



EL CARDUMEN

Cartagena de Indias

Mayo - Agosto de 2017 No. 22



Empresarios
Antonio Manjón
Alvaro Antonio Miranda Pausa
María Eugenia Navas Ríos
Ana Pombo Gallardo
Raúl Quejuda Pérez
Arturo Rodríguez Gutiérrez
Alexis Torres de Guerra
Carlota Tilsa Verbel Ariza
Daniel Vergara Paternina
Nelson Osorio Rico (q.e.p.d.)
Edgardo De la Cruz Torres (q.e.p.d.)
Miguel Ángel Zúñiga Arce

20 AÑOS
Confianza y
Transparencia

20 AÑOS
Confianza y
Transparencia

*Reconocimiento
a fundadores*



La solidaridad en la práctica

Está claro que la sociedad del siglo XXI es completamente diferente a la del XX. Y si se quiere distinguir una era de la otra por medio de colores, la actual se identificaría con un tono gris, pues perturba ver cómo ha evolucionado la cultura. Los valores se han ido diluyendo en un mar de efectos corrosivos que minan las columnas que soportan el edificio de la sociedad.

La solidaridad es el valor que resulta más damnificado. Ya se perdió la capacidad de asombro ante las adversidades que padecen otros, de modo que nada conmueve ni sorprende. La individualidad se apoderó de la cotidianidad del hombre. Campea la indiferencia.

Para amoldarse a la mutación, la misión que se ha impuesto Fonducar, a manera de una pulsión, es rescatar el valor de la solidaridad y llegar a cubrir cada necesidad que afronte el asociado en el momento coyuntural, puesto que la solidaridad “es como la sangre, acude a la herida sin esperar que la llamen”.

Para darle sentido a lo que se dice más adelante, vale la pena recordar que existe una diferencia radical entre una empresa financiera y el Fondo. En la financiera las utilidades se distribuyen entre los accionistas y no se hacen extensivas a los usuarios. En tanto que en el Fondo, como entidad solidaria, los excedentes –utilidades- son distribuidos entre los asociados.

Todo el accionar de Fonducar está teñido de solidaridad, y se visibiliza desde dos perfiles: aquél en el que se aprecia el efecto del servicio inmediatamente; y el otro, en el que el efecto es retardado.

La solidaridad de efecto inmediato, hace alusión a la canalización de recursos para solventar las

necesidades de los asociados. Se trata de servicios que implican desembolsos en los que, por supuesto, el efecto del servicio o los beneficios son visibles y se pueden comprobar.

Para cubrir estos servicios se despliega todo un abanico de posibilidades: préstamos para atender necesidades de los asociados privilegiando a los orientados a salud, educación, compra o reparación de vivienda. En general, están a disposición dieciocho líneas de crédito pensadas para asegurar que el asociado siempre encuentre respaldo. Además, se dispone de la línea de crédito de libre inversión a la que el asociado define su destino. Esta actividad la cubre el área de Crédito.

La solidaridad de efecto retardado se refiere a los recursos que se encauzan para desarrollar acciones que contribuyan a sembrar en los asociados y sus familiares la semilla de la solidaridad. En este caso, el asociado o su familia reciben servicios en los que el efecto del mismo se espera en el futuro.

Estas actividades se propician para generar espacios de integración en las que los asociados y sus familiares se reencuentren. Y, por otro lado, con el propósito de anudar lazos de amistad con otros asociados, y despertar los primeros vestigios de solidaridad. Están destinadas a tender puentes de comunicación que consoliden la cohesión de la base social. Estas funciones las desempeña el área de Bienestar y Solidaridad.

A pesar de lo ya construido, Fonducar seguirá alerta a las transformaciones sociales para atenderlas cuando emerjan en el devenir.

elcardumen@fonducar.com

PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA

MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY

GERENTE FONDUCAR

ORLANDO ARRIETA DÍAZ

COMITÉ EDITOR

JESÚS ALVAREZ RODRÍGUEZ
Director

MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY
EDUARDO LÓPEZ VERGARA
PEDRO JULIO MERCADO

MELISSA MORANTE HERNÁNDEZ
Coordinadora de Mercadeo

CONTENIDO Pág.

