



Unicentro CÚCUTA Contigo



**SE ACERCA
LA HORA DE REGALAR**





*Nos Inspiramos en los que
decidieron ser únicos.*

CUENTA CON MIGO

TOTTO

 totto.com

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



ISAYES

CÚCUTA - C.CIAL UNICENTRO
LOCAL 1-60
8114908253
WWW.PIJAMASISAYES.COM
@ISAYESPIJAMAS



Aun mejores

Se discutía recientemente en una importante emisora de alcance internacional si era conveniente dar inicio a la temporada navideña desde octubre. Quienes opinaban en contra decían que eso le restaba el sentido místico a la celebración religiosa por sumarle días a la época comercial. Quienes argumentaban a favor decían que ojalá el espíritu navideño nos cobijara todo el tiempo.

Nosotros compartimos esta última apreciación, este sería una maravilla de país si durante todo el año actuáramos imbuidos de ese espíritu alegre y bonachón que se apodera de todos nosotros cuando estamos en Navidad. Eso sería un antídoto maravilloso contra esas rachas de violencia que nos registran a diario los noticieros, aliviaría las tensiones y odios políticos y, en general, nos haría a todos más buenos.

En Unicentro comenzamos formalmente este mes la Navidad y lo hacemos en grande con el tradicional encendido de las luces de temporada, con las que saludamos la llegada de ese espíritu feliz. Entendemos y asumimos que es tiempo de ser aun mejores de lo que somos el resto del año, entonces de común acuerdo con nuestras tiendas brindamos a nuestros visitantes una versión especial y

ampliada de lo que mejor sabemos hacer: servir con la mayor amabilidad y disposición de ánimo para que se sientan felices y cómodos en nuestro centro comercial.

Todo en esta época es renovado, la mercancía en exhibición y los productos en la trastienda, la decoración de las tiendas y, lo mejor, la calidez con que nos esmeramos en darle plena validez a nuestro eslogan de que Navidad es familia y Navidad es Unicentro. Y nadie más feliz que nosotros de saber que le damos a los cucuteños el mejor lugar para vivir en familia esta hermosa época.

Comience entonces a sentir y disfrutar el espíritu navideño desde noviembre y aproveche el Black Friday y el Black Week End para aprontarse con los regalos para sus seres queridos, usted no se puede perder las sorpresas que encontrará acá y que esperamos que usted y su familia aprovechen. Los esperamos.

Carmen Elisa Ortiz Caselles
Gerente General

Unicentro Contigo

Noviembre 2018 Edición No. 40

Publicación mensual
con información,
entretenimiento y cultura al
servicio de clientes y visitantes
al Centro Comercial Unicentro
Cúcuta.

ISSN 2500-4611

GERENTE
C.C. UNICENTRO CÚCUTA
Carmen Elisa Ortiz C.

DIRECTOR
Luis Raúl López M.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
J. Reyner Parra Roza

ÁREA COMERCIAL
Carmen E. Ortiz C.
Tina Sanabria M.
Fernanda Somoza López

COLABORADORES
Carlos Alberto Suárez A.
Juan Carlos Quintero C.
Isabel Martínez
Gladys Franco Ruiz
Alejandro Conde Jiménez
América Guerrero D.
Luis Emigdio Guerrero R.

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

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

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

M U S S I



C.C UNICENTRO LOCAL 1-92

mussi.com.co [mussizapatos](https://www.instagram.com/mussizapatos) [mussioficial](https://www.facebook.com/mussioficial)

8 *Creatividad Transformadora*
12 *Dos Internets*
14 *Cuestión de pensarlo*
16 *Impuestos*
18 *Ascensor Social*
20 *20 tips*
24 *¿A qué juegas?*
26 *Parálisis facial*
28 *¿Miedo a estar solo?*
30 *Vitrineando*
34 *Risotto elemental*
36 *Selección Colombia*
Cambio de era
38 *Dejar de fumar*
40 *Ahí están*
42 *Breves*
44 *Luna propia*
46 *UniBodas 2018*
48 *Así vivimos Octubre*
50 *Uninoticias*
52 *Unicompras*
54 *Pasatiempo*



OPTICALIA[®] OPTICA VISUAL



- Centro Comercial Unicentro local 118A Tels. 578 3470
- Calle 10 No. 3-23 local 1 Centro Tels. 571 5273
- Centro Comercial Plaza de Los Andes local 75. Av. 7 No. 9-21 Centro Tels. 572 2890
- Nytido Visual Centro Comercial Ventura Plaza local 3-45 Tels. 575 5430
- Calle 11 No. 3-37 local 4 Centro Tels. 583 1203
- Calle 11 No. 0-70 Barrio La Paya Tels. 572 8613
- Centro Comercial Ventura Plaza local 159-A Tels. 575 5362
- Calle 10 No. 4-83 Centro Tels. 572 8446
- Calle 10 No. 7-54 Centro Tels. 573 0825 - 583 4908

Creatividad transformadora

Isabel Martínez es una arquitecta y bloguera cucuteña bien particular por su pasión por el diseño, la moda y el arte. En su proceso creativo, que comparte a través de su blog: www.isamarblog.com siempre busca la manera de experimentar con las tendencias de vestuario, encontrando estrategias que involucren hábitos de consumo responsable, tales como adquirir prendas de segunda mano, apoyar la producción local y estimular prácticas como el reciclaje y la reutilización.

El proceso consiste en tomar prendas viejas que no usemos porque sean aburridas, no nos queden bien o porque tengan algún daño, y someterlas a una transformación que permita crear algo que luzca diferente **dando una nueva oportunidad de uso** y evitando desechar, así como tener que comprar de manera compulsiva.



Que tal el cambio de una guayabera de caballero que iba a ser desechara por tener un desgaste en cuello y axilas, para convertirse en un vestido de verano muy femenino.



Los vestidos de fiesta son un caso muy particular porque generalmente requieren una gran inversión y solo los usamos una vez. Isabel nos anima a no tener miedo de buscar en una tienda de segunda, pues realmente la mayoría están como nuevos o incluso - por qué no - intercambiar con amigas si realmente no se atreven a comprar en esta clase de tiendas.

Este vestido que ven a continuación lo adquirió en una venta de garaje de segundas oportunidades y lo transformó para asistir, como invitada, a un matrimonio.



La intervención consistió en ajustar la cintura y agregar un decorado de plumas en la parte superior.



La transformación puede ser muy sencilla como la que ves a continuación donde con solo cortar la parte inferior de una blusa de satén, adicionarle un caucho y ponerlo en las mangas, pasa de ser una blusa muy básica a otra completamente en tendencia.

#DREAMBAY • TRAJES DE BAÑO • ROPA DE PLAYA • ACCESORIOS



OndadeMar

Centro Comercial Unicentro Local 1-36
Cúcuta, Norte de Santander



f | ig | [ondademarcucuta](https://www.instagram.com/ondademarcucuta)



Magia, color y creatividad en sus diseños



En esta otra ocasión un vestido de fiesta luego de ser usado en diferentes eventos se convirtió en una falda plisada y un top que pueden ser usados de manera más casual.



No se requiere de grandes conocimientos en diseño para intervenir prendas, mira como quedan estos lindos parches en el cuello que le dan una actitud renovada a una camisa de jean.



Si desean seguir el proceso creativo de Isabel, la pueden encontrar en instagram como @isamarblog.



La deconstrucción de la camisa clásica de cuello y botones ha estado muy de moda por estos tiempos y las posibilidades son infinitas. Con estos ejemplos los invitamos a animarse a jugar con su creatividad transformando prendas viejas.



Una vez que te atreves, todo se vuelve más fácil. Las ideas surgen cuando veo piezas en mi armario que llevan mucho tiempo inertes y es como si me

hablaran y pidieran a gritos ser renovadas, dice Isabel.

Algunas transformaciones llevan implícito un sentimiento de amor hacia las prendas que no permite desprenderse de ellas y es la manera de buscar como conservarlas y alargar su existencia.

Es el caso de esta camiseta decorada con molas panameñas, herencia de su abuela, quien es originaria de ese país, pero que por su notable deterioro no podía ser usada. Con algo de creatividad y de trabajo pasó a convertirse en un hermoso bolso, tipo sobre, que hace un homenaje a sus raíces.



FDS

FUERA DE SERIE



Visítanos: Local 049

Dos internets

CHINA

VIDEO



AUDIO



GLOBAL

VIDEO



AUDIO



El punto es que desde 2008 China superó a USA con una internet más avanzada que la de Estados Unidos, tiene sus propios motores de búsqueda, aplicaciones y startups y se dirige rápidamente a convertirse en el líder mundial en servicios en línea. Ya hay 700 millones de internautas chinos, muchos de los cuales tienen conexiones de alta velocidad y usan aplicaciones muy diferentes a las que se usan en Occidente. Por ejemplo, el servicio de mensajería WeChat en lugar de nuestro Whatsapp.

El predominio chino en Asia es tal que en el año 2010 Google, el motor de búsqueda más usado en el mundo - especialmente en la internet de occidente -, tuvo que dejar de lado sus intentos por posicionarse en China: Baidú, el gran motor chino, no lo dejó entrar, y al parecer a Google no le han quedado ganas de intentarlo nuevamente. Al menos eso dejó entrever el expresidente de Google China, Kai-Fu Lee, quien anticipó que ve muy difícil que Google retorne al país asiático. Y si Google tiene dificultades para asentarse en China, un escenario mucho más complicado lo tienen Amazon y Facebook.

Obviamente esta es una dificultad de doble vía, vale decir, a Baidú le resultará poco menos que imposible entrar al mercado de occidente. La barrera de entrada a occidente no será de carácter comercial o tecnológico sino de tipo político: el temor a la censura y al espionaje disuaden al mercado de inclinarse por la internet de oriente.

China se ha convertido en un jugador muy fuerte en el mundo globalizado, uno de los escenarios que domina es el llamado BRI (Iniciativa del Cinturón y Ruta de la Seda), impulsada por XI Jinping, que ya cuenta con más de 60 países socios. Gracias a ello Alibaba, el gran competidor de Amazon, asegura que para el año 2025 tendrá 2.000 millones de clientes en todo el mundo.

Autoridades norteamericanas de distintas agencias - CIA, FBI, NSA - descubrieron que computadores comprados a China tenían adherido un diminuto microchip cuya finalidad es capturar y transmitir secretos industriales. Ese es el tipo de guerra fría que vive occidente con China, ellos siempre se han dedicado a piratear la tecnología norteamericana, japonesa y coreana, basta que recordemos lo que sucedía con los juguetes en la década de los setenta, que los hacían idénticos a los japoneses, aunque de una calidad

desastrosa. Con Rusia la guerra fría ha sido distinta, siempre se centró más en el espionaje de asuntos militares y decisiones políticas.

La guerra de los aranceles entre USA y China involucra y compromete los mayores intereses económicos del mundo actual, así que cualquier precaución que se tome de lado y lado no está de más. Lo que nunca imaginamos es que se llegara al punto de producir una división en la internet, con la que a partir de la próxima década se tenga una internet de occidente, liderada por Estados Unidos, y otra de oriente, liderada por los chinos. Eso nos da una idea del nivel de desconfianza que se maneja.



TIENE LO QUE MÁS TE GUSTA



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

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

PBX: 588 8002 316 528 8911
vivendasyvalores
www.vivendasyvalores.com.co



VIVIENDAS Y VALORES S.A.

Las imágenes son representaciones gráficas del proyecto, las texturas, acabados, y especificaciones pueden variar. Las áreas presentadas son aproximadas y pueden tener variaciones por procesos constructivos. Costos adicionales al precio, tales como: estudio de crédito, seguros, gastos notariales, impuestos de registro (Isla 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 ordenes de diseño por la autoridad o la autoridad competente en la ordenación de la licencia de construcción, por caso fortuito y/o fuerza mayor.

Cuestión de pensarlo

Si hay algo que a la mayoría de la gente no le gusta hacer es pensar, pero pensar en serio, con método y con juicio, no simplemente imaginar. Y resulta que eso es esencial para hacer y tener negocios exitosos, pensar bien ayuda a crear nichos de mercado, ahí es donde está la clave.

