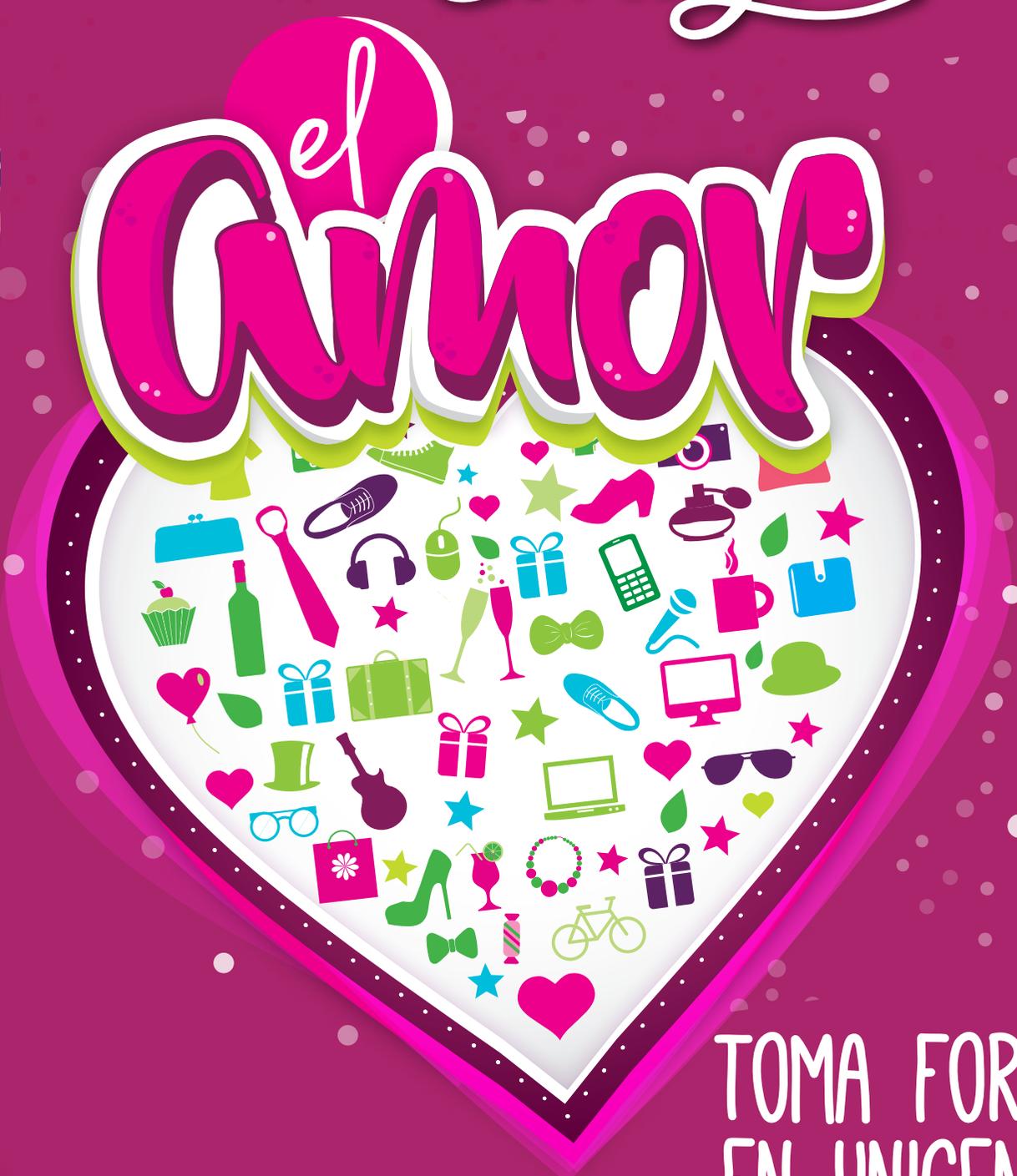




Unicentro Contigo

el Cinco



TOMA FORMA
EN UNICENTRO



#PensandoEnTi

**...ENCUENTRO
LO QUE MÁS
QUIERES.**



CUENTA COMIGO

TOTTO

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

 [mussioficial](#)  [mussizapatos](#)
 [@MussiZapatos](#)

MUSSI

Local 1-92





• EDITORIAL •

RÉPLICA POSITIVA

Como es natural, cuando vemos las cifras crecientes de registro de ingreso de visitantes a nuestro centro comercial nos sentimos complacidos y satisfechos porque ello refleja una respuesta muy positiva del público a los esfuerzos que de manera constante hacemos por atraerlos. Entonces se dinamiza la actividad comercial de todas nuestras tiendas, restaurantes y heladerías.

Replicar esto en un marco más ampliado, para toda la ciudad, tendría un efecto muy positivo en su economía. Qué bueno sería para Cúcuta que todos quienes de alguna forma tienen responsabilidades con la orientación de la ciudad igual hicieran esfuerzos conjuntos para convertirla en un lugar de interés por diversos motivos. Por lo general quienes visitan el centro comercial, atraídos por alguna sugestiva oferta de vestuario, igual consumen algún alimento y bebida, un helado, algo del supermercado, en fin, al menos tres o cuatro establecimientos distintos a la tienda que originó la visita, también se ven beneficiados.

Con Cúcuta debería hacerse lo mismo, conjugando factores diversos como el comercio, la diversión, la frontera, actividades de turismo recreativo en poblaciones cercanas, la gastronomía, etcétera. Quien haga el ejercicio de intentar estructurar un plan integral para la promoción de la oferta de la ciudad seguramente quedará asombrado de la cantidad de cosas buenas que tenemos para mostrar y, especialmente, para disfrutar.

No es tiempo ni hay espacio para egoísmos ni vanidades inútiles, es un deber de todos trabajar unidos por la ciudad.

CRÉDITOS

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

DIRECTOR
LUIS RAÚL LÓPEZ M.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
ANDRÉS GÓMEZ

ÁREA COMERCIAL
CARMEN E. ORTIZ C.
TINA SANABRIA

COLABORADORES EXTERNOS
LUIS EMIGDIO GUERRERO R.
AMÉRIKA GUERRERO
CARLOS A. SUÁREZ A.
ZULY NIÑO
LEONARDO MORÁN
JUAN CARLOS QUINTERO
ANDREA SILVA REYES
ADOLFO MIRÓ
ALEXANDRA MORELLI N.

Editorial	4
El amor, el amor	6
El alcalde nos cuenta	8
Amistad: virtual o real?	10
Tendencias tecnológicas	12
Cúcuta deportiva	14
Toda una artista	18
Uninoticias	20
Masterchef	22
Un año de encierro	24
Novias cómodas y sencillas	26
Museo del deporte	28
Sin azúcar	29
Ecofriendly	30
Un negocio muy interesante	32
Autocontrol de peso	34
Así vivimos	36
Un mal bombero	37
Horizontal y vertical	38
La Paella	40
Unigrama	42

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

• NOS ESCRIBEN •

Tiene toda la razón la columnista Camila Cabrera en lo de la importancia de escribir bien, sin embargo uno se pregunta si esa es una habilidad innata o adquirida. Eso es como el que toca piano de oídas o sólo con partitura: uno puede aprender algo de la técnica, pero el estilo, el swing, el sabor no creo que lo enseñen en ninguna parte. O sí?

Martín A. Pérez. (Cúcuta).

Gracias y felicitaciones por esta extraordinaria revista con que nos obsequian cada mes. Les agradezco las advertencias que nos hace América Guerrero sobre el uso de la web.

Mercedes Pinzón. Pamplona.

Luego de décadas de dominación árabe del comercio cucuteño uno se pregunta: ¿y qué le dejaron estos señores a la ciudad? Los italianos al menos dejaron la bendita bola en el Parque Nacional en gratitud por haber sido acogidos en estas tierras.

Ana Lucía Rosas. Cúcuta

Buenísimo el artículo sobre la inmigración de los árabes a Cúcuta, no conocía nada sobre el tema y me pareció muy interesante. Creo que faltaron muchas cosas por contar pero entiendo que el espacio en una revista no lo permite. Una pregunta me queda: ¿desplazaron los paisas a los árabes en el dominio del comercio en Cúcuta?

Isabel Flórez P. (Cúcuta).

Muy cierto lo que dice el artículo de la revista de agosto sobre que uno puede ser feliz, muy feliz, con pocas cosas. Nada produce más envidia que eso.

Gilberto Macías. Bogotá.



Uñas en resina - esmalte permanente - lifting capilar - extensiones de cabello natural - Balayage - keratina - Masajes - Masajes relajantes , Depilacion en cera

Descubre la mejor versión de ti...

CC. UNICENTRO L-174
Aparta tu cita al 3108054293

 cortellasalondebelleza

El amor, el amor



Por: LRLM

La diferencia que hay entre estar enamorado de alguien y amar a alguien es la misma que hay entre una emoción y un sentimiento. La primera es temporal, momentánea, aparece y se va en cualquier momento. En cambio el sentimiento es algo que se cultiva, es toda una elección que tomamos luego de un proceso en que se conoce muy bien a la persona amada.

Ellas y ellos pueden enamorarse súbita y simplemente de una cara bonita, de una figura agradable, de una linda voz, de un temperamento alegre, de una actitud generosa o de cualquier otra cualidad o atributo destacable, pero esa es una emoción súbita y pasajera que bien puede desaparecer cuando se conoce a alguien de superior condición o sencillamente porque todo cansa. Por eso el sacerdote Alberto Linero, reconocido líder espiritual que vemos en los noti-

cieros de la mañana, aconseja: "si estás enamorado, no te cases".

Más que amor a primera vista lo que en realidad se da es enamoramiento a primera vista, es algo eminentemente sensorial, entra por nuestros sentidos, nos enamoramos de lo que vemos, de lo que oímos, de lo que olemos, del sabor de unos labios, de la suavidad de una piel; es decir, es algo humano, carnal. En cambio amar es algo mucho más profundo: amamos ya no los atributos físicos sino al ser, amamos el alma que anima a la pareja elegida, entonces entramos en el terreno de lo intemporal, donde nada nos importa que salgan luego las arrugas, que vengan los achaques o que aparezcan unos kilos de más.

Pueden darse casos en los que la elección como persona a amar – no a enamorarse- se dé al primer encuentro como si fuera una revelación o una epifanía, pero son muy escasos los que

son exitosos en su maduración. Amar toma tiempo porque es en cierta forma un proceso inverso al del enamoramiento: cuando nos enamoramos queremos tomar o apoderarnos de parte o todo de la otra persona; mientras que cuando amamos queremos entregar parte o todo nuestro ser a la pareja.

Algo humano por naturaleza

Hasta acá esto suena como muy elevado y espiritual, pero resulta que la naturaleza tiene sus caprichos y en esto del amor nos obliga a ser y comportarnos como humanos, haciendo que sus inicios sean de carácter físico y sensorial. Es entonces cuando, como bien lo dice el mejor filósofo del amor, André Maurois, comienza como nacen las finas perlas naturales: inicia con la entrada de una basurita o cuerpo extraño en el caparazón del molusco y este para defenderse de algún daño comienza a rodearlo de secreciones de carbonato de calcio, nácar y otras sustancias que al solidificarse van formando la perla. En el caso del amor el cuerpo extraño es la atracción física que sentimos por la otra persona, que no es otra cosa que el muy natural deseo sexual.

Una vez nos acercamos a quien nos atrae ya no queremos separarnos y comenzamos

lentamente a construir un complejo edificio con laberintos de pensamientos y sentimientos con que le vamos atrapando, aunque en dicho proceso somos nosotros quienes terminamos siendo los atrapados: amamos a esa persona.

Esto significa que primero se da el enamoramiento y luego, si con el tiempo descubrimos que esa persona es esencial para nuestra vida, nace el verdadero amor. Pero así pasemos a un estado de amor más elevado y espiritual, por nada del mundo debemos descuidar a la basurita que le dio origen: el deseo. Cuando éste se va, el complejo edificio se derrumba irremediablemente.

Mientras estemos en esta vida terrenal, encarnados, estaremos sometidos de una u otra forma al imperio de los sentidos. Ellas nos entran por los ojos y nosotros les entramos, primero, por los oídos. Decimos "en una u otra forma" porque en ello se refleja mucho la educación que tenemos. Seguramente, no obstante ser exactamente igual la motivación para seducir, no lo es la forma en que manejan el deseo un hombre primario y un hombre culto.

