

# Unicentro Contigo



**a toda hora!**

CON:

**CALIDAD**

**SEGURIDAD**

**COMODIDAD**

totto<sup>tu</sup>

SOÑAR PARA DIVERTIRSE...  
#LoVivíContigo



**CU  
EN  
TA**  
CONMIGO



[totto.com](http://totto.com) [/tottotu](https://www.facebook.com/tottotu) [@tottotu\\_](https://www.instagram.com/tottotu_) [tottotu](https://www.youtube.com/tottotu)

## CONTENIDO

Editorial .....	4
Venezuela: una lección para todos.....	6
La vida a través de una pantallita.....	8
Carnaval de Barranquilla: diversión y negocio.....	10
Pronóstico resevado.....	12
Amor: alegría o amargura.....	14
Las redes sociales: una vitrina global.....	16
Uninoticias.....	18
Discusión o pelea?.....	20
Entrenamiento personalizado.....	22
Marca la diferencia .....	24
Turmada cucuteña entre amigos.....	26
Así vivimos enero.....	28
Dejate seducir por un cambio para el 2016.....	30
Decálogo del mercadeo.....	32
Club de Tuni .....	34

## CRÉDITOS

**GERENTE**  
CARMEN ELISA ORTIZ C.

**DIRECTOR**  
LUIS RAÚL LÓPEZ M.

**DISEÑO Y  
DIAGRAMACIÓN**  
ANDRES GOMEZ

**FOTOGRAFÍA**  
UNICENTRO

**ÁREA COMERCIAL**  
ANDREA SALAZAR  
STEFANIE MEDINA

**COLABORADORES**  
LUIS RAÚL LÓPEZ M.  
LINA MARIA GARCES  
DARWIN CLAVIJO  
STEFANIE MEDINA  
VIVIANA GALVIS  
DIEGO SILVA  
RONALD MACÍAS

### Información Comercial:

coord.mercadeo@unicentrocucuta.com

Cel: 318 2432251 - 312 5573859

revista@unicentrocucuta.com

Centro Comercial Unicentro

Av. Libertadores, Canal Bogotá

**Tel.:** 5818423 - 5818422



@unicentrocucuta



#unicentrocucuta



Unicentro Cúcuta

Los mejores momentos  
se comparten en familia!



Visita nuestro Local 1-45  
en Unicentro

Tels: (7) 587 3150 / 321-4726774

www.colchoneswonder.com

Síguenos



colchoneswonder



Colchones  
**WONDER**

Un sueño de vida



**A**rribamos con esta a nuestra séptima edición de la revista y con ello vemos consolidarse exitosamente este proyecto que iniciamos con gran ilusión y expectativa a mediados del año anterior. Es apreciable el crecimiento que registramos, tanto en su contenido como en la cantidad de anunciantes.

Pero decimos que ha sido exitoso el camino recorrido por la efectividad de su pauta publicitaria, según nos lo reportan nuestros anunciantes, con lo que el propósito esencial de constituirnos en un medio eficaz se cumple a cabalidad. Es la ventaja de anunciar nuestros servicios y productos en medio de artículos sobre temas de gran interés para todos los lectores, así como de tener una gran distribución gratuita entre miles de hogares de la ciudad y el departamento.

Todo esto nos anima y compromete aun más a mejorar con cada nueva edición y para ello queremos reiterarles nuestra invitación a apropiarse de este medio para exponer sus ideas, sugerencias y opiniones sobre aquellos tópicos que consideren de interés para el público. Por eso los invitamos a que nos escriban sus notas, artículos o cartas al correo [revista@unicentrocucuta.com](mailto:revista@unicentrocucuta.com) en la seguridad de que las sabremos agradecer y considerar. Bienvenidos todos a Unicentro Contigo.

## NOS ESCRIBEN

**Señor Director:**

Mis felicitaciones para todo el equipo que hace la revista. No es fácil crear y criar una publicación como esta, con un contenido bien variado, para todos los gustos, para toda la familia.

Aunque la encuentro equilibrada en cuanto a temas de interés (familia, psicología, negocios, economía, moda, etc.) noto que le falta algo más de deportes y farándula. Me gustaría encontrar noticias y comentarios sobre esto.

**Atentamente,  
Miguel Angel Guerrero G.**

**Señor Director:**

En su última edición – enero – encontré varios artículos de gran interés, pero hubo uno en particular que me llamó poderosamente la atención: Solteras.

La verdad lo compartí con varias amigas y primas y nos dejó pensando mucho acerca de nuestro deber ser como mujeres jóvenes (tengo 28 años) y de cuáles deben ser nuestras metas personales. Cada vez nos convencemos más de que los cuentos infantiles de príncipes azules con que nos criaron nos malformaron psicológica y emocionalmente.

**Beatriz Calderón M.**

**Señor Director:**

Muchas gracias por la cátedra de vallenato que nos dio con el artículo Ay Hombre. Pero creo que al final se pifia cuando deja por fuera a Diomedes Díaz, no incluyó ninguna de su autoría en el ranking de las diez históricas.

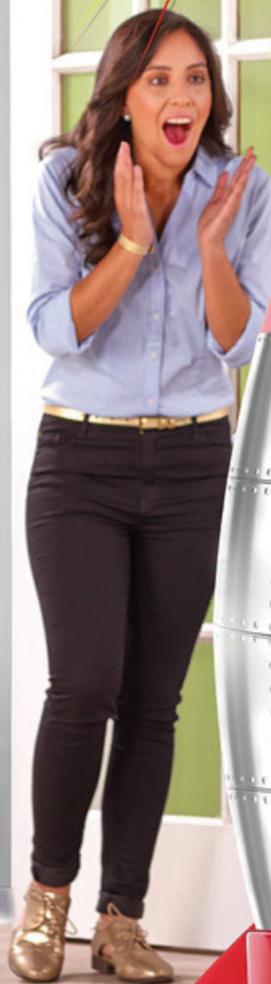
Una cosa es que haya tenido su vida personal como la tuvo y otra que no haya sido un gran compositor. Pero, ajá, chévere la revista.

**Álvaro Aroca B.**

**escribanos a [revista@unicentrocucuta.com](mailto:revista@unicentrocucuta.com)**

SU PREPARACIÓN  
EMPIEZA EN LA

# METROFERIA ESCOLAR



VEN A LA **METROFERIA ESCOLAR**  
Y ENCUENTRA TODOS LOS ÚTILES ESCOLARES  
QUE NECESITAN **AL MEJOR PRECIO.**

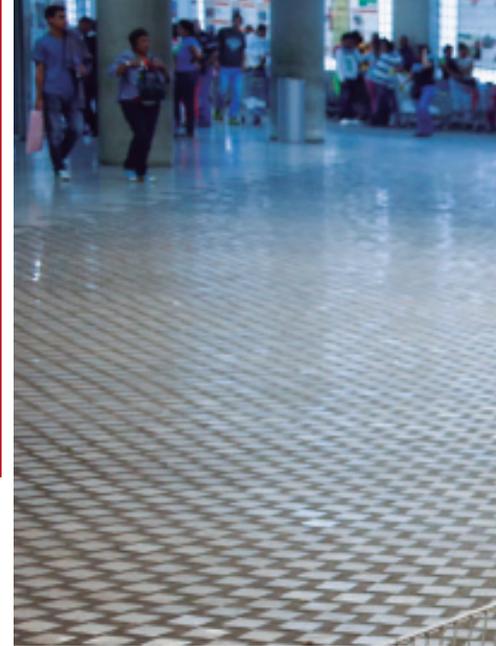
FOLLETO VÁLIDO DEL 8 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO DE 2016 O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS, LO QUE SUCEDA PRIMERO.

**Metro**

cencosud

La mejor forma de ahorrar

# VENEZUELA:



## UNA LECCIÓN PARA TODOS.



**A**lguna vez tendrá que hacerse un buen libro y su buena película sobre la estafa más grande de todos los tiempos: la que se les hizo a los venezolanos con la supuesta revolución bolivariana. Es, de lejos, la mayor en la historia de la humanidad por el monto de lo robado, por la duración del engaño, por la gran multitud de gente estafada y por la fantasía creada para su ejecución. Se estima que cerca de un billón y medio de dólares les fueron robados a más de treinta millones de personas durante dieciséis años en los que por arte de magia negra se les vendió la ilusión de que, gracias al Socialismo del Siglo XXI, tenían más

patria y estaban ahora mucho mejor que antes, pese a estar pasando las peores penurias de su existencia.

