

ISSN 2500-8595

Boletín informativo

EL CARDUMEN

Septiembre- Diciembre

Edición N° 23



fonducar
Solidaridad para el bienestar



20 AÑOS *Confianza y
Transparencia*

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL Y LA ECOLOGÍA

Ya en Fonducar es habitual hablar del Plan Estratégico de Desarrollo (PED). Este modelo administrativo no sólo es la brújula que orienta todo el quehacer de la empresa sino que, también, es el timón que permite materializar las actividades previstas.

El plan actual PED 2016-2020, Visión 20-20 Jesús Alvarez Rodríguez establece: “Crear las condiciones que permitan participar de acciones de responsabilidad social que consoliden el posicionamiento y buen nombre de Fonducar”. Ante tan exigente compromiso es ineludible animarse a disipar la amenaza que más agobia el entorno que, sin parpadear, se reconoce que es el Cambio Climático. Este es un fenómeno catastrófico global, que demanda actitudes y decisiones gubernamentales, políticas, sociales, laborales, educativas, humanísticas... enderezadas a contrarrestar el desastre mundial.

En Fonducar se ha decidido cambiar toda la papelería de la empresa por papel de naturaleza ecológica. Como ya lo habrán notado los asociados y lectores de este Boletín formativo e informativo, la nueva cara y los nuevos materiales están a tono con los cambios que exige la sociedad actual, acosada como está por los efectos del cambio climático. Esta eventualidad ha persuadido a que, entre las nuevas políticas que se implementen en la empresa, se contemple el uso de papel ecológico como nueva opción de comunicación, demostrando de esta manera la intencionalidad decidida de velar por la preservación del medio ambiente e impedir que se siga deteriorando el entorno. Al tiempo que una golondrina no hace verano, “también, es cierto que de gota en gota se llena el cántaro”.

Atando cabos, es imperativo asociar responsabilidad social con ecología. Y para despejar el paisaje salta a la memoria Peter Drucker, quien patentó el concepto. Dice Drucker que, “toda empresa debe asumir la responsabilidad por los perjuicios que ocasione su operación en los empleados, en el ambiente, en los clientes y en cualquier persona o cosa que toque”; porque lastima el sistema ecológico. Conscientes del detrimento que ocasionan los

materiales no reciclables, el Comité Editor aprobó que, de la misma manera, a partir de esta edición, la número 23, el Boletín *El Cardumen* se imprima en papel ecológico, dejando sentado el respeto de la empresa por el medio ambiente.

Se ha hablado de sistema ecológico y es bueno, así sea de paso, anotar que la ecología estudia las relaciones de los seres vivos entre sí y con el medio ambiente en que viven. Como se trata de un sistema, los componentes se interrelacionan y cuando uno de ellos es alterado se perturba el funcionamiento del conjunto.

Vivimos en una sociedad en donde campea la indiferencia, que no actúa movida por la conciencia ecológica y, de hecho, no le da importancia a la conservación del medio ambiente. Un ejemplo palpable de esta conducta ha permitido que se produzca el deshielo de los glaciares. Aún no se ha logrado sensibilizar a los ciudadanos sobre las consecuencias que genera este fenómeno.

Ha hecho falta y se necesitará mucha conciencia ecológica y obstinada responsabilidad social, para mejorar las condiciones de vida del ecosistema en que vivimos. De modo que, sin que se haya reconocido, se trata de salvaguardar la vida misma.

elcardumen@fonducar.com

PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA
MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY

GERENTE FONDUCAR
ORLANDO ARRIETA DÍAZ

DIRECTOR COMITÑE
JESÚS ALVAREZ RODRÍGUEZ

COMITÉ EDITOR
MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY
PEDRO JULIO MERCADO
EDUARDO LÓPEZ VERGARA
ARQUÍMEDES LAFONT HERRERA

MELISSA MORANTE HERNÁNDEZ
Coordinadora de Mercadeo

—CONTENIDO—

Editorial	2
FONDUCAR, Solidaridad para el bienestar con sello de calidad.....	3
El retorno solidario de nuestra entidad.....	4
Fonducar Somos Todos.....	5
Fonducar, estrechando relaciones	6
Veinte años de Fonducar.....	7
Una practicante en Fonducar	8
CreArte.....	9-10
Estrés oxidativo.....	11
Entre la rubia y la morena.....	12
Testimonio/ Notas Ecológicas.....	13
Sudoku.....	14
Sociales y Exequiales.....	15
Galería de fotos	16

CONTÁCTENOS

elcardumen@fonducar.com
Sede Principal Milcíades Zúñiga Lorduy. Pie del Cerro, Centro Comercial Portal de San Felipe, locales 138 y 139
Teléfonos: 6662532 – 6665167
PACO San Agustín Claustro de San Agustín. Centro, Calle de la Universidad, Cra. 6 No. 36-100
Teléfono: 6644312

gerencia@fonducar.com
recepcion@fonducar.com
bienestar@fonducar.com
auxiliariabienestar@fonducar.com
servicios@fonducar.com
contabilidad@fonducar.com
asistentedecontabilidad@fonducar.com
creditos@fonducar.com
auxiliarcreditos@fonducar.com
mercadeo@fonducar.com
puntodetencioncomercial@fonducar.com



Al hablar de CALIDAD, debemos hacer referencia a la satisfacción de las necesidades y expectativas de los clientes mediante la búsqueda de la mejora continua de los procesos, los productos y servicios que se ofrecen.

