos utilizados.

Advertencias sanitarias basadas en el modelo chileno.

Exceso de AZÚCARES

Exceso de SODIO

Exceso de CALORÍAS



© 2018 Educar Consumidores - Carrera 66 A # 44 - 07 esquina noroccidental, Barrio Sulitre Greco, Colombia, Bogotá. educarconsumidores@gmail.com - Tel: (57+1) 7048973





Rítmico andar



Por Carlos Alberto
Suárez Aparicio

El coliseo de Cúcuta es una fábrica de campeones nacionales, continentales y los hay mundiales. Se forjaron allí con sacrificios por horas, meses y años, teniendo como testigos las paredes de adoquín crudo. La gimnasia ocupa el fondo de la galería. Entre saltos, carreras y actos de contorsionista, los menores repiten unas rutinas que deben perfeccionar.

La modalidad más joven, la gimnasia rítmica, se distingue al instante porque en ese lugar del salón,

están instalados unos inmensos espejos con pasamanos de los cuales se agarran en fila, un grupo de niñas que realizan ejercicios de ballet, recargando el peso del cuerpo en puntillas, sobre los dedos de los pies.

Sus entrenadores son Leidy Manrique y Giovanny Quintero, ambos ex gimnastas, casados y con una hija, formados bajo el mismo techo del coliseo menor y unidos por el deporte y el amor. Después de representar al

Departamento en torneos nacionales e internacionales y de cumplir su etapa de deportistas, se inclinaron por hacerse instructores, orientados por Roberto León Meneses y Jairo Ruiz, sus técnicos y mentores. La experiencia, la capacitación y formación técnica validada por la federación nacional de este deporte y, sobre todo, la devoción por la gimnasia, les llevó a hacerse cargo de una disciplina que hace cinco años no existía en la región. El resto lo ha hecho el tiempo.

Empezaron con un grupo de niñas que no superaba los seis años de edad. Se suponía que los resultados aparecerían en cinco años, pero a los dos, sus alumnas ya despuntaban con figuraciones en torneos y eventos de exhibición.

El deporte es estético en esencia. Está compuesto de rutinas que fusionan el ballet, la gimnasia y la danza, empleando aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. La coreografía se acompaña con música para mantener un ritmo constante de los movimientos.

Exige creatividad, y una expresión propia a través de la técnica y la combinación musical y teatral. Giovanni Quintero se encarga de la masificación e iniciación. De escoger con ojo clínico el potencial futuro. El relevo generacional.

Las niñas deben tener unas características físicas muy puntuales. Si en la gimnasia artística suelen

ser robustas y con una musculatura desarrollada, la rítmica demanda



cuerpos delgados y de gran flexibilidad y ondulación. Leidy Manrique complementa el trabajo con las niñas.

Ayudada por Carolina Vélez, también ex gimnasta, realizan el montaje de las coreografías, la implementación de la técnica y la evaluación permanente. Las vidas paralelas del resto de esta historia lo componen las más de cincuenta niñas que hacen parte del programa. Todas abandonaron las muñecas y las horas de la televisión y los juegos, por las más de ocho horas diarias de entrenamiento disciplinado que ya completa un lustro. Muchas veces sin fines de semana y sin festivos, y con el tiempo justo para estudiar en sus colegios.

Es un esfuerzo cuyos métodos requieren de mucha práctica y demasiada concentración. Hace algunas semanas siete de estas niñas cucuteñas que ya integran la selección colombiana, representaron al país en el Rhythmic Invitational que se disputó en Miami Estado Unidos. Soraya, Isabella, Allison, Amelia, Danna, Hannah y Valentina se colgaron medallas de oro plata y bronce. Desde hace tiempo aprendieron a competir, y para siempre aprendieron a ganar.