Una estafa de esa magnitud no podrá ser superada jamás. Ante ella palidece la de Bernard Madoff que sólo (!) fue de 50.000 millones de dólares, y las que hacía Víctor Lustig vendiendo a incautos la torre Eiffel y el puente de Brooklyn. La película deberá ser vista durante los próximos cien años por todos los jóvenes venezolanos y latinoamericanos, hasta que comprendan lo peligroso que es para una nación tener tanta gente tan ingenua como para dejarse seducir por un mesías aventurero que les

prometa ríos de leche y miel, con cuyas unturas serán reivindicados socialmente ante el mundo y tendrán país más "progresista". Ha sido tal la alienación que aún hoy se ven algunas personas, en medio de espantosas colas para conseguir algún alimento, que defienden la "revolución".

La trama del libro atraparía muchos lectores: un grupo de militares muy bien adoctrinados por los Castro se toma el poder con unos propósitos muy claros: enriquecerse eternamente. Para ello la experiencia cubana en mantenerse en el poder es muy valiosa: si lograron sostenerse allá más de cincuenta



años en medio de la pobreza, es de esperarse que resulte mucho más fácil hacerlo en medio de la riqueza.

No había mejor país que Venezuela para montar una estafa semejante: con una economía eminentemente rentista petrolera y con elevadísimos ingresos resultaba fácil sostener el modelo populista que premiaba al dócil y sumiso. Pero algo salió mal en el plan porque los militares no solamente se robaron todo lo que encontraron sino lo que habría de venir: sobrehipotecaron el país a China para poderse robar anticipadamente los ingresos que tendría la nación en el próximo medio siglo. Y, lo peor, el precio del petróleo se vino estrepitosamente al suelo, con lo que la financiación de la revolución se vio seriamente mermada.

Por si fuera poco el botín (!) convirtieron a Venezuela en un perfecto narcoestado y se metieron duro en el negocio del narcotráfico utilizando aviones militares y dándoles pasaporte diplomático

a las llamadas mulas, llegando por la ambición, al extremo de utilizar familiares cercanos para narcotraficar, cosa que nunca hizo Pablo Escobar. Petróleo y cocaína, toda una operación de dimensiones tan descomunales que les hizo perder cualquier sentido de las proporciones. Con ello no sólo quebraron a PDVSA sino que le dañaron para siempre su imagen al utilizar sus cuentas para mover y lavar el dinero sucio. Gracias a ese desmadre moral cualquier enchufado chavista de medio pelo, aparece con cuentas en Suiza con saldos superiores a los quince millones de dólares. A los de mayor jerarquía en el régimen no les caben los ceros a la derecha en sus cuentas en paraísos fiscales.

Al venezolano que proteste lo matan o apresan, allá un carcelazo no se le niega a nadie gracias a la catadura moral de los magistrados nombrados por el gobierno. Gobierno cuya presidencia es en sí misma una estafa porque no la ejerce un venezolano, según se

dice, y porque no ganó limpiamente las elecciones. Pero como era previsible que sucediera algún día, el chavismo perdió unas elecciones muy importantes y ahora es minoría en el congreso, lo que muy probablemente generará choques violentos en los comienzos de esta nueva etapa de transición. Lo cierto es que esa ola izquierdosa y nefasta para Latinoamérica empieza su repliegue en Venezuela y Argentina, es de esperarse que pronto haga lo propio en Bolivia y Ecuador, pero sobre todo, que nunca algo así vaya a repetirse en algún otro país, y menos en el nuestro.

Pasarán muchos pero muchos años antes de que restañen las heridas que le deja a Venezuela su relación tan cercana con el régimen cubano, al que es mejor tenerlo bien lejos de cualquier decisión de política interna en nuestros países. Esta es una clara advertencia para Colombia, donde tanta injerencia tiene el gobierno cubano desde hace unos pocos años con el pretexto de la paz.

# •LA VIDA A TRAVÉS DE UNA PANTALLITA.

**N**ada más útil que un Smart Phone, tanto que se convirtió en el elemento más indispensable para todo el mundo, y decimos todo el mundo porque literalmente así es. Hace algo más de veinte años, cuando comenzaron a verse los primeros teléfonos celulares, más de uno consideraba que mostrarse en la calle o sitios públicos hablando por celular les daba gran status social, hoy día no vemos lustrabotas ni empleadas domésticas sin algún tipo de Smartphone, que es una versión mucho más adelantada que el simple celular.

**E**s muy útil porque existen aplicaciones prácticas para todo lo que necesitemos, desde el estado del tiempo, pasando por guiarnos satelitalmente en calles y carreteras, hasta medir nuestra frecuencia cardíaca y estado de ánimo. Es la más clara y cercana demostración que tenemos de cómo la tecnología está al servicio del hombre. Hasta ahí todo es una maravilla.

**P**ero ya no lo es tanto cuando vemos que, como todo en exceso, comienza a afectarnos en nuestro relacionamiento personal, bien sea con la pareja, con la familia, en el trabajo o con los amigos en un almuerzo, a quienes negamos nuestra atención para dársela por entero al aparato que por nada soltamos de la mano. Y si esto genera problemas de desatención en los adultos, en el caso de los niños presenta situaciones muy preocupantes cuyos efectos devastadores pronto veremos.

**E**sto se ha vuelto tan grave que ha sido necesario dictar algunas regulaciones y protocolos para su uso en colegios, universidades, restaurantes y en no pocos hogares, donde marido y mujer llegan hasta chatearse dentro de la casa. Sin

embargo algo más grave que eso viene ocurriendo: muchas, muchísimas personas se están privando de vivir la emoción de una experiencia real e inmediata para verla luego a través de la pantallita de su celular. Es entonces cuando no ven ni disfrutan de un paisaje o de un acontecimiento porque prefieren mirarlo a través del lente de su cámara, negándose con ello del placer de una experiencia registrada directamente en su cerebro, de donde no saldría jamás,

mientras que si pierden o les roban su aparato celular nada les habrá quedado. Es una forma bien tonta de abstraerse del mundo real que nos rodea sustituyendo el recuerdo del momento mismo de una experiencia con el recuerdo de haberla capturado!

Es obvio que tenemos la necesidad de estar conectados virtualmente con los demás, pero eso no debe sumirnos en un estado cuasi catatónico que nos aísla dentro del conjunto y nos convierte en una especie de zombies tecnológicos para sucumbir a las banalidades de la vida – como las selfies -, dejando de lado lo verdaderamente importante: vivir a plenitud el momento a través de nuestros cinco sentidos y no a través de un aparato, la percepción jamás será la misma.

Ojalá demore un poco la llegada masiva al público de la tecnología de la percepción virtual de los olores y los sabores porque el grado de atontamiento será mucho peor.

*"TEMO EL DÍA EN QUE LA TECNOLOGÍA SOBREPASE NUESTRA HUMANIDAD. EL MUNDO SOLO TENDRÁ UNA GENERACIÓN DE IDIOTAS."*

**ALBERT EINSTEIN**



# TENEMOS LA MEJOR DIVERSIÓN PARA TI



## MÁQUINAS PAGAMONEDAS / RULETAS ELECTRÓNICAS

EXCELENTE SERVICIO / ATENCIÓN PERSONALIZADA / CÓMODAS INSTALACIONES  
MÁQUINAS DE ÚLTIMA GENERACIÓN Y MUCHO MÁS...

**SORTEO DE UNA  
BWS X - 2016  
SÁBADO 27 DE FEBRERO**



INSCRÍBETE AL SORTEO SORPRESA  
PARA PAREJAS POR MOTIVO DEL  
MES DE SAN VALENTÍN



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



Autoriza  
**Coljuegos**



# *carnaval de* **BARRANQUILLA**

*diversión y negocio*

La historia nos dice que las fiestas de carnaval fueron traídas a América por los españoles (inicialmente en Cartagena) y los portugueses (Río de Janeiro) y que se originan en las antiquísimas fiestas saturnales romanas, en las que aparatosamente se paseaba por las calles un barco con ruedas “carrus navalis” (de ahí proviene el nombre), desde el cual unos bailarines y músicos lanzaban a la gente flores y dulces. Todo esto era presidido por el Rey Momo (hijo del sueño y de la noche) quien era el dios de la burla y la sátira, y se iniciaban al comienzo de la primavera.

En Cartagena las fiestas eran de y para los esclavos, quienes bailaban, bebían y tocaban sus instrumentos nativos. Con la desaparición de la esclavitud la

costumbre de las fiestas fue asimilada por la naciente población de Barranquilla y desde entonces se realizan invariablemente durante los cuatro días anteriores al miércoles de ceniza.

El carnaval de Barranquilla es, de lejos, la festividad popular más grande e importante de Colombia y del Caribe entero. En una especie de gigantesca convención anual, allí se congregan en cada edición todos los grupos musicales, de toda la región caribe colombiana, de todas las categorías (desde el más pequeño hasta las más grandes orquestas), y de todos los ritmos caribes existentes a mostrar – mejor: a hacer sonar – sus más recientes producciones.