Desde hace 7 años, Fonducar emprendió el camino y gran desafío de la Certificación en Calidad, buscando mantener y mejorar de forma continua la eficiencia del Sistema de Gestión de Calidad para ofrecer servicios que satisfagan las necesidades y superen las expectativas de la base social.

En 2011 se logró por primera vez la Certificación del Sistema de Gestión de Calidad, cumpliendo con los requerimientos de la Norma ISO 9001:2008, certificación que fue mantenida durante los tres años siguientes, mediante los excelentes resultados de las visitas de seguimiento realizadas por el ente certificador Bureau Veritas Certification. De igual manera en 2014, se recibe la Re-Certificación bajo la misma norma hasta 2017. Sin embargo, para el año 2015, la Organización Internacional de Normalización (en inglés, International Organization for Standardization – ISO), publicó una nueva versión de la norma, la ISO 9001:2015, dando un período de transición de tres años a las organizaciones, comprendido desde el día que se publicó la norma hasta septiembre del año 2018.

A pesar de que Fonducar contaba con un año de plazo para aplicar a la certificación bajo esta nueva norma, la Administración tomó la decisión de apostarle a este nuevo reto, teniendo en cuenta el alto grado de madurez que tiene nuestro Sistema de Gestión de Calidad. Entonces, desde principios del año 2017, el personal administrativo del Fondo, con el acompañamiento de la asesora de Calidad, emprendió un arduo trabajo para adaptar el Sistema a los requisitos de la nueva versión de la norma. Este objetivo no

se hubiera logrado sin el compromiso y gran sentido de pertenencia que mostraron todos los colaboradores de Fonducar.

En 2017, año en el que celebramos los primeros 20 años de vida institucional, la Administración del Fondo se complace en informar a toda la base social y partes interesadas, el nuevo logro alcanzado:

FONDUCAR ha obtenido la
**Re-Certificación del Sistema de Gestión de
Calidad bajo los requerimientos de la nueva
versión de la norma ISO 9001:2015.**

Como aspecto importante, se resalta que no se presentaron hallazgos de No Conformidad u Observaciones.

¿Y qué significa esto? Que Fonducar cuenta con un Sistema de Gestión de Calidad alineado con la planeación estratégica, que busca el cumplimiento de los objetivos estratégicos definidos en el PED 2016-2020, analizando el contexto interno y externo en el que opera, e identificando los riesgos y oportunidades.

**FONDUCAR, Solidaridad para el
bienestar con sello de CALIDAD.**

gerencia@fonducar.com

EL RÉTORNO SOLIDARIO DE NUESTRA ENTIDAD

La economía solidaria fomenta acciones desinteresadas para la consecución de objetivos sociales, económicos y administrativos, para el bien de la colectividad y de la entidad lo que genera el vínculo de asociación. En nuestro caso también es importante aclarar que existen beneficios comunes que conoceremos en un ejemplo; y beneficios particulares de acuerdo a la participación de cada asociado en las distintas actividades de bienestar social.

La siguiente ilustración se cita el caso de un asociado que presenta una situación financiera a 31 de diciembre de 2016:

ASOCIADO A DICIEMBRE 31 DE 2016 EN PESOS

CONCEPTO	VALOR
SALDO DE CRÉDITO	\$ 118.919.094
INTERESES DE CRÉDITO	\$ 9.714.172

CONCEPTO	VALOR
APORTES SOCIALES	\$ 8.464.244
AHORROS PERMANENTES	\$ 29.307.219
CDAT No 1	\$ 15.081.210
CDAT No 2	\$ 9.110.519
CDAT No 3	\$ 10.148.558
CDAT No 4	\$ 5.000.000
AHORRO A LA VISTA (TD) AFIMIDAD	\$ 2.495.774

ASOCIADO A DICIEMBRE 31 DE 2016 EN TASA

CONCEPTO	TASA
TASA E.A. DEL CRÉDITO	12,37%
TASA N.M. DEL CRÉDITO	0,98%

CONCEPTO	TASA
TASA E.A. PROMEDIO DE CAPTACIÓN	6,30%
TASA N.M. PROMEDIO DE CAPTACIÓN	0,51%

CONCEPTO	TASA
TASA E.A. NETA DE RETORNO	6,07%
TASA N.M. NETA DE RETORNO	0,47%

TOTAL AHORRADO	\$ 118.919.094
----------------	----------------

REVALORIZACIÓN DE APORTES SOCIALES	\$ 237.005
RECONOCIMIENTO AL AHORRO PERMANENTE	\$ 2.751.235
RENDIMIENTOS DE CDAT'S	\$ 2.161.490
RENDIMIENTOS DE AHORRO A LA VISTA	\$ 486.874
RETORNO PER CAPITA BIENESTAR SOCIAL	\$ 359.847

