

Edición No 10 Mayo 2016



Revista del Centro Comercial Unicentro Cúcuta. Circulación gratuita

ISSN 2500- 4611

Unicentro Contigo

Mayo:
puro amor

¡estamos de aniversario!



{ #LookTOTTO }

NUEVA COLECCIÓN

C.C Ventura Plaza L.1-15 • CII 10 No. 3-74 Centro • Supermercado Betel, Chapinero • C.C. Unicentro L. 1-33
C.C. Unicentro L. 1-08 Totto Tu • Kiosco Unicentro • Pamplona CII. Real Carrera 6# 7-92

CONTENIDO

Editorial	4
Madres	6
Cúcuta: movilidad y desarrollo	8
Vamos a millón.....	10
Reciclar: muy buen negocio	12
Gastronomía	14
Generando Corriente: positiva o negativa?.....	16
Uninoticias	20
Y si te digo que	22
Moda madre e hija	26
Niños expectativa y bienestar.....	28
Liderazgo en tecnología	30
Diario venezolano.....	32
Mascota ideal	34
Así vivimos	36
Daniela Lindarte	38

CRÉDITOS

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

DIRECTOR
LUIS RAÚL LÓPEZ M.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
ANDRES GOMEZ
LAURA MONSALVE

ÁREA COMERCIAL
CARMEN E. ORTIZ C.
TINA SANABRIA

COLABORADORES EXTERNOS

ARTURO COGOLLO
AMÉRICA GUERRERO
ZULAY NIÑO
ZU CONTRERAS
CARLOS SUÁREZ
HUGO ESPINOSA
NAVI SAID LAMK
ISABEL RODRÍGUEZ B.

COLABORADORES INTERNOS

VIVIANA GALVIS

FOTOGRAFÍA
UNICENTRO

Información Comercial:

coord.mercadeo@unicentrocucuta.com
Cel: 318 2432251 - 312 5573859
revista@unicentrocucuta.com
C. C. Unicentro Av. Libertadores, Canal Bogotá
Tel.: 5818423 - 5818422

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

Los mejores momentos
se comparten en familia!



Síguenos



colchoneswonder

www.colchoneswonder.com

Visita nuestro Local 1-45
en Unicentro
Tels: (7) 587 3150 / 321-4726774



Colchones
WONDER
Un sueño de vida



• EDITORIAL •

HAPPY BIRTHDAY

Estamos en nuestro mes de aniversario! Cada vez que cumplimos años lo celebramos con gran alborozo y gratitud a todos nuestros clientes, visitantes, locatarios, directivos, colaboradores, proveedores y amigos en general de Unicentro, quienes de una u otra forma han contribuido a consolidar la preeminente posición de nuestro centro comercial en la ciudad.

Es nuestro noveno aniversario y es un buen pretexto para rememorar lo que ha sido nuestra evolución. Aunque la inauguración oficial se dio el 4 de mayo de 2007, fue al día siguiente, 5 de mayo, que abrió sus puertas al público, con aproximadamente el 60% de los negocios en funcionamiento, y por eso esta última fecha es la que consideramos para nuestro aniversario. Cabe recordar que varios meses antes de la inauguración el hipermercado Carrefour (hoy Metro) ya había iniciado sus operaciones.

En este tiempo hemos atendido cabalmente la misión que nos fijamos desde entonces, contribuyendo al crecimiento y desarrollo comercial de la región fronteriza con la mejor cultura y ambiente organizacional propios de la marca Unicentro. Gracias a este compromiso igualmente avanzamos a paso seguro hacia el logro de la visión que nos propusimos: constituir el más importante referente del ejercicio económico fronterizo por su reconocido liderazgo comercial, liderado ello de su gran dinamismo, de su formidable infraestructura física, de la estupenda calidad humana de sus usuarios y, especialmente, de los valores éticos compartidos por toda la organización.

Hoy hacemos presencia vigorosa y bien exitosa con 126 locales y 95 marcas, de las cuales 52 están presentes desde el primer día de operaciones del centro comercial. Somos percibidos como el lugar más apacible y seguro de la ciudad, donde bien vale la pena pasar unas cuantas horas disfrutando de nuestra arquitectura y, sobre todo, de nuestra amabilidad.

• NOS ESCRIBEN •

Felicitaciones por su revista, la veo en su versión digital, tiene sustancia y es divertida. El artículo sobre la resiliencia me pareció muy útil y oportuno para mi caso personal. La verdad uno no puede desgraciarse la vida por nada ni por nadie.

**Anamaría Ramón R.
Bogotá**

No sabría decir qué sensación me quedó luego de leer en la edición de abril "Perdiendo el tiempo", es uno de esos artículos que lo dejan a uno pensando muchas cosas. Me gustaría que desarrollara más la idea en una próxima edición.

**Carolina Jiménez G.
Bucaramanga**

Muy agradable el artículo sobre las gracias que deben adornar a las personas. Aunque parezca un tema muy light no hay tal: es importantísimo que tengamos una gracia bien explotada, y si no la tenemos pues nos la creamos. No tener gracia es tanto como ser desgraciado.

**Betty Camacho
Ocaña**

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

ANK

PARRILLA FUSIÓN

algarmen

NOS TRAJIMOS
LA MEJOR SELECCIÓN
ARGENTINA
VEN A PROBARLA



Calle 15a #3e-52 Caobos
Teléfonos 5891447 - 320 4181812
www.restaurantteank.com





Cada año dedicamos un día para celebrarles a nuestras madres esa condición de seres especiales que las adorna y convierte en objeto de toda nuestra admiración y atención. Mayo es el mes de ellas y es más que un tiempo para dar regalos y tener detalles lindos como llevarlas a cenar: es un tiempo para reflexionar acerca de la calidad de la relación que como hijos mantenemos con ellas.

Si hay algo que bien podemos dar por descontado es que, muy seguramente, al momento de despedirnos de este mundo habremos de concluir que las mejores experiencias humanas que tuvimos fueron la de ser hijo y la de ser padres, de ahí que esas son las que debemos vivir con la mayor intensidad posible. Siempre se dijo que nada hay más seguro que la muerte y los impuestos. Pero a esta frase le falta una tercera cosa que, en estricto orden, debería ir en el segundo lugar: el amor de la madre. Nada hay más seguro y más fuerte que el sentimiento de una mujer por sus hijos, de manera que ese es el activo más valioso que cualquier persona puede tener.

En los primeros años la presencia muy activa de la madre con sus cuidados físicos y expresiones de afecto resultan indispensables para nuestra sobrevivencia y desarrollo emocional. Somos absoluta y deliciosamente

dependientes de ellas: nos alimentan, nos asean, nos hacen juegos y echan cuentos, nos cantan, nos hacen reír, dormir, imaginar, soñar, nos curan de cualquier dolencia, nos enseñan cosas, nos protegen con su vida de cualquier peligro, en fin, durante la infancia hacen todo lo necesario, y más, para que nuestra existencia sea lo más feliz posible.

Y todo eso lo hacen sin esperar contraprestación alguna porque les prodiga la mayor satisfacción y realización personal, es simple y llanamente la naturaleza y la divinidad actuando a través del instinto maternal. Así, gracias a la protección de mamá llegamos a tener siete años de despreocupada existencia. Viene entonces eso que llaman el uso de razón, que no es otra cosa que nuestros primeros ejercicios de lógica y raciocinio luego de haber aprendido a comprender el lenguaje, con lo que entramos a formar parte de la vida social, desde una perspectiva intelectual.

Si nuestro primer ejercicio de uso de razón fuera tomar conciencia de la cantidad de ilusiones que nuestra madre se ha hecho con nosotros, lo pensaríamos muy bien antes de hacer cosas que la decepcionen o entristezcan. Es muy probable que cuando adultos no lleguemos a ser el Presidente de la República o el Ministro que ella alguna vez soñó que seríamos, o el Obispo o Papa que por un buen tiempo deseó que fuéramos, o el gran

médico o científico de renombre mundial que le hubiese gustado, o el empresario multimillonario que vaticinaba en nuestro rostro infantil. No importa, nada de eso la desencantará de nosotros, nos seguirá amando igual. Lo que sí le causaría una gran frustración y un dolor infinito sería nuestra indiferencia, nuestra ausencia injustificada, nuestra frialdad y desdén. Eso jamás lo entendería.

Tener viva a la madre es el regalo más grande que podamos tener. Poder visitarla, conversar con ella de sus recuerdos de nuestra infancia, oírle sus consejos o sus regaños es una bendición de Dios de la que debemos disfrutar la mayor cantidad de tiempo posible, así vivamos lejos de ella. Las madres son mágicas y magas, siempre tienen la solución y el consejo preciso para lo que necesitamos, así tengamos días de nacidos o seamos ya unos viejos con nietos.

Sólo una vez nos causan daño: cuando se nos van porque termina su ciclo vital, no existe dolor más grande que despedirla, por ello debemos asegurarnos de que llegado el momento tengamos la satisfacción y la certeza de haber sido los mejores hijos con ellas. Sin embargo es tanto lo que nos quieren que no se van, se quedan metidas muy adentro de nuestro corazón, de manera que ahora la tenemos más cerca para sentirla, escucharla, abrazarla y consentirla.



Evento Especial:

- ★ Coctel de bienvenida
- ★ Menú de dos carnes
- ★ Música en vivo
- ★ Show carnavalero
- ★ Espectaculares rifas
- ★ Animación
- ★ Decoración especial

Lugar: Salones Hotel CasaBlanca
Valor: Adultos \$50.000 Niños \$20.000



CASABLANCA

HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS

Fecha:
29
MAYO 2016

Hora:
12:00 m.
a 4:00 p.m.