Es así como allí se escucha, a todo volumen, cumbia, champeta, cumbión, paseo, porro, fandango, gaita, mapalé, maestranza, paseo sabanero, merengue, bullaranga, merecumbé, guaracha, calypso, reggae, sambapalo, chandé, garabato, puya, pilón, son sabanero y son vallenato, porro palitiao, tambora y muchos otros ritmos menos conocidos, todo ello en un frenesí sin límites que deja a más de uno endeudado hasta la coronilla y a más de una embarazada.

En términos generales el balance es muy positivo para la ciudad: la ocupación hotelera llega al tope, las ventas estimadas de la ciudad en esos 4 días son superiores a los 50.000 millones de pesos, 8.000 empleos directos y más de 25.000 trabajos en todas las actividades afines, tales como seguridad, fabricantes de bisutería carnavalesca, logística, zapateros, confeccionistas, hoteleros, artesanos, carpinteros, grupos folclóricos, armadores de carrozas, organizadores de fiestas, sonidistas, coreógrafos, rebuscadores, etc.

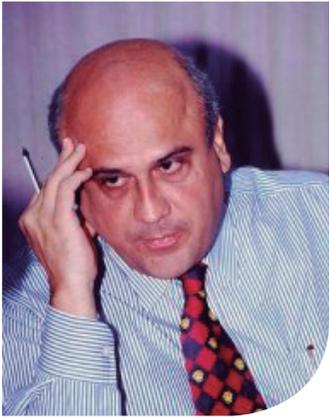
Si bien es cierto que el carnaval dura cuatro días, lo cierto es que su organización toma todo el año pues nada hay más serio y más exigente que su organización. Independientemente de si el miércoles

## “Con su carnaval Barranquilla confirma ser la capital del Caribe”.

de ceniza cae en febrero o marzo, la fiesta formalmente comienza con un precarnaval el 20 de enero de cada año – Día de San Sebastián - con la lectura del bando.

La programación es casi siempre igual y corresponde a sus orígenes con más de diez desfiles multitudinarios, como la Batalla de Flores (igual al “carrus navalis” de los romanos); la Guacherna, que se hace una semana antes para comenzar a ambientar el espíritu barranquillero; la Gran Parada de Tradición y la Gran Parada de Comparsas; la Guacherna Gay (toda una institución); el Desfile de la Calle 17; el Carnaval del Suroccidente y el Carnaval de los Niños; la Noche de Tambó, el Encuentro de Danzas de Relación, el Disfratón, la Carnavalada y la muerte de Joselito.

Uno no puede morir sin haber ido al menos a una edición del Carnaval de Barranquilla para ver y aprender como ricos y poderosos se mezclan con pobres y obreros para gozar hasta el paroxismo en medio de una gran paz y respeto. Ah, y para lo más gratificante: bailar con una barranquillera, no hay nada igual.



# PRONÓSTICO RESERVADO

Por: Luis Raúl López M.

La venta apresurada y no muy clara de ISAGEN lanza una alarmante señal del grave deterioro de la economía colombiana. En la práctica no hay indicador bueno, o al menos esperanzador: la inflación, que es el impuesto oculto más regresivo que puede existir, llegó al 6.77% al cierre del año anterior, lo cual golpea duramente a la población de bajos ingresos, que es la inmensa mayoría de los colombianos, y para afrontarla el gobierno decretó un incremento del salario mínimo de tan solo 0.23 por encima de la inflación, lo cual anula cualquier posible mejoría de sus condiciones de vida.

Por si fuera poco, el IVA, que después de la inflación es el segundo impuesto más regresivo que existe, al parecer, será incrementado del 16% al 19%, lo cual será la estocada final al bolsillo de los colombianos, indefectiblemente nos empobreceremos más. Entre tanto la devaluación ha superado el 70% en año y medio, lo cual es, por decir lo menos, todo un descalabro que evidencia a gritos que no es cierto eso de que "vamos bien". Será mejor andarse con cuidado en los gastos en el 2016 y evitar cualquier endeudamiento bancario o, peor, extrabancario, porque inevitablemente los intereses habrán de subir.

En economía todos los factores se interrelacionan. Así la baja en los precios del petróleo y la drástica caída de las exportaciones han disminuido sustancialmente el flujo de dólares hacia Colombia, ocasionando la fuerte devaluación experimentada en el último año, pero las exportaciones, a pesar de la devaluación, no crecen – no pueden crecer – por la desaceleración de China, pero también porque la descomunal carga impositiva que tienen nuestras empresas les impiden tener precios más competitivos para sus productos en el mercado internacional.

Al mismo tiempo disminuye la entrada de dólares por la caída de la inversión extranjera en Colombia por causas diversas como el colapso del petróleo, el alza

de las tasas de interés en USA y, por supuesto, por la incertidumbre que les produce a los inversionistas foráneos lo que pueda resultar de la incorporación de la guerrilla comunista al congreso en virtud de los acuerdos de paz. Ese es uno más de los enormes costos que ello implica.

Pero la reducción del ingreso de dólares no solo los encarece (devaluación) sino que, en el caso de la inversión extranjera, disminuye mucho los ingresos por impuestos. Esto, sumado al déficit de más de \$16 billones que se presentó al inicio del segundo periodo presidencial y que muchos analistas atribuyen a la financiación desmedida de la campaña oficial, hace perentorio el recaudo de mayores impuestos. El problema es que las empresas ya están al tope con la carga impositiva y toca enfilar las baterías tributarias contra las personas afectando seriamente el ingreso familiar, y con ello el consumo, al bajar el consumo de los hogares igual bajan las ventas y con ello se afecta la rentabilidad de

las empresas y por ende genera desempleo.

A no dudarlo es bien cuestionable el manejo que se le ha dado a la economía abusando de la financiación del gasto público con las llamadas "vigencias futuras" para cumplir fines eminentemente políticos, y lo más doloroso será el remedio: reducir el salario real (por eso el mínimo escasamente iguala al IPC), pues debe evitarse que haya exceso de circulante en poder del público. No puede subirse mucho más allá de la inflación porque habría que emitir dinero inorgánico (sin respaldo, como se ha hecho en Venezuela) y eso dispararía aún más la inflación agravando la situación. Con ello bien puede concluirse que tanto el mal como el remedio siempre afectan más, mucho más, a los colombianos de menores ingresos. En estas condiciones los colombianos no pueden permitirse el lujo de tolerar corrupción en el manejo de los presupuestos públicos. Eso, además de constituir delito es todo un crimen, como quitarle el oxígeno a un paciente en estado crítico.



IMPERMEABILIZACIONES  
**COLVEN LTDA.**

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

Cll. 10 No. 6AE - 21 La Riviera, Tel y Fax 5753000 Cel. 315 8864700 Cúcuta, Colombia  
e-mail: imcolven@hotmail.com

**SURFEA**

**MIENTRAS ESTUDIAS INGLES**

**EN AUSTRALIA**

Nosotros lo hacemos posible, estudia en

**EUROCENTRES**

Language Learning Worldwide

**Brisbane, Gold Coast, Melbourne, Perth, Sydney, Cairns**

**CURSOS DE IDIOMAS - INTERCAMBIO ESTUDIANTIL - CAMPAMENTOS DE VERANO E INVIERNO - PROGRAMAS DE PREGRADO Y POSTGRADO  
CURSOS PARA ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS - EXCURSIONES DE GRUPO - ASESORÍA EN VISAS - CURSOS PARA EJECUTIVOS  
VENTA DE SEGUROS DE VIAJE - TIQUETES AÉREOS - MISIONES LINGÜÍSTICAS**

**NUESTROS DESTINOS: REINO UNIDO - AUSTRALIA - ESTADOS UNIDOS - CANADÁ - MALTA - ALEMANIA - RUSIA  
ITALIA - BRASIL - FRANCIA - ESCOCIA - SUDÁFRICA - NUEVA ZELANDA - IRLANDA**

**Visítanos en nuestra nueva oficina Babel Studies Cúcuta  
Calle 17 No. 0-36 - Local: 3 - Barrio Blanco**

**Pónte en contacto con nosotros: 5711555 - 316 8694717 y recibe nuestra asesoría GRATUITA**

**Oficinas en el resto del país:**

**Bucaramanga:**

Cra. 36 No. 46-32 Cabecera  
Tel. 643 1132 - 657 4397  
Móvil 318 735 7753  
E-mail: info@babelstudies.com

**Cacique:**

Centro Comercial El Cacique  
Segundo piso frente a las  
escaleras eléctricas de Pepeganga  
Móvil: 318 4636381  
E-mail: info@babelstudies.com

**Cañaveral:**

Calle 30 A No. 23 - 130/132  
Tels: 6382916 - 6381993  
Móvil 317 509 7169  
E-mail: info@babelstudies.com

**Medellín:**

Calle 4 Sur No. 43A-195  
Of. 273 Centro Ejecutivo  
Tel. 444 8891 - Móvil 318 707 0808  
E-mail: medellin@babelstudies.com

**Tunja**

Avenida Villa Olímpica,  
Carrera 2 # 32-49, Local 4  
Edificio Quinta Santana, Barrio La Pradera  
Tel: 7470786 - Móvil: 317 4315596  
tunja@babelstudies.com

Agentes Acreditados:



ENGLISH UK



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





## AMOR: alegría o amargura?

No existe decisión más importante y delicada para cualquier persona que la de elegir a quien entregamos nuestro corazón. Cuando nos enamoramos perdidamente confiamos en la pareja nuestro más valioso tesoro: nuestro futuro, nuestra felicidad, nuestra estabilidad emocional.