El amor es una comedia en la cual lo actos son muy cortos y los entreactos muy largos: ¿cómo llenar los intermedios si no con el ingenio? Ninón de Lenclós.

Cualquier hombre normal, independientemente de su formación y condición social, tiene ese instinto latente. Lo anormal es lo contrario: que un hombre no sienta deseo instantáneo ante la presencia de una mujer atractiva. Eso ya es sospechoso, así se trate de un hombre muy educado y profundamente enamorado y satisfecho con su propia mujer. Nada hay más consubstancial con nuestra naturaleza humana que el deseo.

Para ellas es sumamente importante saberse y sentirse atractivas, aunque no necesariamente su objetivo sea cazar y casar a un hombre sino, simplemente, para satisfacer su vanidad. De hecho ese es el propósito sublime del maquillaje, las minifaldas, los pantalones ceñidos, las cirugías de senos y nalgas: despertar deseo en ellos y envidia en ellas. La época en que el tren dejaba a las mujeres pasó hace tiempo, ahora ellas no tienen ningún afán en casarse.

Pero el juego es y debe ser de doble vía, el hombre tiene que despertar el deseo de la mujer, y eso no es con afeites y maquillajes, ni siquiera con el dinero, que es un potente afrodi-

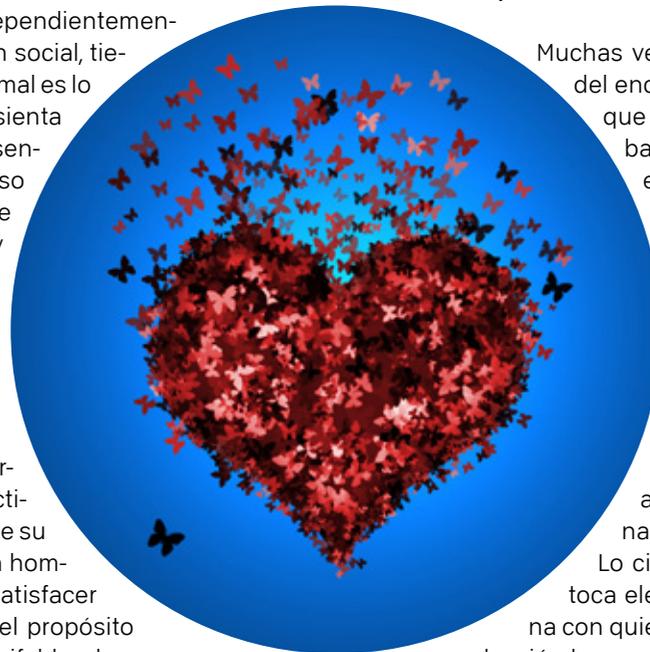
siaco (es frecuente encontrar hermosas esposas de hombres adinerados con amantes inopes que las enloquecen.) En esta materia más vale maña que fuerza.

Un hombre puede ser todo lo caballeroso que se quiera, educado, noble, trabajador, sincero, etc., pero si le falta ese mágico ingrediente que motiva a la mujer: la capacidad para despertar el deseo, está perdido. Puede indudablemente conquistar a alguna, pero siempre estará en peligro de ser traicionado si ella conoce a alguien que le encienda e ilumine lo que podríamos llamar "el rincón oscuro del deseo". Y todas, todas, lo tienen.

Fuentes de amor

Desde que tenemos uso de razón y tomamos conciencia de la existencia del otro sexo, la conquista del interés y luego del amor de una pareja, es algo que a muchos nos resulta bien inquietante por la enorme importancia que ello tiene para asegurarnos nuestra felicidad.

Son variadas las fuentes del amor, según Maurois, tales como aquellos momentos en que luego de permanecer mucho tiempo solos nos encontramos muy predispuestos al amor, con lo que tanto al conquistador como a la persona conquistada les resulta muy fácil entablar una relación.



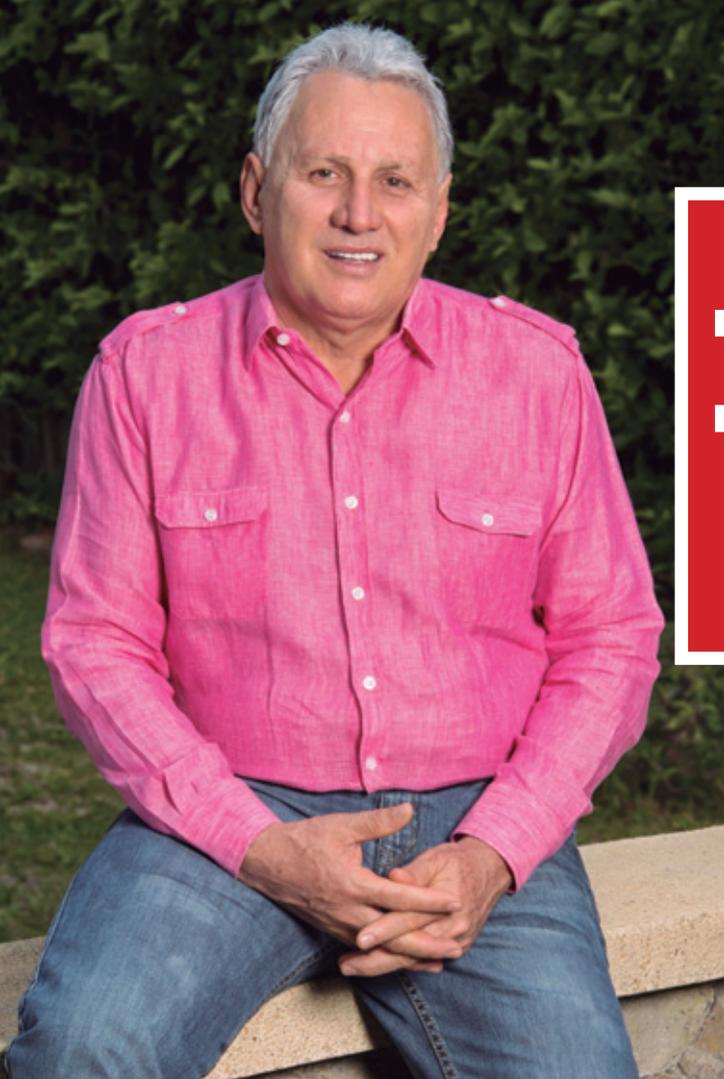
Muchas veces otra fuente es la circunstancia del encuentro, tal como la intimidad forzada que se vive en un cautiverio, o en el trabajo, como lo es el caso del médico y la enfermera que comparten turnos de noche, el jefe y la secretaria, o los participantes de un reality en televisión.

El flechazo o amor a primera vista es otra fuente considerada como un signo de predestinación – la teoría del alma gemela –; pero, como decíamos antes, son bien contados los casos exitosos de maduración del amor, la mayoría de las relaciones así nacidas terminan más pronto que tarde. Lo cierto es que a la inmensa mayoría le toca elegir deliberadamente a la otra persona con quien hará nido. Y para tener éxito en esa elección hay que prepararse, pues si no aprendemos a elegir libremente y a seducir, tendremos que limitarnos a esperar a que nos elijan.

Finalmente, ¿para usted qué es más agradable y emocionante: sentirse enamorado o saberse amado por alguien? Sobre esto dijo Bernard Shaw: "La volubilidad de la mujer que amo es sólo comparable con la infernal constancia de las mujeres que me aman".

El amor es una comedia en la cual lo actos son muy cortos y los entreactos muy largos: ¿cómo llenar los intermedios si no con el ingenio?

Ninón de Lenclós.



El alcalde nos cuenta

Unicentro Contigo entrevistó al alcalde de la ciudad, doctor César Rojas Ayala, preguntándole sobre diversos temas relacionados con su gestión, la cual ocupa un muy destacado nivel de aceptación en todo el país, cosa que hacía décadas no veíamos.

U.C: A qué atribuye el buen resultado obtenido en el Opinómetro (5º lugar en el país)?

C.R: Al trabajo en equipo que se pudo organizar con un concejo municipal más preocupado por el desarrollo de la ciudad, y un gabinete muy profesional y comprometido con la administración. Ello, sumado a un modelo de liderazgo más activo y solidario para solucionar los problemas más coyunturales de la ciudad como la generación de empleo, la movilidad vial y la seguridad ciudadana, y a planificar el desarrollo no como proyecto de un alcalde, sino como resultado de los sueños de la ciudadanía. Así se construye el progreso, entre todos.

U.C: Ha tenido que revisar las expectativas que tenía antes de posesionarse? Cuáles y por qué?

C.R: Sí, una cosa es lo que se quiere cuando se está en campaña y otra cosa es la realidad de la administración pública. Lograr un equilibrio entre las limitaciones de la administración pública y las necesidades urgentes y el desarrollo de la ciudad, es un asunto muy complejo. No se puede

hacer todo lo que se quiere, porque siempre surge el tema del presupuesto, la norma que prohíbe, la demora del proceso de contratación; todas esas limitaciones nos trae muchas frustraciones como administradores, quisiéramos hacer más, porque realmente es muy poco el tiempo que tenemos para todo lo que hay por hacer.

U.C: Cúcuta ha tenido administraciones de corte desarrollista, asistencialista, mediática. Cómo define y espera que sea la suya?

C.R: Como lo dije antes, se hizo necesario tomar medidas de choque para atender parte de los problemas más urgentes de la ciudad. El de la generación de empleo es uno de ellos. Esas medidas de choque pueden hacernos parecer mediáticos, asistencialistas, pero había que tomarlas. Ahora, ellas no son la referencia para definir nuestro modelo administrativo, porque paralelo a las medidas de choque venimos trabajando en un plan de desarrollo que transformará a Cúcuta construyendo un nuevo modelo económico para la ciudad. Articulados con el gobierno nacional y el departamental desarrollaremos un

conjunto de proyectos con los que Cúcuta dejará de ser el patio trasero de Colombia para convertirse en un polo de desarrollo en la región de frontera. Habrá progreso.

U.C: De sus promesas de campaña cuál parece ser la más fácil y cuál la más difícil de cumplir?

C.R: No hay programas fáciles en la administración pública, porque cada acción que realizamos viene precedida de un conjunto complejo de actividades. El plan de gobierno propuesto se basa en cuatro ejes: turismo, infraestructura, educación, empleo y desarrollo económico. En turismo trabajamos en el parque temático de la Gran Colombia, ubicado en el cerro Tasajero; el parque de Cristo Rey, y el diseño del cable aéreo que unirá varios monumentos del sur de la ciudad, La virgen de Fátima, la Columna de Padilla, la Loma de Bolívar; como se observa, estamos estructurando todo un conjunto de acciones para que la ciudad sea un verdadero destino turístico, así se generarán muchas fuentes de trabajo y llegará el progreso.

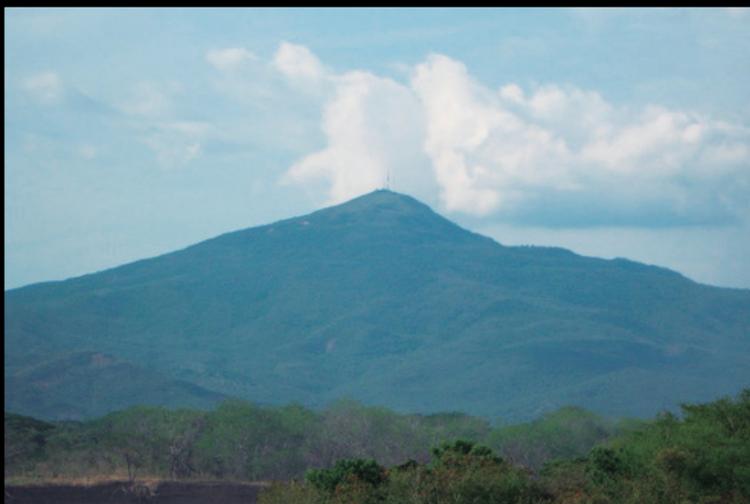
Con relación al tema de la infraestructura, ya iniciamos la pavimentación de mil

calle de la ciudad, a solo tres meses de iniciado el programa de pavimentación comunidad -gobierno ya llevamos inauguradas 100 calles; trabajamos en el diseño de las soluciones viales para la zona de la central de transportes y las obras que se necesitan sobre la diagonal Santander, en San Luis, en el puente San Rafael.

Quizás el compromiso más difícil de cumplir es el relacionado con la transformación del modelo económico de la ciudad. Tenemos que reformular el modelo económico, es una labor de toda la sociedad y estamos trabajando en ello, por lo pronto tenemos claro dos cosas, el desarrollo del turismo y hacer la ciudad atractiva para la inversión en la industria.