RESERVA TU MESA EN FAMILIA:

(57) (7)5821600 Ext 1927 Cel. 3132303178
Avenida 6 No. 14-55 - Cúcuta - www.hotelcasablanca.com.co



Cúcuta: Movilidad y desarrollo

Por: Arturo Cogollo*

La movilidad en una ciudad es como el sistema cardiovascular en el cuerpo humano. La circulación debe ser ágil y eficiente para evitar problemas como el deterioro de la calidad de vida, el medio ambiente, contaminación auditiva, emisión de gases, caos, stress, inseguridad y desvalorización de la tierra. Un sector sin buenas vías, no es atractivo, repele la inversión y le resta competitividad. La circulación garantiza la vida, como la sangre que corre por las venas y arterias de un organismo; cuando esta se interrumpe produce una necrosis.

La vialidad de las ciudades va de la mano con la red de semaforización. En Cúcuta sin embargo, pareciera que los semáforos no funcionarían como una "red", sino sueltos, sin sincronización, haciendo que transitar por algunas arterias sea lento e incómodo. A esto se suma que no están instalados -como en la mayoría

de las ciudades- en la esquina opuesta, ubicados dentro del campo visual del conductor del primer vehículo. Seguir ampliando la red en esas condiciones sólo haría más evidente la ineficacia de todo el sistema.

En muchas vías, además de su pobre demarcación, se tienen que esquivar obstáculos como huecos, vehículos mal estacionados y vendedores ambulantes, todo lo que en suma produce malestar. Sería sorprendente el cambio que produciría transitar por vías en óptimas condiciones y con una renovada red de semaforización sincronizada, esto evitaría medidas restrictivas como el "pico y placa" (una solución de última hora a problemas sin resolver).

RED DE TRANSPORTE PÚBLICO

Cúcuta requiere una adecuada planificación y organización del transporte públi-

co, con una visión moderna, para lograr un equilibrio más justo con el transporte privado. En lo posible debe ser más ágil que el privado para que su uso sea cómodo y atractivo. Su importancia radica en que hace mucho más eficiente el consumo de energías que impactan el medio ambiente, y el uso de la red vial. Se necesita destinar espacio en la malla vial para algunas rutas expeditas tanto para recorridos largos como secundarios o cortos; los primeros especialmente, siguiendo el ejemplo que nos brinda TransMilenio en Bogotá.

LA BICICLETA, UN APOORTE SUSTANCIAL AL MEDIO AMBIENTE

Cuando una sola persona se desplaza sola en carro, ocupa el mismo espacio en las vías y consume la misma energía que requiere mover todo el peso de un vehículo diseñado para transportar varias personas. La bicicleta por el contrario,

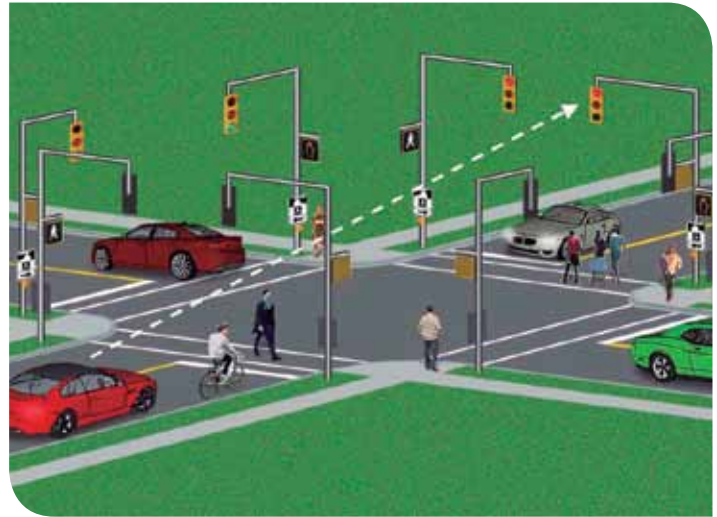
es un vehículo liviano diseñado para el transporte individual; no produce emisiones contaminantes, muy práctico para recorrer distancias medias y su uso nos proporciona un beneficio saludable.

Buenos Aires cuenta hoy con 160 kms de ciclo rutas y hace 6 años era impensable la bicicleta como medio de transporte, según explica Paula Bisiau de la Dir. de Movilidad. Hoy le encontramos más sentido a la insistencia del alcalde Enrique Peñalosa en el uso de la bicicleta que hace algunos años, cuando ello se percibía más como una estrategia de imagen con fines electorales que como una auténtica alternativa para el transporte en las ciudades. En Cúcuta la bicicleta aún no es vista como un práctico, saludable y eficaz vehículo de transporte sino solamente como un deporte, por ello deben destacarse ejemplos como el del Ing. Hugo Vergel, gerente de la empresa de acueducto de la ciudad, quien usa su bicicleta diariamente para desplazarse de su casa al trabajo, ejemplo que hace años también nos dio el Sr. Timoteo Anderson en Cúcuta. En Cúcuta las condiciones del clima parecieran no motivar el uso de la bicicleta, pero se hace necesario buscar espacio para acomodar las primeras ciclorutas troncales. Acá por el calor y la alta radiación solar deben plantearse como alamedas o senderos arbolados, que permitan hacer largos recorridos bajo la sombra. Las ciclorutas arboladas producirían una renovación urbana desde el punto de vista ambiental, paisajístico y del ornato; caracterizando la ciudad como un referente de desarrollo urbano sostenible en el contexto nacional.

Uno de los espacios que facilita la implementación de un primer eje vial arbolado es la Diagonal Santander que atraviesa la ciudad de oriente a occidente. Un estudio cuidadoso permitiría distribuir el espacio óptimo para el flujo de automóviles, el transporte público colectivo y las ciclorutas a la sombra. El diseño especificaría las especies arbóreas según criterios adecuados de tamaño, follaje, mantenimiento y tipología radicular. Asignar recursos se hará necesario también para crear una organización que administre el mantenimiento especial y permanente de estas obras paisajísticas que Cúcuta merece.

Esta ciclo ruta podría ser el prototipo para un segundo eje en el sentido sur-norte y otras rutas secundarias o ramificaciones. En la subida que separa Atalaya del centro de la ciudad, podría brindarse la opción de un ascenso asistido a través de escaleras mecánicas exteriores, como las que se implementaron en Medellín para facilitar el acceso peatonal a algunos asentamientos desarrollados sobre topografías de alta pendiente.

Una ciudad que está creciendo rápidamente como Cúcuta, requiere invertir en obras que garanticen una infraestructura que la haga más atractiva, deseable, equilibrada y competitiva en el futuro inmediato. Jesper Ferløv Andersen, embajador de Dinamarca en Chile, en el Foro Mundial de la Bicicleta 2016 expresó, "si construimos la ciudad para los autos, vamos a tener más automóviles; si construimos la ciudad para las bicicletas tendremos más bicicletas".



Semáforo instalado sobre la esquina opuesta, dentro de un campo visual que facilita observar el cambio de luz y lo que sucede a nivel de la vía, al mismo tiempo.



"si construimos la ciudad para los autos, vamos a tener más automóviles; si construimos la ciudad para las bicicletas tendremos más bicicletas".

Jesper Ferløv Andersen

* Arquitecto. Diseño del Proyecto Centro Comercial a Cielo Abierto de Cúcuta. Exdirector de Planeación de Cúcuta. Architectural Association, School of Architecture Dip. London. www.arturocogollo.com



VAMOS A MILLÓN!

Algo más de cincuenta años más tarde, llegó a Europa – Inglaterra – la noticia de que en China habían inventado el uso de anteojos para corregir defectos de la visión. Entre la invención de la radio por Rudolf Hertz y la aparición de la primera estación radiodifusora del mundo pasaron 38 años. La televisión necesitó 18 años para conocerse masivamente desde su invención y el internet se tomó cinco años para alcanzar los primeros cincuenta millones de computadoras conectadas. En el año 2003 el mapa del genoma humano, que identificó los 20.000 a 25.000 genes del ADN humano y determinaron las secuencias de los 3.000 millones de pares de bases químicas que lo integran, considerado por todos como el más trascendental de la historia del hombre, se conoció apenas una hora después de su descubrimiento.

Esto nos da alguna idea del modelo de sociedad en la que estamos viviendo desde hace unas cuantas décadas: la sociedad del conocimiento. Ella ha transformado la vida del hombre común de una manera total, aunque para algunos imperceptible. Esta sociedad se soporta sobre tres pilares fundamentales: el saber + las computadoras + comunicación.

Estos tres componentes se retroalimentan en una espiral ascendente a una velocidad vertiginosa. El saber - o sea la ciencia, la investigación y desarrollo – permiten la invención de computadoras y software cada vez más potentes, los que a su vez son empleados en la generación de más y más conocimiento. Pero también, como resultado de un mayor saber tecnológico y de mejores computadoras, se tienen canales de comunicación cada vez más inmediatos (en línea) y más masivos. Ahora gracias al celular vemos videos de algo

que está ocurriendo en tiempo real al otro lado del mundo. Y entre más rápido nos comuniquemos, más rápido se difunde el conocimiento y entonces miles y miles de nuevas personas se sumergen cada día en el mundo de la investigación y desarrollo de nuevos productos.

Ya a nadie sorprende, como sucedía hace treinta años, ver computadoras en todas partes. Hacen parte del paisaje y nos acostumbramos a verlas en toda clase de negocios, por pequeños que sean, como las cajas de los parqueaderos, en las lavanderías de ropa, en las peluquerías, en las panaderías, floristerías, tiendas de ropa, restaurantes, en fin. Y no son solo fijos, también son móviles, pues en la práctica los celulares tienen las mismas funciones de una computadora.

Para apreciar un poco el impacto positivo que esta revolución del conocimiento ha tenido en la productividad de todos estos agentes económicos, basta imaginar cómo harían ahora las cosas para administrar sus negocios si no existieran sus computadoras: sería el caos. Asuntos como administrar sus bases de datos de

clientes, su cartera, contabilidad, compras y demás, llevados a mano en un cuaderno serían un pesado lastre para dar el salto tecnológico que se requiere para crecer.