La anterior afirmación es parcialmente cierta porque no se trata propiamente de una decisión, el amor llega sin darnos cuenta, tal como lo dice la bella canción "Caballo Viejo", de Simón Díaz. Ese carácter imprevisible del amor debe movernos a tomar precauciones para asegurarnos de que cuando nos toque sea para traernos mucha felicidad y no para que nos desgracie la vida.

Así como tomamos seguros médicos o de vida para poder enfrentar cualquier dificultad que se nos presente, debemos tomar precauciones frente a algo tan

crucial para nuestras vidas. Muy seguramente este artículo resulte algo tardío para algunos lectores, pero es bien válido considerarlo pensando en la felicidad de nuestros hijos.

Uno debe alentar a los hijos a que estudien, a que se preparen muy bien y consigan triunfar profesionalmente, entre otras cosas porque un hombre con una situación laboral y económica promisoría bien puede conquistar la mujer que desee. Entre más alto escale un hombre en el camino del éxito más se le amplía el universo de opciones. Puede entonces conquistar a mujeres de su misma o superior condición sin mayor

dificultad y sin despertar suspicacias de que lo hace por interés.

Igual, puede enamorarse de una mujer de condición socioeconómica bien inferior y llevarla a su nivel. En este punto es bueno advertir que es bien diferente hablar de condición socioeconómica que de condición cultural, en esto si no debemos descender jamás.

Con las hijas este criterio debe reforzarse aún más. Debemos preocuparnos porque estudien mucho y sean exitosas en los planos laboral y profesional. Ello será su gran seguro de vida feliz porque así alcanzarán círculos sociales más altos donde podrán tener la ventaja y la oportunidad de elegir al hombre que quieran y no simplemente de esperar pacientemente a quien les proponga matrimonio, exponiéndose a terminar en brazos de algún patán que quiera humillarlas con su dinero.

Es preferible reír en una choza que llorar en un palacio, reza un adagio popular resumiendo lo que acabamos de decir, mientras una estrofa de una vieja canción barranquillera cuenta la tragedia de alguien que se casó por dinero, con lo que dañó la dormida por arreglar la comida. Nada de esto sucede cuando cada quien está en condiciones de salir adelante por sí mismo. Es claro que no hay nada mejor que crecer y progresar en matrimonio, pero en la vida es mucho mejor romper una relación a tiempo que lamentarse el resto de la vida por estar junto a alguien que no nos prodiga felicidad.



a esa malsana vocación de enfermeros del estado de ánimo de su pareja, eso nunca los hará felices – a ninguno de los dos - y, por el contrario, terminará por provocarles gran ansiedad y estrés porque los niveles de exigencia de su pareja se harán cada vez más altos y alguna vez usted inevitablemente explotará, dejándole de por vida el sinsabor y la amargura del tiempo perdido intentando sin posibilidad de éxito ser feliz junto a quien por su desorden emocional sólo podía brindarle incertidumbre.

Eviten enamorarse de personas que no sean alegres, extrovertidas, divertidas, busquen personas que sean generosas con su estado de ánimo, que nos compartan su felicidad. Uno no se enamora para sufrir sino para ser feliz, y la felicidad

no consiste en renunciar a la dicha propia a cambio de mantener contenta, o al menos tranquila, a la pareja.

Húyanles a las personas taciturnas y demasiado ensimismadas, para quienes no importa ninguna felicidad que no sea la propia. Renuncien

Si por desgracia algún allegado nuestro cae perdidamente enamorado de alguien así, será un error cuestionarle o criticarle a su pareja porque más se empeñará en hacer que ella cambie, cosa que siempre será imposible. Lo mejor será procurarle otro amor cuanto antes.

**VACACIONES**  
**20% DCTO** EN NUESTRO ALOJAMIENTO



**PRESTAMOS EL MEJOR SERVICIO**

- \* Habitación con aire acondicionado
- \* Desayuno Americano - Restaurante
- \* Coctel de Bienvenida
- \* Masaje de cortesía
- \* Internet Wifi
- \* Sala de Internet - T.V. cable
- \* Turco, Piscina, Sauna
- \* Parquadero cubierto
- \* Cajillas de Seguridad
- \* Asistencia medica AME



EL MEJOR HOTEL EN EL CORAZÓN DE CÚCUTA

Calle 8 # 7-55 centro / Cúcuta **RESERVAS** 5719202 EXT. 101 - 108 **Cel:** 304 377 2021 **PIN:** 24CB8E7A  
 e-mail: [comercialatlantisplaza@hotmail.com](mailto:comercialatlantisplaza@hotmail.com) / [reservas@atlantisplazahotel.com](mailto:reservas@atlantisplazahotel.com) / visite nuestra página [www.atlantisplazahotel.com](http://www.atlantisplazahotel.com)



Atlantis Plaza Hotel Cucuta



@atlantisplazahotel



@hotelatlantiscu

# Las redes sociales: una vitrina global

Por: Diego Silva

"Quien deja de hacer publicidad para ahorrar dinero, es como si parara el reloj para ahorrar el tiempo", esto lo decía Henry Ford, creador de la Ford Motor Company. Esta afirmación cada día es más cierta, sobre todo en época de vacas flacas, cuando es necesario destacarse en el mercado.

Y también cada día surgen nuevas formas de publicitarse. El marketing digital es la aplicación de las estrategias de comercialización llevadas a cabo en los medios digitales; es un campo muy amplio en donde se genera una estrategia para aplicarla en un canal de la web 2.0. En este caso nos centraremos en las redes sociales, esas mismas que consumimos a diario con los smartphones, compartiendo, comentando y debatiendo temas de interés personal, local y nacional. Ahora hay más de 2 millones de usuarios de medios sociales activos en todo el mundo, y esa suma está creciendo a un ritmo rápido de 25% cada año. Las empresas no han dejado de notar la expansión fuera de control de los medios sociales y por tal razón es que ocho de cada diez empresas en Latinoamérica ahora están activos en las redes sociales.

Y ese debe ser el objetivo de las empresas cucuteñas, si somos una ciudad comercial debemos estar a la vanguardia del panorama internacional. Por ejemplo, este artículo y todo el contenido publicitario de la revista Unicentro Contigo está disponible en todas las redes sociales, multiplicando hasta el infinito su lecturabilidad.

Los empresarios deben comprender que ahora no hay barreras, así como un impulsador o vendedor está 8 horas invitando a comprar en el almacén; en la redes sociales se puede hacer lo mismo, pero llegando a un público más segmentado en cualquier parte del país en momentos exactos de conexión.

Si no estás en esta dinámica comercial, aquí te dejaremos tres consejos básicos para comenzar el trabajo en redes sociales, o mejorarlo si ya tiene los canales con un buen número de seguidores.

1. Definir el perfil de audiencia es prioritario.

Invertir tiempo en la formulación de una estrategia y un plan de trabajo garantizará una ruta clara para todos los involucrados en la actividad social de la empresa. Reconocer a quien nos dirigimos simplificará el trabajo de construcción de contenidos y arrojará pistas fundamentales para definir el tono de las interacciones y como vamos a hablarle a ese público.

2. Para que los usuarios estén conectados, se debe entregar contenido de valor.

Ya definida la audiencia, ¿Qué ofrecerle en las redes? Quienes consumen hoy contenidos en las redessociales nobuscan información sino afinidades y conversaciones cautivadoras sobre sus intereses. Pregúnteles, respóndales sus inquietudes y lo primordial, genere

contenido como si fuera el usuario; Pregúntese siempre ¿Me gustaría?

3. ¿No todas las redes sociales son iguales!