JORGE OCHOA

CIRUJANO ORAL Y MAXILOFACIAL
UNIVERSIDAD EL BOSQUE
MASTERSHIP LASER
UNIVERSIDAD DE AACHEN ALEMANIA

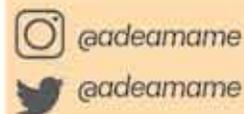
- Bichectomía laser
- Estética facial
- Cirugía de maxilares
- Implantes dentales

 @jorgito8a
 310 343 8564
 joralex8a@gmail.com
 Cúcuta - Barranquilla - Bogotá

¿Soledad soleada?

Por: América Guerrero

Solemos dramatizar la soltería, pero saltar de relación en relación tampoco es sano. La vida se ha encargado de hacernos creer que la felicidad solo se logra si tienes una relación, si puedes llamar a alguien novio(a). Se suele asociar la soltería con defectos, o errores, un paso a vencer para llegar a la plenitud, pero no hay nada más falso que esto, **NECESITAMOS TIEMPO PARA NOSOTROS.**



A veces tus relaciones de pareja fallan porque no te conoces lo suficiente, porque no has sanado, porque no has evolucionado y quizás no sabes cómo llevar una vida en pareja, total que finalmente terminas atrapado con alguien a quien quieres y te quiere, pero los dos se encuentran llenos de demonios internos que aparecen de forma constante y arruinan todo a su paso. La soledad tiene un valor que desconocemos, estar en paz contigo mismo y verte a través de tus ojos es algo que solo puedes alcanzar a plenitud en un tú con tú.

Así que si te encuentras solo no te deprimas y sácale el máximo provecho a este momento de tu vida, aquí algunos tips para que sonrías y aprendas de ti mismo:

1. Autodescubrete: No seas tan duro contigo mismo, solemos intentar agradar a los que amamos, pero a veces dejamos de ser nosotros. Estar soltero es un buen momento para conocerte, amarte y aceptarte, así en tu próxima relación sabrás que aspectos de tu vida **NO SON NEGOCIABLES.**

2. Conoce gente nueva: Esto no quiere decir que estarás buscando alguien con quien tener una relación, conoce gente y ya, así de sencillo, muchos de nosotros nos volvemos más reservados al momento de compartir vida con una pareja, ya sea por respeto, por evitar escenas de celos o simplemente porque no nos interesa conocer a nadie más en ese momento, pero, la verdad, es que podrías estar perdiéndote de mucho, hay millones de personas geniales allá afuera, con quienes podrías compartir un café, una película, proyectos de trabajo, paseos o el viaje rutinario en el transporte público. Así que no te cierres, este podría ser un gran momento para iniciar nuevas actividades que te hagan sentir pleno.

3. Invierte en ti: Tener una relación no es económico, si no vives con tu pareja probablemente siempre estén haciendo planes para verse, y las citas **CUESTAN**, así que aprovecha este momento para ahorrar ese dinero que invertirías invitando a cenar a tu novio (a) y úsalo en algo que realmente quieras y necesites, como viajar o una nueva chaqueta.

4. Comparte con tu familia: Usa el tiempo que tienes libre para disfrutar con tus padres, tus hermanos, tus abuelitos, y hasta con la tía loca de la familia, sabemos que la familia siempre estará ahí, pero ellos merecen que les hagas espacio en tu vida, la verdad es que nada nos asegura que el día de mañana sigan a nuestro lado.

5. Aprende algo nuevo: Estar solos nos da una perspectiva diferente de la vida, aprovecha ese momento revelador y espiritual para aprender algo nuevo, involucrarte en proyectos diferentes, y si eres de esos a los que la soledad los deprime, esta es la mejor forma de mantener tu cabeza ocupada, además de que será muy productivo y tendrás algo nuevo que agregar a tu currículo.

No tengas miedo, tu vida es tuya y piensa que quizás es necesario tomarte un tiempo para ti, porque lo mereces.

ÁMATE

Descubramos juntos *¡Nuestra región!*



¡Caravanas turísticas, cupos limitados!
Pregunta por el valor, según tu categoría.