No puedo dejar de hablar del proyecto que más satisfacciones personales me ha dado, la generación de empleo. En siete meses de esta administración hemos generado casi siete mil empleos; se están haciendo esfuerzos para impactar sobre los indicadores de desempleo, para dejar ese deshonroso título de ser la ciudad con mayor desempleo del país.

U.C: Ocho meses de administración y otro tanto de campaña seguramente le han significado sacrificios en su vida personal. Qué extraña de su cotidianidad anterior?



• **En el Cerro Tasajero se hará un gran parque temático.**

C.R: Extraño mucho las salidas y los paseos con la familia, los paseos en la noche a comer helados, los fines de semana en Salazar, las tertulias con los amigos y parientes. Ser alcalde de una ciudad capital impone muchas restricciones, por seguridad, por compromisos laborales, por protocolos. He tenido que cambiar el tiempo con mi nieta por visitas a los barrios. En las últimas semanas me está acompañando a inaugurar obras, es bueno que desde niña conozca la realidad social de la ciudad.

U.C: Cómo espera mantener la buena imagen que tiene hoy?

C.R: Seguiremos trabajando de la mano de los cucuteños, como lo dije antes hay mucho por hacer y poco tiempo. Un tema muy importante en el que hay que trabajar es en cambiar la cultura tributaria de los cucuteños. Los ciudadanos tienen que entender que sólo hay progreso en la medida en que se paguen los impuestos, si la gente no paga, los planes se quedan en eso: planes y sueños.

U.C: Cuál será esa obra, proyecto o gestión suya por la que espere ser recordado con gratitud y admiración?



• **Los monumentos emblemáticos de la ciudad estarán interconectados con cable aéreo.**

C.R: Me parece que más que obras sueltas la ciudad necesita un conjunto organizado de acciones para que haya progreso. No espero ser recordado por un puente o por un monumento, prefiero que se diga que Cesar Rojas lideró el cambio del modelo económico de la ciudad, que en su administración se dieron las condiciones para la creación de fuentes de empleo estables con las que se disminuyó la inequidad y las desigualdades sociales.

U.C: La apertura de la frontera con un país tan convulsionado como Venezuela implica desafíos muy grandes en materia de seguridad, de empleo, de salud pública, entre otros temas. De ellos cuál es el que más le preocupa?

C.R: Todos, no hay problemas aislados, todo debe ser atendido como un solo conjunto, la seguridad afecta el empleo, el empleo afecta el saneamiento tributario, el no pago de impuestos afecta la prestación del servicio de salud, la salud afecta la educación; se trata de una cadena de problemas. La ciudad tiene que asumir la condición de frontera de una forma diferente. En nombre de la frontera existe la percepción de que en Cúcuta se puede hacer todo sin importar las leyes o los reglamentos. Hay una aceptación social de la ilegalidad: contrabando, informalidad, irrespeto por las normas de policía, vehículos con documentación irregular. En este sentido, me parece que el problema de la inseguridad impide que se puedan identificar soluciones en otros temas como la generación de empleo, la atracción de la inversión, la movilidad.

Por eso debemos darle una solución integral a la nueva realidad que se avecina con la apertura de la frontera, creo que llegó la hora de poner orden en la casa. El año que estuvo cerrada la frontera mostró las debilidades de la región y lo poco que supimos aprovechar la condición fronteriza. El reto es no volver a caer en el error, por ello insisto en que es necesario cambiar el modelo económico de la ciudad.

amistad: VIRTUAL o real

No lo notamos porque es un proceso que se da gradualmente con el avance arrollador de las redes sociales como medio de interacción con nuestros semejantes, pero el concepto de amistad, de amigos, viene cambiando, y mucho, gracias a las plataformas digitales a través de las cuales socializamos con los demás.

Ahora es fácil encontrar a quienes muy orondos dicen tener más de mil amigos en el "face", cuando tradicionalmente se había tenido como tales a "combos" o "patotas" que no pasaban de una docena de amigos con quienes nos frecuentábamos para dialogar, reír, discutir o simplemente pasar el tiempo. Ahora de esa docena si acaso conservamos una o dos amistades reales, las otras diez han sido remplazadas por miles de amistades virtuales que, no nos mintamos, no nos producen la misma satisfacción que antes nos prodigaba reunirnos en una esquina.

Uno puede encontrar de manera rápida y fácil a miles y millones de personas con las que podemos compartir ideologías, gustos y afinidades (moda, deportes, política, religión, literatura, etc.), pero más importante que tener los mismos intereses es tener los mismos valores morales, y esto ya no es cuestión de cantidad sino de calidad de amigos, y esto es con pocos, muy pocos en verdad.

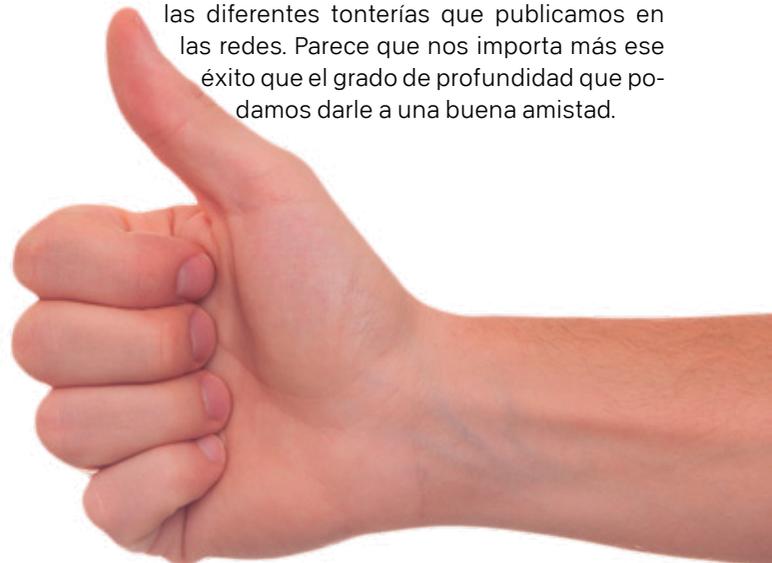
En algún artículo anterior de Unicentro Contigo decíamos que, lastimosamente, la tecnología en lugar de acrecentar las amistades ayuda a su extinción. Los mensajes instantáneos han remplazado a las conversaciones profundas y esto va en detrimento mortal del amor y la amistad.

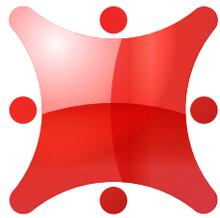
La tecnología distorsiona la distancia que tenemos de los demás haciendo aparecer como amigos cercanos a quienes para nada lo son. Haga un ensayo: deje de enviar mensajes por un mes y dedíquese a esperar a que le escriban a usted, al final verá cuan decepcionante es el resultado.

El punto no es que las redes sociales son malas per se. Ellas son muy útiles porque nos ayudan a construir puentes para estar en contacto con las otras personas, pero no nos acercan a ellas. Una amistad se estrecha cuando, además de mantener el puente, nos relacionamos personalmente, face to face – no Facebook to Facebook – con los demás. Una cosa es un contacto, otra muy distinta es un amigo. La amistad tiene su dosis de amor, y los afectos demandan cercanía entre los actores.

Sin suda la virtualidad ofrece muchas ventajas, como la inmediatez y la masificación en la comunicación, pero no te permite vislumbrar aquellas cualidades que te resultan esenciales en el otro para considerarlo tu verdadero amigo. A su vez, las redes jamás harán que seas valorado en tu verdadera dimensión por tus cualidades humanas y personales.

Pero produce una falsa sensación de éxito social esa cantidad de "likes" que les dan nuestros contactos a las diferentes tonterías que publicamos en las redes. Parece que nos importa más ese éxito que el grado de profundidad que podamos darle a una buena amistad.





Comfanorte

Donde queremos estar

59
AÑOS

En el corazón
de los hogares
nortesantandereanos

Gracias

Por confiar en nosotros



www.comfanorte.com.co



TENDENCIAS TECNOLÓGICAS

Cada año un foro de expertos del Foro Económico Mundial identifica las nuevas tendencias tecnológicas que transformarán al mundo. Para este año 2016 se determinaron las siguientes:



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1. Internet de las Nanocosas: se trata de sensores tan diminutos que pueden circular a través de cuerpos vivos, con lo que vendrán grandes avances en medicina al poder monitorear en tiempo real el funcionamiento y estado de cualquier órgano.

2. Almacenamiento de energía en escala de red. Serán nuevas tecnologías de baterías con iones de sodio y Zinc Aire – considerado el combustible eléctrico del futuro –, que resultan mucho más eficientes y económicas. Con ellas se podrá almacenar energía en gran escala, solucionando así el único inconveniente que han tenido las energías renovables.

3. Cadena de bloques Blockchain. Es una base de datos descentralizada donde las transacciones electrónicas se registran de manera segura y verificada. Se utilizan actualmente para el manejo de transferencias de monedas digitales como el Bitcoin. La futura economía mundial se basará en transacciones en cadena de bloques, donde los bancos pueden no ser necesarios.

4. Materiales 2D. Los nuevos materiales innovadores como el grafeno resultan cada vez más económicos y podrían ofrecer mejoras radicales para el uso de la energía solar.

5. Vehículos autónomos. Es impresionante el desarrollo de esta tecnología que prescinde el conductor del auto haciendo el viaje mucho más seguro. Empresas como Tesla muestran cada vez más avances en la producción de modelos para el consumidor. A este paso los vehículos semiautónomos serán producidos en masa antes de lo esperado.

6. Órganos en chips. Son modelos en miniatura que emulan perfectamente a los órganos humanos, permitiendo que se ensayen nuevos fármacos con mayor precisión, con lo que se sustituye la experimentación con animales.

7. Células solares de Perovskita. Es un nuevo tipo de célula solar que es mucho más eficiente en la generación de energía. El desarrollo rápido de estas células proporcionarán una fuente confiable de energía limpia para todo el mundo.

8. Ecosistema abierto. Las tecnologías de IA que interpretan el habla, el texto, el comportamiento financiero y las condiciones de salud, pronto estarán en condiciones de dar apoyo y asistencia igual o superior a las que ofrece un asistente humano.

9. Optogenética. Con esta nueva tecnología los neurocientíficos pueden activar y desactivar las neuronas de forma selectiva y con un nivel de precisión sin precedentes. La optogenética puede tener un impacto revolucionario en el tratamiento de trastornos mentales como epilepsia y Mal de Parkinson, que hoy, según la OMS afectan al 25% de la población.

10. Ingeniería Metabólica de Sistemas. Se abre paso una economía de base biológica. Los microorganismos que pueden estar contenidos en forma segura y sin problemas éticos se utilizan ahora como “biofactorías” para la producción de químicos y materiales sostenibles que a su vez se utilizarán para obtener productos más amigables con el medio ambiente, sin huella de carbono.



EN EL MES DEL *Amor y la Amistad*
> ENAMÓRATE DE LA SUERTE <

CELEBREMOS JUNTOS ESTA FECHA ESPECIAL

• EL DÍA SÁBADO 1 DE OCTUBRE •

Tendremos sorteos en efectivo, premios sorpresa, **bingo sorpresa**,
coctel de bienvenida, música en vivo y **mucho más...**

PRIMER PUESTO \$5.000.000 / SEGUNDO PUESTO \$1.000.000 / TERCER PUESTO \$1.000.000

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

**DIVERSIONES
DEL ORIENTE S.A.**
NIT. 900 258 556 - 6

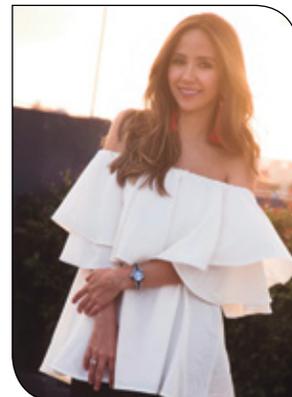
Autoriza
Coljuegos



CÚCUTA DEPORTIVA

Sofía tiene 12 años. Todos los días llega del colegio antes de la hora del almuerzo. Después viene una rutina inexorable, siesta, tareas, onces. El calor del medio día empieza a conciliar con el viento de estos meses en Cúcuta, Sofía se alista para ir a nadar mientras su hermano prefiere los entrenamientos de fútbol o, a veces, el básquet que juegan en el parque de su barrio. Así pasan las tardes mis coterráneos que no tienen que luchar con el trancón, la lluvia y el frío porque no es lo mismo las seis de la tarde a 27 grados que a 7.