Esto es muy importante, el usuario de Twitter no es el mismo de Facebook o Instagram. Los líderes corporativos deben saber que cada plataforma tiene sus particularidades; en lenguaje, perfiles de audiencia, formatos de contenido y características de consumo. Primero estudie la red social, conózcala a fondo e identifique si su usuario está en ella.

No se trata de gastar dinero, sino de invertirlo adecuadamente para generar valor en la marca y lograr un posicionamiento. Es momento de despertar y usar caminos diferentes, el mundo está avanzando y quiere conocer su marca.



CC. Ventura Plaza Local 3-10 Teléfono. 5-756787 5-756837 Calle 10 No. 0-24 Edificio Rosetal Teléfono. 5-712960 5-712966 www.overturismo.com

**Recarga + \$6.900 =  
Happy Cuaderno y \$5.000 en bonos  
Sin recarga por \$8.500 =  
Happy Cuaderno**



Aplica en locales seleccionados, 8.000 unidades disponibles, promoción aplica con cargas superiores a \$10.000  
cargas no acumuladas, válido hasta agotar existencias, promoción no acumulable con otras promociones.



Parque de Diversiones

**Más cerca de ti**

Fiestas  
infantiles

Colegios y  
Jardines

Eventos  
empresariales

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



/parquehappycity

www.parquehappycity.com.co

# UníNOTICIAS #105

3



## • INICIO DE UNIAERÓBICOS •

**Unicentro te cuida**, comienza el año de forma saludable y divertida con nuestras clases de rumbaterapia y aeróbicos todos los miércoles desde las 7 p.m. en la parte externa de la fuentes interactivas. Invita a tu familia o amigos y gana fabulosos premios.

9



## • UNIREPORTERITOS •

Inscribe a tus hijos para que vivan la experiencia de ser UNIREPORTERITOS por un día asistiendo a un TALLER PERIODISTICO INFANTIL para niños de 5 a 12 años.

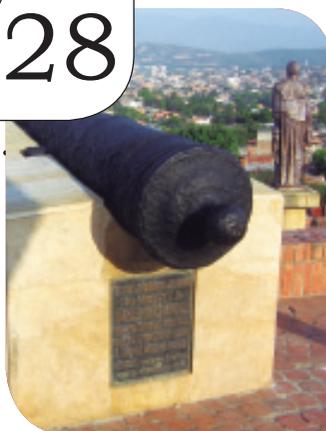
14



## • SAN VALENTÍN EN UNICENTRO •

Este 14 de febrero por registro de compras iguales o superiores a \$ 80.000 en nuestra punto de información, entregaremos una boleta para que participes de una cena romántica en un restaurante exclusivo de la ciudad para que pases una noche inolvidable.

28



## • BATALLA DE CÚCUTA •

Encuentro cultural donde a ritmo de música propia de la época y de la región estaremos disfrutando de la danza y melodías conmemorando la Batalla de Cúcuta, así mismo podrán apreciar una exhibición de armas y uniformes militares de la época.

14



## • TWEETS SAN VALENTÍN •

Envía el tweet más enamorado a @unicentrocucuta con el hashtag **#unicentroinlove** con un mensaje de amor para esa persona especial. Dichos mensajes saldrán en vivo en la pantalla gigante del centro comercial, el twitt más romántico será premiado.

# MUSSI



LOCAL 1-92



Hay palabras que nos hacen dudar de que el español es la lengua más rica del mundo. Es el caso de "discutir"; para la mayoría de nosotros discutir significa pelear. Nada más equivocado! Discutir no es más que intercambiar opiniones y puntos de vista sobre algo o alguien, y eso bien puede – y debe - hacerse de manera culta, en un lenguaje relajado, tranquilo, buscando expresar el tema hasta agotarlo. Por el contrario, en el idioma inglés el verbo to discuss jamás se asocia con pelear sino con dialogar.

Nada pasaría si el asunto se limitara a las diferencias idiomáticas entre el español y el inglés, el punto es que, por lo general, para la mayoría de nosotros no existe diferencia alguna entre discutir y pelear, cosa delicada. Todos discutimos a cada rato, en nuestro trabajo, con nuestros socios, con los hijos y con la pareja, es lo normal, pero la vida sería imposible si en todo momento confundiéramos discutir con pelear. Pero suele suceder y entonces así es mucho más lo que perdemos que lo que ganamos, pues, aunque en apariencia venzamos porque hablamos en un tono más fuerte, no convencemos, porque la mayoría de las veces lo que pasa es que la otra persona encuentra desagradable nuestro trato y prefiere guardar silencio y alejarse.

Todos nuestros comportamientos y actitudes deben educarse, moderarse, de lo contrario estaremos dejando a nuestro paso un reguero de personas resentidas porque les maltratamos pretendiendo imponer nuestro criterio a cualquier precio. Una forma, quizás la más efectiva y rápida, para aprender a lograr los objetivos en cualquier discusión es concentrarnos en el asunto en discusión, tener el foco de nuestra atención en la cosa sobre la que discutimos y hacia allí dirigir toda nuestra argumentación.

Cometemos un grave error cuando desviamos nuestras expresiones hacia la otra persona con descalificaciones que generalmente comienzan con un "lo que pasa es que usted...". Cuando metemos ese "usted" en la

discusión la personalizamos al descalificar al otro y eso hace que nuestro interlocutor se ponga en guardia para repeler el inminente ataque personal, pasando entonces de su intelecto a su ego elemental.

Y cuando la cosa llega al nivel de pelea de egos, es mejor huir. De eso nadie sale bien librado y muchas cicatrices pueden quedar. Discutir es un arte de obligatorio aprendizaje, ojalá desde temprana edad, para cultivar amistades y amores que nos brinden mucha felicidad.

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

Ex juez de la República  
Unilibre - Unab

**Derecho Penal - Responsabilidad Médica**

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



desde 1962

**Pollo a la brasa/broasted • Sopas  
• Pescados y Carnes • Comidas Rápidas**

**Centro Comercial Unicentro Local 1-106, Tel: 581 8318**

**Av. 6 # 8-99, Tel: 571 6672**

**Servicio a domicilio**



# ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Por: Ronald Macías

**T**ener los servicios profesionales de un entrenador personal certificado ofrece muchas ventajas frente a la forma tradicional de hacer ejercicios, ya sea en el gimnasio, durante una clase grupal o por cuenta propia, esto se debe a que los profesionales en la materia están capacitados para evaluar, prescribir y desarrollar planes de entrenamiento físico totalmente personalizados de manera sistemática, ordenada y segura dependiendo de los objetivos y necesidades de cada cliente.

Existen entrenadores personales que además son fisioterapeutas o nutricionistas, esto agrega un plus adicional ya que tienen un conocimiento adicional y complementario al entrenamiento físico.

Entre las principales ventajas que ofrece el entrenador personal están:

· El tiempo y el esfuerzo para conseguir objetivos y metas reales ya sean de deporte, rendimiento, salud o estética corporal es más corto si se compara con los métodos tradicionales, ya que se aprovecha al máximo el tiempo invertido en el entrenamiento.

· La motivación está presente durante las sesiones de los ejercicios donde el entrenador personal estimula al cliente a seguir adelante en cada sesión, está constantemente apoyándolo a cumplir con el plan de entrenamiento y lo felicita por lograr metas que antes no podía alcanzar.

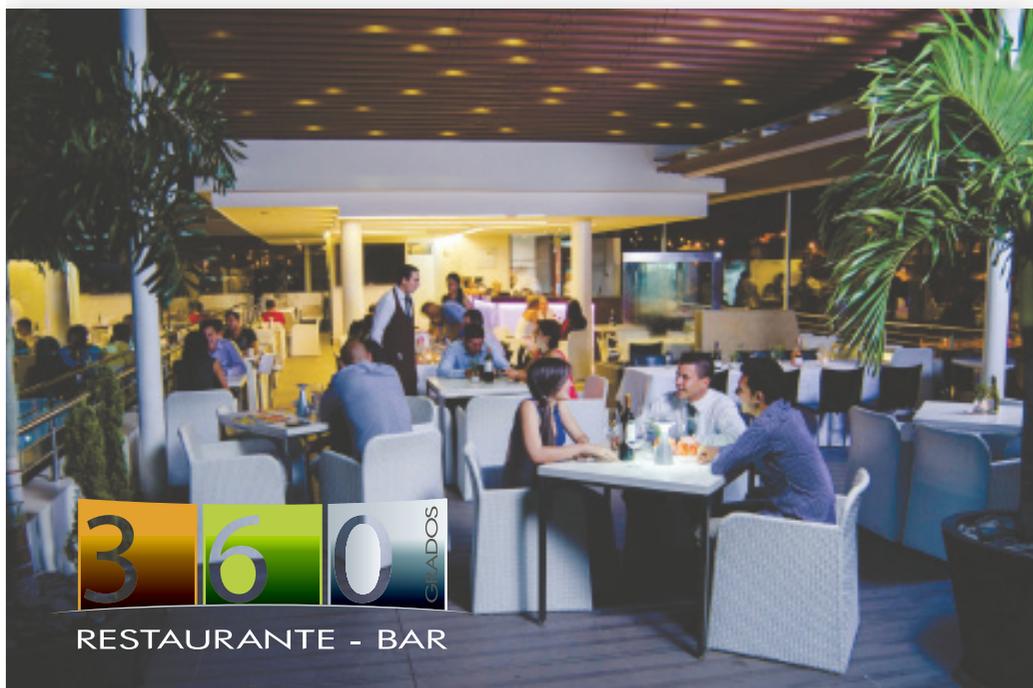
· El entrenador personal evita situaciones que pueden provocar que el cliente se lesione porque lo está supervisando continuamente en cuanto a la técnica de ejecución de cada ejercicio.