VICILLADO Super-Subsidio



¡El año perfecto para ser feliz!

Info: 5823455 exts. 470 - 456

www.comfanorte.com.co



Un reto superable



No hay semana en que no aparezca alguna nueva dieta que garantice total efectividad para bajar de peso. Que la dieta vegana sí, pero que la vegetariana es mejor, o la de la papaya, la del pepino, la del vinagre de manzana con agua caliente y otras 95.600 dietas que son recomendadas en el voz a voz con nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo.

Y si no funciona ninguna dieta, igual cada año se nos dice que ahora sí salió la cirugía que pondrá fin, definitivamente, a nuestra obesidad, entonces la gente corre a ensayar que

Un programa de la BBC de Londres - The Truth About Obesity ("La verdad sobre la obesidad") - estudió cinco factores que pueden estar afectando nuestro peso y no lo sabemos. El primero de ellos es el tipo de microbios intestinales que tenemos. Es sabido que cada vez que almorzamos alimentamos a unos 100 billones de microbios que viven normalmente con nosotros, sólo que los hay de diversas clases y resulta que entre mayor sea la variedad que de ellos tengamos en nuestro organismo más posibilidades tendremos de no ser obesos.

Quienes concentran su población de microbios en unas pocas especies son más propensos a engordar. Para

en nuestro peso y una de cada 1.000 personas tiene una versión defectuosa y perversa del que se conoce como MC4R, cuya misión es controlar en el cerebro el hambre y el apetito. Si el gen nos tocó defectuoso comemos más de lo que necesitamos.

El tercero está determinado por la luz del día. El cuerpo humano nace programado para consumir más eficientemente las calorías cuando estamos con luz diurna, por eso muchas personas que trabajan en horarios nocturnos deben esforzarse más para no subir de peso, pues al cuerpo le cuesta mucho trabajo quemar grasas y calorías cuando está oscuro. Para no engordar no se deben ingerir alimentos después de las siete de la noche. Un estudio revela que por razones laborales los ingleses corrieron la hora promedio de la cena de las 5 pm a las 8pm y eso ha incidido en que la población presente mayor obesidad.

El cuarto factor que nos hace engordar se combate jugándole trucos al cerebro, engañarlo escondiéndole cualquier tentación visual (todo entra primero por los ojos), esa es, además, la mejor manera de ayudarlo a nuestra fuerza de voluntad. Hay que esconder postres y dulces, mantenernos alejados, no mirarlos siquiera. Tratar de que nuestra mente los olvide, como a un mal amor. Cambiarnos a una vajilla con platos más pequeños, acostumbrarnos a comer un 10% menos de lo habitual.

Finalmente, como factor positivo se encontró que quienes se han hecho una cirugía bariátrica sufren alteraciones que les hacen producir mayor cantidad de hormonas que les generan la sensación de saciedad, entonces científicos del Imperial College de Londres han creado en laboratorios a tales hormonas y se inyectan cada día durante cuatro semanas con resultados de hasta 8 kilos de reducción de peso en un mes.



si el balón, que la banda o cinturón gástrico, el bypass, la liposucción, la plicatura gástrica o la abdominoplastia.

Y así se nos va la vida, y el dinero, en una lucha permanente por vernos delgados, pero sin analizar bien primero lo que nos pasa.

ampliar la gama de microbios se debe comer: cereales, frutas, verduras, frijoles, legumbres y nueces.

El segundo factor ya no depende de nosotros, se refiere a la suerte que tengamos en la lotería de genes. Hay por lo menos 100 de ellos que inciden

EN EL JUEGO DE LAS COMPRAS TÚ SIEMPRE SERÁS EL CAMPEÓN.