TOTAL RETORNO NETO	\$ 6.086.441
--------------------	--------------

INTERESES DE CRÉDITO DESPUÉS DE RETORNO	\$ 9.707.771
---	--------------

- Intereses pagados por crédito: \$9.714.172,00
- Intereses pagados por ahorros (Retorno solidario): \$6.006.461,00
- Intereses de crédito descontado el retorno: \$3.707.771,00

Lo más importante del análisis es que el asociado, con el tiempo, termina de pagar la obligación, convirtiéndose ésta en un activo, contribuyendo así al bienestar de su familia y generando un fortalecimiento patrimonial.

Fuente: Registros contable - financieros de Fonducar.

El asociado tiene un crédito de vivienda con la entidad, la tasa del crédito es de 12,37% Efectiva Anual y 0,98% Nominal Mensual, como producto de colocación y en cuanto a los productos de captación tiene aportes sociales, ahorros permanentes, CDAT y ahorros a la vista (TD) cuya tasa de rendimiento promedio de captación fue de 6,30% Efectiva Anual y 0,51% Nominal Mensual, para el año 2016, en tal sentido este asociado después de recibir beneficios en tasas de captación, paga por el crédito una tasa neta del 6,07% Efectiva Anual y 0,47% Nominal Mensual, que en pesos se traduce así:

Otro aspecto de gran valor es el crecimiento continuo de los ahorros que fortalecen la liquidez y solvencia del asociado. Este crecimiento contribuye a la consolidación de Fonducar como empresa y es parte fundamental del objeto social de nuestra común empresa solidaria.

Es importante resaltar los beneficios que recibe el asociado por concepto de bienestar social y solidaridad: capacitaciones, actividades de recreación y deporte, de cultura, auxilios por calamidad e incapacidad, jornadas de salud, fiestas institucionales, entre otros.

El resultado final es muy favorable al asociado, por eso afirmamos que Fonducar contribuye al bienestar del asociado y su familia.

gerencia@fonducar.com



En nuestro Plan Estratégico de Desarrollo, Jesús Álvarez Rodríguez Visión 2020, que comprende desde el año 2016 hasta el año 2020, se resalta la Solidaridad, Democracia, Respeto, Autonomía y Confianza, los cinco (5) valores que hacen parte de nuestra esencia y que los asociados fundadores han dejado como legado en nuestra común empresa solidaria. En tal sentido hago referencia a ellos, porque es compromiso de todos nosotros; los asociados, comités, directivos y empleados, atesorar tan importante activo intangible que hemos heredado de los visionarios fundadores.

Fonducar decidió declarar el año 2017 como el año de la solidaridad, es por ello que convoco a cada uno de los asociados, para que de manera conjunta y como organización solidaria que somos, estemos prestos a ser veedores solidarios de todas las actividades que se desarrollen. Ser solidario es también tener sentido de pertenencia por la empresa; cada actividad que se desarrolla obedece a un deseo que ustedes expresaron en el Plan de Mercadeo Social en el año 2015. Es por ello que aprovecho este espacio para que actuemos conjuntamente, blindando a nuestra amada empresa, cuidando y administrando cada una de nuestras actuaciones y actividades; para que el bienestar que propendemos brindar, llegue de manera directa a los asociados y sus familias, que son la esencia de nuestra organización.

La consolidación del desarrollo social, está dirigida a los asociados y sus familias, es una responsabilidad de todos, no depende única y exclusivamente de la Junta Directiva y la Administración, sino también de los distintos comités y asociados. Entonces estamos hablando de una responsabilidad compartida. Hacemos énfasis en esto, porque somos una empresa asociativa que siempre está en la búsqueda de la satisfacción de sus asociados, teniendo en cuenta que en las organizaciones solidarias, sus clientes, dueños y accionistas son uno mismo, generando un dinamismo creciente en las estructuras sociales y económicas.

Bajo este enfoque, las organizaciones de economía solidaria gozan de capacidad para determinar y gestionar con autonomía las reglas que regirán su funcionamiento, administración y relaciones, y de facultades para obrar con libertad en todos los asuntos propios de la entidad, entre otros aquellos que se relacionen con las actividades que desarrollen, así como los deberes y derechos de los asociados, aportes, sistema de organización interna y procedimientos internos, siempre bajo las limitaciones establecidas en la Constitución Política, la ley, los reglamentos y demás normas vigentes. De la misma forma, los miembros que integran los órganos de administración de las organizaciones vigiladas tienen capacidad para realizar todas las actuaciones que consideren pertinentes para alcanzar el objeto social.