Con el mundo en estas condiciones, nadie puede sentirse “producto terminado” cada día surgen nuevas cosas que aprender. La masa de conocimiento disponible en el mundo hoy día se duplica cada dos años y medio, haciendo que si no nos actualizamos en nuestra profesión, en muy pocos años volveremos al nivel de bachilleres. La época en que nos graduábamos de la universidad y quedábamos hechos doctores para toda la vida, desapareció hace rato. Ahora los títulos académicos vienen con fecha de caducidad, como los productos lácteos.

La humanidad corre en una especie de maratón global del conocimiento en la que, querámoslo o no, todos, a cualquier edad, estamos inscritos y debemos marchar al mejor ritmo que podamos. Aislarnos sería un suicidio de altísimo costo, por ello será mejor que tratemos de mantenernos en buena forma estudiando con frecuencia para actualizarnos, y utilizando un buen calzado – una buena computadora – para correr mejor.



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

Estudia, viaja,
diviértete, aprende
inglés en:

Australia

Visítanos en nuestra 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

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

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: 7470785 - Móvil: 317 4315596
tunja@babelstudies.com



RECICLAR: MUY BUEN NEGOCIO

Por: **Hugo Espinosa**

Es bien curioso que sea el estrato 2 de la población el que más desechos sólidos genera (37%), mientras el estrato 5 sólo produce el 2% del gran total de 632 toneladas de basura que cada día llegan para su disposición final en el relleno sanitario El Guayabal, ubicado a 10 kilómetros de Cúcuta, por la vía a Puerto Santander.

La operación de este relleno, a cargo de Aseo Urbano S.A.S. E.S.P., es tan eficiente y bien manejada ambientalmente, que se ha proyectado como Parque Tecnológico Ambiental, con una extensión de 167 hectáreas, de las cuales ahora se ocupan 40, con lo que la ciudad, a diferencia de otras como Bucaramanga, no tiene problemas con su disposición de residuos.

La concesión otorgada por el municipio para la operación del relleno tiene una vigencia de 25 años, de los cuales restan aún diez, y su manejo es tan perfecto que se da por descontado que se renovará a su vencimiento por otra vigencia igual.

Residuos generados por estrato		
Estrato	01	26 %
Estrato	02	37 %
Estrato	03	18 %
Estrato	04	8 %
Estrato	05	2 %
Estrato	06	0,1 %
No Residenciales		9 %

Según esto Cúcuta genera 114 toneladas diarias de desechos plásticos, ¿imaginan ustedes la cantidad de dinero que se produciría transformando semejante cantidad de materia prima en nuevos productos, como muebles, por ejemplo? Y qué tal con una planta que recicle las 32 toneladas de cartón y produzca nuevas cajas? Y lo mismo con las casi 20 toneladas de vidrio o la misma cantidad de papel?

Debe estimularse la creación de grandes empresas recicladoras, no solamente por

Composición de los residuos de Cúcuta	
Orgánicos	61%
Plásticos	18%
Cartón	5%
Papel	3%
Vidrio	3%
Otros	10%

la generación de mano de obra sino de esa cultura del recicle que tanta falta nos hace para contribuir a la conservación del medio ambiente.

Todos los ecologistas del mundo, a través de sus ONG's y muchos gobiernos, agobiados por las funestas amenazas que se vislumbran, han decidido celebrar el 17 de mayo "Día Mundial del Reciclaje". Es este un buen momento para pensar no solo en el planeta sino en el buen negocio que es reciclar.

RAZONES PARA RECICLAR



El reciclaje es una de las maneras más fáciles de combatir el calentamiento global, toda vez que evitamos generar mayor contaminación del aire y agua.

Para fabricar una tonelada de papel se requieren entre 10 y 15 grandes árboles (de más de 25 años), 7.800 kilovatios / hora de energía eléctrica y una gran cantidad de agua. Al reciclar el papel, se reducirá el corte los árboles, se ahorrará energía eléctrica y agua. Además, se protegerán los insectos y los pájaros, que dependen mucho de los árboles para vivir.

Por cuatro (4) botellas de vidrio recicladas, se ahorra energía suficiente para mantener encendido un refrigerador durante 24 horas

Los plásticos demandan una gran gestión de vida del producto (las botellas duran hasta 1.000 años!). Evitemos al máximo el uso de bolsas y botellas de este material hasta cuando estemos seguros de contar con una gran planta recicladora.

BOLSAS Y CONTENEDORES PARA RECICLAR

Existen cinco tipos de bolsas y/o contenedores donde debemos verter la basura:

1. Contenedor azul: para el papel y cartón.
2. Contenedor verde: para el vidrio, cristal.
3. Contenedor amarillo: para envases de plástico
4. Contenedor gris: para los restos de comida, es decir, para la materia orgánica y también para otro tipo de restos como las plantas, los tapones de corcho, la tierra, las cenizas, las colillas, etc.
5. Contenedores complementarios: para tirar restos de aceite, juguetes rotos y pilas.



SHOW EN VIVO
DE MARTES A DOMINGO

5750244 - 321 221 6036
RESERVAS



TU ERES LA SALSA
PARA MIS TACOS

Reservas
321 221 6036 / 577 59 61



Por:
Navi Said Lamk García



• Pechuga •

con ricotta y espinacas

Preparación

Ingredientes:

- Una pechuga de pollo deshuesada a medio abrir
- 100 gramos de hojas de espinaca
- 150 gramos de queso Ricotta
- Una cucharada de mostaza
- Una cucharada de Mantequilla
- Una cucharada de aceite de oliva
- 50 gramos de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

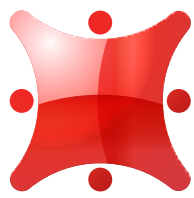
- Precaliente el horno a 180° C
 - Salpimente la pechuga
 - Sofría las espinacas con el queso ricotta por 2 minutos
 - Rellene la pechuga con la mezcla de Ricotta y Espinaca y las cierra
 - Pinte la pechuga con la Mostaza
 - En un sartén vierta el aceite de oliva y dore la pechuga, la retira y la coloca en una refractaria enmantequillada para que no se pegue
 - Coloquela en el horno precalentado a 180° C por unos 20 minutos o cuando ud considere que ya esta cocida
 - Bájela rieguele el queso parmesano y sirvala
- La puede acompañar con pure de papa o papas al perejil.



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



Comfanorte

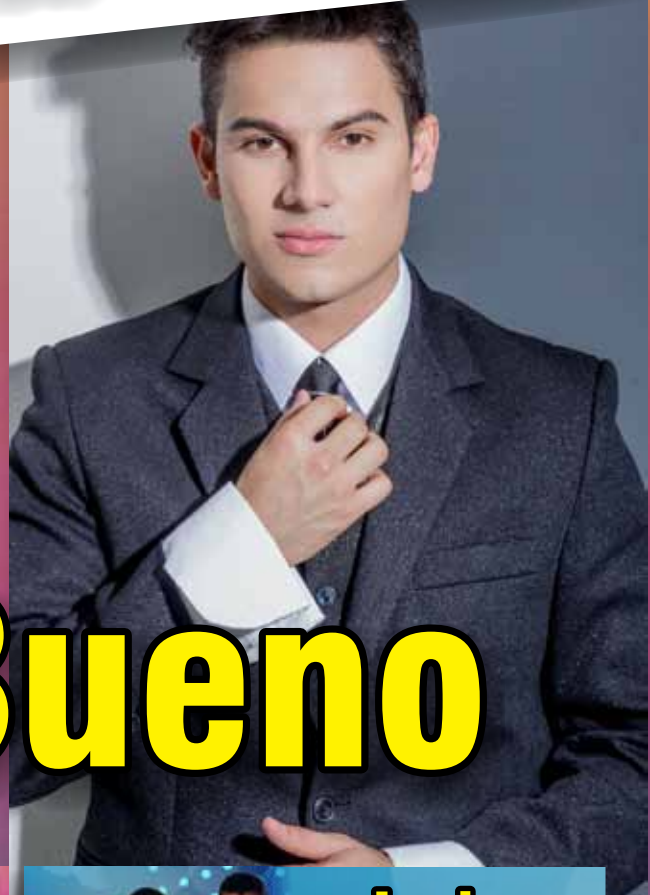
Donde queremos estar

Presenta

Gran Concierto

Día de la Madre

Ecoparque
-Antiguo Parque Recreacional-
Zona de Conciertos
27 de mayo 2016
8:00 p.m.



Pipe Bueno



Ana Bolívar
Imitadora de Ana Gabriel
Ganadora del programa venezolano
"Buscando una estrella"



Junior Castellón
y la Orquesta
Fusión Caliche

Entrada Platino	Tarifas
Afiliado categoría A - HASTA 2 SMLMV	\$ 32.000
Afiliado categoría B - DE 2 HASTA 4 SMLMV	\$ 37.000
Afiliado categoría C - DE 4 EN ADELANTE SMLMV	\$ 53.000
D - NO AFILIADOS	\$ 90.000

Entrada Palco	10 personas
Palco Diamante - Hasta el 16 de mayo	\$ 1.600.000
Palco Diamante - Después del 16 de mayo	\$ 2.100.000
Palco Gold - Hasta el 16 de mayo	\$ 1.200.000
Palco Gold - Después del 16 de mayo	\$ 1.600.000

Puntos de venta: Edificio Comfanorte, Centro de servicios caja No. 8 y en taquillas del Ecoparque

Info: 5823455 Exts. 470 - 456 Cel. 320 3335256

Trae ropa cómoda

Aplican condiciones y restricciones

Generando corriente positiva o negativa?



Por:
Luis Raúl López M.