UNICENTRO, EL LUGAR
DE LOS REGALOS MÁS ESPECIALES



Unicentro
Centro Comercial
Un mundo sin fronteras



**BONO
REGAL**

TARJETA REDIMIBLE
EN COMPRAS

www.unicentrocucuta.com



Adquiere-la en el punto de información

 www.unicentrocucuta.com /   

Mayo fue un mes de grandes celebraciones



Entrega oficial de la casa



Celebración día de madres



Concierto de Aniversario "Laso celebra 11 años de Unicentro"



Día del Trabajador



Celebración Aniversario



Madrugón de descuentos



Celebración Aniversario



Horario Extendido



Celebración "Yo elijo a mamá"



La Cabeza Del Dragón



Gimnasia Rítmica

Empresa de Cambio y Calidad Organizacional

Ofrecemos Servicios especializados que ayudan al mejoramiento de cada uno de los procesos de tu empresa.

Modelo de Intervención: Gestión del Cambio

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL CAMBIO

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN Y AUDITORIA A SISTEMAS DE GESTIÓN

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

SERVICIOS DE INGENIERÍA ELÉCTRICA CON METODOLOGÍA DE PRODUCCIÓN MÁS AMPLIA

Av. 3 No.9-73 Edificio Movel Oficina 401 Centro
 Tel. 5711146 / Cel. 3213681777
 gerencia@eccocolombia.com - eccocolombia@gmail.com
 www.eccocolombia.com



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

ASESORIA LEGAL CORPORATIVA

Asesoría Jurídica Corporativa para empresas con profesionales junior, senior y master especializados en diferentes áreas.

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, Contratación Estatal, Tributario, Responsabilidad Civil y Medica, Seguros, Civil, Comercial, Inmobiliario, Notarial y Urbanístico, Propiedad Horizontal.

DICTAMENES PERICIALES EN: Indemnización de Perjuicios por Lucro Cesante y Daño Emergente, Perdida de Oportunidad, Restablecimiento del Equilibrio Económico del Contrato, Conceptos en Derecho.

Consulta en nuestra página y
 obtén nuestro portafolio de servicios

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

PA-PAPÁ PA-PAPÁ PA-PAPÁ

JUNIO

18 al 29

¡LAS VACACIONES AHORA SON MÁS DIVERTIDAS EN UNICENTRO!

Ven y disfruta de 12 días de color y diversión. Inscríbete en el punto de información.
Valor: \$60.000 pesos. Cupo limitado.

VACACIONES DIVERTIDAS
Inscríbete y prepárate para la diversión del 18 al 29 de junio

24 Domingo

¡PAPÁ, ERES EL CAMPEÓN!

Ven y disfruta de la mejor celebración a ritmo de mundial. Te esperamos para que disfrutes la pasión tricolor con actividades, sorpresas y música para celebrar. Hora: desde la 1:00 p.m.



24 Domingo

¡ORQUESTA TROMBO BAND!

Para continuar con la celebración para papá, llega la orquesta Trombo Band para cantarle y festejar con el mejor hincha. Hora 5p.m.



Todo el mes

¡LA EMOCIÓN DEL FUTBOL PODRÁS VIVIRLA MEJOR EN UNICENTRO!

Vive y disfruta junto a nosotros la pasión del futbol en nuestro FANZONE. Te esperamos con muchas sorpresas.



Todo el mes

LA PELOTA ESTÁ DE MODA EN UNICENTRO

Ven a divertirte dentro de nuestra gran piscina de pelotas (más de 100.000).

Disfruta de este proyecto registrando facturas superiores a \$80.000 o pagando solo \$12.000 pesos.



Todo el mes

FIGURAS DEL FUTBOL MUNDIAL

Ven y conoce nuestra exhibición de figuras emblemáticas del fútbol mundial. Sube a la red tu foto con estos personajes y participa en el sorteo de un espectacular obsequio de nuestro centro comercial.



EL mundial suena a papá.



