

Edición N°8 Marzo 2016



Revista del Centro Comercial Unicentro Cúcuta de circulación gratuita

ISSN 2500-4611

# Unicentro Contigo

**Marzo:**  
mes de ellas



# TOTTO VOCO



**¡ESTA LOCURA ES DE TODOS!**  
DEL 26 DE FEBRERO AL 17 DE MARZO DE 2016\*

totto.com    

Válido del 26 de febrero al 17 de marzo de 2016 o hasta agotar inventario. Aplica en tiendas, minitiendas, kioscos, concesiones y página web en Colombia. Los descuentos son hasta del 70 % en productos seleccionados. 500.000 unidades disponibles. Mercancía en promoción no tiene cambio, salvo la garantía que ampara la ley. Aplican condiciones y restricciones ver en Totto.com



CASABLANCA

HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS



# Plan Romántico

Coctel de bienvenida  
Habitación decorada  
Bouquet de rosas  
Fresas achocolatadas  
Botella de vino  
Cena o almuerzo especial  
Desayuno a la habitación  
Piscina · Parquadero

RESERVA POR:  
**\$250.000**

PBX: (7) 5821600 Ext. 1924

Cel. 320 3085050

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





## EDITORIAL

No son pocas las voces que manifiestan preferir que la frontera continúe cerrada, aduciendo que ello le ha significado más beneficios que perjuicios a la ciudad y al Departamento. Se señalan unas cifras que muestran una sensible disminución en varias modalidades del delito, principalmente el robo de vehículos, y se invoca ello como argumento en favor de que permanezca cerrada.

Aunque es muy probable que en materia de seguridad hayan mejorado unos cuantos indicadores, lo cierto es que el cierre de frontera desnaturaliza a Cúcuta

por completo al cercenarle medio cuerpo en los aspectos comercial, social, cultural y económico.

Lo que han sufrido las poblaciones de Cúcuta, Los Patios, Ureña, Villa del Rosario, San Cristóbal y San Antonio, que conforman toda una conurbación que supera los dos millones de habitantes, deberá servir como lección y aliciente para sentarnos a repensar las reglas de juego con las que deberán regularse las relaciones de todo tipo entre la población fronteriza. Son varios los asuntos cuyo manejo exige buena coordinación binacional: seguridad, sanitario (control de epidemias), cuidado de los ríos, etc.

Esa es una tarea en la que estamos bien atrasados y para la que falta, al menos por ahora, el insumo principal: la voluntad política. Una solución tan radical como la de cerrar la frontera sólo evidencia incompetencia en el manejo de los asuntos públicos y llama a un urgente relevo de los responsables de tan absurda medida.

## ■ NOS ESCRIBEN

### Señor Director:

Regreso a la ciudad luego de un año largo por fuera y me encuentro con esta revista. Solo puedo decir "Aleluyah!, por fin tiene Cúcuta una revista bien revista, una revista de verdad, con buen contenido, diseño e impresión. Sólo he visto la edición de febrero y me gustó mucho, sigan así, no la vayan a dejar caer, como pasa con todo en Cúcuta.

**Vanessa Peñalosa S.**

### Señor Director:

Bueno, muy bueno el artículo del Carnaval de Barranquilla, no sabía que la palabra "carnaval" venía del latín "carrus navalis". He ido a un festival de Negros y Blancos en Pasto, una Feria de Manizales y a dos Ferias de Cali .... y nada que ver con los carnavales de Barranquilla, esas sí son fiestas. Los felicito por la revista, entretiene y enseña.

**Carlos Moreno B.**

PRÓXIMAMENTE

**cortello**

• S A L Ó N D E B E L L E Z A •

**INF: 322 3651912**  
**C.C. UNICENTRO CÚCUTA, LOCAL 1-74**

# INKA

RESTAURANTE

## Festival de Saltados

Del 1 al 31 de Marzo



CALLE 15A #3E-60 CAOBOS - TELÉFONOS: 5835664 - 3204181812  
[WWW.RESTAURANTEINKA.COM](http://WWW.RESTAURANTEINKA.COM)



## CONTENIDO

Editorial .....	4
Mujeres ¿ sexo debíl ?.....	8
La mujer en la política.....	10
El balcón paisa.....	11
Aretes o son grandes o no salgas de casa! .....	12
Así vivimos febrero.....	14
Cases and Covers un caso de éxito.....	16
A los 20 por el mundo .....	18
Ellas se destacan.....	20
Uninoticias.....	24
Petróleo o no petróleo esa es la cuestión.....	26
Vestirse bien sin importar la talla .....	28
Gastronomía.....	30
Jairo Ruiz hace campeones.....	32
Familia emprendedora .....	36
Club de Tuni.....	38

## CRÉDITOS

**GERENTE**  
CARMEN ELISA ORTIZ C.

**ÁREA COMERCIAL**  
STEFANIE MEDINA

**DIRECTOR**  
LUIS RAÚL LÓPEZ M.

**COLABORADORES**  
VALENTINA INGLESSIS  
AMÉRIKA GUERRERO  
ZULAY NIÑO

**DISEÑO Y  
DIAGRAMACIÓN**  
ANDRES GOMEZ

ZU CONTRERAS  
MILA ROMERO S.  
VIVIANA GALVIS

**FOTOGRAFÍA**  
UNICENTRO

MANUEL G. CAMARGO  
CARLOS SUÁREZ  
LUIS RAÚL LÓPEZ M.

### 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

## Programa subsidiado



**Fomentamos la actividad física y los buenos hábitos alimenticios en trabajadores, poniéndole “mucho corazón” para que nuestras organizaciones afiliadas se conviertan en Empresas Cardiosaludables.**

VIGILADO SuperSubsidio



**No arriesgues tu vida. ¡Cambia tus hábitos a tiempo!**



www.comfanorte.com.co

**Estudia,  
Viaja,  
diviértete**

**Aprende inglés en  
LONDRES**

Nosotros lo hacemos posible, estudia en

**EUROCENTRES**  
Language Learning Worldwide

**Londres, Brighton, Bournemouth, Cambridge**

**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**

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



# MUJERES

¿sexo débil?



**E**l reciente escándalo de un alto funcionario del Estado, involucrado en un episodio de acoso laboral y sexual a una subalterna suya, debe motivar una reflexión profunda acerca del respeto que no solamente debemos tener por nuestros semejantes sino por nosotros mismos y nuestras familias. Exponerse a la vergüenza pública nacional e internacional – estamos en la aldea global – por no saber controlar nuestras hormonas es algo imperdonable en cualquier persona, sobre todo si es alguien con cierta preparación intelectual y prestancia profesional.

Aunque estos incidentes no son exclusivos de los hombres, en el caso de ellos sí refleja una gran ignorancia acerca de la naturaleza y la esencia de la mujer. Los hombres que maltratan física y psicológicamente a las mujeres deberían pensarlo muy bien antes de hacerlo, no solo por consideraciones sociales, éticas y morales, sino también para evitarse problemas que generalmente se convierten en un lastre para toda la vida. Y por su seguridad personal igualmente, no en vano decía Napoleón Bonaparte: "La mejor manera de ganarles una batalla a las mujeres, es huyéndoles". Nada más cierto.

Para comprender mejor esto basta darle una mirada al resumen de un experimento realizado por el ejército de Estados Unidos en 1995, sobre el potencial físico de las mujeres. El estudio demostró que perfectamente lograban el mismo nivel de preparación física de reclutas masculinos, después de sólo seis meses de entrenamiento. Las mujeres llegaron a correr 3 km con mochilas de 35kg a la espalda y hacer docenas de sentadillas con pesas de 45kg sobre sus hombros, y además soportan por más tiempo la sed y el hambre y su umbral del dolor es mucho más elevado que el del hombre.

Por su parte, en deportes de competición las mujeres han acortado distancias con los hombres: Desde hace cincuenta años las marcas del maratón femenino se han reducido en un 37%, comparado con un modesto 4.8% de las marcas masculinas. Con esta tendencia las mujeres podrían derrotar a los hombres en unos cuantos años. En patinaje es bien claro el predominio de la mujer y en fútbol ya comienzan a dar de qué hablar.

Pero si bien es muy grande su fortaleza física, la fuerza de su carácter es descomunal, con esto ya no solamente lo derrotan en competencias sino que lo vencen en cualquier actividad humana. Si bien es cierto que tienen mayor tolerancia al dolor y capacidad de aguante y sumisión, una vez toman la determinación de romper con una situación que no les conviene no reparan en gastos (escándalos). Nada puede tomarse más en serio que una mujer decidida.