En el mundo abundan casos de éxito de negocios tan sencillos que nos hacen decir ¿y por qué no se me ocurrió eso a mí antes? Es el caso de iniciativas como la que tuvo Alex Tew, un joven inglés de 21 años a quien se le ocurrió vender pixeles a un dólar en una página repleta de banners que derivan tráfico a las páginas web de los anunciantes: invirtió 50 dólares y antes de seis meses ya había vendido un millón.

A Monique Le Poncin, en París, se le ocurrió que el temor a la enfermedad del Alzheimer era una buena oportunidad de negocio y montó un gimnasio para neuronas, y entonces inicia con un pequeño estudio por el que cobra solo 30 euros y luego hace una sesión completa por 500 euros para activar neuronas con ejercicios muy divertidos y periódicos para evitar enfermedades, disfunciones neuronales o cualquier tipo de demencia.

A una empresa de ropa de Nueva York se le ocurrió diseñar bolsillos a prueba de carteristas y vende en todo el mundo la licencia de su invención marcas reconocidas. Cómo lo hizo? Simplemente pensando en aquellos países azotados por los robos en los trenes subterráneos, como España, le

aplicó I+D (investigación y desarrollo) al asunto y creó una combinación de cierres que, además de imposibilitar una escudada de bolsillos, no dejan de ser elegantes.

En México hay una agencia de imagen que ofrece el servicio de paparazzi a quienes deseen presumir de importantes en sitios públicos. Es increíble la cantidad de clientes que tiene. Ofrece además una especie de espía que sigue al propio cliente y lo filma sin que este se de cuenta para luego mostrarle defectos en sus actitudes y gestos.

En España hay fábricas de excusas bien documentadas para toda ocasión (llegar tarde a casa o al trabajo). Según el empresario la gente de todas formas va a mentir, entonces es mejor hacerlo muy bien.

Pensar no sólo es indispensable para crear nuevos negocios sino para acrecentar los que tenemos actualmente, analice juiciosamente qué cosas novedosas podría introducirle a su tienda, bien sea en el aspecto físico como en el modelo de negocio. Se sorprenderá de las cosas que se le ocurrirán, y de lo provechosas que serán.



Alex Tew, millonario a los 21 años vendiendo pixeles.

Del lunes 29 de octubre al viernes 30 de noviembre de 2018*

VIVE Metro

NOVIEMBRE

LA FELICIDAD DE DECORAR TU CASA

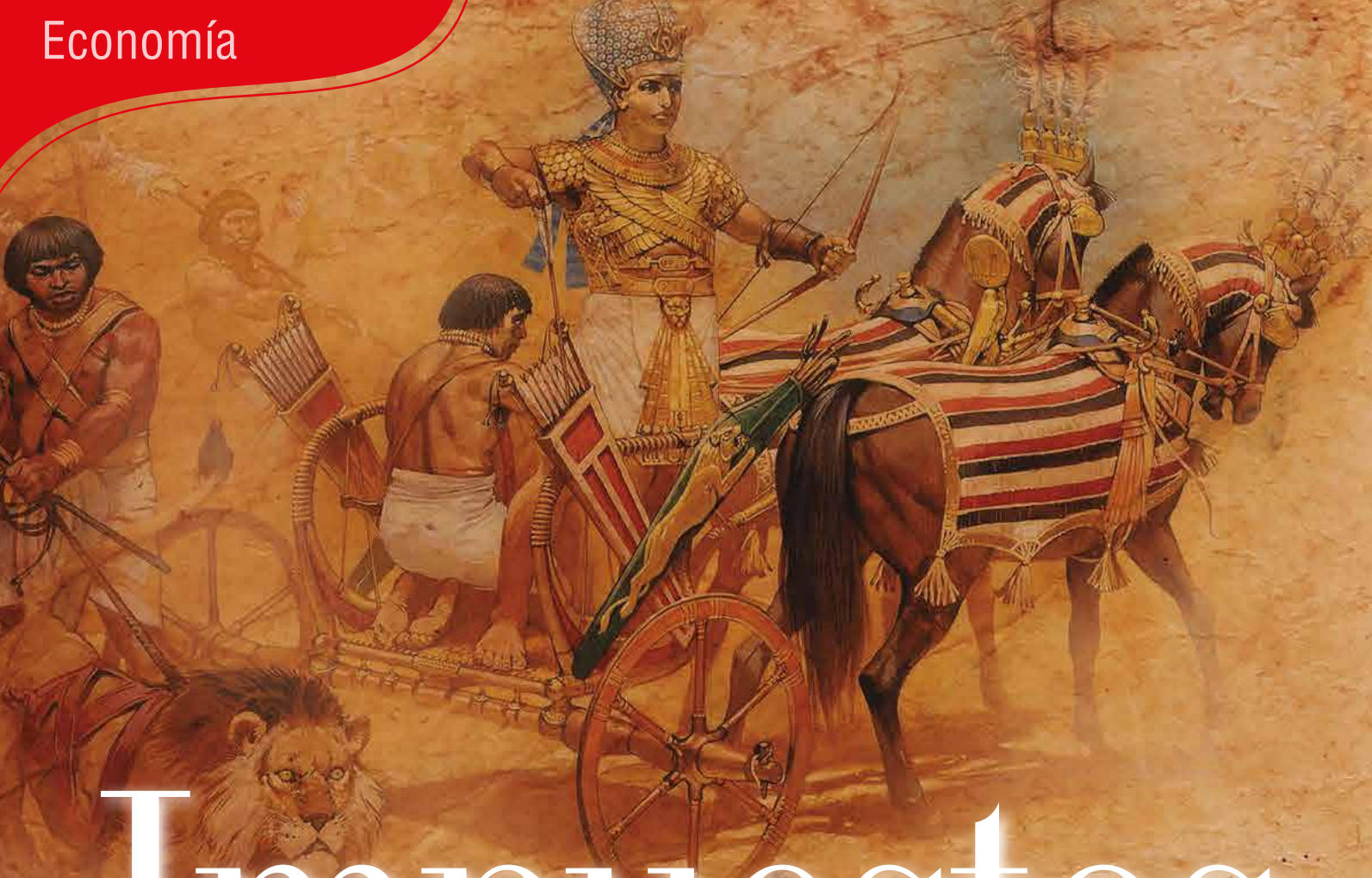
Dale a tu casa un toque navideño. Página 2

Escoge un árbol para muchos regalos. Página 4

Ilumina tu felicidad en Navidad. Página 7

Metro
cencosud

La felicidad de ahorrar



Impuestos



Por: Luis Raúl López M.

La segunda cosa más vieja creada por la humanidad, después de la prostitución, son los impuestos. Hay vestigios de normas que bien podríamos considerar como los primeros estatutos tributarios o estatutos de rentas, en textos hallados en China, Egipto y Mesopotamia que tienen algo más de cinco mil años de antigüedad.

Los primeros tributos se consideraban como un derecho divino que tenían las clases dominantes para disponer de ellos a su antojo y provecho. Vinieron luego muchas guerras emancipadoras de tal estado de cosas a lo ancho y largo del planeta, y en todos los siglos anteriores, como lo fue la revolución francesa, la revuelta de los comuneros y luego la guerra por la independencia de América, la revolución bolchevique y varias gestas africanas.

Todas estas guerras con sus miles y

miles de muertos fueron moldeando los estatutos tributarios de todos los países hasta convertirlos en lo que deben ser: reglas de juego que definen la retribución de los agentes económicos – personas naturales y jurídicas – a la entidad territorial en que residen por el derecho que tienen a desarrollar alguna actividad que les genere ingresos, o simplemente a disfrutar de la infraestructura existente (servicios públicos, etc.).

Diversas doctrinas económicas tienen diferentes enfoques acerca del papel que deben jugar los impuestos en la sociedad, siendo finalmente aceptado que las rebajas en los tributos generan mayor inversión y con ello mayor empleo, activando así todo un círculo virtuoso que deriva en mayor desarrollo y prosperidad. En este sentido el presidente Duque ha señalado que será ese el derrotero de su política económica y muy seguramente los resultados serán estupendos en los próximos años.

Son distintas las perspectivas que se tienen desde la óptica del sector privado y la del sector público, especialmente en las entidades territoriales como los municipios. En la empresa privada el criterio se basa en cuánto dinero tenemos para así poder determinar cuánto podremos gastar, mientras que en alcaldías y gobernaciones es al revés: primero se establece cuánto se quiere gastar para luego fijar cuánto se requiere recaudar. Esta cómoda visión desde lo público no consulta muchas veces la realidad económica que vive el entorno en donde se aplicará el régimen tributario, haciendo que resulte injusto y exagerado, además de nocivo para los propósitos de generar desarrollo empresarial en la región.

Los impuestos son para atender las necesidades evidentes de inversión física y social, así como para el sostenimiento de una estructura administrativa razonable, no para satisfacer apetitos de índole económica o burocrática que nos retrotraigan a la época de las clases dominantes a las que nos referíamos al inicio de este artículo.

Tal como ha sucedido en el pasado, la sociedad rechaza las tasas impositivas que le resultan excesivas, como es el caso del predial y, más aun, el mal uso que se hace de lo recaudado en cosas que se consideran superfluas y caprichosas, que solo sirven a la vanidad del mandatario, para ello el pueblo cuenta con diversos

instrumentos legales que permiten hacer los ajustes a que haya lugar. Al fin y al cabo, los gobernantes no son ningunos zares ni faraones, son simple y llanamente unos empleados públicos, asalariados, que sólo tienen de diferente el que han sido elegidos y no nombrados, como los demás. Ya no hay clases dominantes por mandato divino. Menos mal.



UNICENTRO, EL LUGAR DE LOS REGALOS MÁS ESPECIALES

UNICENTRO CUCUTA Centro Comercial Un mundo sin fronteras

TARJETA REDIMIBLE EN COMPRAS*

www.unicentrocucuta.com

Práctico y muy apreciado*

Ideal para fondo de empleados, clientes, amigos, familiares... De cualquier precio. Utilízala en todas nuestras tiendas.

*Adquírela en el punto de información Tel. 316 744 5395

Ascensor social

Aunque en sentido estricto la clasificación por estratos no se aplica a las personas sino a las viviendas para determinar las tarifas de servicios públicos según el sistema de subsidios cruzados existente, lo cierto es que este concepto, en el caso colombiano, va más allá de lo urbanístico y se convierte en una especie de escalafón que indica el lugar que cada quien ocupa en la sociedad colombiana.

Esa jerarquización social parte del supuesto falso de que la sola ubicación de la vivienda le concede un status o condición superior a las personas, y se convierte en la forma predominante como los bogotanos y colombianos urbanos conciben el orden social, dejando de lado factores de mucha mayor relevancia, como la buena educación.

Ascender socialmente es una aspiración natural y bien vista cuando se hace en forma adecuada. Uno no puede subir a la cima del Everest corriendo a grandes zancadas porque al coronar la cumbre se marea y muere por falta de oxígeno. De la misma manera no se puede pretender llegar al curubito social por un golpe de suerte o de audacia en la política o en los negocios. Es un proceso lento de maduración en el que la sociedad va reconociendo mérito a mérito a cada quien.

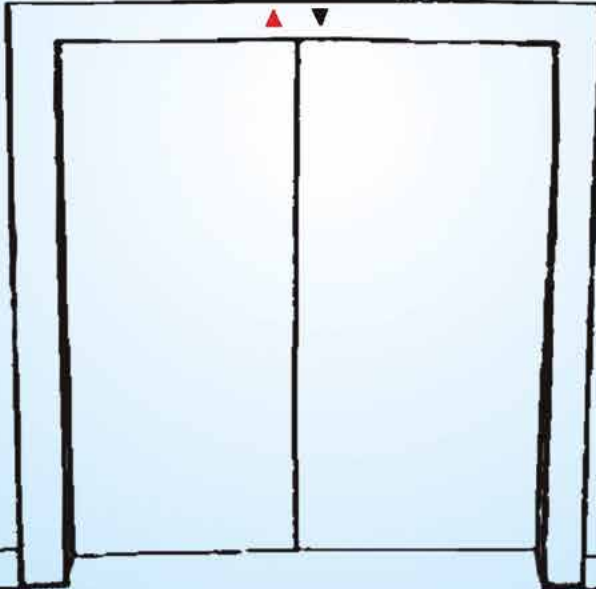
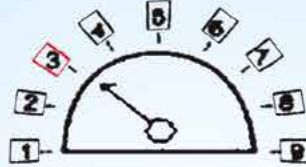
Quienes no conocen ni reconocen valores distintos al dinero, creen encontrar en la corrupción en los cargos públicos un veloz ascensor social al que suben para viajar rápidamente, aunque muchas veces el trayecto es en bajada y terminan en el peor vecindario posible: la cárcel.