FONDUCHAR, ESTRECHANDO RELACIONES

Fonducar como entidad solidaria, trabaja constantemente en beneficio del bienestar económico, social y familiar de la comunidad udeceísta, en aras de extender los servicios al mayor número posible de empleados, que ejercen labores en la Universidad de Cartagena. En este sentido, en la XX Asamblea General Anual Ordinaria de asociados, realizada el día 14 de marzo de 2017, se estableció como meta alcanzar una base social de 800 asociados al finalizar el año en curso.

Para el alcance de esta meta, una de las principales estrategias que se ha venido desarrollando, es visitar a los potenciales asociados que laboran en las diferentes sedes de la Universidad, ubicadas en los municipios de Bolívar y Córdoba, con el objetivo de brindar información de los servicios de crédito, ahorro, bienestar y solidaridad que presta el Fondo, y facilitar el proceso de vinculación de los interesados.

En consecuencia, el área de Mercadeo y la Gerencia, en el mes de abril iniciaron la implementación de tal estrategia visitando la primera sede de la Universidad en el municipio de Magangué, donde los docentes manifestaron gran interés por el Fondo y alegría al conocer que Fonducar está trabajando por extender los servicios a la población docente que no labora en la ciudad de Cartagena, estrechando las relaciones con ellos y su núcleo familiar.

De igual manera, en el mes de julio se hizo presencia en San Juan de Nepomuceno y El Carmen de Bolívar; y se continuó con el plan de visitas en el mes de agosto en las sedes del Alma Máter en los municipios de Lorica y Cereté.

Como resultado de las visitas realizadas hasta la fecha se han vinculado veinticuatro docentes activos y dos profesionales administrativos afines a la docencia. Es importante destacar que algunos de estos nuevos asociados han tenido la oportunidad de asistir a su primera actividad de Bienestar Social, la Fiesta de Integración Familiar, donde disfrutaron del evento en compañía de sus familias y colegas.

En el marco de las actividades de vinculación a Fonducar, extendemos cordial invitación a todos los asociados, a que motiven a aquellos colegas o compañeros de trabajo de la Universidad, que cumplen con los requisitos, para que se vinculen a esta gran empresa solidaria, que brinda servicios de calidad y así, en conjunto, se continúe caminando en la senda de crecimiento del Fondo.

gerencia@fonducar.com



Quiénes pueden ser asociados:

- Docentes activos. En el caso de los docentes catedráticos, deberán tener mínimo un año laborando en la Universidad de Cartagena.
- Asociados que durante su vinculación al Fondo, adquieran el derecho a pensión o jubilación.
- Cónyuge que sea sustituto de la pensión de un asociado fallecido.
- Profesionales administrativos afines a la docencia.

VEINTE AÑOS DE FONDUCHAR, ACRÓSTICO



Veinte años ha cumplido la familia Fonduchar
Emprendiendo actividades que nos brindan bienestar,
Instantes de integración y también de bien hacer,
Nacidos de sentimientos del más excelso valor,
Templados hemos estado por el poder del bien ser,
En todo lo realizado en esta humana labor.

A todos los asociados se nos demanda gestión, y de generosa
Ñapa aportamos compromiso, acción y buena dosis de fe,
Ondeando atinadamente nuestro pendón solidario,
Sabiendo que así logramos tan grande y noble misión.

Dios nos llena de vigor, cohesión, amor y talante,
Es Él quien nos da la fuerza para seguir adelante.

Fonduchar tiene un buen nombre en la ciudad y el país,
Otros fondos ya lo miran muy digno de emulación;
No sólo la transparencia es decisivo factor,
Denuedo siempre mostramos en todo nuestro accionar;
Unidos hemos generado confianza y fidelidad.
Con espíritu de cuerpo, firmeza y dedicación,
Alcanzamos bien las metas, objetivos y misión,
Ratificando con ello nuestra gran razón de ser.

Una practicante en Fonducar

Al escribir la nota se cumple una semana de estar vinculada a Fonducar como estudiante en prácticas. Lo interesante de mi inicio en esta importante experiencia, es que ingresé a un sector muy particular, un sector que a los pocos días de conocerlo ya invita a ser parte de él con una inesperada sonrisa que saluda desde que te asomas a la puerta de las oficinas administrativas, allí comprendes de qué se trata el sector de la Economía Solidaria, ya que te inundan de calidez y entiendes que el “ser” está primero.

No tenía mucho conocimiento del sector solidario, pero poco a poco fui concibiendo que éste no es sólo una parte del Sistema Económico Colombiano, sino que la Economía Solidaria es toda una filosofía, y de cierta forma modifica el chip con que sale el estudiante de la Universidad, en donde te educan para ser competitivo en un ambiente de caos, presión y en últimas para sobrevivir en el mundo del más fuerte. Producir, generar utilidad con el mínimo de los recursos, ser competitivo, son algunos de los objetivos de todas las organizaciones económicas.