Es bien conocido el genial discurso que pronunció Gabriel García Márquez en un congreso de escritores en Caracas en mayo de 1970, tratando de explicar la diferencia que existe entre contar y escribir un cuento. Para ello improvisó una historia que se ha convertido en pieza legendaria de la tradición oral que todo el mundo la cuenta sin haberla leído. Muchos quieren comprar el libro con el cuento pero no lo encuentran porque él, sencillamente, nunca lo escribió como tal ni está en ninguna de sus novelas, sólo lo dijo en un discurso.

Es la historia de cómo se forma una trágica bola de nieve a partir de un simple e impreciso presentimiento con el que amanece una mujer, quien se lo transmite a su hijo sin saber de qué se trata. A partir de allí el muchacho comienza a comportarse de manera extraña, temiendo que algo muy grave vaya a suceder, creando con ello un clima de gran tensión e incertidumbre entre vecinos y familiares, hasta que alguno de ellos tuvo la terrible ocurrencia de adivinar que lo que vendría era la toma del pueblo por parte de la chusma y que entonces él quemaría su casa para no regalársela a los invasores. El cuento termina con el incendio total del pueblo por decisión colectiva de sus habitantes, confirmándose así de manera funesta la premonición inicial de que algo grave iba a suceder.

Estas avalanchas bien pueden ser positivas o negativas. Así como se crean corrientes de opinión acerca de un tema, igual se crean corrientes de ánimo que impulsan decisiones colectivas que bien pueden im-

primirle movimiento a un círculo virtuoso o a un círculo vicioso. "El hombre es inteligente pero la masa es bruta", es una frase atribuida a Rousseau, y hace referencia a que individualmente el homo sapiens es inteligente "per se", pero cosa bien distinta es "la masa", el pueblo reunido como un todo, donde las decisiones no se discuten sino que irreflexivamente se acatan y se siguen, con esa vocación de borregos de procesión que a muchos caracteriza y es entonces así como por un golpe de emoción se cometen asonadas, linchamientos, carnavales, orgías y protestas. Por ello con perversidad los políticos estructuran su liderazgo malsano utilizando la influencia nociva de medios de comunicación masivos



para inducir un determinado comportamiento.

A propósito de nuestra columna sobre el tema del empleo, publicada en la edición de abril de esta revista, recibimos una buena can-

tidade de comentarios pidiéndonos ampliar el concepto del papel de liderazgo que debe asumir y ejercer un alcalde para transmitir positivismo y esperanza a una ciudad. Para ello quizás basta recordar el espíritu reinante entre los años 2007 y 2010, época que nadie duda en señalar como aquella donde se dio el punto de quiebre entre la vieja y la nueva Cúcuta, donde pasó de todo: la construcción en general se disparó, se hicieron algunas obras viales de cierta importancia; la gente tuvo la percepción de que algo muy bueno estaba pasando en la ciudad y se animó a invertir en ella y así se construyeron los dos grandes centros comerciales y a los pocos meses, aunque por circunstancias no del todo santas – como

la raspadera de tarjetas de Cadivi – corría el dinero a raudales, y para completar el cuadro feliz, el equipo de fútbol se coronó campeón por primera vez en su historia. Nadie sabe quién la originó, pero lo cierto y palpable es que había una fuerte corriente de positivismo de la que todos nos beneficiamos.

Ahora, cuando los cucuteños han elevado al máximo su umbral de paciencia y asimilan con estoicismo la derrota semanal de su equipo de fútbol o la figuración en el últi-

mo lugar del ranking nacional a sus mandatarios, no puede dejar uno de comparar lo que se vive y siente en otras ciudades donde los triunfos hacen parte de la cotidianidad ciudadana: son las ciudades más pujantes y desarrolladas del país.

“Cúcuta necesita un líder que le enseñe nuevas opciones para su desarrollo”

Pero bueno, no es la idea reducir el tema de Cúcuta a la suerte de un equipo de fútbol, faltaba más, lo que decíamos en el artículo de la revista “Unicentro Contigo” de abril era que es responsabilidad de un alcalde crear las condiciones para que sus administrados tengan esperanza en el futuro de su ciudad. Para ello es fundamental la confianza en la seriedad de la administración, tener la certeza de que lo que se anuncia está muy bien planificado y efectivamente se hará. Se necesita que el alcalde tenga el liderazgo suficiente para alinear la visión colectiva de los cucuteños hacia un propósito compartido de ciudad.

Eso es como cuando se construye la misión y la visión de la empresa: debe ser un ejercicio colectivo para que los empleados se apropien de ellas; si la hace solo el gerente no pasa de ser un enunciado inútil. Cuando la ciudadanía percibe con claridad el rumbo señalado y conoce los lineamientos propuestos para ese rumbo, lo sigue. Quizás con escepticismo al comienzo, pero cuando empieza a ver acciones concretas lo hace con entusiasmo. Lo primero, pues, es definir el rumbo: Turismo? Comercio?, Industria?, Servicios?, Infraestructura? Planear al detalle el recorrido, esta-

blecer las metas y socializar muy bien esto es fundamental para lograr los apoyos necesarios y generar la corriente de ánimo positivo que se necesita para que los particulares inviertan en nuevos negocios y así se creen empleos.

A manera de ejemplo, un buen ejercicio sería escuchar primero a los agentes económicos de cada sector acerca del proyecto que consideran importante y urgente hacer para lograr su reactivación, y luego negociar con ellos su ejecución a cambio de nuevos empleos. Ese es un inteligente ejercicio de concertación, pues todos sabemos que adonde asiste la inversión pública, acude la inversión privada. Algo como esto podría hacerse en el caso del turismo, reseñando un catálogo de potencialidades y hacer una rueda de inversionistas privados que serían los operadores con los que el municipio concertaría las inversiones públicas requeridas. Es un error esperar gigantescas inversiones del Estado para desarrollarnos porque jamás vendrán, nos toca a nosotros mismos hacerlo. La receta para el despegue no es otra que una gran dosis de liderazgo acompañado de ingentes cantidades de creatividad y, por supuesto, voluntad política.



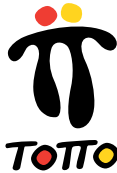
Servicios Incluidos

- Coctel de Bienvenida
- Desayuno Americano
- Habitaciones con Aire Acondicionado
- Internet Wifi
- Sala de Internet
- Turco, piscina
- Sauna
- T.V Cable
- Parqueadero Cubierto
- Cajillas de seguridad
- Asistencia médica AME

Calle 8 No 7-55 Centro
Tel: 5719202 Ext 108 - 162
Cel 304 377 2021
● ATLANTIS PLAZA HOTEL
● @atlantisplazahotel
● @hotelatlantiscu
● comercialatlantisplazahotel@gmail.com
● reservasatlantisplazahotel@gmail.com



ELA



BOSI



cortollo

Vieley



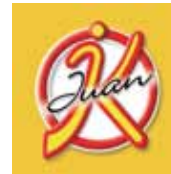
TOUS

La Riviera

LUIBERSPORT
TIENDAS DEPORTIVAS

Botica de la Piel

emos
e juntos
amos-
do



MUSSI



Bata



Cocina Oriental
Temaki



INTIMASECRET
Lili Pink

€MMANUEL



Grupo Bancolombia



Síguenos en:
f t i

1 de mayo - Maratón Unicentro



Con la séptima versión de la carrera atlética del Día del Trabajo, Unicentro conmemorará tan importante fecha.

15 de mayo
Concurso mamá eres la más... más...



En mayo mamá es protagonista, por eso llega el evento "mamá eres la más". Buscamos la mamá de más edad, la más alta, la más baja, la de mayor descendencia y las más veces mamá. Inscríbete o inscribela en el punto de información y prepárate para ganar fabulosos premios.

8 de mayo – celebración día de la madre nacional



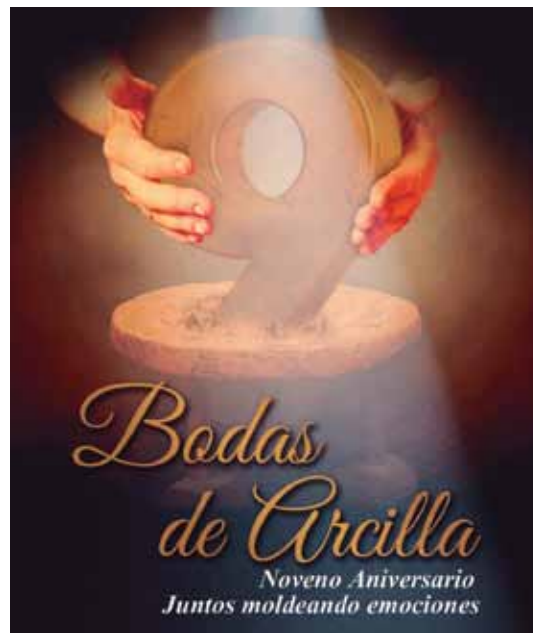
Las madres serán homenajeadas este día con una serenata para que en familia, con canciones, sorteos y grandes sorpresas celebremos esta fecha tan especial.

14 de mayo
casting modelo elite

Las mejores modelos de la ciudad se dan cita en el centro comercial para un casting donde se escogerá el talento que nos representará en el evento internacional Elite Model Look 2016.



UNINOTICIAS



MAYO
CELEBRACIÓN NOVENO ANIVERSARIO UNICENTRO

Todo este mes estaremos cargados de sorpresas para compartir con nuestros clientes y visitantes

¡LLEGA EL GRAN DÍA!

Tu sueño de tener casa propia se hará realidad. Ven y vive con nosotros la emoción del gran sorteo de una espectacular casa nueva.