ROAST BEEF

Comidas Rápidas

Si tienes Hambre deja todo en las manos de expertos

Desayunos

Almuerzos

Comidas Rápidas

DESDE \$7.000



Todo Terreno



Roast Beef
Especialidad de la casa



Calidad, sabor y tradición



Terraza Café
Local: 1 – 90A

DOMICILIO GRATIS



5781899
318-8218948

Unicentro Más cerca de ti

BELLEZA Y ESTÉTICA

1-04 Ann Chery.....	587 0904
1-05 Color King.....	578 3138
1-46 Styles Kids.....	587 4733
1-74 Cortella.....	579 3150
1-83 La Riviera.....	581 8369
1-87 Botica De La Piel.....	587 2258

CALZADO BOLSOS Y MARROQUINERÍA

1-18B Regina Cueros.....	587 2895
1-23 Spring Step.....	587 1098
1-33 Tutto.....	587 0984
1-37 Adriangela.....	587 4053
1-39 Planeta Store.....	579 8868
1-58 Evacol.....	587 2531
1-63 Bosi.....	581 8359
1-75 Cueros Vélez.....	581 8332
1-77 Calzato.....	579 6971
1-91 Mario Hernández.....	587 7744
1-92 Mussi.....	594 3389
1-94 Yolanda Gutiérrez.....	587 5864
.....	315 351 6152
1-95 Bata.....	581 8382
1-113 Super Cueros.....	581 8342

JOYERÍA Y ACCESORIOS

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

ROPA INTERIOR, PIJAMAS Y TRAJE DE BAÑO

1-11 Touche.....	587 4134
1-36 Onda de Mar.....	587 7670
1-60 Isayes.....	581 8976
1-115 Lili Pink.....	581 8438

ROPA PARA DAMA

1-07 ELA.....	595 6007 - 595 6006
1-16 Zareth.....	581 8675
1-21 Naf Naf.....	581 8476
1-79 FDS.....	587 0515
1-85 Esprit.....	587 5886
1-111 Studio F.....	581 8477 - 581 8344

ROPA PARA HOMBRE

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

ROPA JUVENIL

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

ROPA PARA NIÑO

1-08 Tutto Tú.....	587 0767
1-44 Baby Shower.....	594 3251
1-59 Off Corss.....	579 1782
1-80 Bubble Gummers.....	320 790 9415
1-98 Mic.....	587 9087

ROPA UNISEX

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

ÓPTICAS

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

TEXTILES

1-03 Theresse Telas.....	311 230 0927
.....	316 874 3208

HOGAR Y DECORACIÓN

1-45 Colchones Wonder.....	587 3150
1-12 Comodísimo.....	581 8407

ENTIDADES FINANCIERAS

1-29 Giros & Finanzas.....	581 8815
1-47 Banco Caja Social.....	581 8803
1-110 Banco De Bogota.....	581 8480
1-116 AV Villas.....	595 6392
1-117 Davivienda.....	582 8881
1-123 Bancolombia.....	581 8400

CASINO

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

TELECOMUNICACIONES

1-02 Claro Buimon.....	594 3180
1-26 Meyer Móviles	
1-41 Movistar	

TECNOLOGÍA Y FOTOGRAFÍA

1-62 Foto Milenio.....	587 1829
1-96 Cases Covers.....	587 8524

DIVERSIÓN Y JUEGOS

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

JUGUETERÍA

1-119 Pepeganga.....	581 8406
----------------------	----------

HELADERÍAS

1-56 Mimos.....	587 1122
1-57 Goodys.....	320 343 9391
1-109 Popsy.....	314 411 8296

CINE

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

PLAZOLETA DE COMIDAS

1-99 El Corral.....	317 434 8523
1-100 Restaurante Dimar.....	589 6859
1-101 Londeros.....	581 7550
1-102 Presto.....	581 8333
1-103 Los Arrieros.....	581 9095
1-105 Puerto Seguro.....	581 8319
1-106 Frisby.....	314 582 4658
1-107 La Mazorca.....	581 8347
1-108 Zirus Pizza.....	579 1349