En la Economía Solidaria el ser humano tiene primacía sobre los medios de producción. En este sentido, las empresas solidarias van más allá de lo que advierten las empresas privadas, llevando el servicio a otro nivel, generando en las personas un grado de bienestar que otro tipo de organizaciones no pueden ofrecer.



En el Fondo de Empleados Docentes Activos y Jubilados de la Universidad de Cartagena -FONDUCAR- los empleados más allá de trabajar, se empoderan de sus funciones y brindan soluciones integrales a las necesidades del asociado, del compañero, del practicante o del visitante.

En estos pocos días he crecido, no sólo por todo lo que estoy aprendiendo del sector solidario, sino como ser humano. Pasar un día en Fonducar es crecer como persona. Ahora me pregunto, ¿qué hace que en este lugar exista esa magia que provoca que todos se sientan tan bien? y miro a mi alrededor para comprender que indudablemente son las personas, cada una de ellas contribuye a que te sientas querido y apreciado, porque desde que ingresas a las oficinas, una cara amable te da la bienvenida. Todos tienen la mejor actitud y ser parte de este equipo es un privilegio. Fonducar es el mejor lugar para trabajar porque estamos comprometidos con el servicio, y digo estamos porque ahora también soy parte de esta familia que pone el alma en cada actividad que desempeña, buscando siempre mejorar los servicios para que sus asociados se sientan como en casa.

comercial@fonducarempresas.com

Pedro Julio Mercado / Farmacólogo

LOS PESCADORES ARTESANALES DE MI TIERRA

Los pescadores artesanales de mi tierra, como todos los de la región, pertenecen al estrato socioeconómico cero. Son pobres. Como tales, sufren las indignidades del abandono institucional. Nunca han recibido siquiera una información, menos capacitaciones sobre su oficio; único medio de supervivencia personal y familiar. A pesar de esa situación de indiferencia, viven apacibles y contentos, reconocen y agradecen a la naturaleza el proporcionarles mares preñados de abundante y variadísima fauna, variedad que los indujo a ser selectivos en la captura de determinadas especies; así, los hay expertos en la pesca de crustáceos, de moluscos, de quelonios, de escualos, de peces de arrecifes, de peces de aguas profundas, de peces de cardúmenes...

Caretas, snorkels, plásticos, cordeles, atarrayas, chinchorros, trasmallos, anzuelos, platinas y la peligrosa dinamita. Estos son los utensilios y equipos utilizados en la pesca de supervivencia. El explosivo ya prohibido ocasionó daños al ecosistema y lesiones en las manos de los usuarios a quienes se les practicaron amputaciones. Todos fueron apodados “mochos”; entre otros el “mocho batata”, el “mocho ñañé”, el “mocho Luisito”; el “mocho caracol”, “mocho” de ambas manos, mudado a Cartagena se dedicó a la mendicidad, y la ejerció con éxito, pues prestaba dinero al interés de usura. La vida le cambió para bien según él, al extremo que solía decir:

“Dios mío, Dios mío, porque no me hiciste “mocho” antes”. La desdicha de los “mochos” es menor que la catástrofe ocasionada por Vikingos Colombia S.A., que al desarrollar pesca de arrastre a escala industrial en las áreas destinadas legal y exclusivamente para la pesca artesanal, con la tolerancia de los entes de gobierno, diezmó la fauna. El resultado de esta criminal práctica, fue la pauperización del pueblo isleño. Por centurias gozaron de buena fuente alimenticia y en el diario vivir de desayuno, almuerzo y cena, la porción proteica la constituía el pescado. Vikingos causó hambre, indignidad que el hombre jamás debe padecer cualquiera sea su estrato socioeconómico.

Pero la pesca de mantarraya con arpón solo la ejecutó el memorable “Juancho”. Todavía se recorta su silueta de joven sobre el mar de nuestros recuerdos: de pie en la proa del bote en posición firmes, la mano elevándose con el arpón, la voz ronca señala a su compañero de popa la dirección a seguir, la presa trata de escapar, en “vuelo” a ras de la superficie del mar... Pero ya estaba herida de muerte. Pasó el tiempo, Juancho envejeció. Sentado sobre una piedra en la playa, veía entre la bruma de los años los monstruosos barcos industriales despoblando el mar. Y cuando se le preguntaba sobre la captura de las mantarrayas o “chuchos”, contestaba con picardía: “¡Qué va mijo, ya no clavo ni las de tierra!”.

jumer31@hotmail.com



Foto de Maarten van den Heuvel on Unsplash

Carlos César Cortés Mattos / Contador Público

CRÓNICA DE UN HECHO ATERRADOR

Cuando cursaba el quinto grado de primaria en el colegio Fernández Baena, ubicado en el barrio El Bosque de la ciudad de Cartagena, y tenía once o doce años, ocurrió uno de los hechos más tenebrosos de mi niñez.

Sucedió en medio de la parafernalia de la ceremonia de mi primera comunión que se celebraba en el salón de actos en el colegio, el cual se encontraba colmado de familiares y amigos elegantemente vestidos y de rostros felices, a pesar del intenso calor que se sentía.