Y es que vivir sobre la tierra caliente trae sus ventajas, poder recorrer el piso descalzo sin miedo a enfermarse, desconocer el exceso de ropa, cobijas y medias, ver casi todos los días el sol radiante y crecer, como Sofía y su hermano, con el deporte en la agenda. No en vano, ésta ha



Por:
Andrea Silva Reyes

sido una tierra fértil de destacados deportistas, incluso a nivel internacional. Acá nació la mejor tenista que ha tenido Colombia, puesto 16 en el ranking mundial. A Fabiola Zuluaga nadie ha podido quitarle ese título. Años después, Cúcuta vio nacer al mejor gimnasta en la historia del país, el que algún día se creyó Jean-Claude Van Damme. Hoy, Jossimar Calvo con su fuerza y disciplina recorre el mundo colgándose medallas, ya pasó las 200 entre bronces, platas y oros. También con James Rodríguez compartimos gentilicio. Tras su ejemplo y el de tantos otros colombianos, decenas de jóvenes dedican su tiempo a entrenar. Seguro, poco a poco conoceremos sus nombres, sus talentos, celebraremos sus triunfos y desde otras latitudes mirarán con orgullo a la capital de Norte de Santander.

A nuestras calles el deporte le corre por las venas, en la distancia es asombroso –y envidiable– la cantidad de personas, mil o mil quinientas, que salen por las noches a montar en bicicleta. Destaco esta cualidad, porque es mejor tener más tiempo para correr, nadar, saltar y jugar que manejar. Ese es el mismo escenario en el que se educan personas con los valores del deporte: disciplina, responsabilidad, solidaridad, trabajo en equipo, aprender a ganar y a perder con todas sus consecuencias, entre otros. Esas mismas personas son las que nos devolverán la esperanza de tener una sociedad más educada y culta.

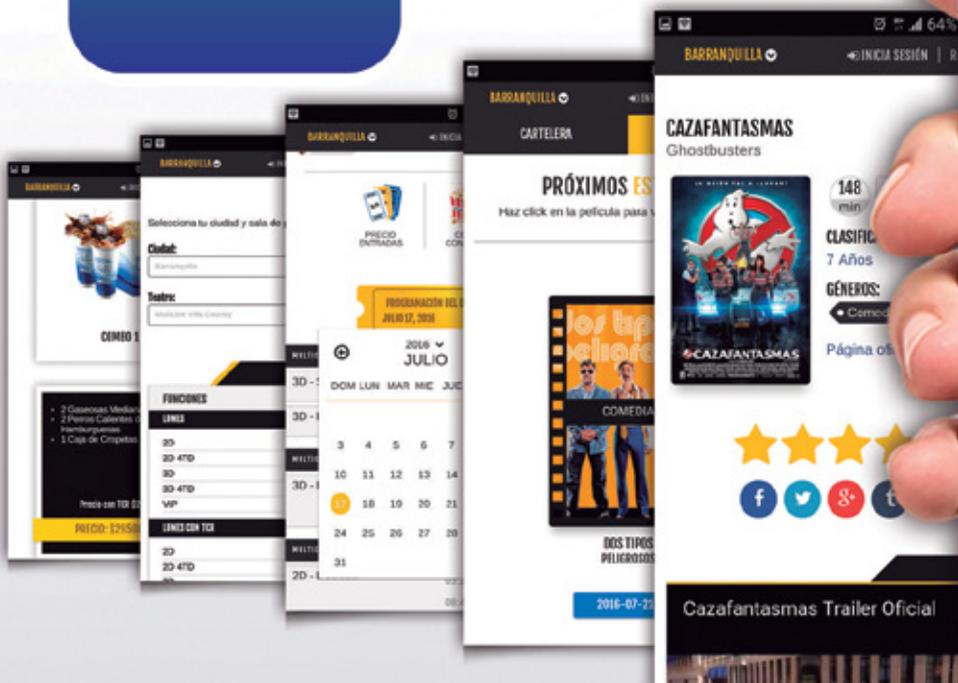
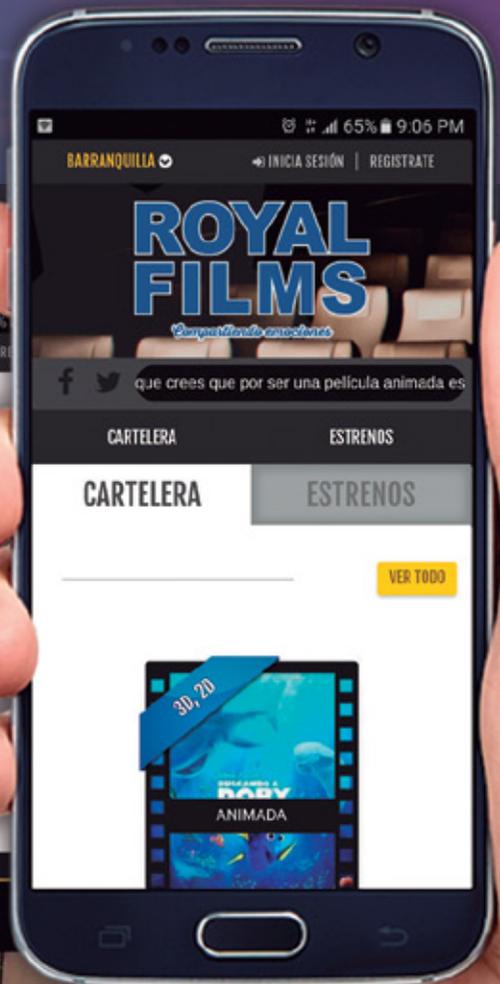
En manos de los adultos está apoyar esos talentos que empiezan a germinar en los más pequeños. No es una carrera fácil para los que la escogen y tampoco para los que están detrás, que dedican mucho tiempo en llevar y acompañar, gastan, a veces, más de lo que pueden al comprar implementos, en algunos casos muy costosos. Pero, al final todo tiene su recompensa, niños sanos, comprometidos, como Sofía y su hermano que bajo el cielo anaranjado y el calor de su tierra crecen felices en una piscina o un campo de fútbol soñando con ser mejores cada día y por qué no; subirse a un podio.

La magia del Cine en tus manos



Descárgala ya!

Disponible en tiendas App Mviles



www.royal-films.com



Reservas CALL CENTER
5943447



Estamos
pensamos
siempre en
tu satisfacción.

PARQUEADERO GRATIS

Por compras
mayores a
\$50.000

Recibe

1 hora
GRATIS

Por compras de
TECNOLOGÍA

Recibe

2 horas
GRATIS

LO MEJOR EN TECNOLOGÍA Y ACCESORIOS



SOLUCIONES MÓVILES

Repara tu equipo con los mejores.



PRÓXIMAMENTE

BOGOTÁ D.C.
C.C. Plaza
Central



LOCAL
371

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



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



"Zoy-la" Zoyla en La Parada 2015



"Las Locuras del Emperador"
Posar 2008



"Buscando Pistas"
Sin Título 2008-2016



Toda una artista

María Alexandra Morelli Navia, es una artista cucuteña criada en Bogotá pero radicada en la ciudad desde hace 15 años. Desde entonces se desempeña en distintas actividades, entre esas el arte y la cocina simultáneamente. Aunque sus estudios formales estuvieron orientados hacia el diseño textil y el diseño y elaboración de joyas.

Ha participado en distintos escenarios locales, concursos y convocatorias, también en Salones Regionales y Salones Nacionales de arte, exposiciones binacionales, así como en muestras itinerantes con el Banco de la República y un par de galerías en Bogotá.

Al terminar su carrera de textiles viajó a Florencia, Italia, donde realizó talleres por cerca de dos años en la escuela de orfebrería Le Arti Orafe. Dicha escuela es pequeña, pero muy afamada y exclusiva, a este lugar llegan estudiantes de todo el mundo.

Cuando regresa a Bogotá monta un pequeño taller en casa de un amigo, lugar donde diseña y elabora piezas en plata. Años después retoma el lenguaje textil acercándose al arte, realizando obras en tela y parafina. Posteriormente se traslada a Cúcuta donde continúa con su

taller trabajando joyería, y también bisutería.

Su aproximación al arte es accidental, nunca tuvo la intención de ser artista pero de alguna manera los caminos la llevaron hasta ahí. Las destrezas que adquirió en distintos oficios le ayudan a expresar con relativa claridad lo que quiere comunicar.

Está convencida que Cúcuta, ha sido clave en el desarrollo de su propuesta plástica, porque progresivamente comenzó a ver la dimensión de la situación socio-cultural en contexto, y desde entonces éstos sucesos fronterizos, le han servido como tema recurrente y fuente de inspiración para su propuesta plástica. Ésta y otras situaciones suscitadas desde ahí, e inquietudes que tienen que ver con su identidad, han influido en su trabajo como artista. Que entre otras cosas casi siempre es abordado a través del humor y la ironía. Sirviéndose del dibujo, la caricatura, la instalación, el collage, el estampado, la parafina y sus distintas técnicas.

Una de las propuestas artísticas de María Alexandra se llama Zoy-la, que es una muñeca de trapo de 25 cm elaborada a mano por ella misma. Dicha muñeca es puesta en escena y fotografiada en distintos contextos que están relacionados con el tema de frontera.

Otra propuesta anterior en el tiempo, y que atañe a la frontera, es la obra "Las Locuras del Emperador", enmarcada en el inicio del periodo chavista. En ella pretendía mediante el empleo de la sátira y el humor, jugar con las imágenes iconográficas de los productos conocidos desde la infancia, manipulando su imagen y cambiando los textos alterándolos sutilmente para desviar el sentido para el cual fueron concebidos, jugando con la significación de las palabras y lo que éstas pretendían transmitir, intentando poner en evidencia algunos aspectos del acontecer político venezolano.

Algunos proyectos surgen como producto de otro trabajo, tal es el caso de "Buscando Pistas" que se manifiesta a través del autorretrato. Inicialmente la artista parte de una fotografía requerida para la Visa Americana, cosa que le fue negada y entonces como acto de rebeldía decidió intervenir dicha foto y trabajar con esta imagen en sucesivas propuestas. Con dicha obra, participó en una muestra individual en la Galería Fundación AP-ARTE en Bogotá, hace dos años.

En otra de sus facetas, Alexandra participó también recientemente en el Décimo Salón del Agua donde obtuvo mención de honor con su obra Barka.

cosechas
Expertos en Bebidas!

CENTRO COMERCIAL UNICENTRO
local 1-84

Domicilios

 **312 419 2473**



www.cosechasepress.com  [cosechascolombia](#)  [cosechasbatidos](#)

UNI NOTICIAS #112

16



•PASARELA DE MODA DE AMOR Y AMISTAD

El 10 de septiembre tendremos la gran pasarela de nuestras marcas exhibiendo las últimas tendencias de la moda para ellas y ellos, con lo que le será mucho más fácil elegir qué regalarle a esa persona tan especial.

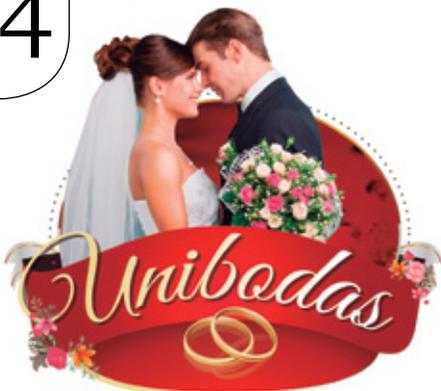
23



•MODA PARA NOVIAS

El 23 de septiembre usted encontrará en Unicentro ese soñado traje de novia: las grandes diseñadoras se darán cita en nuestra pasarela para mostrar lo mejor de sus creaciones para las novias de la ciudad. Usted no puede perderse este gran evento.

24



Como es tradicional cada año, en septiembre – el 24 – realizaremos la celebración cumbre del amor con el matrimonio múltiple en Unicentro, las parejas que se inscriben reciben todo el apoyo y acompañamiento para hacer de su boda el día más especial de sus vidas. Ni una sola de las parejas que han contraído matrimonio en Unicentro en los últimos nueve años se ha separado o divorciado.