Así las cosas, tal aspiración natural no se nos debe convertir en una obsesión agobiante que nos desvele y nos lleve a vivir un mundo artificial, corriendo el riesgo de caer en tentaciones de las que luego nos arrepentiremos. La manera más indicada para ascender socialmente, cuando no se cuenta con tradición familiar de renombre, es por la vía de

tener la mejor educación posible para poder escalar las mejores posiciones laborales, eso le permitirá codearse con los notables de la ciudad a la que se llegue. El gran emperador francés Napoleón Bonaparte con gran desparpajo decía "mi aristocracia nació conmigo", significando con ello que su prestancia y posición no dependían de nadie más que de él mismo.

El poder clasificatorio de la estratificación marcó la identidad de los colombianos desde comienzos de siglo hasta la década de los setenta, cuando irrumpieron en la escena social los actores del narcotráfico con su inmenso poder económico, comprando lo que se les antojara en materia de inmuebles. Así, en varias ciudades tradicionales y centenarios barrios habitados por familias distinguidas por su buena educación se vieron compartidos con personas de comportamiento complicado por su subcultura del dinero. Vinieron luego entonces expresiones de desaprobación, como "mostró el estrato", para señalar un comportamiento vulgar o inadecuado por parte de quienes, pese a vivir en barrios de alto estrato, dejaban ver un origen bien inferior.

Si bien puede concluirse que la verdadera estratificación en Colombia es una cuestión de castas y no de ubicación geográfica de la vivienda, lo cierto es que una determinada posición social sólo es sustentable con una educación de calidad, todo se desprende y se deriva de allí.



PREINSCRIPCIONES
ABIERTAS
www.comfanorte.com.co



Colegio Comfanorte

Aprobado por Resolución No. 03383 del 15 de septiembre del 2011
Emanada de la Secretaría de Educación Departamental
Identificación DANE No. 354405000811

VIGILADO SuperSubsidio

10 Razones para preferirnos

- 1 Contamos con 45 años de experiencia en la formación integral de niños, jóvenes y adultos.
- 2 Somos la única Caja de Compensación en el departamento que cuenta con el ciclo completo de educación.
- 3 Las tarifas son más económicas para nuestros afiliados.
- 4 Ocupamos el primer lugar en el municipio de Los Patios en las Pruebas Saber 11º - categoría A+.
- 5 Infraestructura tipo campestre, kioscos estudiantiles, escenarios deportivos y gimnasio biosaludable.
- 6 Disponemos de un excelente inmobiliario salones especializados y biblioteca con aire acondicionado.
- 7 Herramientas tecnológicas, zona WiFi, sala de informática y Punto Vive Digital.
- 8 Bachillerato Técnico en convenio con la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte - FESC.
- 9 Intercambios culturales a través de la AFS Colombia, acceso a banda sinfónica, banda marcial y grupo de danzas.
- 10 Bachillerato por ciclos para personas mayores de 15 años en primaria, secundaria y media técnica.

Municipio de Los Patios Km 3 La Floresta
Comfanorte  5807464 - 5807716

Preescolar - Básica Primaria - Básica Secundaria - Media Técnica - Bachillerato por ciclos

20 tips

Es creciente la ola de emprendimiento que se viene dando en el mundo entero, gracias a lo cual abundan los programas de apoyo a estas llamadas startups, donde se consigue apoyo financiero para aquellos proyectos bien sustentados. El reconocido programa de televisión "Shark Tank", originario de Japón, ya no solo se realiza en los Estados Unidos sino que tiene su versión mexicana, brasileña y colombiana. Allí se dan muy buenos consejos que son útiles para cualquier emprendedor. Uno de los tiburones, Mark Cuban, ha compartido algunos de ellos y Unicentro Contigo se ha dado a la tarea de complementarlos con varios otros.

- 1 No empieces una compañía a menos que tu corazón esté en ello, debes sentir el deseo de aplastar a la competencia.
- 2 Cuando te inviten a asociarte a una empresa, pregúntate qué tan fácil podrá ser tu salida cuando resuelvas retirarte.
- 3 Es un error pensar que únicamente montas tu empresa para ganar dinero. Tienes que tener vocación de empresario.
- 4 Está bien si deseas vender tu negocio algún día por una gran suma de dinero, pero eso no debe distraer tu objetivo de seguir ampliando tu empresa.



Puedes encontrarnos en el Centro Comercial **UNICENTRO** en la Avenida Libertadores con Avenida Canal Bogotá.

Acércate a nuestro **PUNTO DE ATENCIÓN** ubicado en la entrada 2, entrando a Metro y un asesor te ayudará a reservar **PAQUETES TURÍSTICOS, HOTELES, VUELOS Y MUCHO MÁS.**

¡APROVECHA LOS DESCUENTOS DE APERTURA Y VIAJA YA!

 **¡LLAMA GRATIS! 01 8000 1-88800**

- 5 No te eches mentiras, tu plan de negocio tiene que ser realista, nada de que vamos a ser líderes mundiales.
- 6 Escoge bien el momento de entrada al mercado, no podemos vender árboles navideños en enero.
- 7 Revisa bien las barreras de entrada y los costos ocultos de tu proyecto, a veces son determinantes.
- 8 ¿Qué socio hace qué? Cada socio tiene que definir claramente qué quiere obtener del proyecto empresarial. Es importante identificar los roles, defínelos con precisión y establece por escrito qué funciones asumirá cada socio. Esto te ayudará a evitar conflictos en el futuro.
- 9 Las ventas curan todo, esto es lo único y realmente importante cualquiera sea tu estilo de administración.
- 10 Descubre las habilidades fundamentales de tu organización y enfócate en ser bueno en ello. Invierte en personas que tengan estas habilidades, contrata personal que encaje en la cultura organizacional pero que no sea muy caro.
- 11 No te preocupes por los beneficios desde el principio será muy bueno que tus competidores fuertes ofrezcan a sus empleados grandes privilegios, pero tu compañía aún no puede hacer eso. Cuando empieces desde abajo das sólo café y mejor dedicas tu dinero a los asuntos que realmente importan.
- 12 Calcula un capital inicial de trabajo para más de tres meses. Piensa a más largo plazo, tienes que tener una estructura de cobros y pagos adecuada. Si no puede que tengas que hacer frente a problemas de ahogo financiero en tus primeros años de vida. Para evitar esto tienes que tener claro que cobro no es igual a ingreso, y que gasto no es igual a pago. El desfase temporal cobro-ingreso de tus trabajos, que no eliges tú, lo tienes que ajustar mediante un desfase análogo en tus pagos-gastos, que sí negocias.
- 13 Haz revisiones semanales de los estados financieros. Puedes encontrarte con que las cifras no cuadran porque el negocio va mal o por un error de cálculo en tu plan de negocio. Analiza por qué se producen desviaciones.
- 14 Al comienzo emplea oficinas abiertas, no ubiques a tus trabajadores dentro de cubículos ni te encierres en una oficina apartada. Tener oficinas abiertas tiene a todos en sintonía de lo que sucede y mantiene la energía arriba, sugiere Cuban.
- 15 Recuerda que tú eres la imagen de tu empresa, tú eres tu marca. Y ella va vinculada a ti en todos los actos sociales a los que acudas, a todos los correos electrónicos que envíes y a todas las conversaciones que mantengas. Con clientes, empleados, proveedores, etcétera.
- 16 Aunque tu producto tenga un mercado potencial enorme, dirígete primero a un nicho. Al principio, centra todos tus esfuerzos de comunicación en ese segmento. Es más eficaz disparar con un fusil de precisión que con una ametralladora. Cuando hayas logrado clientes en ese nicho, **h a b r á s** generado un conocimiento sobre tu producto que te hará más fácil abordar otros y te dará credibilidad para conseguir más recursos".
- 17 A fin de cuentas, todo se reduce a las relaciones personales. ¡Haz networking! Ve a eventos de tu sector, conoce gente que esté en tu línea de negocios, bien sea como cliente, proveedor o competidor, vamos, haz networking. No es lo mismo recibir un correo electrónico comercial impersonal, que una llamada de alguien que has conocido o ha sido referenciado por algún amigo.
- 18 Delega, delega, ¡ah!, y delega. No lo quieras hacerlo tú todo, tu abogado sabe más que tú de leyes; tu contador más que tú de números; y tu comercial, más que tú de técnicas de ventas. Deja a la gente haga su trabajo y reúnese con ellos periódicamente para ver la evolución de cómo van las cosas.
- 19 No contrates a una firma de relaciones públicas. Para Cuban una agencia de relaciones públicas no ayudará a un nuevo emprendimiento de tal manera que justifique su pago.
- 20 Mantén las cosas divertidas, crea y mantén un clima organizacional lo más agradable posible para ti y para tus empleados. Asegúrate de que ellos disfruten su trabajo, haz que se enamoren de la organización.

A decir verdad, todos estos consejos tienen el gran mérito de provenir de la experiencia de hombres y mujeres que han sido emprendedores, con los éxitos y fracasos propios de la actividad.



Haz parte del mágico pesebre en vivo

Comparte con toda tu familia la época más especial del año en la Redoma Arnulfo Briceño.

PARTICIPA Y LLEVA UN DENARIO DE RECUERDO

ENTRADA GRATIS Del 13 de Diciembre 2018 al 6 de Reyes 2019

AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P.

f t i y

AGUAS KPITAL CÚCUTA

¿A qué juegas?



Por: Juan Carlos Quintero Calderón

Organizando mis notas para la conferencia "Marcas que marcan" recordé cómo un trabajador puede dejar una marca imborrable cuando eleva su trabajo a una dimensión sublime. Una muestra de ello, son los colaboradores de un importante grupo empresarial, que en los encuentros de formación comprendieron que su misión no era barrer las calles sino hacer de este mundo un mejor lugar para vivir. Y esa dimensión era más evidente cuando uno de ellos vestía un dummie corporativo y logrando que el muñeco cobrara una vida especial, algo que no sucedía cuando otro colaborador caracterizaba al personaje, sencillamente, porque el último pensaba que su trabajo era simplemente vestir el traje.

Con esa reflexión quiero invitarlo a que se identifique con una de las siguientes opciones que van más allá de la habitual clasificación de la motivación de un colaborador que, por múltiples estudios, ya sabemos que no a todo el mundo lo motiva el dinero, sino aspectos como reconocimientos no económicos, oportunidades de ascenso y progreso, y hasta un buen lugar para trabajar o buenos compañeros. Esta lista de opciones está más encaminada en la actitud, esa que determinará por siempre, tu altitud, y que, según Harvard, es la razón del éxito de los ejecutivos más importantes del mundo. Así que manos a la obra.

En el primer grupo están los "Resistentes", que se caracteriza por ir al trabajo porque les toca y buscan cualquier excusa para no hacerlo. El segundo, en la evolución, es el "Apático" que cada mañana llega a su trabajo, porque le parecería malo no ir, es más, siente algo de culpa si no hace sus labores diarias, pero no hace más de lo que le toca. En el tercer grupo están los "Conformes", que le descubrieron el gusto a su labor, y de alguna manera, les parece bueno servir a los demás llegando, inclusive, a considerar que lo que hacen es importante. El cuarto es el "Comprometido", pues, su evolución lo lleva a entender que su misión no solo es servir a otros, sino que puede crecer como persona y profesional, hacer relaciones, y en general, puede aprender y conocer viendo su día a día, como un desafío personal.