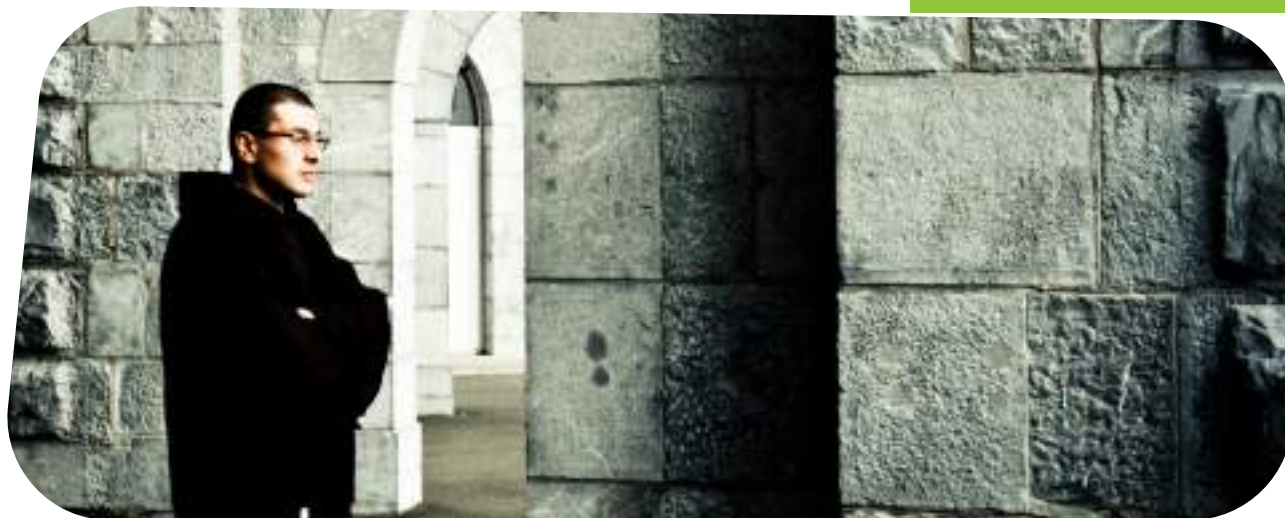
Cada uno de los estudiantes que íbamos a recibir al Espíritu Santo hacíamos una fila, acalorada fila india, con el propósito de rezar ante el sacerdote que oficiaba la eucaristía la oración del Padre Nuestro. Teníamos que rezarlo uno por uno y en voz alta.

Hasta antes de colocarnos uno tras otro en línea, había estado convencido de que el rezo iba a ser colectivo. ¡Cuán equivocado estaba!

Frente a la cruda realidad, el nerviosismo me invadió aún más, el corazón aceleraba y las piernas me temblaban como la misma llama de las velas ante mi respiración agitada.

Cada vez que mi turno se acercaba sentía que el piso se abría a mis pies. Veía al sacerdote como una especie de verdugo, vestido con su túnica negra de pies a cabeza. Sudaba tanto, que me sentí una de las velas que crepitaban dejando correr la esperma derretida por el cuello, el pecho y la espalda. Ahora que soy un adulto veo que mi pánico de niño tenía una única razón: me había aprendido la oración sin entender el significado. Hoy no estoy tan seguro de que ése sea un pecado más grave que el de Electricaribe al condenarnos a estas noches de calor insoportable con sus cortes constantes. Y mi rabia trae la tentación de gritar groserías mientras busco las velas en el noyero, rabia en este verano que más que verano parece una estación del infierno; pero me arrepiento y recuerdo y recito: “perdona nuestros pecados como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden”.

carloscortesm1@gmail.com



¿Cómo afecta el estrés oxidativo el funcionamiento del cuerpo?



Referencias:

Ecured, Cuba. Radicales libres. Recuperado en:

https://www.ecured.cu/Radical_libre.

Environmental Health Fact Sheet. ¿Qué es el estrés oxidativo? Recuperado en:

<http://ehscc.umich.edu/wp-content/uploads/OxidativeStressSPN.pdf>.

Portal-Núñez, de la Fuente, Díez, Esbrit (2016). El estrés oxidativo como posible diana terapéutica en la osteoporosis asociada al envejecimiento. Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral (Spanish edition). Recuperado en:

<http://basesdedatos.unicartagena.edu.co:2081/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=fa755c2a-4553-496f-aa3d-502890d6b1b7%40sessionmgr101&hid=130>

El estrés oxidativo se produce cuando hay un desequilibrio en nuestras células debido a un aumento de agentes oxidantes y una disminución de agentes antioxidantes, generando de esta manera, radicales libres. Estos últimos, pueden ser definidos como aquellas sustancias químicas definidas que tienen un número impar de electrones, factor que induce a inestabilidad y a producir graves alteraciones en el organismo.