· Está más pendiente de los estancamientos, muy usual en las personas que tienen bastante tiempo de hacer ejercicio y no ven resultados como al inicio. Para ello el entrenador personal monitorea detalladamente la intensidad, volumen, tiempos de recuperación y cargas para hacer ajustes a los planes y que el cliente siempre esté mejorando en diferentes aptitudes físicas como la fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, agilidad o coordinación.

· El entrenador personal puede atender de manera específica ciertas situaciones como personas que tienen una enfermedad crónica (enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, artritis, artrosis, diabetes, entre otras). También personas que tengan como meta adelgazar o modelar su figura (controlando la dieta, los ejercicios adecuados y su ejecución correcta, modificando hábitos dañinos para la salud y fomentando los hábitos de vida saludable).

· Le ayuda a mejorar su salud integral en muchos aspectos de la vida diaria y no solo físicos, ya que se ha demostrado a través de los años que la práctica constante de actividad física mejora el rendimiento laboral, minimiza el estrés producido por el trabajo, ofrece una sensación de bienestar y de energía durante el día y aumenta el autoestima ya que al verse mejor frente al espejo, se va a sentir mejor y eso se refleja hacia las otras personas.

Si elige contratar a un entrenador personal profesional certificado, este le puede ayudar a mejorar su salud de muchas maneras. Recuerde que la mejor inversión que usted puede hacer es en su cuerpo, mente y espíritu; y este profesional es una herramienta para conseguir parte de ello.



---

**Restaurante Cabá**, un lugar moderno y vibrante, que brinda a tus momentos lujo y estilo.

**Restaurante Bar 360°** la inmensidad de la vista y las luces de la ciudad con un ambiente al aire libre, embellecen tus noches.

---



**CASABLANCA**

HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS

Rest. Cabá · Cel. 317 6477093  
6:30 am. - 11:00 pm.

Rest. Bar 360° · Cel. 312 5856472  
5:00 pm. - 12:00 pm.

*San Valentín*

14 de Febrero · 2016

**RESERVA TU MESA**

Exquisitos platos a la carta

Decoración romántica

Grupo musical 9:00 - 10:00 pm.

Show sorpresa 9:00 - 9:30 pm.





**1. Cómo fue el inicio de JuanK? A qué edad comenzó a trabajar?**

Empecé a trabajar a mis 16 años. Sin embargo, Hamburguesas JuanK nace en 1987 como un carro de comidas rápidas en la esquina del parque Nicolás Colmenares, comúnmente llamado Parque La Ceiba. Esta gran empresa nace con la compañía de mi esposa, con quien compartíamos un mismo sueño y una meta clara: independizarnos. Ella preparaba, yo atendía la caja y los clientes. En las mañanas debíamos dejar todo listo antes de ir a nuestros respectivos trabajos y universidades, ambos estudiábamos y trabajábamos, y en las noches nos dedicábamos a nuestro carro de comidas rápidas. Así con el pasar de los años nuestro sueño se hizo realidad, en la ciudad que nos vio crecer.

**2. Cuáles son los principales valores corporativos de su marca?**

Considero que mi filosofía, con la cual ha crecido JuanK, se resume en 3 valores corporativos: constancia, organización y trabajo en equipo. JuanK es una gran empresa formada por un equipo de personas, JuanK no soy solo yo, eso es algo que tengo muy claro. Valoro mucho a cada uno de mis trabajadores, los incentivo pagándoles honestamente, valorando su esfuerzo y siendo muy cumplido, como siempre lo he dicho "El pago para ellos debe llegar primero que la comida a mi casa".

**3. En especial a cuál de esos valores atribuye el éxito que tiene?**

A los tres, no considero que haya uno más importante que otro. Para mí están entrelazados. Por ejemplo, para trabajar correctamente en equipo y obtener verdaderos resultados es necesario ser organizado en el manejo de los recursos, en el funcionamiento de cada proceso, en resumen en cada paso. A su vez, es esencial ser constante



en la calidad y en la supervisión de cada elemento. Los tres son igual de importantes para mi.

#### 4. Entendemos que usted aplica un modelo de RSE (Responsabilidad Social Empresarial) bien particular al interior de su negocio, Cómo es eso?

A mi siempre me han dicho que soy una persona particular, pocos entienden mis decisiones. Yo sabía que mis trabajadores dependían mucho de los préstamos gota a gota. Un día decidí ir al Ministerio de Trabajo a averiguar sobre el tema de las cooperativas y así animé a mis trabajadores para que formaran la suya. No fue cuento que se organizaron muy bien, entonces los incentivé a que se prestaran plata entre ellos en lugar de acudir a los préstamos gota a gota. Comenzaron con préstamos de \$600.000 al 1.5%, y terminaron llegando a préstamos de \$6'000.000 al 0.9%. Con dinero de esa cooperativa, más mi apoyo económico, nació Roasted. Roasted vende productos de JuanK más un producto propio que es la pizza. Ellos me compran todos sus insumos a precio de costo (no le gano nada), además los apoyo en gastos de publicidad y administrativos. Hoy día, debido a las políticas del gobierno, la cooperativa tuvo que liquidarse y Roasted es propiedad de 8 de los trabajadores más antiguos de JuanK.

#### 5. Cuál es el modelo de ciudad que desearía que siguiera Cúcuta? Por qué?

Siempre me ha llamado la atención modelo de Medellín y Bucaramanga son ciudades organizadas y prósperas. Cada vez que escucho a alguien criticando la llegada de nuevas marcas por la competencia o que alguien habla de "lo mal que está la situación en Cúcuta" pienso que están equivocados. Esta situación que vive

la ciudad no es otra cosa que una gran oportunidad para que Cúcuta compita con los grandes del interior y por qué no, de otros países. Este es el momento de mostrar esa berraquera y ese carácter fuerte que nos caracteriza, porque con la poca ayuda del gobierno central (el cual muy poco nos mira), nos hemos mantenido, las personas se han concientizado de esto. Ese cierre de frontera, que la gran mayoría vió como un caos, está cambiando la mentalidad del cucuteño, y no será más que un pellizco para esta gran ciudad. Por otro lado, la competencia es lo más sano en un negocio como el mío, eso me ha llevado a ser cada vez más exigente y más creativo en lo que hago.

#### 6. Cómo ve a JuanK dentro de 20 años?

Simple, veo a JuanK dirigida por mis hijos. Ya mi hija mayor se graduó de la Universidad de los Andes de Economía y Administración de Empresas y regresó a incorporarse en la empresa, así espero que vengan los otros. Los he formado para que amen no solo a JuanK, sino para que valoren el equipo de personas que van a liderar, y también esta hermosa ciudad que nos lo ha dado todo. Veo a JuanK en cada ciudad de Colombia como una empresa líder, próspera y sobretodo orgullo cucuteño.

**HSM**  
MULTISERVICIOS

ESTAMOS CERTIFICADOS EN TRABAJO  
SEGURO EN ALTURAS

**Limpieza técnica especializada en:**  
Fachadas de vidrio,  
Fachadas lámina  
Fachadas granito  
Cristal de ascensores  
Lavado de carpas.  
**Impermeabilización de cubiertas y fachadas.**  
**Mantenimiento y rehabilitación de fachadas.**  
**Sitios confinados.**  
**Pintura interior y exterior.**  
**Levantamiento y traslado de publicidad, vallas.**  
**Obras civiles.**

Ing. Helber Simón Méndez Avendaño  
Gerente general

3142016718 - 316 5302033

hsmmultiservic@gmail.com



# TURMADA CUCUTEÑA

## entre amigos



Por: Darwin Clavijo

**D**efinitivamente la comida de la casa es la mejor; hay muy buenos restaurantes en nuestra ciudad a los que se puede ir a departir con amistades, pero nada iguala el placer de recibir a los seres más queridos y cocinar para ellos en el hogar, en nuestra casa, privilegio que solo se le ofrece a los que se llevan en el alma.