Y, por último, está el "Apasionado", quien, además de las razones del nivel

anterior, tiene propósitos que van más allá de las paredes de su empresa y da lo mejor como una muestra de sus capacidades.

Ahora, ¿cuál de estos personajes, podrá ofrecer un mejor servicio y adaptarse más rápido a los cambios? Parece lógica la respuesta, pero, quien tiene más propósitos en la vida que simplemente desarrollar una tarea, podrá encontrar más facilidades para adaptarse y crecer. Ahora, aquí lo importantes es que tú, en tu posición de jefe, gerente, director, supervisor o coordinador, primero sepas en qué nivel estas, de esa manera podrás idear un curso de acción para motivar al resto de la gente que tienes a cargo a descubrir la dimensión sublime de su trabajo.

El reto es poner en práctica las inteligencias: intelectual (IQ), emocional (EQ) y social (SQ), pero, especialmente, la del cambio formulada por Stephen Hawking (CQ), que nos permite tener la habilidad de adaptarnos al cambio y poder evolucionar.



*Aplican términos y condiciones.



BONO NAVIDEÑO

Bono válido del 15 de noviembre al 19 de diciembre de 2018 sólo en las fechas indicadas.

VEN Y RECLAMA TU BONO!

VÁLIDO DE 1:00 P.M. A 5:00 P.M.

GRAN BONO / NOV 15

\$10.000

BONO / NOV 19

\$5.000

SÚPER BONO / NOV 29

\$20.000

BONO / DIC 03

\$5.000

GRAN BONO / DIC 13

\$10.000

SÚPER BONO / DIC 19

\$20.000

www.diversionesdelorient.com

@grancasinoparis

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



Autoriza
Coljuegos

Parálisis facial



Por: Alejandro Conde Jiménez*

La parálisis facial, conocida como Parálisis de Bell es una enfermedad en la que se afecta un nervio que controla la mitad lateral del rostro (de este nervio hay uno a cada lado). Suele afectar un solo lado del rostro.

La causa del compromiso de este nerviecito en esta enfermedad es desconocida, se cree en mayoría que es el virus del herpes simple (el mismo que causa los "fuegos") el que inflama este nerviecito y altera su funcionamiento. También se cree que "las gripas y resfriados" pueden producirlo con alguna frecuencia. Y pues hay otras enfermedades un poco más serias que también pueden causarla. Lo cierto es que puede suceder esta afección a cualquier edad y que es algo temporal.

Los síntomas son muy variados principalmente suele haber debilidad y/o inmovilidad de los músculos de un lado (o infrecuentemente ambos lados) de la cara, esto impide que el ojo cierre bien pero al mismo tiempo no deja abrirlo bien, también puede hacer que ese lado de los labios no se mueva como uno desea; puede además haber tics, y/o escurrimiento de la saliva por el lado afectado de los labios, y/o pérdida del gusto en lado afectado de la lengua, y/o sequedad en boca, y/o sequedad en ojo del lado afectado y/o lagrimeo en ojo del lado afectado.

Esta parálisis suele solucionarse sola en el transcurso de 2 a 3 semanas. Normalmente no requiere intervención médica. Hay casos que pueden durar varios meses, aunque unas pocas personas quedan de por vida con alguna asimetría en los gestos, observándose cierta irregularidad en la forma de los labios y párpados al hacer gestos y al hablar, como son los casos de George Clooney, Angelina Jolie y Sylvester Stallone. Ciertos tratamientos médicos pueden ayudar a que la parálisis facial se

resuelva más rápido, pero depende de cada caso en particular.

Es muy importante cuidar los ojos cuando por causa de la parálisis estos no cierran bien, esto puede hacerse con gotas o geles y/o parches, para evitar la resequedad de la córnea y posibles úlceras futuras. La persona puede ayudarse en casa con masajes en la parte afectada del rostro, y haciendo muecas tratando de realizar movimientos que se vean iguales en ambos lados del rostro.



*Médico General - U. de Antioquia



Te ofrecemos:

- Persianas, cortinas manuales y motorizadas.
- Toldos, sombrillas manuales y motorizadas.
- Papel tapiz y decoración para paredes.
- Mobiliario comercial y para el hogar.
- Diseño de interiores.
- Acabados arquitectónicos.

¡Sus persianas a domicilio!

Esquina Av. 1 # 0-86 Lleras Cúcuta / Col.
Telf. 5-772886 Cel. 321 2070034

Ocaña / Col. Telf. 3162240342 / 3123786299

decoespacios1 @decoespacios3 Decoespacios

¿Miedo a estar solo?



Por: Gladys Franco Ruiz*

¿Temes sentirte solo, experimentar estarlo o simplemente consideras que es mejor estar acompañado? ¿Al estar solo, disfrutas tu soledad o necesitas siempre estar en búsqueda de una actividad que ocupe tu tiempo?

La soledad es un término relativo. Cuando hablamos de soledad casi siempre se asume como un estado de tristeza, ya que la sociedad nos ha hecho creer que estar solos está mal, nos hace ver débiles o, casi, como si fuera un castigo, porque supuestamente somos seres sociales que debemos aprender a convivir. Pero, ¿Has analizado realmente lo que está detrás de la soledad y lo maravilloso que puede ser este término si lo entendemos como realmente es?

Si bien es cierto que somos seres sociales, para poder ser individuos que comparten y disfrutan con los demás debemos empezar por saber quiénes somos y aprender a sentirnos bien con nosotros mismos, de esa manera podremos tener una buena relación con los demás.

En muchas ocasiones buscamos sentirnos bien estando acompañados y olvidamos que la soledad es el estado más puro del ser humano, es el encuentro con nosotros mismos y es ahí cuando podemos descubrir

quiénes somos, qué queremos, qué nos mueve, qué nos hace felices y saber realmente en qué situaciones estamos dispuestos a ceder y en cuales no, con tal de honrarnos a nosotros mismos. En el momento en que reconocemos nuestro propio valor, estaremos listos para compartir con los demás, siendo completamente auténticos.

Existe una fuerte creencia de que si estoy acompañado estoy mejor, pero esto solo hace evidente la complejidad de algo que denominamos dependencia emocional; como esta hay muchas otras, por ejemplo, el creer que si estoy solo es porque nadie me quiere. Dado a estas creencias es que nos esforzamos de sobremanera para agradar a los demás, sin entender que esto solo refleja un estado de carencia. Buscamos ser aprobados por otros, gustarle a los demás y olvidarnos del vacío que nos hace sentir el no tener a nadie a nuestro lado y realmente lo único que estamos haciendo con estas actitudes es buscar en otros lo que nosotros no somos capaces de darnos, comprometiendo nuestros valores y perdiendo nuestra

verdadera identidad. Cuando nuestra felicidad depende de otros el sufrimiento será inevitable.

Muchas personas me preguntan constantemente qué deben hacer para no sentirse solos y poder transformar esta dependencia. La verdad, la única solución es aprender a disfrutar de quiénes somos, conocer nuestras fortalezas y debilidades, reconocer nuestra historia personal y todo lo que esto implique que es el resultado de lo que hoy creemos ser. Si realmente esperamos que nuestras relaciones funcionen, debemos aprender a valorarnos y entender que la fórmula mágica no está en desvivirnos por los demás, está en honrarnos a nosotros mismos, aceptarnos y respetarnos para poder entregarme al otro tal y como soy, genuino, sin máscaras. Es así como lograremos aceptar y respetar a los demás.

El cambio está en ti, tú tienes la llave, lo que hagas por ti se verá reflejado en la forma como te relacionarás con otros.

*coach emocional - www.gladysfrancoruiz.com

Diviértete Comprando y Ganando



Unicentro
CÚCUTA
Centro Comercial
Un mundo sin fronteras



En Unicentro Tecnología productividad y entretenimiento

Las últimas tendencias en tecnología vienen recargadas de innovación, evolución y alta calidad.

Hoy en día los avances tecnológicos están vinculados al diario vivir de cada persona e incluso nos facilitan las actividades en el ámbito laboral y de negocios. Gracias a esta herramienta es más práctica y sencilla nuestra vida cotidiana.



"No des más vueltas MOVISTAR SI lo tiene todo smartphone desde \$ 69.900 ven ya, visita nuestra tienda digital y pregunta por nuestros planes pospago desde \$55.900 con más gigas y redes sociales para que navegues sin límites. Samsung J2 prime desde \$ 199.900. Te esperamos
Movistar local 1-41



Ipadmin 12.9" Wifi + 4g (puede usarse con sim card), 256 GB.
Pencil apple; compatible con tabletas de la serie pro.
Apple watch 42mm serie 2 registra actividad física, compatible con dispositivos apple, registra notificaciones de mensajes y llamadas.
Artículos con un año de garantía
Cases and Covers local 1-96



Huawei P20 Lite se abre de un vistazo. Al mirar la pantalla durante menos de un segundo, puede acceder a su teléfono de manera rápida y segura.

Oferta especial por solo **\$719.900**, lleválo de contado o a cuotas.
Aquí puedes encontrar la mejor tecnología y llevar tu equipo financiado sin necesidad de tarjetas de crédito. *Aplican condiciones y restricciones. Pregunta por nuestras ofertas.
CLARO BUIMON local 1-02



Huawei Y9 con una super pantalla de 5.93", un diseño finamente elaborado diseño en metal, rendimiento turbo para una diversión perfecta, potente cámara que permite más luz para fotografías.

Pregunta por nuestras promociones del mes.

CLARO MEYER MÓVILES local 1-26



Moto g6 Play. No puedes parar, tu smartphone tampoco. Saca lo mejor de tus tareas, películas y juegos más rápido, tienes 32GB de almacenamiento para tus fotos, música y videos.

En Unicentro Juegos y mucha diversión

Todos necesitamos jugar para distraernos sentirnos felices, inspirarnos y desestresarnos. Ayuda a tus hijos a que descubran el mundo a través de los beneficios del juego y en divertidas actividades de entretenimiento que tenemos para toda la familia, los tradicionales que no pueden faltar y los nuevos con la mejor tecnología.



Las mejores salas de cine de Cúcuta son los 5 cines de Royal Films en Unicentro porque tienen ellas la combinación perfecta de buen tamaño, excelente sonido y aire acondicionado, sillería muy cómoda, estacionamientos y, lo mejor, películas de estreno para todos los públicos.

Recomendadas de noviembre: **Bohemian Rhapsody**, basada en la vida real de Fredy Mercury. Otro estreno ideal para toda la familia es **Los Cascanueces**, película basada en el cuento de hadas ballet con el famoso vals compuesto por Chaikovsky.

ROYAL FILMS local 1-50



Simulador 360 Extreme

Simulador de realidad virtual. Atrévete a ver el mundo con las gafas de 360° disfruta en el centro comercial esta novedosa atracción, con películas de terror, aventura, deportes extremos y montañas rusas. No hay límite de edad para vivir una experiencia única.



El Arenero

La arena ejerce un poder de atracción sobre los niños difícil de explicar y verlos jugar en ella es un auténtico placer. La arena ofrece múltiples beneficios para el aprendizaje infantil, especialmente durante los primeros años de vida, como el desarrollo de la creatividad, el nivel cognitivo, ejercicio físico, nuevas sensaciones, socialización y contacto con la naturaleza. Para que tus hijos puedan jugar de una manera divertida, alegre, dinámica, participativa, sin riesgos, con una arena sin alérgenos ni minerales cancerígenos, 100 % segura. Ven y diviértete en el arenero de Unicentro.



Factor 4D (realidad virtual) Te ofrece una recopilación de los mejores juego de acción, deporte, adrenalina y suspense. Mercenary (ACCIÓN) - Boxeo(DEPORTE) - FancySkiin (ADRENALINA) Brookhaven Experiment (SUSPENSO), entre muchos más!!