Fecha: 29 de mayo

20 de mayo
Moda y Belleza con un propósito



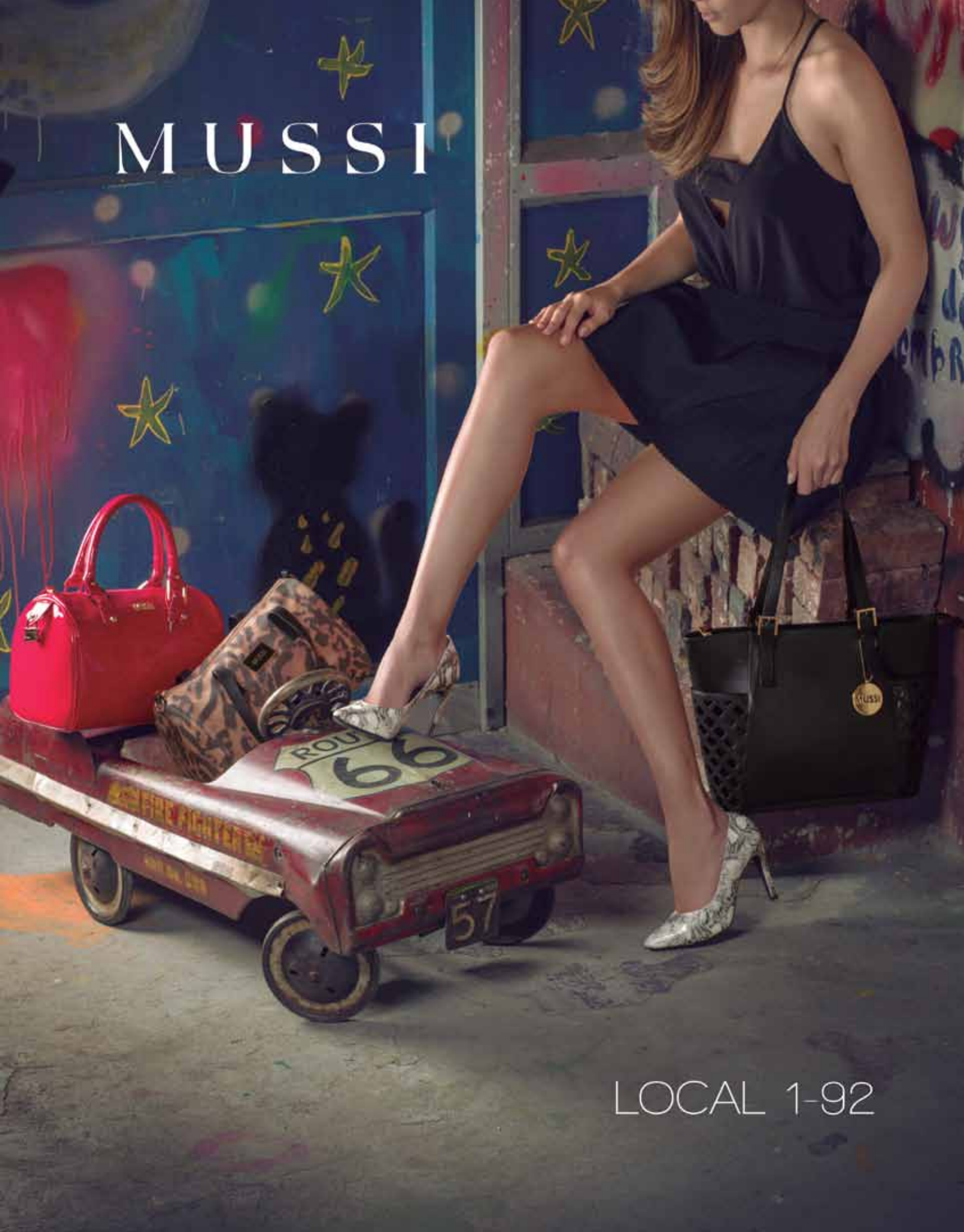
Llega la mujer más bella de nuestro país, Andrea Tovar Srta. Colombia 2016, al evento que reúne a las mujeres más lindas de Colombia con el fin de dar apoyo a las fundaciones benéficas de nuestra ciudad.

29 de mayo
Día de la madre



Las madres cucuteñas se merecen lo ¡MEJOR! Un gran show musical servirá como homenaje a las madres. Prepárate para disfrutar y ganar.

MUSSI



LOCAL 1-92

Y SI TE DIGO QUE SEGÚN TU CUERPO, LA FALDA VARÍA...

Zu Contreras | blogger | stylemezu.com | @stylemezu



Si eres **Petit** (o mal llamada **bajita**)

- Escoge estilos para personas de tu edad, el hecho de que seas petite o pequeña no quiere decir que te debas vestir como niña en quinto de primaria.
- Mantén los ruedos cortos. Arriba de la rodilla, las faldas largas no te favorecen mucho.
- Crea mas curvas con faldas tulipan o con drapeado que queden ajustadas (pero no súper ajustadas ojo con eso).
- Muestra tus piernas, para eso las tienes, pero ponte limites, recuerda: lucir barata no es un opción! nunca! jamas!. Falda con cortes asimétricos en el ruedo te favorecen montones.



Si eres **DELGADA**

- Encuentra una falda que sea amplia en el ruedo. La combinación entre ceñido en la cintura y amplio en la parte inferior hace que las caderas se vean mejor.
- Busca faldas con pliegues o capas
- Procura usar faldas que te marquen la cintura desesperadamente, toca manejar la ilusión óptica para mejorar lo que se esta mostrando.
- Faldas con detalles, recogidos, ganchos y demás que ayudan a dar fuerza a la figura.
- Solo por cambiar de estilo, intenta una falda honquito. Te da volumen en las caderas entonces es una ayuda bastante grande.

Si eres **PLUS** o **TALLA GRANDE**

- Procura estampados solidos o estampados gráficos (no círculos y no figuras de tamaño desproporcionado).
- Recuerda entre mas corta la falda, mas amplia debe ser.
- Prueba faldas con un poco de stretch no con mucho. Esas faldas ajustadas que uno las ve y se pregunta dónde esta la mamá de esta niña, por favor NO!
- Si quieres una falda con diseño trata de buscar faldas metálicas o monocromáticas.
- No te limites solo al negro, aunque te haga lucir mas delgada, hay mas estampados y líneas verticales que esperan por ti allá afuera en el loco mundo de la moda.



Si eres silueta **PERA**

- Trata de usar faldas tipo A. Distribuyen visualmente las caderas de manera pareja.
- Trata de encontrar faldas lápiz con ruedo en A.
- Elonga tus pantorrillas con faldas a la rodilla.
- No uses materiales baratos y ajustados, siempre materiales con consistencia con calidad.
- Sin duda ponle una correa o cinturón a la falda para definir la cintura.



VIVE PERÚ

Toda una experiencia.

algarmen

Calle 15a #3e-60 Caobos
Teléfonos: 5835664 - 3204181812
www.restauranteinka.com





En **CASES&COVERS**
estamos trabajando para darte
el mejor servicio

VENTA DE ACCESORIOS **ORIGINALES**

Los accesorios que necesitas para
tu teléfono o tableta los encuentras aquí

Marcas disponibles:
Samsung / Apple / Motorola / Sony / Huawei
y muchas más



EQUIPOS TECNOLÓGICOS DEL MOMENTO

Tenemos para ti los artículos tecnológicos originales del momento

Marcas disponibles:
Samsung / Apple
Bose / JBL / Logitech



SOLUCIONES MÓVILES

Tenemos un equipo de **profesionales** para ofrecerte un **servicio técnico de calidad**



CÚCUTA

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

BARRANCABERMEJA

CC. San Silvestre / Local 128

BUCARAMANGA

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

Moda

Madre e hija



Por:
Zuly Niño

Hace unos años jamás pensé decir esto; actualmente, es una realidad con la que me despierto: Soy Mamá. Soy mamá de una hermosa niña de año y medio llamada Paloma, soy una persona feliz de ver sonreír a mi hija en las mañanas y escucharla decir "mamá", pero sobre todo, tengo la fortuna de sentir el amor incondicional y sin barreras que siempre experimenté como hija ahora como mamá.

Hablo de Paloma porque al llegar a mi vida cambió todo en mi hogar, rutina, horarios de comida, trabajo y descanso, pero con ello también cambió mi forma de ver la moda.

La idea de ser madre de una niña siempre me gustó porque esa misma complicidad que yo tuve con mi madre ahora puedo experimentarla con mi hija a partir de vestirnos igual con diseños exclusivos, cómodos y divertidos. Aclaro, no es que todos los días me vista igual que me hija pero sí aprovecho cada ocasión especial para que nuestras prendas tengan esa conexión que nos identifique.

De corazón y como mamá primeriza les deseo todas las mamás cucuteñas y norte santandereanas un ¡Feliz Día de la Madre!

Para mayor información y asesoría visítenos en la Calle 11 # 2e-21 Quinta Vélez.



A continuación les dejo unos tips para vestir igual que su hija sin caer en lo recargado de la moda:

- 1.** Recuerde vestir con la paleta de colores Pantone Primavera 2016 como rosa cuarzo, salmón, verde menta, gris, y rojo fiesta.
- 2.** Busque prendas que se ajusten y moldeen bien su cuerpo y el de su hija.
- 3.** Los estampados se pueden lucir en vestidos holgados durante el día.
- 4.** Encaje, tul y brillo para eventos de noche.
- 5.** Son indispensables los accesorios como bolso para la mamá y diademas para las niñas para dar ese toque diferente al look.
- 6.** Vestir igual nos ayuda a fortalecer el lazo madre e hija pues nos identifica con la otra.
- 7.** En la sencillez de las prendas está la elegancia. No debemos saturar con figuras geométricas pues debemos recordar que son dos personas vestidas iguales.
- 8.** Un mismo estilo nos hace lucir más parecidas de lo que creemos aunque con detalles que nos hacen únicas.
- 9.** Vestirse igual que nuestra hija es un momento para disfrutar, divertirnos y crear recuerdos de estos primeros años.

ComfaOriente

News

VIGILADO SuperSubsidio

Notas de la Caja de Compensación que a todos interesan / Oficina de Promoción y Divulgación de ComfaOriente



COMFAORIENTE I.P.S.