Cocinar es mucho más que hacer comida, es una expresión de sentimientos que se vuelcan en cada plato servido sobre la mesa. No hay nada mejor para activar emociones y sentimientos como dedicarle tiempo a cocinar con cariño.

Porque se puede hacer comida de varias formas, pero cocinar con el corazón para compartir con los que son cercanos es una actividad que verdaderamente alimenta el espíritu. Todo ese conjunto de actividades que se realizan antes de servir: comprar, lavar, pelar, picar,

Si quiere ser feliz, encontrar descanso mental o superar el estrés de una semana de trabajo, invite a un par de amigos, a los menores amigos, a su casa y junto con ellos prepare una comida; pero mucho cuidado, no los mande a ellos al comedor o la sala mientras usted suda solo en la cocina, no, así no se hace. Tenga una botella de vino y un par de copas, o unas cervezas bien heladas, tráigalos a su cocina y con ellos, conversando, disfrutando el calor de la estufa, los vinos, la cerveza, algo para picar, mientras se prepara una receta cucuteña.

Hoy les propongo una turmada al estilo cucuteño, como la de mi madre; les comparto su receta secreta. Aunque algunos dicen que no es un plato típico cucuteño, yo me crié en medio de los aromas de su preparación, luego no será típico pero si es tradicional.

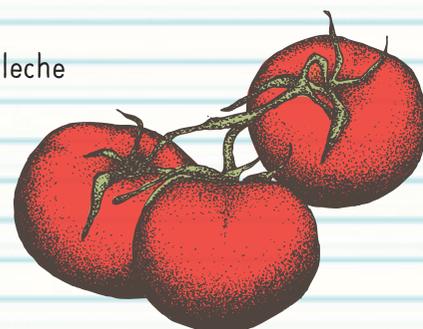


esperar, probar la sal, inventar nuevas formas de sazón, son la mejor forma de expresar los sentimientos hacia la persona que se lleva a la mesa.

Mis hermanos y yo somos muy emocionales, siempre con un sentimiento a flor de piel; esa condición especial, de la que nos sentimos orgullosos, la desarrollamos en la cocina, viendo cocinar a nuestra madre, lavando las ollas y sartenes los viernes y sábados en la noche cuando se atendía a los invitados, que nunca faltaron, en nuestra casa del barrio El Llano.

### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 lb de papas
- pan de sal
- queso mozzarella y parmesano
- huevos
- cebolla
- ajos
- pimentón
- tomates
- albahaca
- leche
- crema de leche



1

**Guisar el pollo:** Para ello ponemos aceite en una olla agregando un par de ajos picados o aplastados, enseguida la pechuga, que se puede partir en varios trozos, cuando empiece a dorar, incorporamos el pimentón picado, la cebolla, y un tomate; sazonamos con sal, pimienta y lo que tengamos a la mano, a mí me gusta ponerle comino, pero se le puede poner un cubito de caldo de gallina para darle más gusto al pollo; le agregamos un poquito de agua y dejamos la olla tapada por veinte minutos. Una vez guisado el pollo se deja enfriar y se desmecha; Ah, recuerde que la desmechada es a mano, no con cuchillo.



5

**Armar la turmada:** este es paso más fácil, es el momento de poner a uno de los comensales invitados a trabajar, generalmente no se quejan por ello. Engrasamos con mantequilla una refractaria, allí ponemos: el pan mojado en el fondo, agregamos las rebanadas de tomate y cebolla del sofrito, encima de ello las rebanadas de papa, rebanadas de queso y una capa de pollo desmechado, siguen entonces las rebanadas de huevo, esta es la primera capa; después de esto hacemos la segunda capa a partir de sofrito, es decir la capa de cebolla y tomate, la papa, el queso, el pollo, las rebanadas de huevos, mi hermana Faride le pone tres capas, yo prefiero con dos capas, es decir que ya terminamos, agregamos encima crema de leche y queso parmesano para pasarla al horno.

6

**Sexto. Hornear y servir:** déjela en el horno a fuego medio, (180°) por veinticinco minutos, retírela y déjela reposar, al menos por diez minutos, mientras tanto sírvase un vino y conversen de cocina.

Qué terapia, y qué plato!. Les garantizo que todos quedarán satisfechos, sus amigos con la más exquisita turmada y usted con el espíritu renovado.

2

**Mojar el pan:** mientras se cocina el pollo, rebanamos el pan lo ponemos en una taza junto con la leche, para que se moje.

3

**Cocinar las papas y huevos:** En otro fogón de la estufa, ponemos a cocinar los huevos y las papas peladas. Una vez cocinados se rebanan (ojo: rebanar, no picar).

4

**Preparar el sofrito:** en una sartén hacemos un sofrito con verduras rebanadas, para ello ponemos mantequilla de buena marca - no margarina venezolana, recuerde que no es para vender sino para atender a nuestros amigos -, agregamos ajo machacado, rebanadas de cebolla y rebanadas de tomate, unas hojitas de albahaca picadas, sal, comino, color, un poquito de pimienta y tres o cuatro gotas de mostaza. Reservar

**Raúl Ernesto López Jaramillo**

Abogado. U. Pontificia Bolivariana. Medellín

Especialista Contratación Estatal

U. Externado de Colombia

Asesoría Legal a Entidades y Proponentes

Licitaciones. Alianzas Público-Privadas

Especialista Responsabilidad y Daño Resarcible.

U. Externado de Colombia.

Indemnización por daños médicos y causados por el Estado



Bogotá. Cll. 145 # 19-54 Of. 102 / Cúcuta. Calle 17 #2E-27



312 3731692



raulopezj@hotmail.com



@raulopezjara

## REYES MAGOS



El Centro Comercial Unicentro recibió con gran alegría a los reyes magos el pasado 6 de Enero, quienes en un recorrido bien divertido trajeron obsequios a los niños en recompensa a su buen comportamiento. Gaspar, Melchor y Baltasar brindaron momentos de gran felicidad a los niños con su simpatía y obsequios avivando en ellos el espíritu navideño y dejando plasmado un grato momento en fotografías que nos recuerdan la inocencia y la dulzura de la niñez.

En Unicentro siempre premiamos tu fidelidad.  
#unicentrollenatuvidadecolores



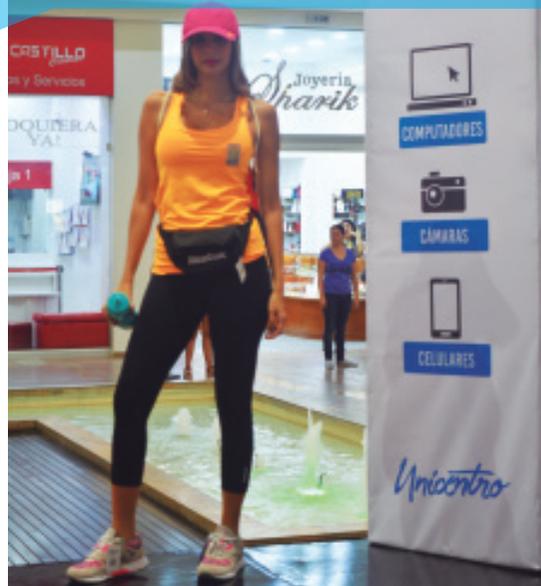
## CLASES DE YOGA

El yoga y la relajación llegaron a la plazoleta de gomas del centro comercial. Durante los miércoles del mes de Enero se ofreció a nuestros clientes la oportunidad de aprender las técnicas más eficaces para lograr un estado de equilibrio entre la mente y el cuerpo con clases de yoga y relajación.

La mejor forma de iniciar el año renovando la energía se realizó en alianza con el centro médico Bodytech.

Estas clases hacen parte del programa "Unicentro te cuida" una campaña que se desarrolla a lo largo del año y donde se llevan cabo programas de bienestar físico tales como Uniaeróbicos y campañas de prevención.

## SHOW DE MODA UNIDESCIENTOS



El sábado 23 de enero el Centro Comercial Unicentro recreó en sus pasillos un evento donde la moda en ropa, calzado, tecnología, marroquinería y accesorios se encontraron para mostrar las últimas tendencias en esta temporada de compras Unidescuentos.

El evento contó con la participación de algunas de las marcas de la temporada : DI PIU, ELA, ARMI, MIC, LUIBER SPORT, YOYO, LE BEAU, PAT PRIMO, PLANETA STORE, BUBBLE GUMMERS, DAMASCO, PUNTO MODA, UNIDEPORTES, EVACOL, MOMA, SUPER CUEROS, BATA, ADRIANGELA, CASES & COVERS, HP, CLARO BUIMON, OPTICA VISUAL, THERESSE, COMO TOYS, MANDARINA LIGHT, WONDER, ANN CHERRY, TERRITORIO, CASIO, COLOR KING Y FOTO MILENIO.