Ven a Happy City en familia y experimenta emoción, diversión y alegría en cada una de nuestras atracciones. Te presentamos nuestras nuevas máquinas Coconut Bash, tumba los cocos y activa la ruleta de premios, con tu habilidad puedes ganar hasta 2000 puntos. Y si lo que te gusta es ir a la Bolera, jugando LANE MASTER serás todo un profesional, posee dos pistas de lanzamiento, la pantalla indicará tu puntuación. Si logras hacer 2 chuzas seguidas, activas los pinos dorados, que te darán mayor puntuación. **Happy City local 1-51.**



Tren Expreso Mágico

A los niños les encanta y se divierten paseando por el centro comercial, lo mismo ocurre con los adultos se emocionan al ver un prototipo de locomotora a vapor. Su imagen novedosa y divertida proporciona una experiencia única a niños y adultos.

En Unicentro Belleza y Estética



Colorking nació de la idea de dibujar sonrisas en nuestro niños y niñas siempre innovando para ellos sus cortes y peinados trabajamos con todo el corazón para entregar lo mejor de nosotros.
COLORKING local 1-05



Avène protector solar niños resistente al agua y sudor 50+ de protección. Sesderma vitamina c fluido luminoso antioxidante y hidratante. EpiSoleil protector solar aclarante crema gel textura sedosa.
BOTICA DE LA PIEL local 1-87



Todo en cortes y peinados para los consentidos de la casa. Contamos con la mejor atención.
STYLES KIDS local 1-46

La belleza exterior es lo más importante a la hora de atraer miradas, otorga poder e inspira confianza y respeto, cualquier mujer puede sacar ventaja sin poner como requisito indispensable el ser guapa o bonita. La belleza es subjetiva pero agrada a la sociedad, es pieza maestra para que la mujer proyecte una imagen poderosa y confiable. Los productos y servicios resaltan, y ayudan a conservar la belleza femenina.



ARGAN WEAR - PHYSICIANS FORMULA
Refrescante y ultra hidratante gracias al aceite de Argan puro, mejora el brillo, el tono, la textura y la elasticidad de la piel.



BASE LIQUIDA - ELF
El acabado luminoso y húmedo ayuda a aumentar la flexibilidad, minimiza la apariencia de poros, ayuda a restaurar, nutrir y proteger la piel.



LABIAL LIQUIDO MATE -THE BALM
Esta fórmula de larga duración tiene una fórmula de menta líquida y vainilla que dejarán una sensación de frescura en tus labios.



ILUMINADOR DE OJOS - BYS
Realice una mezcla de colores digna de una profesional aportando efecto mágico a tu mirada.

CROMANTIC local 1-28



Cortella salon de belleza un lugar para descubrir la belleza que hay en ti, ven y atrevete a cambiar, creamos arte y forjamos un estilo unico.
CORTELLA local 1-74



ESTÉE LAUDER
Crema reafirmante Resilience Lift, renueva la elasticidad y la tersura del rostro, con sus ingredientes lifting avanzados, ayuda a la producción natural de colágeno, elastina. \$369.000.



The red Lip Pure color, maquillaje con barra de labios pure calor con tonalidad roja mate un lapiz delineador traslucido, polvo compacto una cosmetiquera roja. \$189.900.

LA RIVIERA local 1-83

Regina[®] Cueros



@regina_cueros

@reginacueroscucuta

Risotto elemental

Lo único que en la gastronomía italiana podría considerarse más típico que la pizza sería el risotto, que, igual que ella, tiene una gran variedad de presentaciones para todos los gustos. Los hay de cuanto cosa se consigue en el supermercado: que si de champiñones, que si de pollo, de chorizo, de espinacas, de mariscos, de camarones, de queso parmesano, de queso mozzarella, de cuatro quesos, de tocineta, en fin, de lo que se nos antoje.

En esta edición de Unicentro Contigo les vamos a enseñar a hacer el risotto básico, que, aunque tiene queso parmesano, bien puede considerarse el punto de partida para añadirle lo que quiera, aunque así solo, sin nada más, queda delicioso.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de arroz
- 600ml de caldo (carne o pollo)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 cebolla
- azafrán molido
- sal

PREPARACIÓN

Primero pelamos y picamos muy fino la cebolla. Echamos dos cucharadas de mantequilla en una cacerola hasta que se derrita, en la que pondremos la cebolla y la mezclaremos hasta que quede brillante.

A continuación añadimos el arroz y removemos para que se tueste un poco. Cuando haya pasado un minuto agregamos un poco más de medio litro de caldo de pollo, reservándonos más caldo por si necesitamos añadir



más. Ahora se cocerá el arroz, y esto dependerá del tipo que hayamos elegido. Podemos usar arroz especial para risotto, pero igual viene bien cualquiera de las presentaciones que aparecen en el aviso de Coagronorte, con la seguridad de que les quedará de maravilla. Lo dejamos al fuego unos 15 o 20 minutos, hasta que desaparezca el caldo, y acá viene el secreto mágico: deje que el arroz se haga con la tapa puesta pero mal colocada, de modo que quede un pequeño hueco, y si se acaba el líquido sin que esté hecho el arroz vaya añadiendo más. Una vez hecho el arroz añadimos medio vaso

del caldo que tenemos en reserva, y echamos el queso elegido, un poco más de mantequilla, la pimienta y sal. Removemos todo y tiene que quedar un poco caldoso. Lo dejamos a fuego lento hasta que quede pastoso, pero sin pasarse, porque luego puede ser poco comestible.

En este último paso bajamos aún más el fuego, hasta que tenga la consistencia que buscamos. Si se ha quedado muy caldoso es cuestión de esperar a que se evapore el líquido, y si es demasiado espeso añadimos más caldo o agua.

Calidad desde el comienzo
hasta el final



Selección COLOMBIA Cambio de era



Por: Carlos Alberto Suárez Aparicio

Los resultados, que son tan esenciales en el fútbol, acaban de enfriar la devoción por Pékerman y le otorgaron a Arturo Reyes en cuatro partidos, la coyuntura para salir del anonimato futbolístico, en una patria futbolera que suele olvidar con facilidad.

Para ser francos, la era de José Pékerman culminó en Rusia 2018 con emociones agriadas y una aureola de escalofríos, después de un mundial de resonantes bríos, que le habían encumbrado al olimpo como lo fue Brasil 2014. Desde los números su campaña parece impecable. Desde los escalafones de la FIFA, la selección en estos ocho años, observaba a sus rivales desde los altares, con méritos que parecían suficientes para sostener al técnico argentino de cara a un nuevo proceso.

Sin embargo, las realidades en el fútbol están medidas por otros termómetros que no tienen que ver con la fiebre pasajera del aficionado raso

sino con factores menos frívolos y más integrales. Dicho de otro modo, la cancha, la pelota y el funcionamiento de un grupo de jugadores como equipo, determinan esas realidades, a veces maquilladas por los resultados. En estos ocho años la selección pocas veces jugó bien al fútbol, algunas veces lo intentó dentro de las equivocadas posibilidades que planteó el cuerpo técnico, y eso sí, nunca ganó nada representativo, que en el fútbol es difícil, pero que se debe intentar como esencia de toda competición. En ese sentido el balance es deficitario para el cuerpo técnico que se fue.

Muchos sostuvieron una defensa acérrima de Pekerman porque nos devolvió a un mundial después de 16 años y encadenó otra clasificación consecutiva cuarto años después a Rusia 2018. Ese es un hecho innegable, como lo fue (afirmado por varios jugadores), su paternal influencia con efectos positivos en la confianza que le generó al grupo, lo que algunos en el balompié llaman equivocadamente "cambiar la mentalidad" al jugador.

Hasta allí los balances suman puntos a favor y en contra de Pékerman, si tenemos en cuenta que en esta patria grande habitan al menos cuarenta millones de críticos del fútbol, (algunos profesionales de amplio criterio y

conocimientos) y unos cincuenta millones de técnicos, que se creen con derecho a dirigir la selección, y que avalan aquella máxima tan gastada pero vigente: tener a todo el mundo satisfecho es imposible.

Sin embargo, el pero que acabó con la era Pékerman y su extensísimo cuerpo técnico de catorce inútiles asistentes, lo determinaron por otras razones que ahora se hacen de dominio público. Nada nuevo para ser sinceros en la selección Colombia: los insaciables apetitos de esa peste que son algunos empresarios del fútbol. Si, esa jauría de ignotos que mueven los poderes del balompié desde las sombras. Aquellos que, con sus invisibles hilos podridos, influyen en las convocatorias, imponen sus jugadores por encima de los demás, sin contar si son buenos o no, y que reparten dinero a diestra y siniestra para llenar bolsillos de técnicos, dirigentes y allegados inescrupulosos.

Estos últimos, son los eternos cómplices del fútbol que, con ligereza de conciencia, aceptan las reglas tenebrosas que aniquilan la ética de este deporte y lo más grave, quebrantan la moral de una selección que representa un país. Ese era el mal. Hasta ahora se confirmó, después de que muchos lo suponían y sólo algunos pocos, denunciaron, a un alto costo, lo que fue un negocio tan podrido en su esencia y sus formas al de Odebrecht o al de Reficar, para citar ejemplos. Lo peor del asunto, hecho a espaldas de una opinión pública que ya no se escandaliza con este tipo de proceder y que parece legitimarlos por costumbre.

Como no hay mal de cien años ni comité ejecutivo de federación que lo resista, se está buscando técnico. Algunos sugieren la continuidad para Arturo Reyes después de estos cuatro juegos, otros estamos de acuerdo que dejar a Reyes, es quemarlo en vida en esa hoguera de vanidades estériles que es el fútbol colombiano. Déjenlo tranquilo. Que diseñe el futuro de las selecciones juveniles y que siembre unos frutos, que seguramente el propio Reyes debe recoger. Por ahora se hace necesario contratar un buen profesional que, con cinco dedos de frente, dirija bien y les permita a los jugadores, esa expresión futbolística tan colombiana. Ese toque lúcido y estético que encanta a la vista y al alma de quienes van a una cancha o ven por la tele, un solo de pelota.

Urge un técnico que vea en la táctica la herramienta para hallar un orden necesario y por sobre todas las cosas, que dirija no solo para ganar partidos, si no para aspirar a títulos. Existe la materia prima. Mal hechas las cuentas, puede haber treinta seleccionables de alta calidad futbolística que de buen modo hoy vestirían la camiseta patria. Ellos parecen estar listos. Esperamos que la Federación Colombiana de Fútbol, el técnico que designen, la prensa y el hincha colombiano, también estén listos para un nuevo proceso.



Estos fueron los 23 de Colombia para el Mundial de Rusia 2018



COLECTIVO DE ABOGADOS
VELASCO TARAZONA
S.A.S.

ASEORIA LEGAL PARA EMPRESAS

DERECHO LABORAL, PENAL, COMERCIAL, CIVIL, SEGUROS, Y
ADMINISTRATIVO CON GRUPO DE ABOGADOS ESPECIALIZADOS

DEMANDAS CONTRA EL ESTADO

Acciones Contenciosas, Accidentes de Tránsito y Aviación, Falta de Señalización en Vías Públicas, Muerte y Lesiones de Civiles con Arma de Fuego de Dotación Oficial, Muerte de Policías y Soldados Regulares, Privación Injusta de la Libertad, Muerte de Reclusos, Perjuicios por Trabajos Públicos, Indemnizaciones, Nulidad y Restablecimiento del Derecho, Acciones Contractuales, Reestablecimiento del Equilibrio Económico del Contrato, Responsabilidad Civil, Responsabilidad Médica.

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

Consulta en nuestra página web y obtén nuestro portafolio de servicios

CII 22N # 18E – 65 Urb. Niza - Cúcuta
321 995 2610 - 301 775 1067 - 304 378 4122 - 594 4143
www.colectivodeabogadosvelascotarazona.com
velascotarazonaasociados@hotmail.com
velascotarazonaasociados@gmail.com

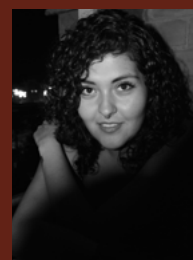


**COOPSEVICIOS
ASOCIADOS C.T.A.**

Vigilancia y Seguridad Privada

- Vigilancia fija móvil con la utilización de medios tecnológicos
- Conexo con asesoria, consultoria e investigación en seguridad privada
- Escoltas a personas, vehículos y mercancías
- Monitoreo de alarmas y C.C.TV.