Editorial:	
La solidaridad en la práctica.....	2
Palabras del Gerente.....	3
La importancia de la gestión corporativa en Fonducar.....	4
Una línea de crédito para cada necesidad.....	5-6
Gracias a mi familia FONDUCAR.....	7
CreArte	8-9
La importancia de los alimentos funcionales en la salud.....	10
Rosales.....	11
Correvedille Septual.....	12
Sudoku.....	13
Notas Sociales / Exequiales	
Programación de Bienestar Social 2017	15
Galería de fotos 2017.....	16

Foto portada: Reconocimiento a fundadores

CONTÁCTENOS:

elcardumen@fonducar.com
Sede Principal Milciades Zúñiga Lorduy
Pie del Cerro, Centro Comercial Portal
de San Felipe locales 138 y 139
Teléfonos: 6662532 - 6665167
Centro, Calle de la Universidad,
Claustro San Agustín.
PACO Oficina 109
Cra. 6 No. 36-100
Teléfono: 6644312
gerencia@fonducar.com
recepcion@fonducar.com
bienestar@fonducar.com
auxiliarbienestar@fonducar.com
servicios@fonducar.com
contabilidad@fonducar.com
asistentedecontabilidad@fonducar.com
creditos@fonducar.com
auxiliarcreditos@fonducar.com
gestionfinanciera@fonducar.com
mercadeo@fonducar.com
puntodeatencioncomercial@fonducar.com

 Fonducar Unicartagena
 @fonducar  @fonducar
www.fonducar.com

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E IMPRESIÓN:



Palabras del Gerente

Intervención en la Celebración de los 20 años de vida institucional del Fondo

Buenas noches señores de la mesa principal, queridos asociados, aliados estratégicos, invitados especiales, amigos fondistas de las ciudades de Cartagena y Barranquilla, equipo administrativo de Fonducar, tengan todos un fraternal y solidario saludo de la familia Fonducarista. Es para mí un honor y privilegio dirigirme a ustedes.

A continuación haré referencia a lo que se ha construido en estos 20 años de servicio, donde nuestra misión es contribuir al bienestar de nuestros asociados y sus familias. Lo haré a través de una metáfora de la carrera de los 400 metros, como buen amante de las diferentes disciplinas deportivas.

En esta disciplina deportiva de los 400 metros, siempre ha existido un gran interrogante, ¿Una prueba de resistencia o velocidad? pues estimados amigos, quiero comunicarles que es una prueba donde gana aquel que puede resistir por más tiempo una determina velocidad, esa misma resistencia que los grandes maestros como Nelson, Edgardo y Milcíades, decidieron emprender hace 20 años con un grupo de amigos conocidos como “Los 38” y que hoy reconocemos como “Fundadores”. A todo ese grupo maravilloso, incluidas las esposas de estos tres grandes gestores y pioneros, (las señoras Cristina Díaz de Osorio, Betty Oviedo de De La Cruz y Benigna Fernández de Zúñiga) mil y mil gracias por esos primeros 100 metros.

Más de uno podría pensar que, siguiendo la misma línea, entonces todas las carreras serían de resistencia a la velocidad. Y la verdad es que, si bien todas las carreras las gana el más rápido, no todas las carreras implican resistencia a la velocidad. En carreras superiores a los 3000 metros, donde la potencia aeróbica es clave, el corredor NO puede pasar cierto límite de velocidad si pretende mantenerse dentro del sistema. Está claro que con el entrenamiento se buscará aumentar la velocidad, pero siempre dentro de la potencia aeróbica.

Es esa misma potencia aeróbica la que ha mantenido nuestra común empresa solidaria, que con el liderazgo de sus distintos órganos de administración y control, ese querer, desear y actuar consolidan este proyecto solidario llamado Fonducar en los 200 y 300 metros.