Las feministas limitan su enfoque a rechazar la discriminación política y laboral por razones de diferencias de género y han considerado que ello se debe más a la cultura de la sociedad que a los genes, y que por lo tanto esto es algo que bien puede superarse con leyes adecuadas y mejor educación a niñas y niños. Pero siempre habrá la premisa "hembrista", que dice algo como: sí, somos distintas,



**“ bien podremos llamarlas “estronautas” por su extraordinaria capacidad de llegar a la cima, no importa el reto que se les plantee ”**

¿qué se va a hacer? Entonces nos recuerdan que hay menos zurdas que zurdos, igual menos daltónicas y que su cerebro, si bien es algo más pequeño que el del hombre, está más densamente poblado de neuronas. Ellas tienen más inmunoglobulina en la sangre mientras que los hombres tienen más hemoglobina y prestan más atención a sus achaques que las mujeres, que dedican más zonas de su cerebro a la tristeza.

La concepción feminista según la cual las mujeres podían acceder al poder y a pilotear naves siempre y cuando renieguen de su condición de hembras, comienza a ser superada. La vieja y cuestionable teoría evolutiva de la prostitución humana, según la cual como el hombre siempre han gozado de la libertad de andar por ahí a sus anchas, el gran reto de las hembras prehistóricas era

atrapar un macho cazador y mantenerlo a su lado con una especie de trueque: comida por sexo, ha sido totalmente revaluada: se ha descubierto que la alimentación de los primeros humanos dependía más del trabajo de la hembra recolectora que del macho cazador. El aporte de ellas a la gran olla prehistórica fácilmente superaba el 80% de las calorías consumidas por la familia.

Esa capacidad innata de ellas para sobrevivir y ser exitosas sin ayuda del hombre por milenios y siglos fue opacada por razones diversas, entre ellas religiosas. Ahora que, gracias a la ciencia, sabemos que el estrógeno lejos de ser una debilidad para ellas les representa una enorme ventaja, por sus estrógenos bien podremos llamarlas “estronautas” por su extraordinaria capacidad de llegar a la cima, no importa el reto que se les plantee.



Por: Mila Romero

# La mujer en la política

**E**n la historia del país el rol de la mujer como líder política se ha invisibilizado por la poca participación que, aún hoy, tiene, pese a que la ley colombiana registra cambios que han impulsado la presencia femenina. La realidad es contrastante: en el país ninguna mujer ha accedido a la presidencia, a la vez que en nuestro departamento, apenas 3 mujeres han sido gobernadoras, mientras que 73 hombres han ocupado el cargo.

Pareciera que a veces las organizaciones políticas solo “cumplen con el requisito” de incluirnos pero no se promueve la participación de la mujer, haciendo de nosotras la única mayoría sin poder político. En este departamento, por ejemplo, el 52% de la población la conformamos mujeres, pero no hay senadoras, no hay diputadas, no hay concejales. Mientras en el mundo se destacan mujeres que han marcado hitos por su manera de gobernar como Margaret Thatcher o varias presidentas en Latinoamérica, en Colombia aún es limitado el liderazgo de la mujer en política; aunque hay mujeres tan comprometidas y conocedoras de la problemática del país como Martha Lucía Ramírez y senadoras tan destacadas como Paloma Valencia. Muchas mujeres a lo largo de la historia han demostrado en las diferentes áreas, no solo en la política, su capacidad, desde grandes lideresas y guerreras como Juana de Arco, o en el caso de Colombia Policarpa Salavarrieta, hasta las representantes de pequeñas comunidades y organizaciones.

En mi experiencia como candidata pude percibir que aunque se abren muchas puertas, siempre existe la expectativa por parte de la comunidad para escuchar, para saber qué se va a proponer y cuando la gente escucha propuestas en generación de empleo, en seguridad, en temas nacionales y de familia, podríamos decir que la mujer tiene una visión más completa y más compleja. En varios recorridos por los municipios y barrios escuchamos a la gente decir cosas como “la mujer es más honesta”, “ya es hora que una mujer gobierne” las mujeres son muy buenas administradoras y resaltan los atributos de la mujer.

Como desventaja, creo que aún hay territorios machistas y de parte de la gente se siente alguna resistencia a la elección de una mujer en los cargos de poder; quizás por la cultura que tradicionalmente ha asignado a la mujer la responsabilidad de la crianza de los hijos y el “quehacer

político” no se ajusta a esas labores. Sin embargo, considero que es hora que se valore el rol de la mujer como líder política, sus ideas, sus puntos de vista, perspectiva, planes, y se aproveche su rol de dadora de vida y de educadora nata para el beneficio común. Las mujeres poseemos características



La mujer se abre camino en un mundo que parecía exclusivo de hombres.  
(foto tomada de internet autor Andrés Pedraza)

naturales que no riñen sino que encajan totalmente con la meta de los gobiernos.

El empoderamiento femenino merece el apoyo de instituciones, gobierno, comunidad en general y de los hombres que en cierta medida han relegado el papel importantísimo que ejerce la mujer en la construcción de una sociedad justa y equitativa, con igualdad social y oportunidades, que, finalmente, es el objetivo principal de la política.

Nuestra realidad reclama líderes con alto sentido social y humano, que sin olvidar los menesteres políticos que son inherentes al

poder como la buena gerencia y la administración, enfoquen el poder femenino hacia las comunidades, pues es el pueblo quien debe beneficiarse. La política corrupta está acabando con la buena política, con la de verdad, la de servir y trabajar; yo creo que la mujer, y más aún, la mujer actual, es la definición de lo que debe hacerse en política; el trabajo en su medida justa en la familia y fuera de ella, las relaciones diplomáticas, comerciales, financieras. Ese equilibrio, el mismo que logra una mujer moderna que trabaja y vela por su hogar, es el ejemplo a seguir de un verdadero líder político.



# ICONO PAISA EN CÚCUTA

No hay ciudad colombiana donde no exista un emblemático negocio típico de la cocina antioqueña. Y no sólo en Colombia sino en muchas ciudades venezolanas, ecuatorianas, en Nueva York, Los Ángeles y Miami también funcionan, al igual que en Madrid, París y Buenos Aires se encuentran restaurantes y fondas que recrean la cultura gastronómica y musical paisa.

En Cúcuta, sin duda alguna, ese lugar es por excelencia El Balcón Paisa, que hace presencia en la ciudad desde hace 27 años, cuando don Juan Guillermo Rojas Londoño motivado por su gran amigo Darío Guzmán decidieron emprender este gran proyecto en la Avenida Libertadores.

U.C. Antes de llegar a Cúcuta, había tenido restaurantes en su tierra natal? Qué experiencia tenía?

Yo llegué a Cúcuta en el año 1974, no tenía experiencia en el tema, siempre había trabajado en el sector textil, llegue con mi familia, buscábamos nuevos mercados, expandirnos, nuestro fuerte siempre fueron las telas.

U.C. Cúcuta es tan hospitalaria como se dice? Tuvieron dificultades al inicio?

Cúcuta es una ciudad muy hospitalaria, llena de oportunidades y de gente que no le teme al trabajo, es una tierra en la que se puede crecer, solo basta disciplina, trabajo y perseverancia, es la tierra a la que le debo todo. Dificultades? No, siempre fuimos bien acogidos por esta ciudad.

U.C. Tratándose de cocina típica el menú se mantiene igual al inicial? Ha variado?

Lo típico sigue igual, eso no cambia, ha variado el proceso en que se hacen, hemos evolucionado tecnificando y capacitando nuestro capital humano.

U.C. Los paisas crean restaurantes fuera de su tierra pensando en atender a su gran colonia de paisanos, o por su innato espíritu colonizador que les anima a promover su cultura?

Considero que un poco de las 2, la mayoría de nuestros clientes son locales y extranjeros, en su tiempo fueron venezolanos, pero aún seguimos teniendo visitantes de otros países, ellos disfrutaban de la idiosincrasia antioqueña, de un "bienvenido hermano a esta su casa", brindamos a nuestros clientes un grato momento, y hacemos que los paisanos que nos visitan se sientan orgullosos y en tierra paisa.

U.C. Cómo ha sido la evolución de la operación comercial en Cúcuta?

Empezamos con un negocio de 25 mesas, a la fecha tenemos 70 mesas, capacidad para atender 500 personas, el negocio poco a poco fue pidiendo más, se identificaron las debilidades y se ha trabajado en ellas para lograr tener un ambiente en el que nuestros clientes puedan vivir un ambiente familiar.

Juan Guillermo Rojas Londoño



# REYES

O son grandes  
o no salgas de casa!

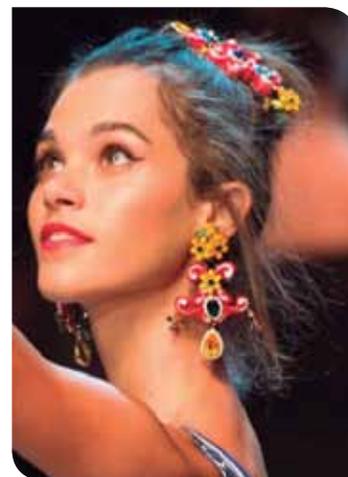
Por: Zu Contreras / Blogger de moda

Esta temporada llegan los aretes grandes, pero me refiero a aretes realmente grandes.