TERRAZA CAFÉ

1-88A Subway.....	587 6060
1-88B Sofi Creps.....	578 2050
1-89A Juan K.....	581 3555
1-90A Mr. Roast Beef.....	578 1899
1-90B 1000Miglia.....	589 1025 - 313 850 7276

OTROS

Juan Valdez Café.....	031 326 9222
.....	Ext. 3643
Mc Donald's.....	320 347 4794
1-84 Cosechas.....	589 68 64 - 310 482 5078

HIPERMERCADO

1-00 Metro.....	582 8600
-----------------	----------

LIBRERÍAS

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



PROTEGER

VICILADO Supervigilancia R.20131200018357 de marzo 19 de 2013

COLOMBIA ES NUESTRO COMPROMISO

Protección y experiencia, no es fácil sumar estas dos cualidades. En Fortox llevamos 40 años sumando experiencia, pasión y vocación para dar lo mejor de nosotros por su seguridad.

- › Consultoría
- › Seguridad de instalaciones
- › Seguridad de personas
- › Seguridad de productos
- › Seguridad electrónica

fortoxsecurity.com

Barranquilla: (5) 385 4969
Bogotá: (1) 747 7878
Bucaramanga: (7) 697 6753
Buenaventura: (2) 297 8607

Cali: (2) 487 4747
Cartagena: (5) 693 2426
Chía: (1) 369 4400
Cúcuta: (7) 595 5960

Ibagué: (8) 277 1324
Medellín: (4) 604 8718
Manizales: (6) 895 6892
Pereira: (6) 340 1290

HORIZONTALES

1. Prueba de la vocación y virtud de los novicios antes de su ordenación.
2. Segunda en la escala musical, al revés. En el lenguaje coloquial: "echar cepillo".
3. Frite, pero poquito. Desconocido.
4. En UNICENTRO, están juntos: Subway, Soficreps, Juank, MrRoasbeef y Milmiglia.
5. El extraterrestre de la pantalla. Edad de UNICENTRO.
6. Deshuesas con los dientes. Mar, en latín.
7. Lo reemplazó la Agencia Nacional de Inteligencia.
8. Apellido del virtuoso, excelente y discreto pintor retratista pamplonés. Pilas.
9. Nombre de mujer que significa "llena de vida". De tal manera, en inglés.
10. Diversos especialistas se reúnen para analizar un tema. Si condicional inglés.

VERTICALES

1. El marido celoso se los pone a su mujer muy a menudo.
2. Miro desde lo alto, al revés. Pistola ametralladora israelí, versátil y fácil de portar.
3. Elemento químico número atómico 87. Seda con efecto de aguas, al revés.
4. Crucíferas muy apetecidas para ensaladas. Significa "descansa en paz".
5. La moneda de Nigeria, al revés. Era nuestro presidente hace 164 años.
6. Iniciales de exdirector de Semana y Cromos, diplomático. Onomatopeya de golpe.
7. Interjección empleada para animar, al revés.
8. Artículo neutro, al revés. Hijo de Noé. El dueño del cotarro.
9. Hay que aprender a decirlo. Cosecha del vino de un año.
10. Vasija otrora usada para almacenar y cargar aceites, vinos, cereales, etc. El silicio.
11. Arreos que se colocan a los caballeros. Huele a feo, al revés.

Por: Luis Emigdio Guerrero R.

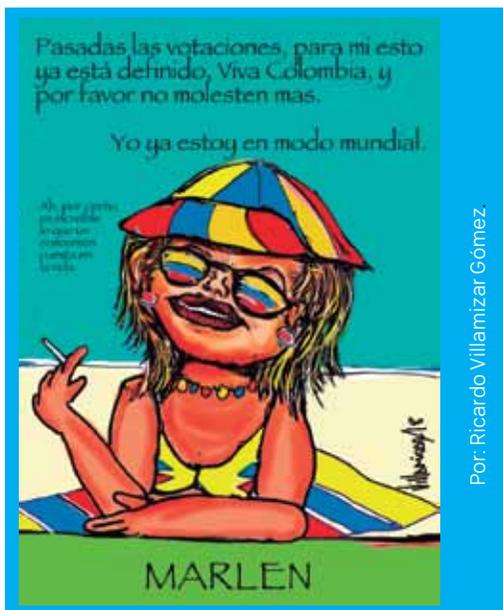
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