ESPECIALIDADES MÉDICAS GINECOLOGÍA PEDIATRÍA
MEDICINA INTERNA NUTRICIÓN ORTOPEDIA

SERVICIOS EN SALUD

TARIFAS BAJAS

- ▶ MEDICINA GENERAL
- ▶ ODONTOLOGÍA GENERAL
 - ▶ GINECOLOGÍA
 - ▶ PEDIATRÍA
- ▶ MEDICINA INTERNA
 - ▶ PSICOLOGÍA
- CONSULTA EXTERNA ORTOPEDIA
- CONSULTA EXTERNA NUTRICIÓN
- ▶ TERAPIA OCUPACIONAL
- ▶ TERAPIA DE LENGUAJE
- ▶ TERAPIA FÍSICA
- ▶ CENTRO DÍA

MÚLTIPLES ALIANZAS
CON LAS DIFERENTES
ESPECIALIDADES DE
LA MEDICINA Y LA
ODONTOLOGÍA



CENTRO DÍA
PROGRAMA
ATENCIÓN AL
DISCAPACITADO



ESPECIALIDADES
ODONTOLOGICAS



PIDE TU CITA PREVIA

571 38 17 - 571 03 76

Todas las Tarifas y Terapias

HORARIO DE ATENCIÓN

de Lunes a Viernes
de 7:00 a.m. a 12:00 m.
de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

Calle 16 N° 1-21 Barrio La Playa, Cúcuta - Colombia

DESCUBRE LOS DESTINOS QUE TENEMOS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

CARTAGENA

CAÑO CRISTALES

SANTA MARTA

CHICAMOCHA

BOYACÁ

SAN GIL

EJE CAFETERO

BUGA

EU

USA

APROVECHA
EL SUBSIDIO
DE TURISMO
*PARA CATEGORIAS A Y B



*Aplica Condiciones y Restricciones

LA TARJETA DAVIVIENDA COMFAORIENTE VISA TIENE VENTAJAS PARA USTED Y BENEFICIOS PARA LAS FAMILIAS NORTESANTANDEREANAS



Solicítela ya llamando sin costo al **01 8000 112 027** o en las oficinas de Davivienda en Norte de Santander. Para mayor información visite **www.davivienda.com**



Niños: expectativas y bienestar

Por: Lina María Saldarriaga

La evidencia científica nos ha mostrado que cuando padres y profesores tenemos altas expectativas y creemos que un niño es capaz de trazarse metas y lograrlas, es muy probable que las pueda alcanzar. También sabemos que estas altas expectativas tienen un efecto positivo tanto en el rendimiento escolar, como en el desarrollo social y emocional de los niños.

Las altas expectativas son las creencias realistas que tenemos los padres y los maestros sobre las metas que pueden alcanzar los niños. Se refieren a los logros que los adultos creemos que los niños pueden obtener, teniendo en cuenta sus características, fortalezas y habilidades. Las altas expectativas siempre van acompañadas de algo que llamamos las aspiraciones. Éstas hacen referencia a los sueños y deseos que familias y colegios tenemos sobre el futuro de los niños. Para impulsar a los niños a que puedan construir un proyecto de vida es muy importante que podamos transmitirles nuestras altas expectativas y aspiraciones. Las aspiraciones les permitirán soñar, y las altas expectativas les permitirán convertir esos sueños en metas realistas que puedan alcanzar.

¿Por qué es importante que padres y profesores tengamos altas expectativas y aspiraciones?

-Porque motivamos a los niños a ser mejores: Al transmitirles la idea de que creemos que pueden llegar lejos contribuimos a que ellos mismos sientan que pueden alcanzar nuevas metas y logros.

-Porque promovemos su capacidad de superar las adversidades: Cuando esperamos grandes cosas de los niños les ayudamos a desarrollar estrategias para superar los obstáculos que se les presenten para alcanzar dichas metas.

-Porque contribuimos a que tengan una mejor imagen de sí mismos: Al tener altas expectativas les mostramos a los niños que tienen fortalezas que pueden aprovechar como herramientas para alcanzar sus metas.

¿Cómo puedo transmitirles a los niños mis altas expectativas y aspiraciones?

-Teniendo una relación cercana y cálida: Hacer preguntas sobre las cosas que les gustan o lo que quieren lograr ayuda a que podamos construir una relación positiva y empática con ellos. Podemos hacer preguntas como: ¿Qué aprendiste nuevo hoy? ¿Te gusta eso nuevo que aprendiste? ¿Qué quieres ser cuando grande? ¿Cómo te imaginas dentro de 10 años? ¿A quién quieres parecerte cuando seas grande?

-Reconociéndolos y valorándolos: Es muy importante reconocer que cada niño es diferente, y tiene intereses y características distintas. Si reconocemos las cualidades y fortalezas de cada niño, y nos damos cuenta que éstas los hacen únicos y especiales, los podemos ayudar a trazarse metas que sean realistas y estén acordes con lo que cada uno es.

-Mostrándoles que cada persona tiene distintas maneras de alcanzar sus metas: Todos los niños son diferentes y por lo tanto pueden alcanzar diferentes metas de diferentes maneras. Es importante que les

recordemos a los niños que no solo hay un camino para lograr los sueños y que lo importante es trabajar por aquellos que se ajusten más a su proyecto, a sus características y a sus deseos.

Cuando padres y profesores reconocemos quiénes son nuestros hijos y alumnos, y valoramos la manera en que ellos piensan, actúan y sienten, les estamos ayudando a que ellos mismos se valoren y crean en sí mismos. Esto a su vez les permite a ellos conocerse mejor y creer que podrán llegar más alto.



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

hsmmultiservicio@gmail.com

ROYAL FILMS

Aún no tienes tu
TARJETA
CLIENTE
ROYAL?



*Adquiere tu tarjeta en nuestras taquillas
y goza de grandes beneficios...*



REGISTRATE



CONFIRMA



ADQUIERELA

- * ENTRADAS A CINE A PRECIO ESPECIAL
- * CINE GRATIS EL DÍA DE TU CUMPLEAÑOS
- * INVITACIONES A PREMIERES Y EVENTOS ESPECIALES
- * DESCUENTOS EN COMPRAS DE TAQUILLA Y CAFETERÍA
- * CONCURSOS

* APLICA ÚNICAMENTE UNA TARJETA POR CLIENTE. LA TARJETA TIENE UN COSTO DE \$6.000. VIGENCIA POR UNA AÑO A PARTIR DE SU ACTIVACIÓN.



Reservas

CALL CENTER

(+7) 5943447

CONSULTA CON TU ASESOR EL VALOR DE TU RESERVA*



ClubRoyalFilms

RoyalFilms

www.royal-films.com

LIDERAZGO EN TECNOLOGÍA



SIGESYS LTDA, empresa colombiana al 100% de orígenes Norte Santandereanos, se encuentra a la vanguardia del mercado de software ERP brindando herramientas de decisión y de análisis empresarial a nivel nacional con un trayectoria de más 25 años en el negocio de la tecnología de software. Brinda soluciones integrales a empresas comerciales, industriales y de servicios.

Unicentro Contigo: Que impacto ha tenido en la industria colombiana?

SIGESYS.- La satisfacción del deber cumplido como empresa en el sector de tecnología apoyando a los empresarios en su procesos de seguimientos, procedimientos y controles administrativo, contables y financieros, brindando las herramientas necesarios para hacer competitivos su negocios y con esto la generación de utilidad para los empresarios regionales y nacionales. Adicionalmente profesionalizando y especializando la labor del equipo humanos dentro de las organizaciones para el crecimiento de la sociedad y del país. Para nosotros como empresa ha representado un enorme valor servir de instrumento de progreso al empresario grande mediano y pequeño de la sociedad colombiana.

U.C. Siempre su organización tuvo como objetivo el desarrollo de software?

Desde la creación de nuestra organización nuestro pilar fundamental ha sido el desarrollo de software con el objetivo de brindar un producto dispuesto para dar soluciones de organización a las empresas colombiana. La evolución de la tecnología nos ha conducido por una ruta de constante de evolución y progreso en temas de control administrativo optimización del recurso humano y del recurso financiero de las empresas.

Hemos avanzado al ritmo de los cambios dados por el fenómeno de la globalidad en temas tan importantes con NIIF, reformas tributarias, cambios de las condiciones de competitividad por fenómenos como los tratados de libre comercial, siempre con el objetivo de apoyar en los procesos a los empresarios.

Siendo así las cosas nuestro objetivo ha sido siempre la diferenciación de nuestro producto dándonos una ventaja competitiva muy alta, por ser desarrolladores de software a la medida de nuestros clientes esto nos ha permitido establecer estrategias para lograr la flexibilidad y coordi-

resultados en el menor tiempo y con las mejores condiciones en manejo de datos.

U.C. Cuál es el concepto a nivel ejecutivo de su organización frente a las herramientas que otorgan a los empresarios.

SIGESYS.- "Con nuestro servicio para negocios, incrementamos su presencia a nivel nacional con una mejora considerable en su capacidad de monitoreo a su negocio. Nuestro principal objetivo es conectar a nuestros clientes con sus negocios desde cualquier parte del país".

Jesus Lozano, CEO

U.C. Como se integra Sigesys con los nuevos profesionales universitarios dispuestos al desarrollo?

"De forma Extraordinaria sigesys cuenta con los últimos conceptos en tecnología móvil. Programar es divertido rápidamente se puede observar los resultados con grandioso diseño y atractiva presentación para el Cliente"

Ing. Junior, Universidad de la Sabana

U.C. Esta sigesys preparado para ofrecer al cliente un acceso fácil y competitivo en al mercado internacional ?

"El lanzamiento de las NIIF un éxito total. Nuestro departamento está súper preparado para ayudar en la transición requerida por el mercado internacional".