El doctor en Química, Manel Ballester Boix, galardonado con el premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica, fue quien realizó grandes aportes en el descubrimiento de los radicales libres inertes.

Es muy importante resaltar cuáles son los factores externos más comunes que pueden generar radicales libres en el cuerpo. El humo del cigarrillo, la contaminación del aire, la radiación, la luz, el consumo excesivo de alcohol o drogas, y el manejo de altos niveles de estrés, son factores determinantes para la formación de estos compuestos altamente dañinos.

Los radicales libres circulan a través del cuerpo, y de cierta forma enloquecen y empiezan a reaccionar de manera agresiva con cualquier estructura que encuentren. En las células pueden causar una alteración del código genético, ruptura de membrana celular, y sobreexcitación enzimática.

Esta serie de situaciones presentan a la vez consecuencias como el desarrollo de diversas patologías, entre ellas: envejecimiento prematuro, cirrosis hepática, cáncer, y muerte súbita cardíaca.

Según la Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral, el envejecimiento se puede considerar como una consecuencia del desequilibrio entre los agentes oxidantes producidos naturalmente en el metabolismo celular y las defensas antioxidantes, con predominio de los primeros (Portal-Núñez et. al: 2016).

Lo mejor que se debería hacer para evitar la formación de radicales libres en el cuerpo es llevar un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta balanceada y rica en antioxidantes, y alejarse de espacios donde la polución sea elevada.

Las fuentes comunes de antioxidantes son: chocolate oscuro, té, café, frutas, verduras, nueces, orégano y frijoles rojos, entre otros.

amurilloj18@gmail.com

ENTRE LA RUBIA Y LA MORENA

“ Yo soy getsemanisense, barrio de bravos leones, sinceros de corazones, y amables en el tratar... soy orgulloso de ser getsemanisense, qué dicha grande ser nacido en Cartagena... que lo sepa el mundo entero que aquí en la Plaza del Pozo fue que un cubano glorioso (Pedro Romero) dio el grito de independencia”.

Allí con orgullo nací, pero el destino nos juega a veces algunas pasadas. Y así fue como el gran “Pecho de Hierro”, beisbolista y deportista famoso cartagenero, enamoró a una mujer de los Montes de María, quien con sus dulces melodías –por llamarse ella Lira– la conquistó para cambiar su vida. Esa hermosa mujer, es mi madre. Desde niño mis vacaciones estudiantiles las pasaba en San Juan de Nepomuceno donde la inteligencia es peste dice un gran amigo. Y allí, año tras año, se fue cimentando todo un acervo cultural que venía del campo, que venía de esa manera de mirar la vida con una música que embrujaba la esencia de mi alma. En los Montes de María no sólo aprecié la interpretación del Mochuelo de Otto Serge y Rafael Ricardo. Además, me mecí en la hamaca grande de Adolfo Pacheco Anillo, compositor de ambas canciones. Con el tiempo, fue creándose en mí una tendencia a la música de acordeón que me embriagaba y me llenaba la esencia del espíritu. Cuando pude hacer uso de mi libre albedrío podía ser un salsero getsemanisense o un amante del acordeón y sus melodías vallenatas o sabaneras de los Montes de María.

Cuando escuchaba Luna Sanjuanera, composición oriunda de San Juan del Cesar, reflejaba las noches de amor de mi San Juan de Nepomuceno, me daba cuenta de que el pasar de un acervo cultural a otro me producía mucha satisfacción. A lo largo de los años he continuado siendo vehemente seguidor del vallenato, ese grueso e histórico cultural que encierran los juglares no sólo de Valledupar sino también de la música de acordeón sabanera y hoy, quién lo podría creer, hasta alguna melodía del vallenato de la nueva ola. Esto quiere decir que mi vida ha transcurrido entre una cultura y otra, y por eso entiendo cómo galopa mi sangre al oír la salsa, el son caribeño y todas las melodías que aglutinan lo negro que llevamos por dentro. Sin embargo, basta con escuchar algunas notas de acordeón para que las fibras de mi corazón me recuerden que soy descendiente del viejo “Nelcho” Lora y Mercedes García, quienes en mis genes marcaron la admiración por el son, merengue, puya y paseo (cuatro aires musicales que me han hecho feliz toda mi vida). Ahora entiendo lo que me decía un compadre cuando le aconsejaba que cuidara su hogar y su familia, porque no podía permanecer en esa duda existencial: “No puedes elegir entre la rubia y la morena”.

Soy getsemanisense de pura cepa, y lo negro impregna mis saberes y, sin embargo no puedo desconocer lo que la música de acordeón del Caribe colombiano ha sembrado en mí, no sólo por ser de herencia Sanjuanera; y en mi esencia y mi ser, siempre estará presente el canto celestial de un mochuelo que trinaba en los Montes de María.

analarcon28@gmail.com



Señores Fonducar:
Es triste, difícil, complicado y molesto vivir separado de las demás personas. Vivir distante de la comunidad conlleva a trastornos físicos y mentales; lo importante y necesario es la comunicación, la convivencia y la solidaridad de las personas.