**ROAST BEEF**  
COMIDAS RÁPIDAS

**Almuerzos**

POR SOLO

EJECUTIVOS

**\$6.000**

*Sabor Casero!*

**SEGUNDO PISO  
AIRE ACONDICIONADO**



Av. 0 CALLE 18 ESQUINA  
DOMICILIO GRATIS: 5725705 - 5719408



**ROAST BEEF**  
COMIDAS RÁPIDAS

*Express*

**Almuerzos**

POR SOLO

EJECUTIVOS

**\$6.000**

*Sabor Casero!*



Unicentro - Terreza Café  
Tel: 5781899 Cel: 3202427341



# Déjate seducir por un cambio para el 2016

Por: Lina Maria Garces

**C**ristina se quedó mirando fijamente su clóset después de que pasaron las fiestas de fin de año y solo vio un mundo de colores, texturas y una que otra prenda caída del gancho. Sintió dolor de cabeza al pensar qué se iba a poner, fue cuando se preguntó: ¿Qué es más importante?, cambiar mi armario o tomar cualquier prenda y salir corriendo para evitar estresarme?.

Entonces, descubrió que alguien muy cercano le podía ayudar a hacer un análisis de armario, es decir, una profesional en moda que le recomiende qué prenda temporal se debe conservar (prenda de tendencia); una prenda que así pasen las tendencias se debe tener, (prenda atemporal) y que prenda debe regalar por su deterioro. Esta persona además de aconsejarle si las prendas que tiene le favorecen según su silueta, (en este caso, "silueta cuadrada", o comúnmente nevecón), también le ayuda a hacer looks con lo que ya tiene. Ella se conoce como una personal shopper y a través de un análisis que hace conoce el estilo personal de cada individuo, ayudándole a comprar más conscientemente para potencializar su imagen.

Fue ahí cuando decidió dejarse seducir por un cambio armario para este nuevo año 2016, verdad quedó fascinada pues dejó su clóset en perfectas condiciones y muchos tips que nos compartió y que serán de gran utilidad todas las mujeres:



## TIPS

**1**. Tener una camisa blanca de cuello, ojalá de una tela fina, puede ser seda o un buen algodón con puños que se ajusten a tus muñecas, esto te ayudará a verte muy elegante, así sea con un jean para un look casual o un pantalón de pinzas para un look más formal.

**2**. Divide tus prendas en diferentes ocasiones: Trabajo - tiempo libre y fiesta; de esta manera es más fácil crear tus looks y, créeme, ahorras mucho tiempo. De igual forma agrupándolos por tipo de prenda: Camisas, pantalones y vestidos.

**3**. Despréndete de esas prendas que ya no te pongas hace mínimo 3 meses, guárdalas en una caja o dónalas.

**4**. No olvides tu little black dress (vestido negro) te puede sacar de un apuro, con unos stilettos (zapatos en forma de aguja) quedas perfecta para una noche espectacular, o un chaleco de jean sobre tu vestido negro es perfecto para un almuerzo con tus amigas.

**5**. También puedes usar unos jeans que se adapten a tu estilo y figura, esos con los que quisieras hasta dormir.

Con estos pequeños consejos ya podrás ver qué te hace falta y como lograr hacer compras más objetivamente y no por impulso, haciendo de tu armario tu tarjeta de presentación inicial, ya sabes que somos primero vistos antes que escuchados.

# ROPIK

INTERNATIONAL

local 1-38

Distribuidor Autorizado

GANT®



Barbour®



DANIEL HECHTER  
PARIS



## DECÁLOGO DEL MERCADEO

No existe ciencia más transversal que el mercadeo por su utilidad práctica en absolutamente todo lo que hacemos. Su ámbito de aplicación se extiende mucho más allá que a empresarios, comerciantes e industriales, los profesionales independientes también requieren de conocimientos sobre el tema para conseguir más y más clientes.

Jack Trout y Al Ries, son considerados los grandes gurús del marketing moderno, autores de grandes libros objeto de estudio en los principales programas sobre la materia en las mejores universidades del mundo.

Uno de tales libros – “22 Leyes inmutables del marketing es considerado la biblia por miles de estudiantes de gerencia y mercadeo. Hemos seleccionado diez de las veintidós reglas para presentárselas porque las consideramos la nuez del tema:

1. Es mejor ser el primero que ser el mejor.
2. Si no puede ser el primero en una categoría, cree una nueva en la que pueda serlo.
3. Es mejor ser el primero en la mente que llegar de primero a los puntos de venta.
4. El marketing no es una batalla de productos, es una batalla de percepciones.
5. Qué estrategia vaya a utilizar depende del escalón que ocupe en la escalera.
6. Si opta por el segundo puesto, su estrategia estará determinada por el líder.
7. Los efectos del marketing son a largo plazo.
8. El éxito suele llevar a la arrogancia y la arrogancia al fracaso.
9. Los programas que triunfan no se construyen sobre caprichos, sino sobre tendencias.
10. Sin los fondos adecuados, una idea no despegará del suelo.

# FEBRERO

MES DE LOS  
ENAMORADOS

DISFRUTA NUESTRA  
MARGARITA AFRODITA  
Y VIVE UNA CENA  
ROMÁNTICA A TODO DAR

CUALQUIER DÍA ES PERFECTO  
PARA CELEBRAR EL AMOR EN



**Abrimos de Martes a Sábado**

**a partir de las 6:00 p.m.**

**Domingos y Festivos**

**desde la 1:00 p.m.**

**Reservas y Pedidos**

**577 59 61 - 321 221 60 36**

[www.tequilarestaurantebar.com.co](http://www.tequilarestaurantebar.com.co)  
**AV LIBERTADORES No. 6-20**

*Lo mejor del Este!*  
Casas desde \$159.500.000\*



LANZAMIENTO



VENDE

**VIVIENDAS Y VALORES S.A.®**  
*Nuestra experiencia al servicio de sus sueños*



PBX: 588 80 02  316 528 89 11

Calle 11 N° 1E - 145 Cúcuta Centro de Negocios L 4

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

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

Mónica Jaimes  
Medicina Estética

# LIPO-LÁSER

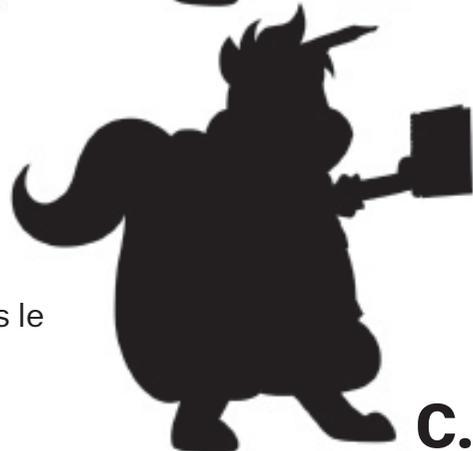
Tecnología alemana para eliminar grasas localizadas.

- Ten tu cuerpo perfecto sin los riesgos y tiempos de la cirugía convencional, de manera segura y eficiente.
- Sin hospitalización
- Sin anestesia general.
- Sin pérdida laboral

HUB Ventura  
Consultorio 3-106 Cúcuta  
Telf. 5755565 - 3112599122  
monicajaimes.com



¿Cuál de las siguientes siluetas le pertenece a Tuni ?



Compártelas como más te gusten...

Mixtas



Saladas

Dulces

**ROYAL  
FILMS**

*Compartiendo emociones*

**Multicine  
Unicentro Cúcuta**

Reservas

CALL CENTER

**594 3447**

SÍGUENOS EN  
**REDES SOCIALES**



Facebook: @RoyalFilms Instagram: @RoyalFilms YouTube: RoyalFilms

[www.royal-films.com](http://www.royal-films.com)

# Nuestra Presencia



**aseourbano**  
s.a.s. e.s.p.



## Soluciones ambientales que ofrecemos:

- Gestión Integral de Residuos Sólidos Urbanos
- Barrido Mecanizado
- Servicio de corte de árboles y césped/Revegetalización
- Ecozonas para espacios Públicos y privados
- Gestión de Residuos Industriales y Petroleros
- Gestión Integral de Residuos Peligrosos y Hospitalarios
- Recolección y Transporte de podas, escombros y lodos
- Servicio de Saneamiento Portátil (Baños y trampas de grasa)
- Consultorías Ambientales



Una empresa del



Línea Nacional Gratuita  
**01 8000 95 00 96**