Los escotes tienen mucho que ver a la hora de escoger tu par de pendientes, y también la forma de tu rostro, pero lo más importante es que al menos tengas un par en tu joyero "si es que caben".

Estos consejos que a continuación traigo para ti son los más importantes a la hora de llevar de manera correcta estas maravillas andantes:

1. Escotes profundos y muy limpios o escote cuello de tortuga
2. Rostro Redondo, los aretes alargados como rectángulos verticales son los tuyos.
3. Rostro ovalado, los aretes de formas irregulares deben estar en tu joyero.
4. Rostro cuadrado los aretes alargados con decoraciones al final te ayudarán a armonizar los ángulos.
5. Rostro alargado, los aretes completamente redondos son tu mejor aliado.
6. Rostro en forma de triángulo invertido, los aretes en forma de gota o lagrima te ayudan a resaltar tus facciones.
7. Debes pensar en equilibrio, si la blusa o vestido es muy estampado o recargado, procura llevar aretes grandes pero lisos es decir sin ningún tipo de repujado, acabado o brillante.



También es de saberse que los aretes son parte importante de un guarda ropa, cuando salimos sin ellos muchas veces decimos: "me siento incompleta" y es completamente normal.

Lo más importante es sentirse bien y si este estilo tan llamativo no es lo tuyo pues los aretes pequeños pueden seguir haciendo parte de tu vida sin que esta tendencia influya en ti.



IMPERMEABILIZACIONES  
**COLVEN LTDA.**

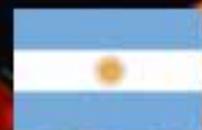
- Impermeabilizaciones garantizadas a todo tipo de cubiertas, tanques de agua, teja shingle.
- Trabajos de pintura

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

**ANK**  
PARRILLA FUSIÓN

© 2018

NUEVOS CORTES  
**ARGENTINOS**



&



CALLE 15 #3-52 CAOBOS - TELÉFONOS: 5891447 - 3204181812  
WWW.RESTAURANTEANK.COM



# • ASÍ VIVIMOS • FEBRERO

El centro comercial Unicentro vivió la alegría y el sabor del carnaval de barranquilla, un evento donde se rindió homenaje a la cultura de nuestro país, en un performance lleno de colorido y la magia de una celebración que desde el 2003 fue declarado por la UNESCO patrimonio oral e inmaterial de la humanidad. ¡En Unicentro, quien lo vive es quien lo goza!



El 17 de febrero se llevó a cabo la eucaristía donde se impuso la ceniza a clientes y visitantes, recordándonos con esta celebración la importancia de esta fecha en el inicio de la cuaresma. ¡Unicentro un lugar para todos!



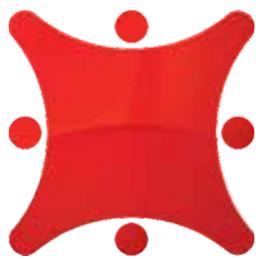
El 6 de febrero un fantástico show de títeres se tomó el centro comercial Unicentro donde en torno al cuidado del agua niños y adultos aprendieron y se divertieron de manera lúdica.



El 18 de febrero se llevó a cabo la primera jornada de donación de sangre, esta actividad se realiza en alianza con el hospital Erasmo Meoz. ¡Te esperamos, Tú también puedes ser un héroe! Prox. jornada abril.



El 14 de febrero el centro comercial celebró el día de san Valentín. Una fecha que desde muy temprano sorprendió a nuestros visitantes con la entrega de dulces detalles que hicieron de la celebración un día especial; en la tarde las baladas del grupo clásico ambientaron una fecha que le rindió homenaje al "amor".



# Comfanorte

*Donde queremos estar*

No necesitamos una fecha especial  
para reconocer que juntos  
construimos Familias Felices y en Paz.

## FELIZ DÍA

MUJER HOMBRE



VIGILADO SuperSubsidio



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

# UN CASO DE ÉXITO

## 1). Cómo nace Cases and Covers?

Cases and Covers nació como un reto empresarial con mi hermano Cristian, que se hizo realidad en el año 2010. El objetivo siempre fue transformar el concepto de tendencias del mercado tecnológico en cuanto a accesorios se refiere, identificamos la necesidad del mercado para esa época y lo convertimos en oportunidades de servicio, calidad e innovación, principales diferenciales de la empresa hoy en día.

Con el paso del tiempo identificamos la oportunidad de ingresar como centro de atención rápida en el Centro Comercial Unicentro, también gracias a la confianza y apoyo de la Dra. Carmen Elisa Ortiz iniciamos labores.

## 2). Después de 6 años en el mercado que es Cases and Covers?

Actualmente la empresa ha logrado expandirse y posicionarse en los Santanderes: contamos con seis sucursales en Cúcuta, Bucaramanga y Barrancabermeja; tenemos claro que queremos seguir creciendo de manera organizada, nuestro plan de expansión está trazado para que en año 2020 hagamos presencia en las principales ciudades de Colombia. Este año abrimos en la ciudad de Bogotá y estamos haciendo estudios de mercado en Villavieja y Cali. Nuestro portafolio pasó de 4 a más de 4.500 referencias y hemos incluido nuevos servicios a nuestro portafolio: soporte técnico, productos originales con respaldo internacional y siempre con un excelente nivel de atención a nuestros clientes.

## 3).Cuál fue el obstáculo más difícil de vencer?

Superamos diferentes ciclos teniendo en cuenta el contexto económico, político y social de nuestra ciudad, donde la informalidad reina. Sin embargo no lo llamaría obstáculos, creo que son retos que se pre-



\* Rony y Cristian Gélvez en la feria de tecnología en México D.F. 2015

sentan constantemente y son positivos ya que nos ponen a prueba, nos brindan enseñanza y nos motivan a capacitarnos aún más.

## 4). A qué factor atribuye el éxito que han tenido?

Somos emprendedores apasionados por lo que hacemos, lo cual nos motiva a ser perseverantes, organizados y el equipo de trabajo que se ha constituido desde el área administrativa y logística brinda un excelente respaldo a la fuerza de ventas que nos ha apoyado a lo largo de estos 6 años.

## 5). Además de su rentabilidad económica todo negocio produce una gratificación al espíritu de su dueño. Cuál es la de Cases & Covers?

Nuestra motivación es poder ofrecer la oportunidad de trabajo formal y estable, formar integralmente las personas que trabajan con nosotros y motivar a los empresarios a que crean en sus ideas y luchen por ellas. Cases and Covers es un proyecto resultado de la pasión y compromiso de todo el equipo de trabajo, por ello damos gracias a todos los que han sido de parte de esta historia.



**mophie.**  
juice pack h2pro

Samsung  
**Gear** VR



**BOSE**  
SOUNDTOUCH 20 SERIE III

Distribuidor exclusivo



# A los **20** por el mundo ♀



Por:  
**Amérika Guerrero**

**V**iajar es uno de los placeres más grandes que se puede dar el ser humano, y ser joven, mujer y con poco presupuesto no debería ser un impedimento, todo se basa en conocer algunas claves indispensables para hacer de tu viaje la aventura perfecta. Los 20's son la edad en la que se mezcla la locura y la conciencia, estamos dispuestas a nuevas cosas, somos independientes y salvajes, pero también precavidas.

¿A dónde ir? Existe un sinfín de destinos soñados, desde el grandioso Taj Mahal, las playas de la Riviera Maya o la grandiosa Muralla China, aunque si bien es cierto que todos deberíamos visitar estos lugares al menos una vez en la vida también lo es que no es barato. Pero no te desanimes, podrías encontrar una belleza oculta a sólo dos horas de tu ciudad, pasar de frío a calor, de hermosas playas a lagunas congeladas. Un gran tip para saciar el deseo de viajar y ver cosas nuevas es visitar ciudades no tan famosas y concurridas, sólo necesitas ubicarte en el mapa y gracias a Google, que lo sabe todo, en pocos minutos encontrarás lo necesario para iniciar tu viaje. Lo bueno de los lugares pequeños es que suelen ser más seguros, más amables, y hasta un 60% más económicos.

¿Qué llevar? Jamás, jamás, olvidar el traje de baño, una toalla pequeña que pueda secarse rápido, un termito pequeño que puedas llenar de agua, una cobijita, muy útil si planeas viajar en autobús, también son geniales para echarse a descansar en la gramita, un vestido bonito y elegante, no sabes en qué momento algún evento con el que no contabas puede aparecer, los zapatos tenis serán tus mejores amigos durante el viaje, un jean oscuro que podrás usarlo infinitas veces antes de lavarlo - ¡nadie lo notará! -, unas sandalias que puedas mojar, algunos hostales y hoteles cuentan con baños compartidos, por lo que por higiene te recomiendo que no te bañes sin ellas, un suéter abrigador, preferiblemente

con gorrito por si llueve. En cuanto a la cantidad de prendas, no enloquezcas, aunque es difícil prescindir de nuestros outfits favoritos puedes encontrar en tu armario un pantalón que haga match con varias de tus franelas o puedes optar por vestidos (esto depende del lugar que visites), un vestido es una pinta completa en una sola prenda, ¡genial, no?. La ropa interior puedes lavarla fácilmente en cualquier lavamos y se secará en una noche. Además de los tenis y las chanclas lleva sólo otro par de zapatos, unos lindos que combinen

ra para pestañas y tu labial favorito, para las mejillas ruborizadas. **IMPOR-TANTE:** cámara fotográfica o teléfono con cámara, un libro para superar los momentos de espera, algo para picar por si nos ataca el hambre y la mejor energía.