17



DÍA DEL •AMOR Y LA AMISTAD•

En ninguna otra parte que en Unicentro se celebra en mejor forma ese gran día para decirles a la persona que amamos y a quienes son nuestros mejores amigos cuanto los queremos y apreciamos. Este 17 de septiembre es un día fuera de serie, un día muy Unicentro: lleno de grandes sorpresas, show musical, sorteos, los esperamos.



AMIGO SECRETO UNICENTRO

Estamos en la búsqueda de nuestro amigo secreto. Ven este mes a Unicentro, realiza compras superiores a \$80.000 pesos y registra tu factura en el punto de información para participar por un espectacular regalo.

PLAN LUNA DE MIEL


CASABLANCA
HOTEL - EVENTOS & NEGOCIOS



*Momentos inolvidables
con tu Pareja*



Reservas
www.hotelcasablanca.com.co

582-1600 Ext. 1924
3203085050



Leonardo Morán
Ganador MasterChef Colombia 2016

MERO

pomodoro con crujientes de coliflor

Ingredientes para el arroz:

1 pocillo de arroz, dos de agua, espinacas 40 gramos 1 diente de ajo, 5 gramos de sal, dos gajos de cebolla junca, 3 gramos de pimienta.

Para el pescado: marinar con aceite de oliva, pimienta negra y romero; dejar en reposo y luego poner en la parrilla o plancha 3 minutos por cada lado para darle el término de cocción adecuado.

Para la salsa: saltear 15 tomates cherry por 5 minutos con hierbas aromáticas en 30 gramos de mantequilla, dejar reposar y luego agregar 7 tomates secos, licuar y listo

Para los brócolis: cocinar durante 4 minutos en agua con sal 50 gracias de brócoli, poner en agua fría y luego saltear con 30 gramos de queso parmesano durante 1 minuto.

Me resulta muy grato estar en las páginas de Unicentro Contigo, es esta una linda oportunidad para expresarles mi gratitud a todos por sus voces de aliento durante mi participación en el Máster Chef Colombia, concurso que gané y cuyo triunfo lo dedico a todos ustedes.

Quiero transmitirle a los lectores de Unicentro Contigo un mensaje acerca de la importancia de saber alimentarse y nutrirse saludablemente con buenos sabores, texturas y colores...

Por eso nos encontramos acá con una salsa pomodoro con tomates cherrys y tomates secos, con un toque de albahaca y aceite de oliva, con un delicioso mero a la parrilla poniéndole solo aceite de coco para sellarlo y cocinarlo y, por último, un arroz verde, saludable ya que debemos ver el arroz como un cereal que podemos usar a diario en cantidades moderadas.

Un arroz verde de perejil con ajonjolí con una fiesta de ajo al gusto es mi propuesta para acompañar este mero, los crujientes de coliflor es una excelente proteína vegetal, encontrando un balance donde no hay más de un carbohidrato. Es un hecho que las nuevas generaciones de cocineros en el mundo entero estamos empeñados en el tema de la comida saludable y por eso evitamos cualquier propuesta que incluya dos o tres carbohidratos en un plato.

Me caracterizan también los platos coloridos y recurriendo a los sabores de los alimentos que nos da la tierra.

La mejor forma de respeto hacia uno mismo es alimentarse bien...

Gracias revista Unicentro por permitirme transmitir mi mensaje.



Llegó la hora de tener vivienda propia



Desde \$76.665.000
49,4 m² área construida | 44,72 m² área privada
CONSTRUCCIÓN / SECTOR PRADOS DEL ESTE

MI CAS YA

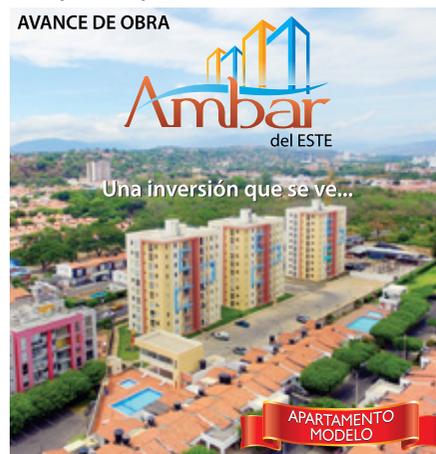
APARTAMENTO
MODELO



Desde \$87.500.000
59,03 m² área construida | 49,46 m² área privada
LANZAMIENTO / VILLA DEL ROSARIO

MI CAS YA

VILLAS
DURUELO
PARQUE RESIDENCIAL



Desde \$142.328.000
66,09 m² área construida | 57,07 m² área privada
CONSTRUCCIÓN / SECTOR PRADOS DEL ESTE

MI CAS YA

AVANCE DE OBRA

Ambar
del ESTE

Una inversión que se ve...

APARTAMENTO
MODELO



Desde \$159.300.000
71,11 m² área construida | 64,70 m² área privada
CONSTRUCCIÓN / SECTOR PUERTO MADERO

MI CAS YA

AVANCE DE OBRA

PUERTO MADERO
PLATINO

3.900 m² de zonas verdes para disfrutar en familia!

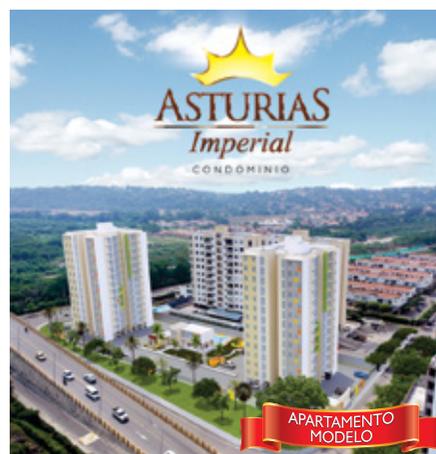


Desde \$162.500.000
67,77 m² área construida | 64,66 m² área privada
LANZAMIENTO / SECTOR PRADOS DEL ESTE

MI CAS YA

Callejas
RESERVADO

Lo mejor del Este!



Desde \$187.425.000
76,50 m² área construida | 65,89 m² área privada
LANZAMIENTO / SECTOR ASTURIAS

MI CAS YA

ASTURIAS
Imperial
CONDOMINIO

APARTAMENTO
MODELO



Desde \$216.194.000
34,42 m² área construida | 31 m² área privada
CONSTRUCCIÓN / AV. 1 / CALLES 17 Y 18

Vita
CENTRO DE ESTUDIANTES

CONOCE MÁS! www.vitacucuta.com



Desde \$325.000.000
130,50 m² área construida | 120,55 m² área privada
CONSTRUCCIÓN / SECTOR LOMITA NUEVA

Zakura
RESERVA CAMPESTRE



Desde \$560.000.000
140,2 m² área construida | 113,2 m² área privada
LANZAMIENTO / FLORESTA

LA FLORESTA |
TORRE
FRAGA
SOLO PRIVILEGIOS



VENDE

VIVIENDAS Y VALORES S.A.®

Nuestra experiencia al servicio de sus sueños

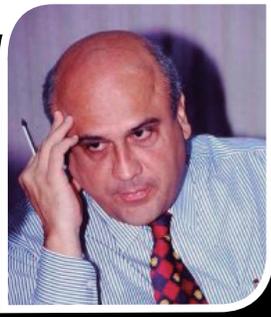
43
Años

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

PBX: 588 80 02 / 589 27 20 | 316 528 89 11

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.



Por:
Luis Raúl López M.

Un año... de encierro

El acuerdo para abrir "gradualmente" la frontera no es propiamente una apertura como debe ser: plena, tal como se ve entre todos los países del mundo, excepto las dos Coreas. No son pocas las especulaciones que se hacen al respecto y que asocian el cierre a solicitudes concedidas en La Habana.

Pero el cierre prolongado de la frontera – como jamás se había visto – haría suponer que los cucuteños habrían de pensar en un nuevo modelo de ciudad en el que su economía no se soporte únicamente en la actividad comercial. Esto sería algo positivo y confirmaría que no hay mal que con su bien no venga. Pero, caramba, luego de un año del cierre ya deberían tenerse al menos los lineamientos centrales de lo que debería ser ese reordenamiento económico y nada se vislumbra con claridad aún. Tiene el alcalde acá el desafío más grande de su mandato, pues desde el sector privado nadie parece tener la capacidad de liderar ese necesario proceso de transformación.

Hay unos cuantos esfuerzos individuales exitosos en los sectores hotelero, de confecciones y de calzado, de los que los responsables del direccionamiento económico y comercial se cuelgan cómodamente para mostrarlos como fruto de su gestión directiva.

En las recurrentes crisis que ha tenido Cúcuta se ha acudido siempre al mismo expediente: contratar a firmas de expertos de fuera de la ciudad para que hagan costosos estudios que orienten hacia donde debe encaminarse la ciudad. La verdad es que nada de lo que allí se recomendaba se ha hecho, no sabemos si por falta de voluntad política de la dirigencia de los últimos treinta años, o por falta de conectores de esos estudios con la realidad regional, como quiera que son

realizados por personas extrañas a la ciudad (Araújo, Ibarra, Rey, Vallejo, Mendoza, etc.).

Distinto a algunas implementaciones muy puntuales que se han hecho de lo sugerido en ExpoGestión, como el pacto por la innovación y algunas tareas de renovación urbana, nada se hace, nadie "tira línea" para lograr un gran despegue y sostenimiento de la economía local. Pareciera que para la mayoría la gran solución es que se reabra la frontera, así sea sólo peatonal, y volvamos a lo mismo de antes: la reventa al detal. Muy seguramente el repunte de ciertos sectores del comercio por cuenta de los descapitalizados venezolanos a muchos les parecerá más que suficiente en materia de desarrollo.

Es inevitable preguntarse con asombro cómo una ciudad que cuenta con casi una decena de universidades, unos cuantos empresarios con visión global pero muy buen conocimiento de lo local, y unos pocos economistas y otros profesionales gomosos del tema, no han podido producir conjuntamente una sola línea de acción. Es esa una tarea pendiente desde hace al menos un par de generaciones, que se hace cada vez más y más necesaria debido a varios factores, entre ellos al inusitado crecimiento de la población por causas diversas como las migraciones, con el consecuente efecto sobre la tasa de desempleo; el fuerte posicionamiento logrado por otras ciudades intermedias en temas como la tecnología, la industria, el turismo recreativo y el de salud – especialmente Bucaramanga – lo que nos reduce el campo de especialización a trabajar para atraer inversionistas.

Se habla ahora de que la solución es hacer un gran parque industrial y en lo primero y único en que parecieran estar pensando es en el contrato de remoción

de tierras, cuando lo primero y quizás lo que más le interesa a un inversionista son las reglas y no el campo de juego. Lo primero que Cúcuta debe hacer es diseñar el reglamento del juego económico en su jurisdicción, introduciendo ciertos ajustes en sus impuestos y tarifas, en sus ofertas de servicios públicos, de formación tecnológica y de infraestructura, además de los contemplados en la Ley 191/95.

Una vez definido hay que negociarlo con el gobierno central – es y debe ser un buen negocio para la ciudad y para el país –; ya concertado con el gobierno nacional hay que proceder a hacer una promoción muy técnica de sus ventajas como destino de inversión la ciudad. El último paso es comprar el lote y descapitalarlo, lo contrario es ensillar antes de traer las bestias.

La receta podría contar con otros ingredientes importantes que por razones de espacio no alcanzamos a mencionar acá, pero urge hacer cosas como la creación de productos turísticos involucrando al menos a toda el área metropolitana, alentando la creatividad y la inversión regional. Es asombrosa la capacidad de reactivación económica que tiene el turismo. Todo está por hacer.

Una prueba de que como están las cosas no resultamos atractivos es que no hubo ni un solo proponente para el tramo de 4G Pamplona – Cúcuta, el encanto llega hasta Bucaramanga y su área de influencia inmediata, además de que tres importantes aerolíneas abandonaron la ciudad por falta de tráfico (LAN, Easyfly y VivaColombia). Dejarnos coger tanta ventaja de las ciudades del interior en materia de inversión es peligrosísimo porque compromete seriamente el futuro económico y social de la generación de relevo.

GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE

INFO: 584 3016

Colegio privado con
Tarifas Subsidiadas



- **Almuerzos SUBSIDIADOS para estudiantes hijos de afiliados Categorías A y B**
 - Jornada Continua • Intensidad en inglés y sistemas
 - Escuela de formación: Teatro, Danzas, Música
 - **UBICADO AL LADO DE VILLA SILVANIA**



COMFAORIENTE



ZULY NIÑO
DISEÑADORA DE MODAS

• Novias •

cómodas y sencillas



1. Escoger el vestido de novia que te haga sentir segura y hermosa. Cada mujer es única y perfecta a su manera, por lo que debes tener en cuenta edad, estatura, peso y estilo personal a la hora de escoger el vestido perfecto. Asesórate con un experto y sé paciente, y de mente abierta.