Av. 6 No. 10-20 oficina 201 Edificio Daccach tel 572 9832
www.coopsevicivos.com



Por: Amérika Guerrero

@adeamame

@adeamame

Dejar de fumar



Todos los que han querido dejar de fumar o lo ha intentado o incluso que lo logró, sabemos que no es un camino fácil, que es un hábito ligado a muchos aspectos de la vida diaria. Hay síntomas comunes y de conocimiento global acerca de lo que genera este proceso de desintoxicación, como: el mal genio, la ansiedad, las ganas de comer dulces y lo difícil que es estar en lugares donde un cigarrillo este encendido, pero ¿qué pasa realmente en nuestro cuerpo y nuestra mente durante esta liberación del vicio?

A las 24 horas

No dejas de pensar en el cigarrillo, vienen las luchas internas, una voz te dice que no quieres fumar y la otra que no importa, que es tu decisión, las ganas son tremendas, pero poco a poco van disminuyendo. En cuanto a tu cuerpo se reducen los niveles de monóxido de carbono en los pulmones, aumenta los niveles de oxígeno en la sangre.

Primera Semana

Sigue siendo una lucha bastante difícil, probablemente estés en situaciones en las que acostumbrabas fumar, como después del almuerzo, con el café de la mañana, momentos de estrés o de espera, cada que sientas que tu cabeza no deja de pensar en el cigarrillo, intenta cambiar de tema y de ambiente, distrae tu mente. A esta altura tu cuerpo ya habrá eliminado la nicotina y la cotinina, pero alquitrán aún se encontrará en tus pulmones, habrás recuperado el gusto y el olfato.

Los primeros 3 meses

Fumar no es solo una adicción física, también es una conducta aprendida, una rutina. Seguiras sintiendo irritabilidad, mal genio, nervios y cansancio, pero poco a poco todo esto irá disminuyendo a medida que tu salud va mejorando, sientes mayor facilidad al respirar, los dolores de cabeza cesan, la congestión nasal desaparece, tu piel se sentirá mejor al igual que tus ojos. Es normal que subas un poco de peso, pero no te desesperes, todo es parte de un proceso y tu cuerpo debe acostumbrarse a este nuevo estilo de vida.

Después de 9 meses

Todo será más sencillo, llevas tiempo rehaciendo tu vida como un no fumador, tus pulmones estarán mucho más sanos, y los cilios te ayudarán a expulsar toda esa flema vieja producto del cigarrillo, habrás combatido las infecciones y todo tu sistema respiratorio funcionará mejor. En este punto no debes recaer, podrás sentir que ya no te provoca tanto fumar y que si te fumas un cigarrillo nada pasará, pero tu mente aún se encuentra débil y es probable que retomes el vicio.

Después de 1 año

El olor de tu cuerpo ha cambiado notablemente, ya no encontraras las manchas amarillas en tus dedos, tu aliento se habrá desintoxicado también, el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad. Este riesgo seguirá bajando, tendrás mucha más energía, y te será más fácil estar en ambientes donde haya fumadores.

Después de 5 años

En este momento, sentirás que tu yo fumador es parte del pasado, tus arterias y vasos sanguíneos habrán vuelto a su tamaño normal, lo que disminuye notoriamente las probabilidades de un accidente cerebrovascular.

Después de 10 años

Cuando hayas llegado a esta etapa, no tendrás ni el más mínimo deseo de fumar, una de las principales preocupaciones de los fumadores es el cáncer, pues felicidades, en esta etapa las posibilidades de desarrollar cáncer de pulmón y morir de él se reducen aproximadamente a la mitad en comparación con alguien que sigue fumando, al igual que cáncer de boca, de garganta o de páncreas.

Después de 15 años

Después de 15 años alejado del cigarrillo, tu cuerpo estará casi igual que el de alguien que no haya fumado jamás, las probabilidades de enfermedades coronarias son casi nulas, al igual que el cáncer de páncreas, tu vejiga estará saludable y libre de todas esas toxinas. Tu vida habrá cambiado por completo.

Es el momento de intentarlo, no importa cuántas veces debas volver a iniciar el proceso, el hábito del cigarrillo es tremendamente nocivo para tu salud y la de quienes te rodean, además de contaminar el medio ambiente. No temas en pedir ayuda de instituciones o amigos, no estás solo.



PUBLICACIÓN COMERCIAL

VIGILADO SuperSubsidio

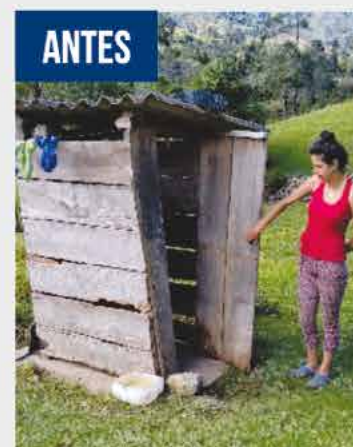
COMFAORIENTE
50 AÑOS

Nuestro compromiso: Mejorar la vida del sector rural

Más de 1.000 viviendas rurales:

ComfaOrente es la Caja que se ha convertido en la gran aliada de la población rural de escasos recursos. Actualmente adelanta el proceso de construir mas de 1.000 viviendas a través de las Gerencias Integrales, el programa de construcción y mejoramiento de vivienda derivado de la aplicación de los Subsidios de Vivienda de Interés Social Rural.

Estos subsidios son administrados por ComfaOrente a través del programa liderado por el Ministerio de Agricultura, Banco Agrario de Colombia, la Agencia de Desarrollo Rural y la Gobernación de Norte de Santander, dentro del marco de la Ley 3ª de 1991, ley que se constituye en el marco general con la creación del Sistema Nacional de Vivienda de Interés Social.



MUNICIPIOS ATENDIDOS

Bucarasica • Lourdes • Gramalote
 Salazar • La Esperanza • Durania • Cucutilla
 Pamplona • Mutiscua • Silos • Chitagá
 El Tarra • Tibú • Hacarí • Sardinata • El Zulia
 Cúcuta • Santiago • San Cayetano
 Villa del Rosario • Los Patios • Ragonvalia
 Pamplonita • Labateca • Cácuta
 San Calixto • El Carmen • Ocaña • La Playa
 Abrego • Teorama • Convención

VIVIENDAS CONSTRUIDAS (INCLUYE ZONA DEL CATATUMBO)

Subsidios de Vivienda de Interés Social Rural

Subsidios ejecutados: 1.609

Subsidios en proceso de ejecución: 1.146

*DATOS A DIC. 2017



Antofagasta - Chile

Ahí están

La difusión de la grabación de las conversaciones que sostuvieron las tripulaciones de seis vuelos – cinco de LATAM y uno de COPA – con ocasión del avistamiento de ovnis sobre Antofagasta, Chile, el pasado mes de mayo, ha puesto sobre el tapete con gran fuerza el tema de la existencia de vida en otros planetas.

La fuerza del tema está en que no se trata de un solo piloto, del que se pueda decir que estaba alucinando, sino de los pilotos y copilotos de seis aviones comerciales de aerolíneas importantes, quienes vieron por más de media hora los desplazamientos caprichosos de estos aparatos extraterrestres. Y, para mayor refuerzo, no solo se trata de lo que vieron estos pilotos sino de lo que registraron los equipos de radar de sus aviones y de las autoridades aeronáuticas en sus bases en tierra. Vale decir, el hecho sucedió y no cabe discusión alguna, sin importar que la fe religiosa les impida a muchos creer en ello.

Chile es el quinto país de América con el mayor número de avistamientos de ovnis, después de Estados Unidos, Perú, Brasil y Rusia. Durante los últimos 65 años han sucedido más de 600 avistamientos, y esta zona del norte ha

sido protagonista, incluso, de casos como un contacto de los llamados del “tercer tipo” con un extraterrestre (contacto visual). A nivel mundial los diez lugares de mayor ocurrencia de avistamientos son:

Pacific Coast Highway, en California, donde se han dado por miles, hasta con persecuciones con muchos disparos de aviones caza.

Roswell, en Nuevo México, es quizá el caso más emblemático por los restos de un ovni que allí se hallaron.

Bonnybridge, es considerada la capital escocesa de la ufología, con más de 300 avistamientos al año. Sin duda es un lugar excitante.

Condado de Wiltshire, en Inglaterra, allí está Stonehenge, una extraña formación de piedras gigantes con misterios tan grandes como las pirámides. Cerca de ahí, en Warminster, se han registrado en una gran cantidad de avistamientos y la colina Cradle Hill, según los ufólogos, tiene una gran atracción para los ovnis. Por allí aparecen muchos dibujos en sus campos de cultivo todos los años.

Área 51, Es una zona mítica del desierto de Nevada. Recientemente el gobierno norteamericano confirmó la existencia del lugar.

Darwin, es una linda ciudad del norte australiano. Acá se acostumbra ver ovnis grises y negros, incluso naranjas, de diversas formas y tamaños.

Cerro Huaika, en Colombia, cerca a Tabio, Cundinamarca, es también conocido como “cerro de las lucecitas danzantes”. Este lugar es un verdadero imán para los ovnis.

Chile tiene varios puntos ideales para un avistamiento. Desde 1995, San Clemente (Región del Maule) se ha convertido en el punto de referencia para los amantes de los ovnis, al igual que el desierto de Atacama.

Ciudad de México. El 11 de julio de 1991 se vivió uno de los fenómenos ufológicos más grandes y extraños: al parecer cientos de ovnis se dieron cita allí durante un eclipse de sol.

Molebka, en Rusia, es un lugar donde abundan las historias de avistamientos. En 1983 se descubrió un hoyo de unos sesenta metros de diámetro, presumiblemente hecho por la caída de un ovni.

En Colombia, además del cerro Huaika, hay varios lugares frecuentados por los ufólogos, como un puente que existe entre Barranquilla y Santa Marta, a la altura de Ciénaga. Lo cierto es que ahí están, créalo usted o no.



Diego Serna
MEDICINA ESTÉTICA & ANTIAGE

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| BOTOX | DEPILACIÓN LÁSER |
| ÁCIDO HIALURÓNICO | ACNÉ - MELASMA |
| PLASMA RICO EN PLAQUETAS | T.TO ANTI-OBESIDAD |
| HILOS TENSORES | SUEROTERAPIA BIOLÓGICA |
| HIFU - REJUVENECIMIENTO FACIAL | VALORACIÓN METABÓLICA Y |
| NANOPORE | NUTRICIONAL |
| | TRATAMIENTO DE ALOPECIA |

CONSULTA MÉDICA ANTIEDAD

AV. 1E #20-22 B. BLANCO
FRENTE AL COLEGIO CALASANZ

TEL: 589 79 97 CEL: 300 234 4498 - 300 758 0690
DIEGOSERNA24@HOTMAIL.COM

► Será que sí?

Desde hace años se especula con la posibilidad de que los Estados Unidos decida invadir a Venezuela para derrocar al dictador enemigo y colocar un gobierno amigo, lo que aliviaría sustancialmente la actual situación tan crítica que viven los venezolanos y, además, le permitiría un futuro más promisorio en todos los órdenes.

Esa idea es descartada por casi todos los gobiernos latinoamericanos y por los pacifistas que creemos que la vía armada no es la solución. Sin embargo, esa posibilidad comienza a cobrar sentido cuando resulta que, de no hacerse, y bien pronto, los chinos habrán instalado en Venezuela – patio trasero de USA – plataformas de misiles nucleares, tal como ya lo había intentado hacer la extinta URSS en Cuba en 1962. Eso sería el mayor reto posible al gobierno norteamericano y a la OTAN, que vería así amenazado a su socio principal.



Ese escenario, sumado al triunfo de Bolsonaro en Brasil le confieren mayor probabilidad a una intervención militar en Venezuela, que más que por razones humanitarias por los venezolanos, se daría por razones de la geopolítica por la seguridad de los gringos.

► Corriendo a gastar

Imagínese que, como en el extraño mundo de Suburo, usted, apenas recibe su salario o cualquier tipo de ingreso, debe correr a gastarlo en un santiamén antes de que pierda, al menos, la mitad de su valor. Así se vive – o, mejor, sobrevive – en medio de una inflación tan espantosa como la que tiene Venezuela y que se aproxima a convertirse en la más alta que haya conocido el mundo entero: 10.000.000% anual.