¿Viajar sola? No debes temer, sólo sé cuidadosa, ten tus prendas preciadas como tu identificación, tu dinero y un papelito con números a los cuales llamar en caso de emergencia siempre encima de ti, literal **ENCIMA DE TI**; lo genial de viajar sola es que

te obliga a conocer gente nueva, el momento se da, pero esto no es razón para ser tonta, no te quedes con desconocidos en lugares desolados, ni hombres, ni mujeres; si te invitan un trago te aconsejo que pidas algo que venga sellado como cerveza, mira cuando la persona de la barra destape la botella, no le quites nunca el ojo a tu vaso, pero tampoco te pongas paranoica, confía en tu sexto sentido, ubica o traza en tu

cabeza qué hacer en momento de una emergencia hacia donde correr o a quien llamar, quizás nada pase y quizás si pasa hagas todo lo contrario pero al menos así te sentirás más tranquila. Viajar sola y ser mujer no es para nada un aspecto negativo, todo lo contrario la gente es más receptiva y más amable, intentan cuidarte, las madres ven a sus hijas en ti. Al ser mujer es más probable que se esmeren más por tu seguridad y tu disfrute. ¡Anímate!



con toda tu ropa, ponte creativa, un viaje también es un buen momento para crear nuevos looks y atuendos, recuerda que nadie te conoce, los viajeros y turistas podemos darnos el lujo de ser excéntricos. Para el kit personal: pastillas para el dolor de cabeza y/o resfriado, no olvidar papel higiénico, toallas higiénicas, bloqueador solar - indispensable -, cepillo y crema de dientes, jabón y crema corporal pequeños, labial hidratante, polvo compacto, máscara



**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**

## • ELLAS SE DESTACAN •

En el mes de Ellas, Unicentro Contigo invita a cuatro reconocidas y exitosas damas a compartir con nuestros lectores sus experiencias de vida. Si bien se desempeñan en actividades específicas diferentes, tienen en común su gran capacidad empresarial, su sensibilidad, ternura y amor por Cúcuta.

### • Eydi Gomez •



*“no siento que ser mujer haya representado desventaja alguna para mí.”*

Nací en Cúcuta y soy administradora de empresas egresada de la Universidad Santo Tomas. He podido servirle a mi ciudad de varias maneras. Fui líder juvenil durante 04 y me integré al sector laboral cuando tenía 18 años de edad, trabajando en un almacén de repuestos para vehículos como cajera kardixta. Posteriormente me vinculé a la Iglesia Centro Cristiano donde he trabajado por 31 años y me desempeño actualmente como Secretaria General y Secretaria de Presidencia. Administro además la cadena de restaurantes PUERTO SEGURO desde hace 16 años, un reto que ha sido muy interesante, debido a las exigencias de aprendizaje continuo de este campo.

Tengo tres hermosos hijos que son la alegría de mi vida: Estefany, Eleazar y Esther, además de una hermosa nieta ISABELLA.

#### ¿Cuál ha sido su mayor logro como mujer?

Ser madre y cumplir con la ayuda de Dios, el sueño de brindarles a mis hijos la oportunidad de ser profesionales, al igual que ser soporte para mi familia. Además, desempeñarme en sectores laborales que me han brindado la oportunidad de crecer y ser solidaria con el crecimiento de las personas y el sector empresarial de la ciudad.

#### La condición de mujer le ha significado una ventaja, una dificultad o no ha tenido nada que ver con sus logros?

En el medio donde me he desenvuelto la mayor parte de mi vida profesional, la mujer tiene una posición de respeto, es incluyente; hay mujeres en diferentes posiciones dentro de la estructura organizacional. Por lo tanto, no siento que ser mujer haya representado desventaja alguna para mí.

#### ¿Luchar en un medio laboral, empresarial y profesional con grandes rezagos de machismo, obliga a renunciar a ciertas actitudes netamente femeninas?

En mi caso particular, no lo he sentido así, más bien descubrí que desarrollar habilidades propiamente femeninas, me han ayuda-

## • Mariam Hellal Suarez •

*“Aún existe machismo espero que en un futuro no muy lejano cambien las cosas”*



Soy Mariam hellal Suarez, nací en Cúcuta, administradora de empresas, especialista alta gerencia y diplomado en protocolo y manejo de imagen. Qué hago actualmente: tengo la franquicia de BOSI calzado en Cúcuta.

#### ¿Cuál ha sido su mayor logro como mujer?

Mi mayor logro como mujer es ser buena profesional y ser Madre.

#### ¿La condición de mujer le ha significado una ventaja, una dificultad o no ha tenido nada que ver con sus logros?

Mi condición como mujer ha significado una ventaja en mi vida, me siento preparada y mi personalidad me ha ayudado a lograr muchas metas en mi vida.

#### ¿Luchar en un medio laboral, empresarial y profesional con grandes rezagos de machismo, obliga a renunciar a ciertas actitudes netamente femeninas?

No debemos renunciar a nuestras actitudes femeninas, debemos desempeñarnos laboralmente y no dejar de ser delicadas como mujeres... Aún existe machismo espero que en un futuro no muy lejano cambien las cosas.

#### ¿Desde su experiencia, cuál es la regla de oro que les inculca a sus hijas?

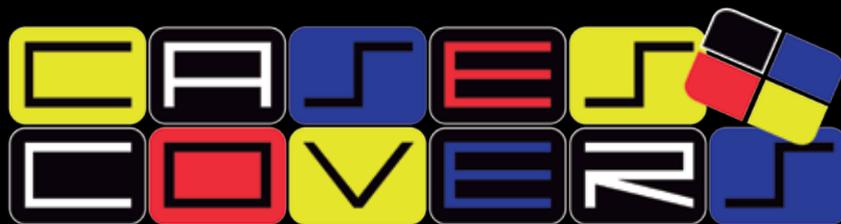
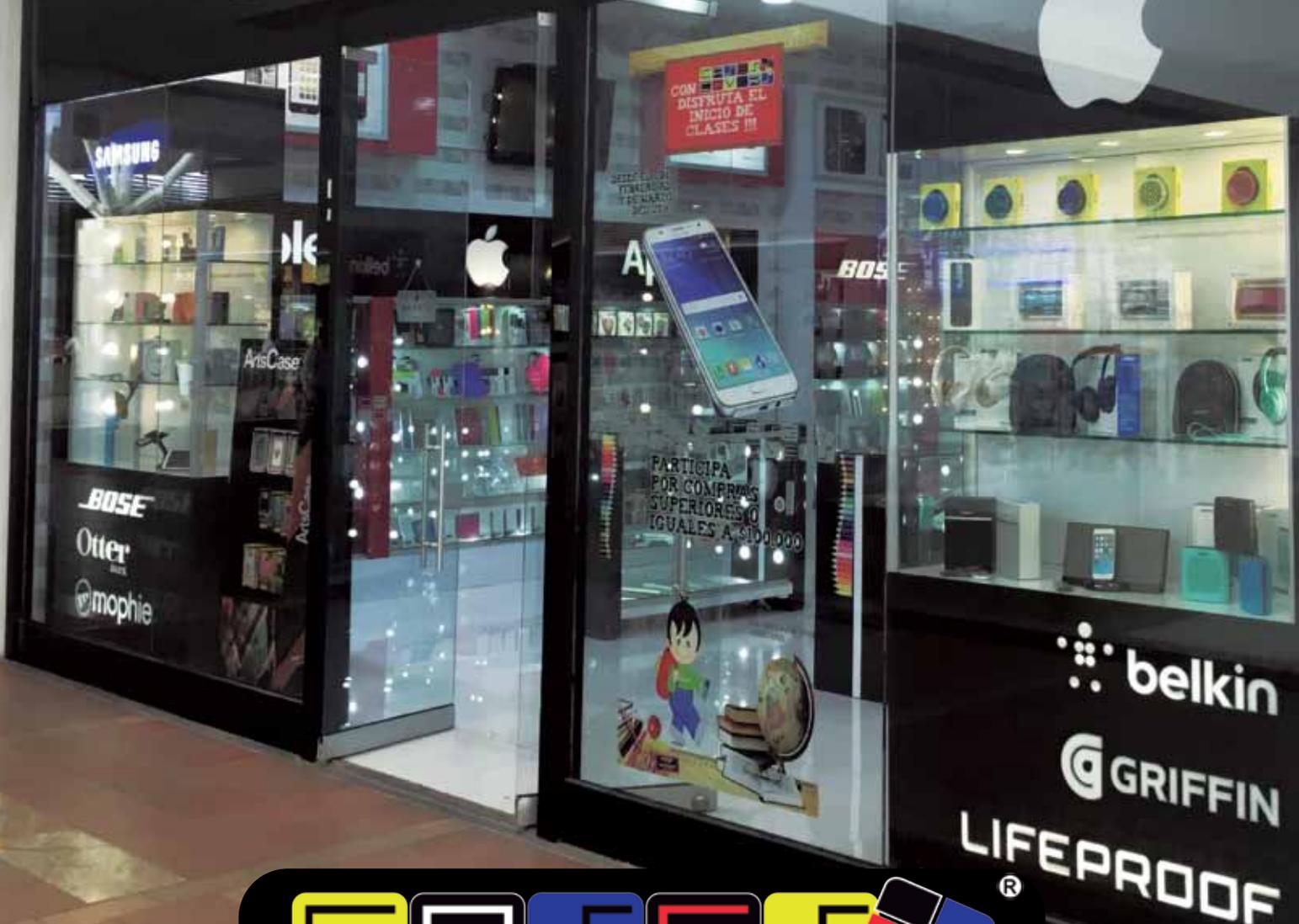
A mis hijas Mariam y Hanin como regla de oro les inculcó primero el temor a Dios, la responsabilidad en sus deberes, amor al estudio, el respeto y la perseverancia.