Queda entonces un gran reto para nuestro tramo de los 400 metros, atesorar ese gran legado que han construido nuestros tres grandes maestros, gestores y pioneros (Nelson, Edgardo y Milcíades), que con la invaluable asesoría de los miembros de la honorable Junta Directiva, los distintos Comités de apoyo, los órganos de control, nuestros asociados y el gran equipo administrativo que se ha conformado y consolidado, reconocido como un gran aporte de los muchos que nos dejaron nuestros gerentes salientes Edgardo De la Cruz del Villar (q.e.p.d.) y Efraín Cuadro Guzmán, quienes por 19 años lideraron nuestros procesos y aportaron grandes logros a nuestra



Es esa misma potencia aeróbica la que ha mantenido nuestra común empresa solidaria, que con el liderazgo de sus distintos órganos de administración y control, ese querer, desear y actuar consolidan este proyecto solidario llamado Fonducar en los 200 y 300 metros.

organización. En fin, como pregona nuestro Presidente Dr. Milcíades Zúñiga Lorduy, “cuando uno quiere, desea y actúa consecuentemente hacia el alcance de ese deseo, no hay nada difícil”.

Para finalizar, quiero expresar un profundo agradecimiento a mi Esposa, María Fernanda y a mis hijas, Sara y Salomé, por su comprensión, apoyo incondicional, por permitirme dedicar más tiempo a la labor que hago con pasión, amor y entrega.

Y de manera muy especial, a DIOS las infinitas gracias por proteger a la familia Fonducar y por darnos la oportunidad de estar al servicio de ustedes.

gerencia@fonducar.com

La importancia de la gestión corporativa en Fonducar



Administración

Las mejores prácticas corporativas de forma general, se pueden definir como una serie de metodologías, sistemas, herramientas, y técnicas aplicadas con resultados sobresalientes en empresas que han sido reconocidas como de clase mundial. Estas buenas prácticas son estándares que han surgido de la experiencia e investigación de muchos años, es decir, no es necesario que “reinventemos la rueda”, las herramientas ya están, es sólo conocerlas, entenderlas, y ajustarlas a nuestra organización.

Pero también es cierto, que este concepto no debe de ser limitativo a lo que este tipo de empresas han implementado, sino que también el concepto debe incluir aquellas prácticas que las empresas pequeñas, medianas, grandes o locales han desarrollado para obtener mejores resultados, o aquellas que se han tomado, adaptado y transformado para cubrir adecuadamente sus necesidades.

Sin embargo, a lo largo de la evolución de la dirección, control y gobierno de los negocios, se han desarrollado conceptos que hoy son

Para nuestro caso los valores corporativos (solidaridad, democracia, respeto, autonomía y confianza) han sido la pieza clave para el éxito de la organización, convirtiéndose en el eje fundamental para todas las instancias de decisión.

la base de lo que llamamos "Mejores Prácticas Corporativas" y que para mejorar el desempeño en las organizaciones es indispensable su conocimiento y comprensión, lo que posteriormente permitirá a cada empresa evaluar la forma en la que éstas podrán ser aplicadas y que en un futuro podrán contribuir a ampliar la base de Mejores Prácticas existentes.

Para nuestro caso los valores corporativos (solidaridad, democracia, respeto, autonomía y confianza) han sido la pieza clave para el éxito de la organización, convirtiéndose en el eje fundamental para todas las instancias de decisión. La cultura organizacional y la planeación son también factores básicos que le han permitido a Fonducar evolucionar de manera permanente en sus procesos corporativos a través de herramientas administrativas que potencializan procesos estratégicos, operativos y administrativos de forma metódica.

Estas prácticas en Fonducar, con el paso del tiempo, han sido documentadas, perfeccionadas y publicadas, con el fin de lograr una sinergia en el relevo de directivos y empleados, generando oportunidades de mejora continua a sus procesos que hoy están estandarizados y certificados por la empresa Bureau Veritas.

Seguimos trabajando de manera denodada para alcanzar los logros propuestos en el Plan Estratégico de Desarrollo, visión 2020 “Jesús Álvarez Rodríguez”, y consolidar nuestra organización como una empresa que contribuye “al bienestar del asociado y su familia, mediante acciones solidarias orientadas a su desarrollo personal, profesional y patrimonial; garantizándoles siempre servicios oportunos y con calidez humana”.

Una línea de crédito para cada necesidad

Administración

En Fonducar las líneas de crédito se clasifican en tres rangos, determinados por la Junta Directiva, atendiendo a criterios de mayor a menor impacto en la contribución al Bienestar del Asociado, a saber: Rango Uno, aquéllas que inciden en mayor medida en el Bienestar al Asociado; Rango Dos, aquéllas que su incidencia es media en el Bienestar al Asociado; y Rango Tres, aquéllas que inciden en menor medida en el Bienestar al Asociado.