La indefensión se pone a prueba en los momentos difíciles, especialmente cuando no esperamos accidentes que perturben el quehacer diario. Pero a veces sorprende lo inesperado... En la madrugada del 25 de diciembre de 2016, a las 3:00 a.m. la familia la despertó un calor intenso, y nos dimos cuenta de las enormes llamas y del humo asfixiante que nos ahogaba y dominaba el espacio residencial. Desesperados hicimos lo necesario, llegaron los vecinos quienes llamaron a los bomberos que nunca aparecieron, tuvimos muchos daños y nos tocó vivir tres días donde los vecinos. El incendio nos causó graves daños que había que solucionar económicamente.

Ante la emergencia me acordé de Fonducar, nuestro gran fondo solidario y de amistad. El Fondo, además de servir a sus muchos asociados con distintas actividades de diferente índole, igualmente tiene una serie de servicios que contribuyen a solventar los apuros económicos, a atenuar los efectos de esos momentos. Entre ellas está la de Calamidad Doméstica que cubre este tipo de aprietos.

Inmediatamente manifesté este problema al Comité de Solidaridad de Fonducar que tramitó mi solicitud a través del Fondo Social de Previsión y Asistencia "Edgardo Manuel De la Cruz Del Villar", entidad maravillosa que me concedió el auxilio correspondiente que me permitió reparar los daños causados, que fueron muchos.

Es por esto que mi familia y yo damos nuestros más profundos agradecimientos a Fonducar, además de felicitar a la entidad por su cumpleaños N°20.

De ustedes,
ELOY RAMIREZ ALVAREZ

elramal28@hotmail.com



"Siempre serás rico mientras puedes sentir y ver la belleza de este mundo"

— Aine Belton.

"La naturaleza no es un lujo, sino una necesidad del espíritu humano, tan vital como el agua o el buen pan."

—Edward Abbey.

"Procuremos siempre que nuestros actos dejen una huella verde en nuestro camino"

—Desconocido.

"Cuida la tierra y ella cuidará de ti"

—Desconocido.

"El futuro pertenece a aquellos que entienden que hacer más con menos es compasivo, próspero, duradero, más inteligente y más competitivo."

—Paul Hawken.



—SUDOKU—

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

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

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

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

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

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

Soluciones anteriores

Notas Sociales

Fonducar hace reconocimiento y extiende felicitaciones a:

La asociada **Clara Inés Vergara Hernández**, por su formación doctoral en Ciencias de la Educación, en la Universidad de Cartagena, y la presentación de su Tesis Doctoral titulada “Transición básico-clínica en los programas de odontología en las Universidades estatales de la costa caribe colombiana”.

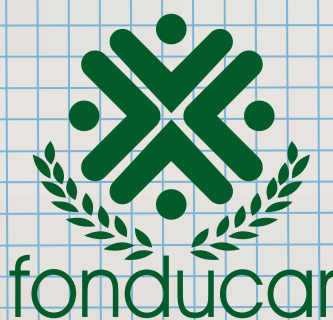
Notas Exequiales

Fonducar expresa sentidas condolencias a:

- El asociado Oscar Rodger Andrade, por el fallecimiento de su esposa, Yadiria Sagrario Muñoz de Rodríguez.
- La asociada Alexis Torres de Guerra, por el fallecimiento de su esposo, Yamil Antonio Guerra Revollo.
- El asociado Harold Valencia López, por el fallecimiento de su señor padre, Ramón Fernet Valencia Rengifo.
- El asociado Ángel Villabona Ortiz, por el fallecimiento de su señor padre, Isaías Villabona Gómez.

FONDO SOCIAL DE PREVISIÓN Y ASISTENCIA “EDGARDO MANUEL DE LA CRUZ DEL VILLAR”

El Fondo Social de Previsión y Asistencia “Edgardo Manuel De La Cruz Del Villar”, tiene por objeto solventar necesidades especiales de calamidad del asociado, a través del otorgamiento de auxilios económicos, provenientes de contribuciones de los asociados, de la proporción de excedentes que determine la Asamblea y de otras fuentes. Tiene cubrimiento para auxilio funerario por fallecimiento del asociado, de cualquiera de sus progenitores, de su cónyuge o compañero(a) permanente, o el de cualquiera de sus hijos menores de 18 años; por calamidad doméstica o incapacidad superior a 60 días.



20 AÑOS *Confianza y Transparencia*

Galería Fonducar

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. Taller de Escritura Creativa
2. Torneo de bolos
3. XVI Fiesta de Integración Familiar
4. Día del padre
5. Torneo de bolos
6. Vacaciones recreativas

7. Día del maestro
8. Día de la madre
9. XVI Fiesta de Integración Familiar
10. Taller de Emprendimiento y Manualidades
11. XVI Fiesta de Integración Familiar
12. Vacaciones recreativas