do a desempeñarme mejor. Sin embargo, mi mayor lucha ha sido mantener el equilibrio en todas las áreas de la vida, al tener que asumir el rol de cabeza de hogar, lo cual ha sido un reto grande y difícil; pero aunque no he sido perfecta, me he caracterizado por hacer mi mayor esfuerzo para beneficio de mis hijos y mi familia.

#### ¿Desde su experiencia, cuál es la regla de oro que les inculca a sus hijos?

En mi ejercicio personal y laboral me he encontrado con que muchas personas necesitan ser asesoradas en diferentes campos para desarrollar su potencial, lo que he convertido en un reto. Así que yo he inculcado en mis hijos el compromiso de servir a los demás con sus capacidades y conocimientos, como un valor supremo.

# CASES COVERS



Cúcuta: C.C. Comercial Unicentro L. 1-96, Telf: 587 8524 • C.C. Comercial Ventura Plaza L.331, Telf: 575 6137  
Barrancabermeja: C.C. San Silvestre local 1-28  
Bucaramanga: C.C. Cacique L. 2-45 - C.C. Megamall Local stand Cases and Covers primer piso  
C.C. La Florida stand Cases and Covers primer piso  
Bogotá D.C.: Próximamente C.C. Plaza central

## • Isabel Pinto Jaimes •

Es cucuteña, madre de dos hermosos hijos, felizmente casada, profesional en administración de empresas, propietaria de la marca Súper Cueros, consolidada hace más de 25 años y concesionaria de la marca Mario Hernández hace 20 años. Atribuye su éxito "a la entrega y la pasión con las que hacemos las cosas, transmitiendo confianza y llenando las expectativas de nuestros clientes".

### ¿Cuál ha sido su mayor logro como mujer?

Mi mayor logro como mujer ha sido sacar adelante a Jorge Andrés y Juan Camilo siendo muy buena profesional y esposa.

### ¿La condición de mujer representa ventajas o desventajas en el mundo de los negocios?

Siempre ha sido una ventaja, pues además de tener el sexto sentido somos amorosas, delicadas, detallistas y muy minuciosas en todo lo que hacemos, permitiendo que las cosas siempre salgan bien.

"Como mujeres podemos ser iguales e incluso mucho mejores"



### ¿Luchar en un medio laboral, empresarial y profesional con grandes rezagos de machismo, obliga a renunciar a ciertas actitudes femeninas?

Esa condición nos fortalece porque podemos demostrar que como mujeres podemos ser iguales e incluso mucho mejores, como personas, profesionales logrando posicionarnos como empresarias sin dejar de ser mujeres, siempre con respeto.

### ¿Qué valores considera esenciales para inculcar a sus hijos?

La regla de oro es siempre el temor de Dios, el respeto a los demás, ser humildes, honrados, trabajadores y siempre hacer el bien, son los cimientos que le servirán para ser buenos hijos, profesionales, esposos etc.



"Mis logros y objetivos no los he visto con barreras por el hecho de ser mujer."

## • Teresa Porras •

### ¿Cuál ha sido su mayor logro como mujer?

Haber consolidado un bello hogar, formar y educar mis hijos y nietos a los cuales les he inculcado los valores que aprendí de mis mayores. Y, por supuesto, haber logrado mis metas en el campo comercial.

### ¿La condición de mujer le ha significado una ventaja, una dificultad o no ha tenido nada que ver con sus logros?

Mis logros y objetivos no los he visto con barreras por el hecho de ser mujer. Desde muy niña mi padre me enseñó a ser independiente y valerme por mi misma y eso es lo que he hecho durante todos estos años. Mi esposo siempre ha estado apoyándome en mis incursiones comerciales y no ha sido obstáculo en mis decisiones y proyectos. Considero que me ha ayudado la condición de mujer en el mundo de la moda femenina, a la que he estado muy vinculada por las tendencias, moda y texturas de las telas.

### ¿Luchar en un medio laboral, empresarial y profesional con grandes rezagos de machismo, obliga a renunciar a ciertas actitudes femeninas?

Para nada; En el mundo empresarial y laboral que me he movido no he dejado la parte femenina por ningún motivo.

### ¿Desde su experiencia, cual es la regla de oro que les inculca a sus hijos?

Siempre he tenido por premisa que la mejor enseñanza es el ejemplo, transmitiéndoles de esa manera principios morales, respeto a los demás, disciplina y constancia en todo sueño o proyecto que tengan.

Doña Teresa es sin lugar a dudas la más importante empresaria del comercio textil en Cúcuta, donde nació en el hogar formado por don Alcides Porras y Teresa Arango y adelantó sus estudios hasta graduarse de Contadora Pública, formación que le ha sido muy útil para atender sus negocios. Es la esposa de Humberto Villamizar, la madre de Pilar y Humberto, y la feliz abuela de Nicolás y Pablo Vasco.

Desde muy joven incursionó en el comercio de telas al detal junto a sus padres en los almacenes Cali y la Cabaña que hoy aún operan en el centro de la ciudad. Con la experiencia ganada abrió por cuenta propia los almacenes El Trébol, en Cúcuta, y Taxitelas, en Bucaramanga. Con la apertura de Unicentro decidió abrir THERESSE TELAS en el Centro Comercial, buscando ofrecer mayor comodidad a la clientela. Su tiempo lo reparte entre su hogar, la administración de su tienda y su ejercicio como socia de la Sociedad Porras Hermanos, además forma parte del Comité de Mercadeo de Unicentro, y dedica especial atención al disfrute de sus nietos.

# 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.

# UníNOTICIAS #106

8

## • CELEBRACIÓN DÍA DE LA MUJER •

Este día las mujeres que registren sus facturas de compra superiores a \$20.000 entre las 10 am a 8 pm, podrán participar de la ruleta "MUJERES A GANAR".

20

## • DOMINGO DE RAMOS •

Celebra con nosotros la llegada triunfal del Señor en una eucaristía que conmemorará el Domingo de Ramos.

12

## • DÍA DE LOS AMIGOS CRAZY PHOTO •

Los amigos que nos visiten este día, pasarán una tarde divertida donde podrán llevarse el mejor recuerdo de su visita; una loca fotografía impresa será el mejor recuerdo del día de los amigos. "UNIAMIGOS 2016".

21-25

## • FERIA DEL MAR •

Podrán disfrutar de la más deliciosa comida de mar. La plazoleta de comidas y terraza café nos traen un menú especial para disfrutar en estos días santos acompañados de ambientación musical.

19

## • SERENATA PARA ELLAS •

500 damas serán nuestras invitadas de honor al Concierto acústico "DEDICADO A ELLAS" con los artistas LOS JHONS Y ROMANZZA. Por compras iguales o superiores a 50.000 pesos registradas en el punto de información, recibirás la tarjeta como invitada especial o para que se la des a la mujer más especial de tu vida.

20-27

## • SEMANA SANTA •

Ven y conmemora con nosotros estos días santos. Eucaristías y grupos corales acompañarán estas fechas de recogimiento.

MUSSI

LOCAL 1-92

# PETRÓLEO O NO PETRÓLEO



**Manuel Guillermo Camargo Vega**

Para revista Unicentro Cúcuta  
Bogotá, febrero de 2015.

**P**arafraseando a Shakespeare, quien dijo “ser o no ser, esa es la cuestión”, el momento actual plantea el debate si petróleo o no petróleo. Y es que un siglo regido por el petróleo, aún no se acostumbra a hacerse esa pregunta.