Así las cosas, el día anterior a recibir su pago, el venezolano debe tener definida la lista de sus necesidades prioritarias, así como de dónde encuentra lo que necesita, para no perder tiempo valioso dando vueltas, actualiza el precio de lo que comprará y lo multiplica por dos, previendo lo que le costará mañana. Al día siguiente, tan pronto recibe el dinero, bien sea en efectivo o por transferencia, tiene que volar a gastarlo. Es preferible tener una cosa que le haya costado un millón de bolívares a tener ese dinero entre el bolsillo: la cosa puede perdurar, mientras que el dinero se le esfuma en horas. Cada vuelta de la espiral alcista se eleva más y más.

Es una cosa de locos lo que allá se vive. En una semana el dólar pasó de 9



millones a 17 millones de Bs, es posible que cuando usted lea esta nota ya supere los 35 millones. Nada, absolutamente nada le sale bien al gobierno, o que demuestra que no tiene el menor interés en que las cosas funcionen. El petro fracasó, el nuevo sistema para echar gasolina no arrancó, no controla la inflación ni el valor del dólar, nada, todo va al garete. Y lo peor aún no ha llegado.



ROAST BEEF

Comidas Rápidas

Express

*Ven a
Disfrutar el
SUPER COMBO*
TODOS LOS DIAS!

**POR SOLO
\$10.000
PÍDELO YA!**

**HAMBURGUESA ESPECIAL
+ GASEOSA 250 ML
+ PAPAS A LA FRANCESA**

*Desayunos
Almuerzos
Comidas Rápidas*

DESDE
\$7.000



Calidad, sabor y tradición



Terraza Café
Local: 1 – 90A

**DOMICILIO
GRATIS**



5781899

318-8218948

Luna propia

Antes de dos años China habrá lanzado al espacio su propia luna, con la que espera ahorrar casi doscientos millones de dólares en iluminación urbana para la ciudad de Chengdú y demás poblaciones de la provincia de Sichuan, ubicada al sudoeste de ese inmenso país. Este satélite brillante será ocho veces más luminoso que nuestra luna y será enviada desde el centro de lanzamiento de satélites Xichang en Sichuan, bajo la responsabilidad de la Tian Fu New Area Science Society.

Se tiene previsto lanzar tres lunas más en 2022 si este primer lanzamiento de carácter experimental tiene éxito, y dado el tamaño de esa nación y la gran cantidad de ciudades más grandes e importantes que Chengdú, es bien probable que terminen lanzando unas treinta más. No sobra advertir que, obviamente, las lunas artificiales no son muy grandes, pero tienen una capacidad muy superior de reflejar la luz solar; esta primera luna experimental tendrá un cubrimiento de

50 KM cuadrados dentro de la ciudad, las próximas tendrán mayor cobertura.

La noticia, además de asombrosa por el avance tecnológico chino, no deja de ser preocupante por las implicaciones de todo orden que pueden derivarse de la existencia que habrá de gran cantidad de lunas artificiales que orbitarán sobre la tierra en los próximos años, pues seguramente Rusia, Japón, USA, Inglaterra, Francia, Alemania y otros países se animarán a tener lunas propias para iluminar las calles de sus grandes ciudades. No en vano la tierra tiene su día y su noche, luz y oscuridad, las fases de la luna gobiernan muchos aspectos de la naturaleza. Alterar ese equilibrio no parece nada aconsejable.

Como quiera que el papel que juega nuestra luna es reflejarnos en la noche la luz del sol cuando nos ocultamos de él, cabe preguntarse qué efectos nos traerá tanta luminosidad a toda hora proveniente del espacio – así sea artificialmente – en las mareas, en las lluvias, en los vientos, en la agricultura, en los distintos ciclos biológicos, en el comportamiento de los enamorados y hasta en el genio de las mujeres.

China no es el primer país que intenta captar luz solar con lunas propias, ya en

los años noventa los científicos rusos lo intentaron lanzando al espacio espejos gigantes para reflejar la luz hacia determinados puntos de la geografía rusa, en un proyecto experimental llamado Znamya o Banner, y les funcionó, pero por alguna razón abandonaron el proyecto.

Si no ha sido posible que los países industrializados respeten los protocolos del llamado Acuerdo de París sobre cambio climático, reduciendo las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI), es poco probable que acaten un llamado a controlar la superpoblación de lunas.



Chengdú no es ningún villorrio chino, pero tampoco está entre las diez ciudades más importantes de esa nación, lo que nos da una idea de la cantidad de satélites que habrán de enviar para cubrirlas a todas.

Ahora nuestra revista y su pauta

Quedan disponibles desde cualquier lugar del mundo y en cualquier momento

Proveen localización GPS de su marca vía Google Maps, facilitando que sus clientes la encuentren.

Incorporará videos, links, animaciones y archivos descargables para hacer su contenido más dinámico

Serán publicadas y compartidas en todas las redes sociales

Nos llevan a su página web con solo dar click en su anuncio

Unicentro
Contigo



UniBodas

TU SUEÑO HECHO
REALIDAD.

El Centro Comercial Unicentro sigue siendo testigo del amor. El pasado 29 de septiembre se llevó a cabo UniBodas 2018, donde once parejas le dijeron sí al amor en una ceremonia especial en la cual fueron partícipes sus familiares y amigos. Fue una noche de enamoramiento y unión.

Agradecimientos especiales a los patrocinadores; Hotel Casino Internacional, Hotel Colonial, Ristorante e Hotel Incanto, Hotel Boutique, Restaurante la Mazorca, Restaurante los Arrieros, Panadería y Pastelería La Mejor, La Hielera Blue, Cortella Salón de Belleza, Sharik Joyería, Imagens Modelos, Floristería Sonia, Jessi Caballero, Ana Sandoval, Olga Rodríguez, Zuly Niño, Negrón Chocolatería y Floristería, Metro Cencosud, Comfanorte, La Barra Bar, Bodas y Eventos, El Palacio de la Novia, Floristería Aromas, Floristería La Flor del Lirio, Inversiones Framsar, Salomé Eventos, Puro Restaurant y Café, Sandra Guerrero, Gran Casino Paris, Hotel Ramda y Audio Matrix, que se unieron a esta causa de responsabilidad social que durante años se viene ejecutando con compromiso y respeto.



Showroom Unibodas 2018



La moda se vistió de boda en el centro comercial Unicentro, con nuestro fabuloso showroom un concepto donde se pudieron apreciar diferentes opciones y conceptos para asistir a una boda, con nuestros invitados especiales Olga Rodríguez, Sandra Guerrero, Ana Sandoval y las marcas Patprimo, ELA, FDS, MUSSI Mario Hernández, Americanino, Super Cueros, Zareth y Ropin.



ELA
Dr. EMIRO ANDRADE

Cirujano Plástico y Dermatólogo
Universidad Nacional

- Enfermedades de la piel • Alergias • Acné
- Cáncer Cutáneo • Cirugía Estética

Av. 2E No. 13-12 Centro de Especialistas cons. 202
Tel.: 583 6565 Edif. Los Almendros Cúcuta, Colombia
emiroadrade312@hotmail.com

Así vivimos octubre



Stand Up Comedy

El 6 y 7 el centro comercial brindó dos tardes cargadas de risas y humor a sus visitantes, con el comediante colombiano Chris Martínez y su show Crazy.



Academia Copeland Ballet & Arte

El sábado 6, las niñas de la academia Copeland Ballet & Arte realizaron una hermosa y dulce presentación llena de arte y estilismo.



Vacaciones Divertidas

Durante 5 días los niños vivieron experiencias cargadas de juegos, risas, entretenimiento y mucha alegría en Unicentro.



Día De La Raza

Unicentro realizó una conmemoración al día de la raza, con la presentación fundación Batuta; 27 niños cantaron llenos de alegría, haciendo que nuestros visitantes disfrutaran de este espectáculo.



Adorados Kids Grupo Gospel

El sábado 13 disfrutamos del show musical de los Adorados Kids los cuales hacen parte de la coral infantil de música Gospel.



Cumpleaños de Tuni

Unicentro celebró en compañía de niños y adultos el cumpleaños número 6 de la mascota amada Tuni, allí hubo dulces, recreación y un delicioso pastel.



Gimnasia Rítmica

Las campeonas de gimnasia rítmica de la Liga Norte Santandereana llevaron a cabo un lindo espectáculo para toda la familia, con música, saltos y acrobacias.



Concurso de Disfraces

Unicentro y La Opinión, brindó un concurso de disfraces hecho para niños, jóvenes y adultos. Los mejores fueron premiados con fabulosas sorpresas durante "Erase Una Vez Halloween Encantado 2018"



Expo Educación 2018

El Centro Comercial tuvo el gusto de realizar por primera vez Expo Educación 2018. Nuestros visitantes recibieron información sobre las ofertas educativas de jardines, colegios y servicios complementarios de la ciudad. Además, hubo una programación en la cual nos visitaron expertos en educación, psicología y otras competencias de interés.

¡ENTRENA COMO TUS ÍDOLOS!



JUVENTUS TRAINING CAMP COLOMBIA 2018
CÚCUTA Noviembre 26 al 1 de Diciembre



Formulario de Inscripción y Reservas:
www.jcamp.com.co
Colegio Comfanorte - Kilómetro 3 La Floresta
Vía al municipio de los Patios

Contacto Cúcuta: CEL. +57(310) 255 4845 - +57(310) 765 5377
Oficina Principal Bogotá: PBX. +57(1) 744 11 16 / CEL. +57(319) 475 8658

TE INVITA AL SEMINARIO TALLER JUVENTUS TRAINING CAMP COLOMBIA 2018

EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO JUVENTUS ACADEMY

& El Caso de Gestión y Mercadeo Deportivo Juventus Academy Bogotá

Por primera vez en Cúcuta, **aprende e implementa** para el proceso de formación y administración deportiva de tu proyecto.

Dirigido a: Docentes de educación física, entrenadores deportivos, administradores deportivos y estudiantes de carreras afines al deporte.

PANELISTAS



Juan Manuel Bedoya
PRESIDENTE JUVENTUS ACADEMY BOGOTÁ



Hector Ramadori
COACHES JUVENTUS



Leonardo Carrozo
COACHES JUVENTUS



Stefano Saviotti
COACHES JUVENTUS

Sesión Teórica Modelo Juventus
Noviembre 27 - 6:00 Pm.
Auditorio Colegio La Salle

Sesión Práctica Modelo Juventus
Noviembre 28 - 2:30 Pm.
Colegio Comfanorte

Sesión Teórica Gestión y Mercadeo Deportivo
Noviembre 29 - 6:00 Pm.
Auditorio Colegio La Salle

INVERSIÓN: Estudiantes \$80.000 - Profesionales \$150.000

Informes: +57(310) 255 48 45 +57(310) 765 53 77 - camp.cucuta@jacademy.com.co

Noviembre pásalo con nosotros

4 Domingo

CONCIERTO- CAMILA ESPARZA (LA VOZ KIDS)

Nuestra Ex Participante de la Voz Kids Camila Esparza, hará su gran lanzamiento en la Plazoleta de Gomas del primer sencillo musical y videoclip PIENSO EN TI a partir de las 5 de la tarde.



9 Viernes

1ER FESTIVAL DE ARPA SIN FRONTERA

Unicentro realizará el primer festival de Arpa Sin Fronteras, allí habrán arpistas invitados internacionales como México, Chile, Argentina, Paraguay, Venezuela, Gales y Colombia, quienes brindarán un hermoso espectáculo.



23 Viernes

VIERNES BLACK FRIDAY

Unicentro se prepara con una diversión llena de concursos, sorteos, donde podrás tener la oportunidad de ganar mientras disfrutas de los mejores descuentos y promociones en el Black Friday, visítanos y aprovecha de este día donde el ganador puedes ser tú y tu familia.