Departamento Legal

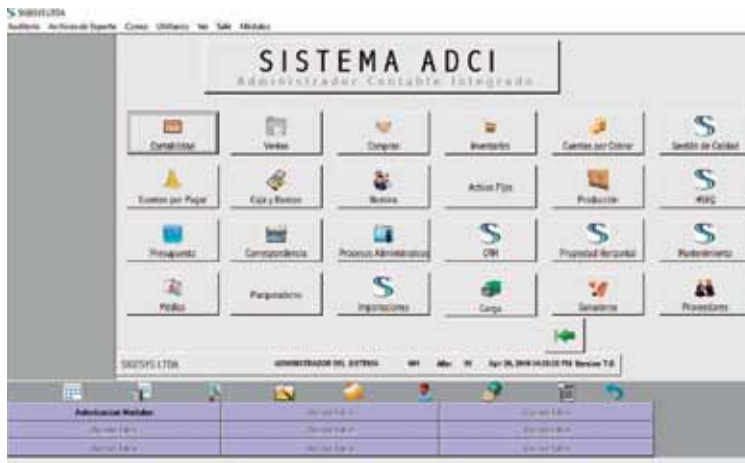
U.C. Como ha sido su experiencia como cliente de ERP-ADCI?

"Una vez que empecé a utilizar el ERP-ADCI tengo más tiempo para disfrutar de mis pasatiempos favoritos y al mismo tiempo conocer en tiempo real la situación de mi cartera y su rotación, control de inventarios y los flujos de efectivo con un solo click".

Cliente satisfecho

Contactos:

Cel: 315 3311886 / 315 6491444
e-mail: soporte@sigesysltda.com
Página web: www.sigsysltda.com



nación de resultados. Proporcionamos a nuestros clientes suficientes beneficios en el manejo de la información tendientes a remarcar nuestra fuerte ventaja competitiva en el mercado con herramientas siempre actualizadas a las últimas tecnologías utilizando bases de datos de gran respaldo al nivel de los más importantes sistemas de información mundial.

U.C. De acuerdo con las nuevas tendencias en cuanto a información se refiere están ustedes utilizando mecanismos rápidos y efectivos para el manejo de la información?

SIGESYS.- Es nuestro compromiso día a día brindar a nuestros clientes la mayor facilidad en el manejo y resultado de la información por lo cual la navegación dentro de la herramienta es ágil flexible y automática en los procesos para que los usuario puedan obtener los mejores



cortellasalondebelleza

RE-INVENTA TU LOOK

los 365 días del año

cortella
SALÓN DE BELLEZA

CC UNICENTRO / L. 1.74 - T. 579 3 150 - C. 310 8054293



Primer modelo de franquicia

LLEGÓ A CÚCUTA!



**Felicitamos
a todas las
mamás en
su día**



PRONTO EN IOS

**ROSSTY
POLLO**

SERVICIO A DOMICILIO
PBX: 583 5150

CLL 11 NO. 1E-95 CENTRO / CÚCUTA - FRENTE A VENTURA PLAZA

Síguenos:

f Rossty Pollo | **rosstypollo**
www.rossty.com.co

Presentando este cupón obtén un 20 % de descuento

VÁLIDO HASTA EL 30 DE JUNIO DEL 2016



Diario venezolano

Por: Isabel T. Rodríguez Barradas

Amaneció, durmió, pocas horas, ya ni siquiera infusiones para dormir se consiguen. Por fortuna amaneció viva, otros no pueden contarlo. Ya le pasó a su primo: se fue bien temprano al mercado a comprar algunas cosas y no regresó. Un pran se enamoró de su camioneta y mandó por ella, con valor enfrentó a los dos muchachos que aprovecharon el momento en que llevaba las manos ocupadas, pero no contó con que había un tercero, que le dio un tiro por la espalda. Tres meses atrás a su hermano lo secuestraron llegando a la casa, le pidieron el celular, y la tarjeta de crédito, no tengo dijo; encontraron sus pastillas para la diabetes; entonces le preguntaron en qué trabajaba, soy profesor universitario... ¡éste es un güebón! Después de ruletearlo más de una hora con una pistola en la sien, se llevaron el carro, lo largaron descalzo, para sumar más a la humillación, en una zona muy peligrosa de Caracas, aunque toda la ciudad sea, en estos tiempos, zona roja, como los colores del régimen.

Amaneció, dijimos, se baña aprovechando la media hora del racionamiento, como están las cosas, agua fría, no puede darse el lujo de que se le dañe el calentador, porque con los apagones podría ocurrir, y ni soñar con reparar o la compra de uno nuevo, porque como todo lo que se pregunta para comprar... ¡no hay! Hoy no le toca lavarse la cabeza, así le rinde más el champú, porque tampoco tiene. Menos mal que guardaba algunos tubitos y jaboncitos decorativos, recuerdo de los hoteles y de cuando podía viajar porque ahora, ni el dinero ni el miedo lo permiten.

El café lo rinde, deja el de la greca y le pone la mitad de la medida y se lo toma aguarapao para que también le rinda la migajita de leche. Todo es reducido para que pueda tener para "mañana". Ya está harta de colas para el pan nuestro de cada día. No tiene ni consigue anti-alérgicos porque, encima de todo, esta calina pegostosa en el ambiente que no deja tampoco respirar en paz. Le queda poco Eutirox, su hermana le trajo cuando vino de España, pero el inventario está como El Guri, en cota crítica, y ya nadie viene, mejor se van, sus hijos así como los hijos de sus hermanos, de sus amigas. Este es el país de los abuelos y padres solos y sin embargo, con-

tentos, porque aunque lejos, están a salvo de la locura.

Hoy le toca el peregrinar por los mercados y las farmacias, es su número según la cédula, es el día de buscar comida y medicamentos. Le indigna esa condición de mendicante a la que han sometido a todos, es la humillación, el vejamen diario porque no es solamente

cuando te toca, es lo titánico que resulta conseguir lo que antes era tan sencillo, desde pan o queso hasta cauchos, baterías, repuestos para el arreglo de cualquier cosa. Ni qué decir de los enfermos, el más mínimo quebranto da miedo porque, en estas condiciones, puede resultar incurable, por eso le da gracias infinitas a Dios, cuando su padre querido murió de golpe, sin



padecimiento. Conseguir urna y funeraria, otra historia, otra cola.

El finado se encargó de que así fuera toda esta escasez planificada. Lo que sí abunda es el miedo, y la inseguridad. Ya tiene fobia de mercados, fruterías, panaderías pero, no tiene nada en la casa, no hay arroz, ni Harina Pan, ni canillas, ni queso, ni caraoatas, ni granos de ningún tipo, ni pasta, ni pollo o carne, ni leche, ni huevos, aay cómo faltan huevos; ni atún y si hay, se va medio salario en una lata y los vegetales... ¡un lujo! Sin jabón para lavar o para bañarse, pero

tampoco hay agua, si no hay para asearse, tampoco la casa se aseá, no hay desinfectantes. Menos mal que su abuela le había dicho del vinagre, un paliativo. Pero también ya escasea.

Salir... ¡Ni al centro comercial! No hay aire acondicionado, ni dinero para darse un gusto, un dulcito, un libro o una revista porque todo está fuera del alcance de todos. Mejor no sale, se queda en casa, aguantando calor por los cortes de luz, pero evita un atraco o un disparo. Quizás mañana amanezcamos con la noticia feliz de que cayó el régimen.



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

MASCOTA IDEAL



por: América Guerrero

“ES IMPORTANTE RESPETAR ANIMALES EN VIA DE EXTINCIÓN Y ESPECIES SALVAJES, NO COLABORES CON EL TRÁFICO DE ANIMALES”



Adoptar o comprar una mascota es una gran responsabilidad que debe durar lo que dure la vida de tu animalito, por lo tanto es necesario pensar en lo que tienes para ofrecerle a tu mascota, y en esta lista mental deben ir desde tus ingresos económicos hasta tu disponibilidad de tiempo y carácter, porque, claro, no es lo mismo mantener un perro que consume 25kgs de alimento al mes, que un pez Betta que come 12 pepitas deshidratadas para pez al mes.

Los favoritos de la mayoría son los perros o los gatos. Entre los canes conseguimos un mundo inmenso de tamaños, colores, atributos físicos, rasgos de personalidad, y hasta diferentes necesidades de tiempo y atención. Existen varias páginas en internet donde puedes leer detalladamente las características de cada raza de perro, como, por ejemplo, el tiempo que deben ejercitarse y cómo reaccionan a niños pequeños o a otras mascotas, los perros son los animales más cariñosos y dependientes del hombre, la conexión que hay entre un perro y su amo se asemeja químicamente a la reacción que tiene una madre con su hijo, por esto mismo son más sensibles ante nuestras reacciones y necesitan amor y contacto con sus dueños. Los gatos por el contrario son más indepen-

dientes, y a diferencia de los perros parecemos nosotros los que rogamos por su amor y su tiempo, son animales supremamente inteligentes, independientes y elegantes, es necesario darles su espacio, aunque casi siempre se adueñan de la casa completa, y por eso los ves durmiendo sobre el televisor o sobre tu nevera.

Últimamente los mini pig o cerditos miniatura han sido un boom en el mundo de los amantes de los animales, son muy inteligentes, aprenden rápido, su dieta está basada en frutas y verduras, no tienen mucho pelaje, es más fácil bañarlos y son excesivamente cariñosos. Sólo debes tener en cuenta no confundirlo con un cerdo normal, de bebés son bastante similares pero a medida que crecen los cambios sobre todo en el tamaño son impresionantes, así que infórmate bien, no querrás terminar con un cerdo de 120kg en la sala de tu casa, lo mejor si quieres un mini pig es acudir a una granja especializada en la crianza y venta de estos animalitos.