¿Pero de qué hablamos, cuando hablamos de petróleo?. Hablamos de hidrocarburos, combustibles fósiles, que incluye además de todos los productos refinados, incluyendo Gases Licuados del Petróleo (GLP), al gas natural y al carbón. Son elementos que al contacto con oxígeno, del aire por ejemplo, y con una fuente de ignición, combustionan produciendo calor útil para procesos térmicos, CO<sub>2</sub>, nitritos, sulfuros y otros contaminantes.

Cuando hablamos de petróleo, hablamos también de commodities, materias primas no diferenciables entre sí, sometidas a la ley de oferta y demanda. Por eso son transables en cualquier mercado, y por ende, altamente sensibles a variaciones de oferta-demanda.

La ley de oferta y demanda enseña que cuando un producto tiene precio bajo, es más difícil crearle competencia, más aún si el producto competidor requiere investigación, desarrollo e innovación (I+D+i). Lo contrario también es cierto; los altos precios del petróleo incentivan el surgimiento de nuevas tecnologías. Los precios altos del petróleo, a largo plazo, son una espada de Damocles para el mismo petróleo, pues acelera sus sustitutos. El gas de esquisto surgió con fuerza en los Estados Unidos en un ambiente de altos precios del petróleo. Por eso los grandes productores han optado por mantener precios bajos, castigando regímenes absurdos como el venezolano, que no piensan en la geopolítica del petróleo (ni en nada).

Porque el petróleo es sobre todo geopolítica. Oriente medio y su perfil musulmán fundamentalista, se han convertido en centro geopolítico mundial, por ser los mayores productores y tener las mayores reservas de petróleo. El shale oil devolvió a Estados Unidos independencia energética y hace que el ambiente mundial se vuelva más complejo.



Y es geopolítico por sus efectos, en especial por su característica ambiental. Una realidad que hoy la ultraderecha norteamericana con el apoyo de las grandes petroleras, busca negar, y es que se cuenta con un límite de aumento de la temperatura mundial en 2 grados Celsius, con referencia a la época preindustrial, antes que el calentamiento global sea un proceso irreversible que se autorefuerece, con sus efectos catastróficos en el ambiente mundial. Los climas extremos, el aumento de fenómenos climáticos en cantidad e intensidad, deshielo y consecuente aumento del nivel marino, aumento de la desertificación, entre otros, serán realidades cada vez más difíciles de manejar. Dos grados marca el punto de no retorno y a hoy ya llevamos uno. Por eso la cumbre COP 21 de París en diciembre de 2015, limitó el uso de hidrocarburos, en particular porque las emisiones de CO<sub>2</sub> refuerzan el calentamiento global.

Cuando hablamos de petróleo hablamos de energía, la materia básica que impulsa al mundo. Hoy la demanda se divide entre generación de energía eléctrica, con un 40%, transporte con un 25% y usos industriales y de vivienda, donde el primero representa un 15% y un 20% en los hogares. De ahí el impulso que se quiere dar a las energías no convencionales, solar, eólica, mareomotriz, biomasa y geotérmica para generación eléctrica. Países como Alemania

# EO, ESA ES LA CUESTIÓN



hoy generan el 15% de su energía de no convencionales y busca doblarla antes de 2050. Estados Unidos y los otros grandes, China e India incluidos también tienen cuotas. Los carros híbridos ya están en las carreteras y el motor vehicular eléctrico espera un gran avance en pilas, para disparar su desarrollo. Las energías no convencionales no combustionan, por eso no generan emisiones. Y la energía se requiere para desarrollar el agua potable, el otro gran elemento estratégico del siglo XXI. La energía del agua, como la generación hidráulica, no combustiona, pero tiene efectos medioambientales sobre las fuentes hídricas que también son nocivas. Su uso será cada vez más complejo.

Las petroleras que se trasladen a nuevas energías sobrevivirán, las que no, porque se vuelven instrumentos de caja de sus respectivos gobiernos, como PDVSA y Ecopetrol, se extinguirán como una flama que se acaba porque se acabó el combustible.

El siglo XIX fue el siglo del carbón, el XX el del petróleo, el XXI el del gas natural como hidrocarburos menos contaminante, y el siglo XXII verá a todos ellos reducidos a nichos, como hoy lo es el carbón, y dejaran de ser el combustible geopolítico más inflamable. Y si eso no pasa, el escenario será peor, pues el cambio climático no pudo ser controlado y, ahí sí, que Dios nos agarre confesados.

# • Vestirse bien sin importar la •

# TALLA



Por: Zuly Niño

**S**iempre han dicho que no hay mujer fea sino mal arreglada y creo que esto sucede con todo tipo de personas; pero hoy quiero referirme a las tallas grandes y el cómo pueden verse igual de bien resaltando esos atributos que las hacen diferentes de las demás.

Si usted tiene una figura talla grande o “plus size” sabrá que encontrar prendas para el día a día puede ser una inmensa lucha. Recuerde cada mujer es diferente y la altura de sus curvas también, por lo tanto, no hay prenda que se adapte igual a todas.

Siempre busque vestir según su forma y no por el tamaño así como con telas que la hagan sentir segura y cómoda. No tenga miedo de seguir las tendencias de la moda pues esta puede ajustarse a su forma y hacerla lucir chic. El saber cómo vestir y vestir bien solo depende de que combina y que ropa usa pero principalmente es que se decida a cambiar; por eso dejo estos consejos:



- No tenga miedo de vestir ropas de colores y estampados, ya que estas cosas pueden hacer una gran diferencia en piezas clásicas tales como chaquetas, blusas y faldas.
- Los colores oscuros ocultan, mientras que los colores claros acentúan. Por lo tanto, si te gusta tu cintura, use un cinturón claro sobre una camisa oscura.
- Los estampados grandes te harán ver más voluminosa, mientras que los pequeños te harán ver más delgada.



- Túnicas y batas que se excedan en adornos y detalles
- Si tiene bastante busto, evite los cuellos redondos y de tortuga porque la hacen ver más pesada.
- Evite las rayas horizontales. Las rayas están bien en ropa de talla grande si son diagonales o verticales. Si quieres que el área del busto se vea más grande, las rayas horizontales resaltarán esta sección.

# ROPIK

INTERNATIONAL

local 1-38

Distribuidor Autorizado

GANT®



**Barbour®**



**DANIEL HECHTER**

PARIS



Por: Valentina Inglessis \*

# Volcán de Boronía

La boronía o alboronía es un platillo de ancestros árabes. La palabra alboronía deriva del vocablo árabe al-baraniyya que significa "cierto manjar".

Originalmente era una forma de preparar berenjenas, pero posterior al descubrimiento de América, se le incorporaron al plato ingredientes como tomates, calabazas y pimientos. Algunas versiones más exóticas incorporan manzana y frutos secos como almendras y nueces. La interpretación caribeña de ésta preparación incluye plátano maduro, consistiendo éste uno de los platos típicos de la Costa Caribe Colombiana, pero también de la región del Sur de Lago de Maracaibo en Venezuela.

A continuación les presento mi versión de este plato común en la mesa Colombiana y Venezolana.

## VOLCÁN DE BORONÍA ..... (4 a 6 porciones como abreboca o primer plato)



- \* 1 kg de plátano maduro (no excesivamente maduro)
- \* 1 kg de berenjena
- \* 50 g de ajo pelado y machacado
- \* 100 g de ají dulce
- \* 100 g de pimientos rojos
- \* 100 g de de cebollín
- \* 100 g de cebolla
- \* 60 g de mantequilla sin sal
- \* 15 ml de aceite de oliva
- \* 25 ml de aceite vegetal
- \* Una pizca de canela molida
- \* Una pizca de nuez moscada molida
- \* Comino al gusto
- \* Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Hornear con todo y piel los plátanos a horno a fuego medio hasta que estén suaves. Retirarles la piel, las semillas y procesar para hacer un puré. Incorporarle la mantequilla, sal al gusto y canela. Suavizar.
2. Cortar las berenjenas longitudinalmente. Hacer varias incisiones y sumergirlas en agua salada durante una hora, para desamargarlas.
3. Hornear las berenjenas a fuego bajo hasta que estén blandas, dejar enfriar y retirar la pulpa
4. Sofreír le pulpa de berenjena en aceite de oliva y ajo. Condimentar con comino, nuez moscada y pimienta, rectificar la sal.
5. Aparte preparar un sofrito con el aceite vegetal, cebolla, cebollín, ají dulce y pimiento, condimentar y cubrir con agua, cocinar media hora, agregando agua si es necesario. Procesar para obtener una salsa y tamizar. Rectificar los sabores con sal y pimienta.
6. Dividir el puré de plátano, en 4 o 6 porciones y hacer una especie de volcán, en el tope el puré de berenjena. Calentar en bandeja tapada en horno a fuego bajo.
7. Servir cada volcán por separado y bañar con la salsa de pimiento caliente, simulando la lava candente de un volcán en erupción.

\* Nacida en Filadelfia, Valentina es una de las chef más reconocidas en Venezuela, pionera de la cocina holística, conferencista e instructora.