SOLUCIÓN ANTERIOR

HORIZONTAL: Santurban. Oriol. Aya. Tr. Aa. At. Pamela. José de Paula. Ele. Pi. Rudesindo. Ab. Ac. Petricor. María Camila. Roa Sierra. **VERTICAL:** Sonajero. Mr. Ar. Tolú. Pao. Nit. Sed. Era. Torpe. Tis. Ul. Ad. Sarai. Ame. Íbice. Ba. Ep. Car. Ayala. Omr. Na. Aúpo. Ría. Li. Omaña. Marca.

SUDOKU

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



Nos escriben

Happy birthday

Me entero por la revista – en su versión digital – que Unicentro ya cumplió once años en Cúcuta. Quiero felicitarlos por el esfuerzo y los logros obtenidos en este tiempo y en los buenos años que vendrán para la ciudad y para el centro comercial. Saludo especialmente a la gerente Carmen Elisa por su profesionalismo. María Ximena Guillén. Boston, USA.

Son muy bonitas

Me encanta la calidad de las pautas comerciales de la revista, son de una factura impecable por su diseño elegante y limpieza de imagen. La verdad, son bien motivantes y logran el objetivo de llamar la atención del lector, además de embellecer la publicación. Berta Lucía Morales. Bucaramanga.

Regalazos

Bien interesante la estrategia sugerida para combatir la corrupción, pero no nos digamos mentiras, eso debe funcionar muy bien en sociedades sin tanta elasticidad moral y ética como la nuestra. ¿Recuerdan a un personaje al que invitaban a todos los matrimonios por los regalazos que daba? Jorge F. Ortega. Cúcuta

Pecados graciosos

Me gusta el estilo con que se escriben algunos artículos de la revista. En medio de un tono algo gracioso va diciendo cosas muy en serio que nos ponen a pensar, como en el artículo sobre los pecados en la edición de mayo. María Luisa Mendoza. Pamplona.

CAD CAM

Me llamó poderosamente la atención la nota sobre el diseño computarizado de joyas porque es algo de veras novedoso. Entiendo que ya el cliente puede intervenir activamente en la concepción de la prenda y no simplemente comprar lo que le exhiben en las vitrinas. Felicitaciones. Jorge Alberto Galvis. Bucaramanga.

No tenía ni idea

Las dos notas de la sección de salud me parecieron muy interesantes y útiles. Lo de las técnicas para eliminar la celulitis con un sofisticado equipo es asombroso, igual lo del perfilamiento de cara, no tenía ni idea de que eso se hacía por dentro de la boca. Ojalá sigan publicando esta clase de artículos. Gracias. Gloria Martínez. Cúcuta

Disfruta de los Planes Inesperados

Planes inesperados

5 GB

sin asteriscos

+

Llamadas ilimitadas a todo operador

+



incluidas

por **\$63.900**
mensuales

Ponle James a tu vida



Meyer Móviles

Lo que tu querías..!

C.C. Unicentro, Local 1-26



ISAYES



SANTA MARTA - C.CIAL ARRECIFE
LOCAL 2-24

BOGOTÁ - C.CIAL SANTA BARBARA DRIVE
LOCAL 46

VALLEDUPAR - C.CIAL UNICENTRO
LOCAL 1-30

OUTLET CÚCUTA - C.CIAL LECS
LOCAL 133

WWW.PIJAMASISAYES.COM

CÚCUTA - C.CIAL UNICENTRO
LOCAL 1-60

 ISAYESPIJAMAS

 PIJAMAS ISAYES

 CEL: 3114905253