2. Recuerda que cada persona tiene un cuerpo diferente a la otra y no todos los modelos se ajustan a tus curvas. Uno de los factores más importantes a considerar al momento de escoger tu vestido de novia debe ser el corte o estilo que este tenga.

3. La importancia del escote. Para elegir el escote perfecto hay que tener en cuenta varias cosas: el tamaño de tu busto, la forma y largura del cuello, la largura de tu escote y, lo más importante, si te sientes a gusto con estas zonas. Una vez hayas analizado tus características físicas sólo tienes que elegir el modelo que más favorezca tu cuerpo y adaptarlo a la tendencia de vestidos.

4. Es prioridad saber el clima dónde celebrarás tu matrimonio pues en clima cálido puedes elegir vestidos vaporosos en seda y organza.

5. En la búsqueda del vestido soñado es ideal estar acompañada de las personas más cercanas y que más te conocen, pero ojo no exageres en la cantidad de personas pues pueden lograr confundirte con su opinión.

6. Los accesorios perfectos como joyas, tocados en bordados o pedrería y flores se imponen esta temporada dando un look más chic.

M

es de amor y amistad, mes de declaraciones, corazones y chocolates pero sobre todo de propuestas de amor para toda la vida unidas al sueño de crear una familia. Es por esto, que este mes dedicaré esta columna a nuestras novias y sus vestidos, a esa prenda que nos hace lucir únicas, diferentes y chic el día más importante de nuestra vida.

La tendencia 2016 en vestidos de novia está dada por la sencillez, practicidad y comodidad del vestido en el momento de ser usado. No se necesita un vestido gigante y pesado para mostrar su elegancia. Recuerda que se imponen estilos con corte sirena, con volados, mangas anchas, golas, flecos y plumas; confeccionados en sedas, organzas, crepés, chifones y devoré en colores blanco, marfil y nude.

Puede parecer mentira, pero en los vestidos, tan sólo una pequeña parte de la prenda puede alterar totalmente la apariencia del vestido y la tuya haciéndote ver mucho más atractiva y esbelta o logrando arruinar todo el vestido, pero la gran pregunta es: ¿cuál será el que va mejor contigo y con tu figura?.

Por todo esto, aquí te escribo algunos tips para tener en cuenta en el momento de comprar tu vestido de novia:

Metro



LA FELICIDAD DE AHORRAR

FOLLETO VÁLIDO DEL 1 AL 14 DE SEPTIEMBRE DE 2016*

FESTIVAL DE MARCAS



krea



X 16

\$34.900c/set

Vajilla 4 puestos

Krea
Eletra o Noite
x 16 piezas
500 unidades *†



20% DTO.

En papa a granel sin lavar
x 500 g
15.400 kilogramos--
Aplica en línea de cajas



20% DTO.

En cebollo sin pelar
x 500 g
3.300 kilogramos--
Aplica en línea de cajas



20% DTO.

En papaya Melona
x 500 g
7.200 kilogramos--
Aplica en línea de cajas



\$7.550 COSTILLA DE CERDO IMPORTADA
x 500 g
500 kilogramos--



\$5.800 CARNE PULPA DE CERDO
x 500 g
1.000 kilogramos--



\$4.340 PECHUGA CON PIEL DE POLLO CAMPESINO
x 500 g
2.000 kilogramos--



La felicidad de ahorrar

*Unidades nacionales.

--Kilogramos nacionales. †El descuento rige sobre el precio regular. Solo aplica en los productos señalados en este folleto. Efectivo en caja, no acumulable con otros descuentos. *No disponible en las Tiendas Calle 100, Real. Las ambientaciones fotográficas utilizadas en este folleto no forman parte del precio. +Los precios de estos productos están disponibles del 1 al 9 de septiembre de 2016 o hasta agotar existencias, lo que suceda primero.

•MUSEO DEL DEPORTE.

Por: Carlos Suárez A.

Andrés Ramírez persiste en la ocurrencia de un museo del deporte. Lo viene pensando desde hace años. Se lo imaginaba y lo mantenía como proyecto en suspenso, hasta que la intención se le transformó en un propósito cercano a la obsesión, a raíz de las visitas que realizó a varios museos de este género en diversos lugares del mundo.

El último fue a un imponente edificio gris, donde descubrió inermes réplicas de cera petrificada, asombrosamente semejantes a sus originales. Se trataba de atletas célebres del universo deportivo, que conservan aun en sus rostros, la expresión feliz de la victoria. Un mérito que les mereció tener sus propias estatuas para la posteridad. Esas visitas fueron el detonante de una inspiración decidida. Desde entonces, Andrés no dejó de pensar camino al hotel, y luego en el avión de retorno a Cúcuta, como sería un museo del deporte nortesantandereano. Apenas desembarcó en la ciudad, el propósito adquirió forma. Inició la búsqueda sigilosa de tesoros para el museo: camisetas, medallas, diplomas, fotografías, y una cantidad invaluable de símbolos logrados a través de la historia, por nuestros deportistas más destacados.

El material conseguido, lo sumó a una colección de joyas de la historia deportiva regional, que conserva desde hace años, en una de las paredes de su tienda de uniformes deportivos. Entre ellos un tesoro casi olvidado: el acta original de constitución del Cúcuta Fútbol Club, el germen del Cúcuta Deportivo de hoy. Un documento de noventa y dos años, que legitima



al equipo de fútbol de la ciudad, como uno de los más longevos del país y del continente. El camino no ha sido fácil. Andrés es un hombre de fe y de la mejor virtud de esta: la paciencia. Ha tocado puertas de políticos, empresarios, dirigentes, y de amantes del deporte que decidieron apoyar su causa temeraria. De su propio bolsillo financió los planos del museo y un render (recorrido virtual en video) de la futura construcción. Al final, el autor del trabajo no le cobró un peso, contagiado por el entusiasmo de Andrés. Ese entusiasmo que fue alimentado con el tiempo, por los futuros protagonistas del museo.

Resultó una experiencia maravillosa hablar con cada deportista y mejor aún, lograr que donaran para el proyecto los tesoros personales que han guardado tan celosamente. La camiseta de una gloria de nuestro baloncesto de la década del cincuenta, la lycra que utilizó una campeona mundial de patinaje, los maillots de campeón de un ciclista, las medallas de títulos que honraron esta tierra, la colección original completa de más de setenta camisetas del Cúcuta Deportivo de los últimos treinta años, y cientos de fotografías que eternizaron esos instantes de gloria, hacen parte del inventario de Andrés. Son símbolos que encierran transpiración y lágrimas. Que ganaron la dignidad de ser exhibidos en un lugar, que conservará la memoria que sus paisanos pierden tan rápidamente. Lo que proyecta Andrés es grande y ambicioso. Un lugar de integración familiar, de visita para nuestra gente y para quienes a su vez nos visiten. Con un café, un restaurante y una tienda de réplicas, para que los visitantes conserven una parte de la memoria viva de museo. Un sitio auto sostenible y viable desde lo financiero. Los temores de la dinámica de las administraciones gubernamentales, cambiantes cada cuatro años después de unas elecciones, le hacen pensar que la mejor forma de mantener el proyecto en el tiempo, es administrarlo a través de una fundación.

El concejo municipal de la ciudad ya aprobó el proyecto y lo incluyó en el plan de desarrollo para ser ejecutado en esta vigencia.

El espaldarazo del gobierno municipal ya es realidad en una voluntad expresa. Hace algunas semanas Andrés recibió complacido una invitación del propio Cesar Rojas, alcalde de la ciudad, a un recorrido por algunos lugares estratégicos de Cúcuta, con el fin de ubicar terreno en el que se construiría el museo. El Gobernador William Villamizar ya fue informado sobre el proyecto y su respuesta positiva, hacen pensar que la idea de Andrés Ramírez, tan descabellada y meritoria, por fin se hará realidad.



Sin azúcar por favor



Parece que comienza a tomarse consciencia en el mundo sobre la necesidad de que la población disminuya el consumo de azúcar por ser un factor principalísimo como generador de la obesidad y los demás males consecuentes (diabetes, accidentes vasculares, patologías cardíacas, exceso de triglicéridos, etc.). La lista de daños colaterales del azúcar compite en extensión con la del tabaco, por lo que las campañas de los gobiernos se orientan a combatir su consumo con igual fiereza vía anuncios publicitarios de advertencia y, ahora, con la inminencia de nuevos y mayores impuestos a las bebidas gaseosas.

La estrategia debe ser parecida a la de la lucha contra el cigarrillo por la dependencia que su consumo crea en el ser humano. Hay personas realmente viciosas, que beben más de tres gaseosas al día, causándose tanto daño como quien fuma más de dos paquetes de cigarrillos diarios.

Para una mejor comprensión del exceso en el consumo de azúcar consideremos:

- 1 cucharada de azúcar tiene 4 gramos
- 1 gramo de azúcar equivale a 4 calorías
- 1 botella de 500ML de contiene 53 gramos de azúcar= 13.25 cucharadas de azúcar!!! (212 calorías). Una barbaridad!

Tal cantidad de azúcar produce un momentáneo estado de satisfacción y euforia que al poco tiempo desaparece y entonces nos caerá muy bien una segunda gaseosa, y así en adelante. Trate usted de beberse un vaso de agua con igual cantidad de azúcar dentro y le resultará en exceso empalagosa, a menos que le combine oros aditivos químicos que le suavicen el sabor.

No va a ser fácil el tránsito en el congreso de la iniciativa de gravar a las bebidas gaseosas, son muy fuertes y poderosas las empresas del sector y hay muchos intereses qué cuidar de parte y parte.

DISFRUTA DE LA PROMOCIÓN DEL MES CON NUESTROS PLANES PARA QUE VIVAS TU EXPERIENCIA ATLANTIS.




PLAN
DÍA DE SOL

Disfruta en familia de un día de descanso y relajación

Piscina • Sauna • Turco • Almuerzo



PLAN
Noche
Romántica

Regala todo tu amor con nuestro plan

Habitación decorada • Sorpresa floral • Botella de champaña
Fresas achocolatadas • Cena romántica a la carta
Desayuno en la habitación

PISCINA / SAUNA / TURCO / ZONA WIFI / PARQUEDERO

📍 Calle 8 # 7-55 Centro - Cúcuta, N. de S.

☎ 5719202 Ext.101-108 📞 304 3772021

🌐 reservas@atlantisplazahotel.com 🌐 www.atlantisplazahotel.com

📍 Atlantis Plaza Hotel Cucuta 📷 @atlantisplazahotel 🐦 @hotelatlantiscu



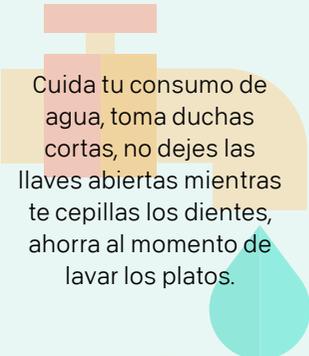
Únete al club ECOFRIENDLY

POR: AMÉRICA GUERRERO

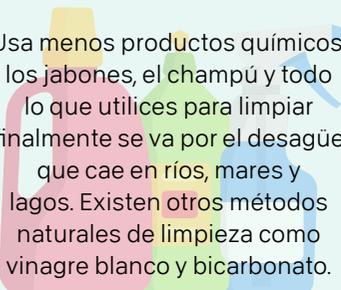
¿Por qué iniciar un estilo de vida más amigable con el ambiente? La respuesta es muy sencilla **ES NUESTRO HOGAR**. Debemos dejar de ver el planeta como un ente inmenso del cual sólo tenemos en nuestra cabeza la imagen de una circunferencia azul, verde y marrón.

El planeta es vida, es agua, es flora y fauna, somos nosotros. El medio ambiente nos necesita tanto como nosotros a él, así que nunca es tarde para hacer unos pequeños cambios en nuestro estilo de vida y ser más ecofriendly.