10 Sábado

ENCENDIDO DE LUCES

El Centro Comercial Unicentro quiere invitarlos a la bienvenida de la Navidad, con el grandioso encendido de luces, donde recibiremos la mejor época del año en familia y acompañado con el mejor grupo musical NVOZ que nos transportará a diferentes épocas bailables.

12 Lunes

"LA CIUDAD DE LOS CÓMICOS"

Ven a disfrutar de una obra de teatro con la Corporación de Teatro Oficina Central de Los Sueños que viene desde la ciudad de Medellín. Es la historia de una compañía de cómicos ambulantes, en un viaje lleno humor, poesía y lugares exóticos.



13 Martes

"PINOCHO LA MAGIA DEL AMOR"

Unicentro trae para nuestros visitantes una obra de teatro llamada "Pinocho la magia del amor" a cargo de la Compañía Teatral Casa Teatro - Cúcuta a las 5 de la tarde.



18 Domingo

"HISTORIAS EN EL FONDO DEL MAR"

La Compañía Teatral Casa Teatro - Cúcuta nos vuelve a divertir con una 2da tarde llena de alegría y diversión con una obra de teatro llamada "Historias en el fondo del mar" donde veremos muchos personajes ilustrados mediante títeres.

24 Sábado

NIÑA NORTE SANTANDER

La elección y coronación de la niña Norte de Santander se realizará en el Centro Comercial a partir de las 5 de la tarde. Allí se elegirá a nuestra embajadora que nos representará en Niña Colombia.



25 Domingo

LANZAMIENTO JUVENTUS

Este próximo 25 de noviembre se llevará a cabo a las 3 de la tarde el lanzamiento del campamento de la Juventus Fútbol Club en Cúcuta.



24 al 7 Diciembre

VACACIONES DIVERTIDAS



Vuelven las vacaciones recreativas a Unicentro, despedimos el año escolar con los días más divertidos llenos de felicidad y risas, inscribe a tus hijos en punto de información.

30 Viernes

OLIMPIADAS ROBÓTICAS

XIII Olimpiadas Nacionales de Robótica de la Universidad de Pamplona realizará el viernes 30 de noviembre y sábado 1 de diciembre, un evento de divulgación, tecnológica, innovación y talento regional



iAhora en
La Barra Bar
un servicio para todos!

Minibar exprés desde
\$200.000 con todo incluido

(Minibar Exprés, cócteles, Barman,
Transportes en Cúcuta)



Pregunta por
nuestras micheladas

Llama ya 316 240 1089

@labarrabarco @labarrabar

Dirección de oficina:
Calle Los Faroles No. 4E-40
Quinta Bosch



Unicentro Más cerca de ti

LIBRERÍAS

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

BELLEZA Y ESTÉTICA

1-04 Ann Chery.....587 0904
1-05 Color King.....578 3138
1-46 Styles Kids.....587 4733
1-74 Cortella.....579 3150
1-83 La Riviera581 8369
1-87 Botica De La Piel587 2258
1-28 Cromantic5818404

DROGUERÍA

1-61 Droguería Inglesa587 7108

CALZADO BOLSOS Y MARROQUINERÍA

1-18B Regina Cueros.....587 2895
1-23 Spring Step.....587 1098
1-33 Totto.....587 0984
1-37 Adriangela.....587 4053
1-39 Planeta Store.....579 8868
1-58 Evacol.....587 2531
1-63 Bosi.....581 8359
1-75 Cueros Vélez581 8332
1-77 Calzatodo.....579 6971
1-91 Mario Hernández.....587 7744
1-92 Mussi.....594 3389
1-94 Yolanda Gutiérrez587 5864
.....315 351 6152
1-95 Bata.....581 8382
1-113 Super Cueros581 8342

JOYERÍA Y ACCESORIOS

1-25 Joyería Sharik.....581 8350
1-27 Casio.....587 2014
1-35 Moma Accesorios578 1860
1-81 La Hora.....581 8374
1-93 Mandarina Light587 2669

ROPA INTERIOR, PIJAMAS Y TRAJE DE BAÑO

1-11 Touche.....587 4134
1-36 Onda de Mar.....587 7670
1-60 Isayes581 8976
1-115 Lili Pink.....581 8438

ROPA PARA DAMA

1-07 ELA595 6007 - 595 6006
1-16 Zareth.....581 8675
1-21 Naf Naf.....581 8476
1-79 FDS587 0515
1-85 Esprit587 5886
1-111 Studio F.....581 8477 - 581 8344

ROPA PARA HOMBRE

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

ROPA JUVENIL

1-14 Yoyo587 6781 - 581 8356

ROPA PARA NIÑO

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

ROPA UNISEX

1-01 Americanino.....587 4924
1-09 Chevignon.....587 3505
1-13 Cala Boutique.....587 2427
1-19 Pilatos.....581 8487
1-24 Quest.....578 2688
1-30 Koaj.....581 7119
1-112 Pat primo.....595 5149 Ext. 849
1-121 Tennis313 220 1412

OPTICAS

1-18 Optica Visual578 3470

TEXTILES

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

HOGAR Y DECORACIÓN

1-45 Colchones Wonder.....587 3150
1-12 Comodísimo581 8407

ENTIDADES FINANCIERAS

1-29 Giros & Finanzas.....581 8815
1-47 Banco Caja Social.....581 8803
1-110 Banco De Bogota.....581 8480
1-116 AV Villas595 6392
1-117 Davivienda.....582 8881
1-123 Bancolombia.....581 8400

CASINO

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

TELECOMUNICACIONES

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

TECNOLOGÍA Y FOTOGRAFÍA

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

DIVERSIÓN Y JUEGOS

1-51 Happy City.....587 00 72

JUGUETERÍA

1-119 Pepeganga.....581 8406

HELADERÍAS

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

CINE

1-50 Royal Films.....581 8532 - 316 7411860

PLAZOLETA DE COMIDAS

1-99 El Corral.....317 434 8523
1-100 Restaurante Dimar.....589 6859
1-101 Londeros.....581 7550
1-102 Presto.....581 8333
1-103 Los Arrieros.....581 9095
1-105 Puerto Seguro.....581 8319
1-106 Frisby314 582 4658
1-107 La Mazorca.....581 8347
1-108 Zirus Pizza.....579 1349

TERRAZA CAFÉ

1-88A Subway.....587 6060
1-88B Sofi Creps.....578 2050
1-89A Juan K.....581 3555
1-90A Mr. Roast Beef.....578 1899

OTROS

Juan Valdez Café031 326 9222
.....Ext. 3643
Mc Donald's.....320 347 4794
1-84 Cosechas.....589 68 64 - 310 482 5078

HIPERMERCADO

1-00 Metro.....582 8600

PROTEGER

COLOMBIA ES NUESTRO COMPROMISO

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

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

fortoxsecurity.com

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

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

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

VIGILADO Supervigilancia R.20131200018357 de marzo 19 de 2013

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

SOLUCIÓN ANTERIOR HORIZONTAL: Amoramistad. Pera. Naranja. EPS. Oli. AI. Xue. La maestra. Isaac. Ocre. Ro. Bácon. Ali. Au. Ita. Justas. Soat. Dormilón.
VERTICAL: Noli. Ja. Alasalud. Oprima. Iso. Rea. Aar. Tr. Arn. Eco. Am. Majas. Así. Tía. Bu. Roa. So. Exacción. Aipu. Rota. Serenata.

Por: Luis Emigdio Guerrero R.

SUDOKU

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

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

HORIZONTALES

- 1. El fara o rebipelado es de esta familia de mamíferos, pero con "s".
- 2. La en italiano. Primer apellido de famoso escritor venezolano. La plata.
- 3. Traducido del inglés es gol. Naciones Unidas. Corre por Italia.
- 4. Salió en la contraportada de octubre. Fuerza especial de la marina de EE.UU.
- 5. Escuela de Administración de Negocios. Mineral carbonado y nitrado.
- 6. El cobre. Artículo determinado neutro. Consonante doble.
- 7. Octubre 31, "Víspera de Todos los Santos".
- 8. JNo quema grasa forrándose, dice el médico Alejandro Conde. RSO, así de fácil.
- 9. Apellido del inventor de la dinamita. Cuarta nota musical.
- 10. Avance en el crecimiento económico, social, cultural y político que requiere Cúcuta.

VERTICALES

- 1. Fenómeno social preocupante.
- 2. Coloquialmente la sábila. Banco Occidental de Descuento de Venezuela.
- 3. Edad, en inglés. Diosa griega de la juventud.
- 4. COAGRONORTE produce este excelente arroz. El póker más alto.
- 5. United States. Nadie sabe quién es. Coloquialmente, Dolores.
- 6. Pedro López. Dígrafo castellano.
- 7. Nombre del papá del 007. Viuda del rey Husein de Jordania.
- 8. Preciosa enseñada chocoana. Uf, huele a feo.
- 9. Infusión más consumida en el mundo al revés. Becerro de dos años.
- 10. Extractos de un párrafo.
- 11. Profesional mortifica te pero necesario.

Nos escriben

Menos loco
Lugo de leer el artículo "Crianza de hoy", de la edición de octubre, no sabe uno que pensar. Tengo 36 años, no tengo hijos todavía y a medida que pasa el tiempo siento que cada vez quiero menos echarme encima tamaña responsabilidad, creo que la crianza no me dejaría disfrutar mi propia vida por dedicarla a ellos. Esta es una reflexión que no me hacía hace diez años, cuando aún estaba dispuesto a hacer locuras.
Julio Mora M. Cúcuta.

Para todos
La propuesta de regímenes especiales para la zona de frontera "Migración y Desarrollo" suena atractiva y novedosa porque, en realidad, muchas veces son más importantes los incentivos comerciales que los tributarios. Lo grave no es que nos cobren impuestos, sino que no tengamos a quién venderle. Pero, como están las cosas con la invasión de venezolanos a todo el país, no será fácil vender este proyecto sólo para sus zonas fronterizas pues todo el país podría reclamar un tratamiento similar. Confíemos en la inteligencia de nuestros dirigentes para vender la idea.
María T. Peña. Cúcuta.

Yo me llamo ...
Esas actitudes imbéciles y soberbias de quienes gritan "Usted no sabe quién soy yo?", son, definitivamente, más propias

de gente muy inculta que de personas que tengan alguna preminencia. Eso ha existido siempre, pero ahora es mucho más visible por las redes sociales, no se darán cuenta del oso que hacen?
Olga Ardila. W. Bucaramanga

Enrollado
Por varios años he cometido la pendejada de enrollarme un plástico en la cintura dizque para adelgazary nada! Muy bueno y útil el artículo sobre este tema.
José Francisco Gómez. Pamplona

Error horroroso
En su edición No. 39 de octubre de 2018, página 24, encontré un grave error de ortografía, no entiendo cómo pueden publicar algo sin revisar primero cada palabra que escriben. Escribieron "Ciudad del Baticano" qué horror. O es que acaso se refieren al "baticano" de Batman y Batichica?
Cecilia Aldana P. Cúcuta

N. de la D. Carmen Cecilia, tiene usted toda la razón, se nos pasó un error ortográfico garrafal, cosa que nos apena y mortifica mucho. No es muy frecuente que esto suceda, de hecho es el primer llamado de atención que recibimos desde que nació la revista. Le agradecemos su mensaje y su preocupación por que todo nos salga perfecto, como debe ser. Ofrecemos nuestras disculpas a usted y a todos los amables lectores.

BoostAir

NUEVA
COLECCIÓN



ULTRALIGHT



PLANETA
Store

Boostair10
Planetastorecol
Planeta Store

**ROYAL
FILMS**

Compartiendo Emociones

AHORA TENEMOS 50 FORMAS DE HACERTE FELIZ

En **ROYAL FILMS** queremos llevar el cine a todos los rincones de Colombia, por eso nos sentimos orgullosos de inaugurar nuestro teatro número 50.

Visítanos en:

Centro Comercial Unicentro

Av. Libertadores con Canal Bogotá
Piso 1

Síguenos en redes sociales



ClubRoyalFilms



RoyalFilms



You
Tube



594 3447

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

Ingresa a nuestra web, **WWW.ROYAL-FILMS.COM**