Si no cuentas con tanto tiempo o no eres persona de estar 24/7 con tu mascota podrías considerar algún roedor, reptil o anfibio, como por ejemplo, un conejo, un cobayo o conejillo de indias, incluso un ratón o hámster, su hábitat se

limita a una jaula cuya base debe ser sólida para que no se lastimen sus frágiles patas, debes limpiarles la jaula dos veces a la semana y lo más recomendable es situarlo en un lugar concurrido por la familia para que no se sienta solo y se deprima, puedes sacarlo una vez al día a tomar sol y correr un poco por el jardín. Los anfibios o los reptiles como las tortugas, las iguanas, salamandras, ranas, cangrejos, son animales más delicados por lo tanto debes estudiar el hábitat ideal del animal que quieras como compañero, suelen necesitar una temperatura determinada para su desarrollo, por esto la mayoría de veces es necesario adaptarles luces de rayos UVB, son animales costosos y debes observar si es legal tenerlos en cautiverio doméstico.

Por último los peces y las aves son las mascotas más fáciles de cuidar, requieren poca atención, hacen sus necesidades dentro de su jaula o acuario y sólo debes limpiarlo entre una y dos veces por semana, los peces y las aves por otro lado tienen una magia oculta, se dice que sentarse a ver un acuario por algunas horas diariamente puede relajarte, calmar tu tensión y bajar la presión arterial; y el canto de las aves puede hacer que tu despertar sea más agradable, es como tener a un gran músico en tu casa.



Tenemos la mejor diversión para ti

FELIZ DÍA DE LA MADRE

CELEBREMOS JUNTOS ESTA FECHA ESPECIAL
EL SÁBADO 28 DE MAYO

Premiamos tu fidelidad

1 puesto \$5.000.000 / 2° puesto \$1.000.000 / 3 puesto \$1.000.000

Disfruta durante el mes de Mayo de nuestro torneo de máquinas.

MÁQUINAS PAGAMONEDAS / RULETAS ELECTRÓNICAS

*Excelente servicio / Atención personalizada / Cómodas instalaciones
Máquinas de última generación y mucho más...*

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



Autoriza
Coljuegos

• ASÍ VIVIMOS • ABRIL



UNICEF

Los sábados de Abril el arte de la gastronomía se tomó la Plazoleta de Gomas. Más de 50 niños disfrutaron del gran evento "Unichef" donde pudieron verse y sentirse como grandes chefs. Este evento los preparó con indumentaria, ingredientes y la asesoría de profesionales en la materia, quienes les estuvieron acompañando, orientando y enseñando las recetas de la gastronomía Italiana y norteamericana. Esta actividad lúdica evidenció el gusto y la creatividad de los niños al momento de preparar sus alimentos.

FERIA CAMACOL

La vitrina inmobiliaria más grande del departamento – Camacol - estuvo en el centro comercial mostrando los diferentes proyectos de vivienda. Así los cucuteños tuvieron la oportunidad de apreciar y consultar esta gran oferta. Con la participación de más de 16 constructoras de la ciudad de Cúcuta se ratificó la feria Camacol como la mejor alternativa para adquirir vivienda propia. Las constructoras mostraron en su portafolio nuevos proyectos vinculados al programa de subsidios MI CASA YA, ofreciendo facilidad de compra a los ciudadanos.



DOMINGOS EN FAMILIA

En nuestra campaña "Abril, mes de la recreación infantil" los domingos fueron más divertidos; ya que las actividades lúdicas para niños se tomaron las tardes en la Plazoleta de Gomas del centro comercial. Un show de títeres donde interactuaron bajo la temática de los derechos del niño y la importancia del cuidado ambiental; talleres de Globoflexia, donde las diferentes figuras fueron aprendidas por niños y adultos; pintucaritas que llenaron de color y alegría dibujando una sonrisa en los rostros de los más pequeños. Finalmente las clases de danza le pusieron ritmo y sabor, donde al son de la música disfrutaron grandes y pequeños integrándose en familia y recordando la importancia de los valores y los derechos de la niñez.

DÍA DEL IDIOMA "UNICUENTOS"

En el marco de la celebración del día del idioma nos visitaron las maletas viajeras del Banco de la Republica con más de 300 obras de la literatura universal que tuvieron la oportunidad de ser leídas y disfrutadas por nuestros visitantes.

Continuando con las actividades infantiles se llevó a cabo el evento "Unicuentos" un concurso que despertó la imaginación, creatividad y el buen uso de los recursos literarios evidenciando la expresión oral y escrita de los niños. Con la participación de más de 200 cuentos se llevó a cabo una pre-selección donde se premiaron más de 40 participantes. Entre ellos Jesús Fernando Yáñez, de 11 años, estudiante del colegio Cardenal Sancha, quien obtuvo el primer puesto, y María José Rojas de 9 años del colegio María Auxiliadora con el segundo puesto.



DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD



Fiestas infantiles



Parque de Diversiones

Más cerca de ti



**Dedícate a divertirte
que de la organización de
tu fiesta infantil
nos encargamos nosotros**

happycitycucuta@happycity.com.co
Teléfonos: 581 8364 - 321 638 49 64
Av. Libertadores con Canal Bogotá
C.C. Unicentro Local 1 - 51, Cúcuta

Fiestas
infantiles

Colegios y
Jardines

Eventos
empresariales

www.happycity.com.co



/parquehappycity



DANIELA LINDARTE

Por Carlos A. Suárez A.



Todo marchaba bien hasta el día del debut mundial. Aquella jornada de infortunio en que los sueños se rompían sin remedio. Había dejado atrás su ciudad, su casa y lo más importante, su entrañable mamá, había recorrido quince mil quinientos kilómetros de viaje, abrigando esperanzas y superado zozobras. Aquel día todo pareció llegar a su final.

Daniela Lindarte Garaviz había sufrido una violenta caída en una prueba inicial de pista en el Campeonato Mundial de Patinaje de Kaohsiung, una ciudad portuaria y ruidosa de tres millones de habitantes, al sur de Taiwán. El dictamen médico era terminante: no podría continuar con el resto de las pruebas. El retiro a causa de la lesión era inminente.

Daniela se dirigió a su cuarto de concentración. Lloró en silencio y sin aspavientos. Lloró por su sueño truncado, por el esfuerzo perdido de más dos meses de duro entrenamiento. Lloró por su mamá, y por su tía Martha que es como otra madre y quien animada por el solitario apoyo de la empresa Coagronorte, resolvió sumar más recursos a punta de rifas y aportes de almas solidarias, para financiar la travesía de la preparación en Guarne Antioquia. La tristeza se volvió dolor. Le había prometido a las dos, regresar con una medalla de campeona mundial, e irremediamente no cumpliría su palabra.

Entonces como buena cucuteña, obsesiva, terca y apasionada por lo que hace, no se sintió vencida sin pelear hasta el final. Habló con el médico, le rogó que la dejara continuar. Pedía una sola oportunidad, solo una.

Se echó a rodar en sus patines, con el dolor de su pierna lastimada en carne viva, y la decisión de un carácter imbatible. La esperaba la gloria, el triunfo, la victoria. Esos benditos sinónimos de ganar, que aprendió a conjugar con las primeras caídas cuando empezó a patinar siendo una niña.

En los tres siguientes días ganó dos bronces, en las pruebas de diez mil metros por puntos y en los quince mil metros eliminación. Aun así, el color de sus sueños no estaba teñido de ese metal, el latón dorado reposaba en cuellos ajenos. Lo había visto de reojo en el podio y se prometió colgarlo en el suyo, como una gesta personal que estaría colmada de heroísmo.

Ganó por primera vez para Norte de Santander una medalla dorada en un mundial de patinaje. Lo logró en la prueba de los cinco mil metros relevos. Su corazón pudo exhalar tranquilo luego de tanta carga acumulada. Latía con emoción y a un ritmo frenético al escuchar el himno patrio. Recordó a Cúcuta y notó cuanto extrañaba las tardes calurosas bañadas por la brisa del inerte pamplonita a su paso por el patinodromo, el olor dulce que a esa hora de más calor, emana de las panaderías, las calles de su barrio, la pureza del sol deslumbrante, la imagen apacible de la gente, las risas estridentes del cucuteño, a su tía Martha gestora de tantas luchas, a su madre, a la que tiene prometida una casa propia, como un sueño pendiente por lograr.

Faltaba algo más. Como si no bastara lo conseguido llegó la maratón. Cuarenta y dos kilómetros rodando a velocidades controladas, que demandan correr con inteligencia para oxigenar los pulmones sin cansar las piernas. Fue el domingo veintidós de noviembre del año pasado. Tras un recorrido normal y una estrategia limpia, Daniela Lindarte Garaviz empuñó en

su mano derecha todas las energías que pudo canalizar como un torrente ciclónico que invadió su delgada figura. A escasos metros de la meta, se fue por una victoria indiscutible que sabía, iba a lograr por aquella convicción femenina que los hombres interpretamos como intuición o sexto sentido.

Minutos después con la emoción de las lágrimas pudo contarle los pormenores de la hazaña a su familia.

Solo cuando bajó del avión en el aeropuerto Camilo Daza pudo concebir la dimensión de su logro, cientos de sus paisanos la esperaban con papayeras, caravana en chiva y el alboroto que caracteriza a un cucuteño feliz. Pudo entender entonces que el camino del éxito no había terminado. Apenas comenzaba.

Hace algunos días, acaba de participar en su primera copa Europea en categoría mayor en Alemania, otro paso para una juvenil que ya empieza a rodar con la elite. Un día, pidió una sola oportunidad, solo una. Hoy, la vida le premia con muchas más.

MAMÁS

SON EL AMOR QUE NOS INSPIRA DÍA A DÍA.
ENCUENTRA EL REGALO IDEAL EN METRO.

^O hasta agotar existencias, lo que suceda primero.



La felicidad de ahorrar

Folleto válido del 28 de abril al 9 de mayo de 2016^



ROPIK

INTERNATIONAL

Local 1-38