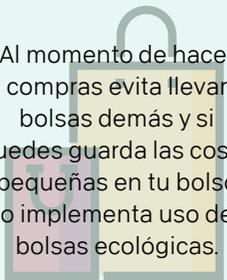
TIPS PARA SER MÁS AMIGABLE CON EL AMBIENTE:



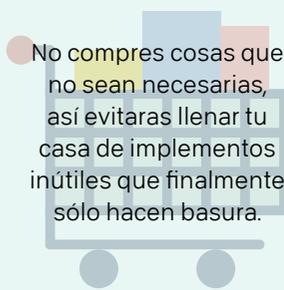
Cuida tu consumo de agua, toma duchas cortas, no dejes las llaves abiertas mientras te cepillas los dientes, ahorra al momento de lavar los platos.



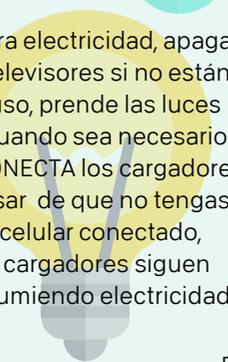
Usa menos productos químicos, los jabones, el champú y todo lo que utilices para limpiar finalmente se va por el desagüe que cae en ríos, mares y lagos. Existen otros métodos naturales de limpieza como vinagre blanco y bicarbonato.



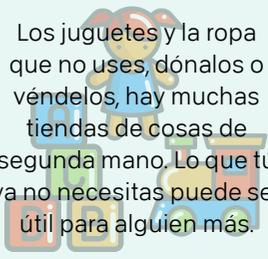
Al momento de hacer compras evita llevar bolsas demás y si puedes guarda las cosas pequeñas en tu bolso o implementa uso de bolsas ecológicas.



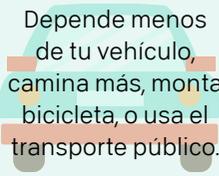
No compres cosas que no sean necesarias, así evitaras llenar tu casa de implementos inútiles que finalmente sólo hacen basura.



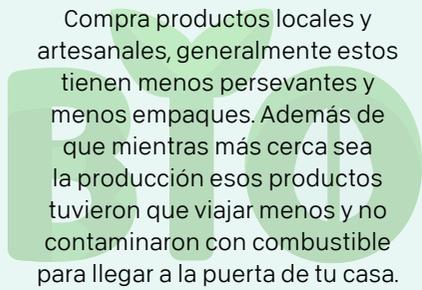
Ahorra electricidad, apaga los televisores si no están en uso, prende las luces sólo cuando sea necesario y **DESCONECTA** los cargadores, a pesar de que no tengas el celular conectado, los cargadores siguen consumiendo electricidad.



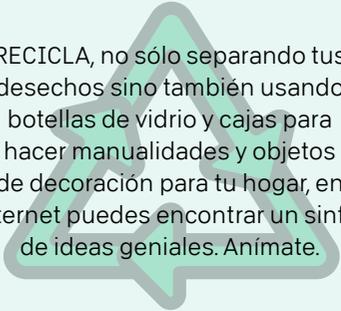
Los juguetes y la ropa que no uses, dónalos o véndelos, hay muchas tiendas de cosas de segunda mano. Lo que tú ya no necesitas puede ser útil para alguien más.



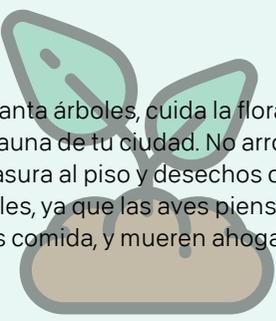
Depende menos de tu vehículo, camina más, monta bicicleta, o usa el transporte público.



Compra productos locales y artesanales, generalmente estos tienen menos persegantes y menos empaques. Además de que mientras más cerca sea la producción esos productos tuvieron que viajar menos y no contaminaron con combustible para llegar a la puerta de tu casa.



RECICLA, no sólo separando tus desechos sino también usando botellas de vidrio y cajas para hacer manualidades y objetos de decoración para tu hogar, en internet puedes encontrar un sinfín de ideas geniales. Anímate.



Planta árboles, cuida la flora y la fauna de tu ciudad. No arrojes basura al piso y desechos como chicles, ya que las aves piensan que es comida, y mueren ahogadas.

DESPIERTA, SÉ PARTE DEL CAMBIO, CUIDA TU PLANETA.

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

UNA OPORTUNIDAD DE NEGOCIO MUY INTERESANTE

Colombia comienza a destacarse por el diseño de novedosas propuestas de negocio, como lo fue, por ejemplo, el crowdfunfing, con el que colectivamente inversionistas de todos los tamaños y posibilidades desarrollan un gran proyecto. Igual es el caso de Goodys, que nos presenta un esquema de negocio innovador, una muy atractiva forma de joint venture, donde el inversionista adquiere la mitad de un negocio sobre el cual ejerce total y absoluta vigilancia, asegurándose de percibir el 50% de las utilidades liquidadas mensualmente.

Wilson Saavedra es el creador de este novedoso concepto que luce muy prometedor por la rentabilidad esperada y por la seguridad que ofrece al inversionista. Unicentro Contigo lo entrevista para que nos amplíe el concepto:

U.C. En qué consiste, brevemente, el negocio propuesto?

W.S. GOODYS EXPRESS, es un concepto innovador de negocio que le permite al inversionista tener la mitad de uno o más puntos de venta en diferentes ciudades del país, ubicados en grandes cadenas de almacenes o en los mejores Centros Comerciales de Colombia, sin necesidad de preocuparse por la atención de los mismos, toda vez que de ello se encargará la casa matriz.

Es una excelente alternativa de inversión y de negocio que no le distraerá de sus ocupaciones habituales y le generará fuentes adicionales de ingresos.



U.C. ¿Y qué es lo que se ofrece en tales puntos de venta?

W.S. Innovamos con el chocolate para convertirnos en la primera empresa de Colombia en manejar 5 tipos de chocolate con unas fuentes especiales de dispensación que, visualmente le dan un efecto de show para combinar con HELADO y BROCHETAS, productos que son apetecidos por nuestros clientes y que están al alcance de su bolsillo por su precio muy asequible.

U.C.Cuál es el aspecto más atractivo que tiene el negocio?

W.S. GOODYS es un concepto de negocio que año tras año se renueva según la dirección del mercado, siempre en busca de la calidad de nuestros productos y la excelencia de nuestro

servicio. GOODYS EXPRESS es un concepto de negocio pequeño, con una inversión moderada pero una efectividad en el mercado 100% positiva.

U.C. Puede elegir el inversionista la ubicación de su aporte?

W.S. En nuestro plan de expansión con el modelo de franquicia o sociedad, el inversionista puede escoger el lugar donde quiere que su inversión esté, ya sea un Centro Comercial o alguna de las tiendas de cadena más grandes del país; ya que nosotros como empresa introducimos nuestra marca en los sitios más seguros y claves para desarrollar nuestro concepto.

U.C. Qué calidad tendrá la vinculación del inversionista?

W.S. El inversionista entra en calidad de SOCIO CAPITALISTA, dueño del 50% del punto escogido por él, o por las opciones que le presente la empresa.

U.C. Qué duración tendría esa vinculación?

W.S. El contrato de Sociedad o Franquicia tiene una durabilidad de 5 años, los cuales se pueden renovar automáticamente según la decisión de los socios.

U.C. Puede el inversionista retirarse antes? Condiciones?

W.S. Hay una cláusula para retirarse que establece que podrá hacerse luego de dos años de haberse iniciado el contrato, esto en el caso de la sociedad; y en el caso de franquicia la persona puede entregar en cualquier momento el derecho al nombre.

U.C. Cuáles garantías tiene el inversionista en Goodys?

W.S. La garantía más veraz que damos a nuestros inversionistas, es la experiencia de 10 años de crecimiento en el negocio, y las alianzas que tenemos con concesiones de grandes marcas para acompañarlos en todo el país; esto nos da la fortaleza de saber que cada punto que se instale, por la calidad, la innovación y los precios de nuestros productos, desde el primer mes van a ser todo un éxito.

Próximamente nuevas sedes en: Bucaramanga, Barran-
cabermeja y San Gil.



“GOODYS EXPRESS, es un concepto innovador de negocio”

**¿Te Gustaría
Ser Socio
DE ESTA EMPRESA
A
NIVEL NACIONAL?**



¡Preguntanos Como!
☎ 320 343 9391





AUTOCONTROL DEL PESO

Es posible que haya más personas que viven pendientes de los diferentes indicadores de su carro (presión de las llantas, aceite, agua, gasolina) que del funcionamiento correcto de su cuerpo. Por eso caen fácilmente en la obesidad o en males mayores.

Conozca cuántas calorías diarias necesita, solo así podrá controlar su peso. La cantidad de calorías que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer, su peso y muy importante, la cantidad de actividad física que hace.

Esta es una forma sencilla de calcular las calorías diarias. Escoja la fórmula que debe utilizar según su edad y si es hombre o mujer. Luego reemplace P por su peso.

Cuando tenga un resultado debe multiplicar ese número por el que corresponde a la actividad física que usted hace, nuevamente depende si es hombre o mujer.

	Ligera	Moderada	Alta
Hombres	1.60	1.78	2.10
Mujeres	1.50	1.64	1.90

TASA METABÓLICA EN REPOSO (TMR) A PARTIR DEL PESO (P) (en kg)	
Sexo y Edad (años)	Ecuación para calcular la TMR (kcal/día)
Hombres	
0-2	$(60.9 \times P) - 54$
3-9	$(22.7 \times P) + 495$
10-17	$(17.5 \times P) + 651$
18-29	$(15.3 \times P) + 679$
30-59	$(11.6 \times P) + 879$
60+	$(13.5 \times P) + 487$
Mujeres	
0-2	$(61.0 \times P) - 51$
3-9	$(22.5 \times P) + 499$
10-17	$(12.2 \times P) + 746$
18-29	$(14.7 \times P) + 496$
30-59	$(8.7 \times P) + 829$
60+	$(10.5 \times P) + 596$

Ligera: permanece la mayoría del tiempo en reposo, sentado o de pie. Camina poco, hace actividades del hogar que requieren poco esfuerzo, o trabajos de oficina.

Moderada: hace trabajos pesados en el hogar, si hace algún deporte ocasionalmente o camina más de 5 km al día.

Alta: hace trabajos pesados, como trabajos de construcción y deportes de alto rendimiento, como jugar baloncesto, fútbol, ir al gimnasio más de una hora diaria, etc.

Ahora que conoce cuántas calorías diarias necesita. Asegúrese de investigar cuántas se está comiendo, y haga lo posible por no comer demás. Si quiere bajar de peso, entonces debe consumir un porcentaje menor de estas calorías sin sacrificar su nutrición. Ánimo, estrene su fuerza de voluntad.



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. 315 886 4700 Cúcuta, Colombia
e-mail: imcolven@hotmail.com



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 - Terraza Café
Tel: 5781899 Cel: 3202427341



• UNICOMETAS •

El 21 de agosto llegaron buenos vientos a Unicentro con el concurso "UNICOMETAS 2016". Un evento que durante 8 años se ha consolidado como un espacio de integración familiar, esparcimiento y diversión para grandes y pequeños.

Este festival de cometas estuvo lleno de colorido y creatividad que se evidenció en un gran espectáculo ofrecido por los participantes. Los diseños que más se destacaron fueron los dragones, la cometa Río 2016, la abeja gigante, las figuras geométricas y la cometa Unicentro.

Los niños también disfrutaron de una tarde de entretenimiento donde jugaron, rieron, elevaron cometa y disfrutaron de un refrigerio y obsequios del centro comercial.

La premiación estuvo a cargo de las marcas vinculadas como tienda Metro Cencosud, Pepe Ganga, hamburguesas Juank', peiquería Color King, Planeta Store, Evacol y Unicentro.

Los ganadores en las diferentes categorías fueron:

● **La cometa más grande** : 1 lugar: Miguel Hernández, 2 lugar: Jose Armando Correa, 3 lugar: Bryan Márquez

● **Cometa Unicentro**: 1 lugar: Ricardo Castro, 2 lugar: Leiny Rivas, 3 lugar: Jhanderson Amado

● **La cometa más elevada**: 1 lugar: Jefferson Cañas, 2 lugar: Jorge Silva, 3 lugar: Kevin Castro

● **La cometa más creativa**: 1 lugar: Víctor García, 2 lugar: Jeison Ortiz, 3 lugar: Omar García, 4 lugar: Miriam Mendoza de Santiago



• EXPOMILITAR •

El 7 de agosto en el centro comercial Unicentro, conjuntamente con las Fuerzas Armadas, conmemoramos la gran fecha de la patria. Este evento reunió en una gran exhibición al Ejército Nacional, Policía nacional y sus diferentes especialidades, Defensa Civil, cuerpo de bomberos voluntarios de Cúcuta, Escuela Nacional de Infantería de Marina, Colegio Militar General Gustavo Matamoros D'Costa y el Equipo Orión Cúcuta Airsoft.