**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

# Jairo Ruiz

## HACE CAMPEONES



Por:  
Carlos Suárez



Jairo Ruiz acaba de culminar la jornada tendido en la colchoneta gigante de saltos. Con la cabeza entrelazada entre sus manos pequeñas y macizas, fija su mirada en los hierros retorcidos de la estructura que sostiene el techo del coliseo. Con los años, ya desaparecieron de sus dedos y palmas, los cayos y pliegues de piel magullada provocados por un lustro de entrenamientos como gimnasta.

Desde que tiene uso de razón, se levanta a las cuatro de la mañana y tiene por ritual, antes del primer baño del día, beber un jugo natural verdoso y cerrero.

Duerme pocas horas pero bien descansadas. Se acuesta pensando en un esquema que arma en su mente como piezas de rompecabezas. Al despertar, sigue pensando en el mismo esquema. En algunos días, empezará a evolucionarlo en los entrenamientos con sus alumnos. Un esquema es una rutina compuesta por movimientos originales en su estilo y forma, ejecutados por el gimnasta sobre un aparato.

Jairo ya completa tres esquemas de su invención, patentados en diversos torneos continentales y en copas mundiales. Hace tiempo trabaja en la perfección de este cuarto elemento.

Jairo Ruiz Casas es el técnico del atleta más insigne de la historia de este deporte en el país. Para entenderlo mejor, por estos días su discípulo más aventajado, es el mejor gimnasta del país, del continente y una revelación para el mundo. En la metáfora ineludible con el fútbol, cabe afirmar que Josimar Calvo es una especie de Lionel Messi de la gimnasia. Sin los millones ni la fama universal del futbolista, pero con la misma condición de atleta de élite.

"Un cuerpo de aptitudes especiales, con unas características trabajadas para responder a la alta competencia" Dice Jairo. "Un atleta de alto rendimiento es una máquina elaborada por horas, para



mantener una línea de producción física. Un mecanismo forjado por entrenamiento permanente". Afirmo con autoridad.

"Por supuesto se trata de un ser humano con una torre de mando que es su cerebro. De allí parten el dominio de sus miedos y emociones. A veces se bloquea, pero el éxito debe llegar gracias a la constancia"

Parece fácil formar un atleta de esas características. Los resultados en su caso así lo confirman: Más de doscientos títulos suramericanos, 50

Panamericanos, catorce en copas mundiales.

Sus dirigidos superan las diez mil medallas de todos los metales. Once de sus gimnastas lograron hacer parte del programa de apoyos de Coldeportes Nacional. Media docena de técnicos que emigraron desde esta región a los Estados Unidos fueron formados por él.

Lo que no parece fácil son los tiempos: días, meses y años de entrenamiento y constancia para lograrlo: cinco años como gimnasta y treinta y uno como técnico. Una trayectoria esculpida con dificultades y cuyo



**Metro**

cencosud

■ ) LA  
■ ) **FELICIDAD**  
■ ) DE **AHORRAR**

:) PARA DISFRUTAR

:) PARA EL BOLSILLO

:) PARA LA FAMILIA

:) PARA LAS VACACIONES

secreto se resume en una palabra que Jairo, sentenció en una cartulina fijada a la entrada del centro de entrenamientos. «La Disciplina no se negocia», se lee en el cartel.

El resto de los entrenadores y los muchachos lo tienen claro. Las rutinas de práctica, de perfección, porque ese es el verbo que mejor define a la gimnasia, exige jornadas de ocho y hasta diez horas diarias.

Jairo sale de su casa muy temprano a un colegio a impartir clases. Es profesor de educación física y debe cumplir unas horas en sus obligaciones como maestro de educación pública. El resto del día puede permanecer en el coliseo menor de la ciudad dirigiendo a los gimnastas, gracias a un convenio que le permite comisionarse como entrenador.

“Lo maravilloso de esta camada de campeones” dice Jairo “es que se están formando no sólo para ser buenos gimnastas”.

El técnico les exige un rendimiento idéntico en lo académico. La mayoría estudia dos carreras en horarios que son compatibles con los entrenamientos y todos rinden por igual. Se trata de un modelo de formación integral para un atleta.

Jairo Ruiz no fuma. Bebe vino en la cena y en alguna ocasión casual, un par de vasos de whisky.

No acostumbra el café. Recuerda que en una copa mundo en Australia, se bebió seis tazas mientras sus pupilos ejecutaban sus rutinas. Terminó la jornada con los nervios alterados y no le fue posible dormir en toda la noche.

Acepta que es terco, obsesivo y perfeccionista. Hace años le comentó a alguien la idea de fundar un centro de recuperación física para sus gimnastas. Recibió burlas, lo trataron de loco y le dijeron que el proyecto era imposible. Entonces, en cada viaje

internacional se propuso como objetivo armar su propio laboratorio. Se dedicó a comprar cuanto aparato halló para sus propósitos. Lo logró. Tal vez es parte de su éxito. La recuperación del cuerpo de un deportista ya es un tema científico.

En el complejo del coliseo Eustorgio Colmenares, ubicó una construcción donde hoy funciona un consultorio de terapias integrales, con un grupo humano que comprende fisioterapeutas, psicólogos y médicos, especialistas en rehabilitar cualquier tipo de lesión física de sus gimnastas o de quien lo necesite.

Para lograrlo Jairo se gastó sus cesantías, sus ahorros y vendió un automóvil vinotinto que para él, era una joya de la corona.

En las premiaciones y reconocimientos prefiere un perfil bajo. Busca un sitio apartado del podio, desde donde puede observar la consagración de sus muchachos.

Nunca se ató a lo material. No usa anillos, ni cadenas de oro, en su muñeca conserva un reloj moderno que se regaló con mucho sacrificio. Una veintena de cronómetros hacen parte de su modesta colección de objetos.

El año 2016 es de propósitos puntuales. Como todo ser humano tiene sueños. Más allá del técnico que prepara a Jossimar Calvo para lograr el cupo a la olimpiada de Río de Janeiro. Se halla el hombre que expresa el deseo de ver a su deportista en el podio. Ir a una olimpiada y no ser protagonista no está en su presupuesto.

Este es Jairo Ruiz Casas. El técnico estricto que cada día se impone nuevos retos para él y para sus gimnastas.

**Llega a Cúcuta!**



**ROSSTY  
POLLO**

**POLLO  
A LA BROASTER Y ASADO**

**PICADAS - MENÚ INFANTIL - ENSALADAS  
SOPA DE MENUDENCIAS - ALAS BBQ  
MOLLEJAS - ARROZ CON POLLO**

**SERVICIO A DOMICILIO**

**PBX: 583 5150**

Calle 11 N° 1E-95 - Centro / Cúcuta - Frente a Ventura Plaza

**Síguenos:**

**f Rossty Pollo | i rosstypollo**

**www.rossty.com.co**

**30 AÑOS DE EXPERIENCIA**

# ROYAL FILMS

*Compartiendo emociones*

¡Reserva tu  
película!



*Reservas*

**5943447**

CONSULTA CON TU ASESOR EL VALOR DE TU RESERVA\*

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



# • FAMILIA EMPRENDEDORA •



**EL COLECTIVO DE ABOGADOS VELASCO TARAZONA S.A.S.**, empresa de asesoría legal integral, es presidida por la Dra. MONICA JOHANNA VELASCO TARAZONA, quien nos concede esta entrevista para Unicentro Contigo.

## **U.C. De donde nace la idea de ser una sociedad y no simplemente asociados?**

De mi padre, el Dr. ISIDORO VELASCO, a quien su exitosa experiencia profesional de más de dos décadas le dice que como sociedad la firma tendrá y podrá ofrecerles más respaldo a sus clientes, además de que así se facilita hacer alianzas con bufetes de abogados de otras ciudades y países.

## **U.C. Qué ventajas tiene para una empresa tener como asesor a una firma de abogados?**

La tendencia del sector empresarial es ahora a buscar firmas de abogados legalmente constituidas que presten servicios de asesoría jurídica integral (civil, laboral, comercial, administrativo, etc.) con abogados muy competentes y por el mismo precio de la asesoría de una persona natural. La asesoría jurídica especializada le evita a la empresa incurrir en costosos errores.

## **U.C. Quienes integran el Colectivo de Abogados y qué áreas del Derecho cubren**

Los socios fundadores somos mi padre, Isidoro Velasco Cobos, mi hermano Juan Sebastián Velasco Tarazona, mi tío Miguel Ángel Velasco Cobos y yo, todos abogados especializados en indemnización por perjuicios tanto del orden privado como también por responsabilidad civil del Estado. Tenemos gran experiencia en liquidación y reclamación de perjuicios, ejercemos como conciliadores y árbitros, y en mi caso personal soy especialista en Responsabilidad Civil y Daño Resarcible, y también en Derecho Inmobiliario, Notarial y Urbanístico, lo que nos

llevó a crear un departamento dedicado a la construcción e inmobiliaria que hoy trabaja diferentes proyectos.