Durante este día clientes y visitante tuvieron oportunidad de conocer armamento, uniformes de época y los servicios que ofrecen a la comunidad los diferentes cuerpos participantes en esta gran exhibición. La agrupación musical del ejército nacional acompañó esta jornada con música de nuestro folclor y los pasillos principales sirvieron como escenario para las revistas de los estudiantes del colegio militar Gustavo Matamoros D'costa. En este gran evento los niños tuvieron la oportunidad de disfrutar de un domingo donde interactuaron y disfrutaron de los espacios de las pintucaritas, brinkis y globoflexia.

RUEDA DE PRENSA • LUPE Y POLO •



En una rueda de prensa realizada en Unicentro Cúcuta el 18 de agosto tuvimos oportunidad de conocer a los padres de la música norteña "Lupe y Polo", grandes exponentes de este género musical en los años 70', reconocidos por sus éxitos Dos pasajes, Ándale, Con tinta de mi sangre, Zenaida entre otros.

Allí conocimos más de cerca su trayectoria y clientes y visitantes tuvieron oportunidad de tomarse fotografías y pedirles autógrafos. Además, dos felices visitantes se llevaron pases dobles para asistir como invitados especiales de nuestro centro comercial a su show musical en nuestra ciudad.



UN MAL BOMBERO.

Recién acaba de decir el presidente Maduro que luego de analizar sesudamente la guerra económica contra la que está batallando, descubrió que el bachaqueo genera la inflación que se come, literalmente, el salario de los venezolanos, y que entonces en un golpe de astucia decidió atacar anticipadamente el problema decretando un aumento de salarios del 94%.

Nadie se explica si una medida tan absurda como esa es producto de su ignorancia supina, de su perversidad inmensa, de su ingenui-

dad total o de su estupidez extrema. O a lo mejor de todas las anteriores. No de otra forma se entiende que este torpe bombero pretenda apagar semejante incendio inflacionario que tiene echándole más gasolina al fuego. Y no una pequeña pimpina sino todo un enorme camión cisterna, y de alto octanaje, como lo significa duplicar el salario.

No parecería que esa medida haya sido aconsejada por su asesor económico estrella, el español Alfredo Serrano, economista marxista que se ha convertido en el santo de su devoción. Decimos que no parece idea suya porque cualquier estudiante de primeros semestres de economía sabe que el nivel de los salarios es quizá la principal fuente generadora de inflación.

Ha sido pues, creemos, otra obra suya que, como las demás, se hacen de manera absolutamente irresponsable con un país que va en franca caída libre y que, además, es empujado en su rodada con esta clase de bestialidades. Las consecuencias del sólo anuncio no se han hecho esperar: se han producido inmediatamente alzas de más del 150% en prácticamente todos los alimentos – lo que anula y devora el incremento salarial – y comienzan a darse numerosos despidos laborales ante la imposibilidad de atender los gastos de nómina ahora duplicados.

Mientras afuera se hacen chistes con este Chapulín venezolano que literalmente dijo que los bachaqueros “no contaban con mi astucia”, adentro la situación se prende y se prende y se prende ...



Comfanorte
Donde queremos estar



En el corazón
de los hogares
nortesantandereanos



Experiencias Comfanorte

“Los doctores me decían que para una atrofia cerebral no existía ni cura, ni operación, ni medicina, que probablemente mi niño quedaría con un retraso mental de por vida, entonces escuché que la Caja prestaba servicio y ayuda. Comfanorte le brindó el jardín al niño, mi hijo no se movía, no caminaba, me facilitaron terapias con las docentes, bailoterapias, entre muchas otras. Verlo sonreír es un sueño realizado. La emoción de volver a ver renacer a mi hijo, no tiene precio”

Yenny Valderrama
Beneficiaria Centro de desarrollo Infantil Aurora de Colores

HORIZONTAL &

VERTICAL



Juan Carlos Quintero Calderón
Marketing consultant
mercadeoaldia@gmail.com

¿Cuántas veces para tomar una decisión divaga hasta que lo hace, y luego de haberlo hecho, se cuestiona sobre lo que decidió? Ahora, tome una decisión en pareja o con un amigo y le aseguro que la decisión empieza a tornarse más complicada. Y si en el ámbito personal se presenta esta situación en la gestión empresarial aparecerá la opinión de cada uno de los involucrados defendiendo sus intereses sobre el bienestar de la empresa. Aunque esta última parte es un verdadero error, pues, debería pensarse primero en el bienestar del cliente y la mayoría solo piensa en ganar más mercado y mejorar las utilidades.

Esta situación parece que convirtiera a los diferentes integrantes en enemigos, que con el propósito de defender sus haberes, llegan a imposibilitar el logro de las metas de los demás construyendo barreras altas e impenetrables que dificultan la gestión. Este tipo de barreras cuando no son erradicadas

en sus primeras etapas se terminan convirtiendo en unas moles gigantes llamadas “silos” en los que se aíslan hasta el punto de convertirse en empresas dentro de la misma empresa.

Factores como la incapacidad de definir objetivos, imparcialidad en la asignación de los recursos, falencias en la alineación organizacional con la implementación de las estrategias y, especialmente, dificultades en la comunicación, son los principales ingredientes de esta mezcla fatal que genera la aparición de los “silos organizacionales”, en donde se almacena información, recursos y decisiones de manera vertical como si fueran repúblicas independientes.

Por ejemplo: El silo comercial forma a sus colaboradores para que cada factura sea diligenciada en su totalidad, algo que regularmente se incumple, y esa falta puede llegar a generar sanciones tributarias, problemas en la presentación de la información de las bases de datos, seguimiento a las estrategias de relacionamiento y deficientes evaluaciones de servicio. También, puede suceder que la gente de producción elabore el artículo, mercadeo diseñe el empaque y formule la estrategia de promoción, distribución haga la comercialización en los puntos de venta y al final todo esto sea un fracaso, pues, finanzas nunca intervino en los análisis de costos o la determinación de los márgenes, o de aspectos tributarios que pudieran garantizar la rentabilidad del bien comercializado.



Sin embargo, la existencia de estos silos puede llegar a ser válida si a esa gestión vertical se le agrega una gestión horizontal que integre a sus participantes facilitando que se puedan codear entre sí, pues, David Aaker, considera que “deben aceptarse y valorarse pero hay que conectarlos y generar puentes entre ellos” lo que facilitaría que las organizaciones marchen al ritmo de un reloj automático siendo conscientes del impacto de una acción en el desempeño de los demás.

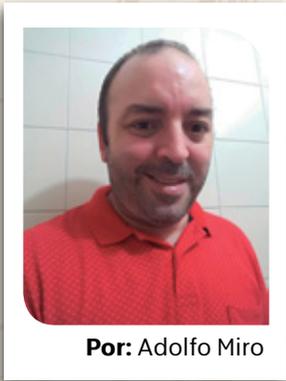
Así que es hora de buscar dos elementos indispensables para mejorar la gestión: Comunicación y cooperación, pero con el liderazgo inspirador de la directiva que logrará que la implementación de las acciones de mejora empiece a dar resultados en el corto plazo.

EN UNICENTRO
IMPOSIBLE
NO ENAMORARSE



Visítanos en septiembre

y encuentra el regalo que tanto quieres



Por: Adolfo Miro

La Paella

Su historia trasciende hacia los siglos 16 y 17, cuando los campesinos de la región de Valencia (España), llevaban consigo arroz, aceite, sal, faltando así el ingrediente principal de esta, que era el conejo o el pato, y recogían caracoles y legumbres para completar esta, si señores esta es la verdadera y única paella.

Las variantes que con el tiempo han ido trascendiendo como la paella marinera, la mixta que es con frutos del mar y carnes, o la de arroz negro con calamares en su tinta, apareciendo más tarde otros tipos de paellas como de verduras, alcachofa, morcilla, y sin dejar de nombrar una variante que es de lo más delicioso "LA FIDEGUA" que accidentalmente surgió cuando los pescadores en alta mar se quedaron sin arroz y usaron pasta para agregar a todos los ingredientes.

El arroz debe quedar entero, seco y suelto, y jamás se debe mover este en la cocción, y para darle un buen sabor utilizar el aceite de oliva.

RECETA 4 PERSONAS

- MEDIA CEBOLLA CABEZONA
- MEDIO PIMENTON ROJO
- 100 GRAMOS DE PULPO
- 100 GRAMOS DE CALAMAR O POTA
- 4 CABEZAS DE CHIPIRON
- 1 TOMATE PICADO
- 100 GRAMOS DE CAMARON
- 100 GRAMOS DE LANGOSTINOS
- MEDIO LITRO DE FUMET O CALDO DE PESCADO
- SAL
- COLOR

Una anécdota que me sucedió haciendo la preparación de este succulento plato, fue con un amigo y vecino llamado José uno de los dueños del restaurante Focaccia Gastrobar en Cúcuta, comprados los bivalvos (mejillón, almejas, y todos los que tengan concha) para hacerle una paella que me encargó, debemos tener muy en cuenta, los mariscos de este tipo si vienen abiertos no debemos consumirlos, estos solo se abren en la cocción y o si vienen precocidos, al igual si no se abren en la cocción tampoco debemos de consumirlos, casualmente me llegaron abiertos y no se los puede incluir en la elaboración, optando por cargar la paella con más langostinos.

Todo esto se realiza en una paellera, comúnmente conocida, se sofríe con aceite de oliva la cebolla, y doramos junto a esta el pulpo (previamente cocido) el calamar o pota, las cabezas de chipirón el tomate picado y los camarones, salamos con sal fina, vamos incorporando el arroz, mi toque con el arroz es sofreírlo un poco, y enseguida el caldo.

Una vez que el caldo vaya evaporándose vamos colocando los pimientos en tiras tratando de decorar el plato, con los mejillones, almejas y langostinos.

Dejándolo reposar con un trapo limpio por encima de la paellera unos 10 minutos, para que salga el vapor y se mezclen bien los olores.



SÚPER

MALTE- ADAS

SABORES PARA
+ Disfrutar cada día +



Encuentranos en :

- Cll. 17#0E - 56 Esquina Caobos
- C.C. Unicentro L. 1-56
- C.C. Ventura Plaza L.303
- Av. 11E No. 2-10 Quinta Oriental

Sujeto a disponibilidad de producto en nuestros diferentes formatos.
Todos nuestros productos incluyen impuestos. Foto de referencia

mimos' 

UNI-GRAMA

POR: LUIS EMIGDIO GUERRERO

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

VERTICALES

1. Los estudiantes adoran sus bellos morrales – Antiguo nombre de la actual Siria
2. Así está Unicentro, inv.
3. Comienza la explicación.
4. Canta la rana. – Famoso DT ocañero.
5. Presente indicativo del verbo haber.- Mercedes Ábrego patas arriba.
6. Camila Cabrera nos dice que siempre hay que hacerlo muy bien.
7. Aquí hay un pokemón!
8. El elegante almacén de Roberto Pinzón – Un infinitivo.
9. Sería la divisa de la unión monetaria de América del Norte – Olimpiadas de Brasil.
10. Símbolo químico. Mantra poderoso.

HORIZONTALES: 1. Bella tienda para bellas en Unicentro - Con tás tás suena sabroso. / 2. Creó al mejor vendedor – Nos da su punta de anca. - Gobierna el comercio mundial. / 3. Futbolista célebre dentro y fuera de la cancha. - No fui a clase. / 4. Cabeza a cabeza – Manda mi sargento – Media ironía. / 5. Anda prendido – Escuela Nacional de Informática – Nidia, Olga y Mercedes. / 6. Comité Internacional de Bancos Americanos. / 7. Air Canada – Un francés bien oscuro – Moneda vietnamita en desuso. / 8. Basileo de Epiro / 9. Rece mijito – Diosa griega nocturna. / 10. Catálogo pesimista – Duerme feliz.



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

ROPIK

INTERNATIONAL

Local 1-38

Distribuidor Autorizado

GANT



Barbour®



DANIEL HECHTER

PARIS



FDS

FUERA DE SERIE

C.C UNICENTRO
LOCAL 179

VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE

www.fueradeserie.com.co



/fueradeserie.FDS



/@FDSFueraDeSerie



/@fdsfueradeserie