## **U.C. Qué elemento distintivo, además de su bello logo, hace especial al Colectivo de Abogados?**

El espíritu generoso que nos acompaña nos permite compartir el conocimiento, es así como en asocio con la FUNDACION CRECER JUNTOS, ofrecemos cursos de práctica forense dirigidos a estudiantes de Derecho para que complementen sus estudios teóricos aprendiendo lo que en la práctica realiza un abogado en el litigio. Allí se les enseña desde la elaboración de un poder hasta los alegatos de conclusión en las demandas, pasando por la estructuración de la demanda, la contestación, las excepciones, interposición de recursos, la etapa probatoria y todo el trámite procesal de cada área del derecho.

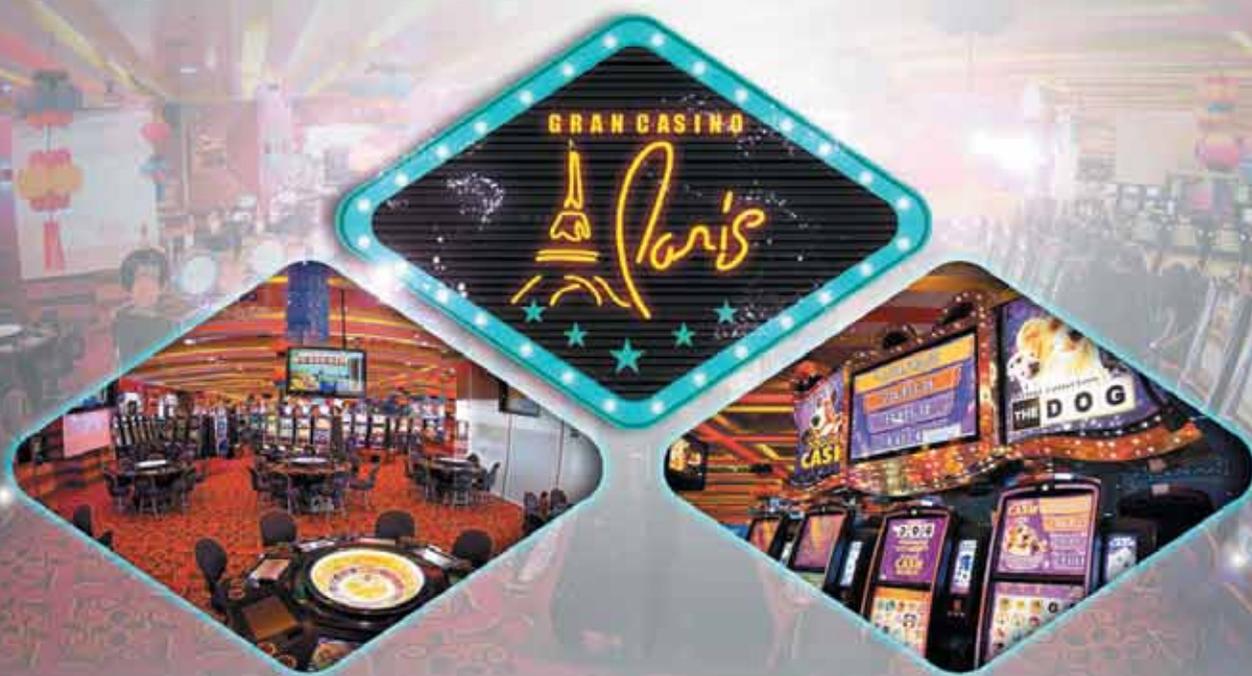
En el área contable, que dirige el Dr. Miguel Ángel Velasco, se enseña a los estudiantes de Contaduría el manejo de las complejas plataformas de la DIAN, a hacer declaraciones de renta, y el manejo de novedosos paquetes contables. Con ello se instrumentan para ejercer su profesión con éxito.

Así mismo hemos establecido horarios especiales para atender a personas de escasos recursos, a quienes les asesoramos y resolvemos sus problemas sin costo alguno. La labor social es parte esencial de la misión de nuestra firma. Las consultas bien pueden hacerse a través de nuestra página web [www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com](http://www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com)

## **U.C. Entendemos que han inaugurado una nueva sede.**

Si, efectivamente este año hemos iniciado labores en nuestra nueva sede, más amplia y moderna, acorde a las necesidades del mercado. Estamos en la Cll. 22N #18 E-65 Urbanización Niza y nuestros teléfonos son 321 9952610 - 594 4143 y nuestro correo [velazcotarazonaasociados@hotmail.com](mailto:velazcotarazonaasociados@hotmail.com).

# 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 2 DE ABRIL**



08 de Marzo celebración del día de la Mujer en nuestra sala con atención especial.



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



Autoriza  
**Coljuegos**



\* Une los puntos y dale vida a nuestro amiguito Tuni



Coloca los números de 1 al 4 y cuéntale a Tuni cuál es el orden de actividades que realizas en el día.



## ComfaOriente empieza el 2016 entregando grandes Beneficios



**JOSSIMAR CALVO**  
Triple Campeón Panamericano de Gimnasia

### KIT ESCOLAR OLIMPICO

## COMFAORIENTE

RECLÁMALO YA!

VIGILADO SuperSubsidio

**CÚCUTA**  
Multibanco de Servicios Edificio Comfaoriente

**PAMPLONA**  
Carrera 7 N°5-67

**OCAÑA**  
Calle 7 N°30-173

\*Para hijos de trabajadores beneficiarios del subsidio familiar de 5 a 17 años, a corte de 31 de Diciembre de 2015, que hayan recibido como mínimo 6 cuotas del subsidio 2015.

## Programas Técnicos de ComfaOriente: El camino al éxito laboral



**INFORMES**

PBX 5836888 Ext. 1175-1110-1111  
Edificio Comfaoriente  
Avenida 2, Calle 14, Esquina

### En sólo 3 trimestres:

- Diseño Gráfico
- Análisis y Desarrollo de Sistemas de Información
- Diseño y Confección de modas
- Atención a la Primera Infancia
- Seguridad Ocupacional
- Auxiliar en Servicios Farmacéuticos
- Mantenimiento de Equipo de Cómputo
- Peluquería
- Maquillaje Artístico y Decorativo
- Cuidado Estético de Manos y Pies
- Asistente Administrativo



**PISCIMANIA**  
Villa Silvanía  
Centro Recreacional

## DIVERSIÓN ACUÁTICA!

VIGILADO SuperSubsidio

# 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



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

# ATLANTIS

## Noche Romántica

Love

Habitación decorada,  
Cena romántica a la carta,  
Botella de champaña,  
Desayuno en la habitación  
Sauna, Piscina, Turco,  
parqueadero.



f Atlantis Plaza Hotel Cucuta

atantisplazahotel

HotelatlantisCu

Calle 8 No. 7-55 Centro  
Tel. 571 9202 Ext. 101-108  
Whatsapp: 304 377 2021

www.atlantisplazahotel.com  
E-mail: reservas@atlantisplazahotel.com  
comercialatlantisplaza@hotmail.com



**20%**  
en platos  
seleccionados



**Pagas \$8.900**  
por una hamburguesa  
de \$12.200



**10%**  
en el menú



**ROAST BEEF**  
COMIDAS RÁPIDAS

**10%**  
en todos los  
productos



**20%**  
en el menú



**10%**  
en pizzas

Utiliza nuestros bonos  
para obtener descuentos y  
promociones en Unicentro

**M U S S I**

**Bono**  
**\$30.000**



**20%**  
en marcas  
seleccionadas

**Di Piú**  
Milano

**15%**  
en bolsos

**Therese**  
Telas

**20%**  
en todas las telas  
Local 1-03



**10%** en billeteras  
**15%** en bolsos

**CASIO**

**30%**  
en todas las  
marcas

**Regina**  
Cueros

**50%**  
en Ref.  
Selecccionadas

**Paute con**  
**Nosotros**

• Cupones Unicentro, recórtalos y disfruta de los beneficios •

<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>(De lunes a jueves en todos los productos)</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>(compras superiores a 30.000)</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>Válido de lunes a miércoles No aplica para festivos No es canjeable por dinero u otros Válido solo para hamburguesa de 170gr de filete de pollo o cerdo</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>(No aplica para Semana Santa)</p>
		<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>Todas las pizzas excepto las que llevan camarones y anchoas De lunes a viernes</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>Válido de lunes a viernes No aplica con otras promociones No aplica en Semana Santa por compras superiores a \$40.000</p>
<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>(de lunes a viernes)</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>por compras superiores a \$150.000</p>
	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p>	<p>Válido solo para Unicentro Cúcuta del 1 al 31 de Marzo</p> <p>(de lunes a viernes)</p>

# Síguenos en nuestras Redes Sociales y manténte enterado de todas nuestras actividades



Parque de Diversiones

*Más cerca de ti*

Fiestas  
infantiles

Colegios y  
Jardines

Eventos  
empresariales

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



/parquehappycity

# 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  
  
**GRUPO SALA**

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