● RANGO UNO:

a. Crédito de Educación Pregrado.

Requisitos específicos: orden de matrícula o certificado de pago de matrícula.

b. Crédito de Educación Postgrado.

Requisitos específicos: orden de matrícula y documento en que se le concede Licencia Remunerada (Comisión de Estudio).

c. Crédito de Salud.

Requisitos específicos: presentar cotización o fórmula profesional (médica u odontológica).

● RANGO DOS:

a. Crédito de Vivienda.

Requisitos específicos:

- Tener por lo menos dos (2) años continuos de vinculación a Fonducar.
- Los créditos de vivienda destinados a liberar hipoteca se otorgarán solamente cuando dicha hipoteca haya sido otorgada por una entidad legalmente reconocida.
- Fonducar financiará hasta el 70% del valor del avalúo catastral del inmueble para compra. No obstante, si el asociado aspira a un crédito mayor, podrá presentar el avalúo comercial del inmueble para que se le tenga en cuenta este último certificado otorgado por un miembro de la Lonja de Propiedad Raíz designado por el Fondo. El asociado interesado costeará los honorarios que se deriven del avalúo.
- El asociado deberá constituir hipoteca de primer grado sobre el inmueble a favor de Fonducar por el monto del préstamo aprobado.
- El asociado deberá constituir pólizas de seguro de vida, de incendio, terremoto, inundaciones, terrorismo a favor de Fonducar. Las pólizas serán tomadas directamente por el Fondo y descontadas mensualmente.

- El asociado beneficiario del crédito se compromete a gestionar anualmente el retiro parcial de sus cesantías ante la entidad donde esté afiliado y la deberá entregar a Fonducar como pago de las cuotas extraordinarias convenidas.
- El asociado podrá pignorar sus ahorros y aportes para garantizar el préstamo de vivienda y reemplazar el requisito de la hipoteca siempre y cuando el monto a pignorar cubra la totalidad del crédito de vivienda aprobado.
- Los aportes y ahorros pignorados disminuirán proporcionalmente la base para el cálculo de la capacidad para otorgar otros préstamos.

b. Crédito de Remodelación de Vivienda.

Requisitos específicos:

- Para remodelación de vivienda el valor del préstamo no podrá sobrepasar el 50% del avalúo catastral de la vivienda.
- En los casos de ampliación de vivienda, el monto del crédito podrá llegar hasta el 70% del avalúo catastral de la vivienda.
- Tener por lo menos tres (3) años continuos de vinculación a Fonducar.
- Presentar documentación probatoria de la propiedad del inmueble a mejorar o remodelar que debe aparecer en cabeza del asociado o de su cónyuge.
- Fotocopia de la escritura pública del inmueble sujeto a mejoras o remodelaciones.
- Certificado de tradición y libertad del inmueble vigente.
- Presentar certificado catastral de Impuesto Predial Unificado o presentar avalúo comercial expedido por Lonja de Propiedad Raíz.
- Presupuesto y especificaciones de las mejoras contempladas a ejecutar, suscrito por un profesional de ingeniería civil o arquitectura con matrícula profesional u oficial de obras civiles certificado.
- Fonducar hará seguimiento al destino de los recursos otorgados por esta línea de acuerdo al plan de obra presentado.

c. Crédito de Hogar.

Requisitos específicos: presentar cotización del proveedor.

d. Crédito de Computador y Otros Equipos.

Requisitos específicos: presentación de cotización.

e. Crédito de Impuestos.

Requisitos específicos:

- Presentar certificado de deuda tributaria expedido por la oficina recaudadora del tributo, en donde se demuestre que el asociado solicitante del crédito es el contribuyente.
- En caso de que el tributo lo adeude el cónyuge o alguno de los hijos (as) del asociado, el asociado podrá también solicitar el crédito, pero deberá presentar certificado de matrimonio, declaración juramentada o registro civil, en donde se demuestre su grado de consanguinidad o afinidad con el familiar comprometido.
- Posterior a la entrega del crédito, el asociado queda comprometido a presentar copias del respectivo recibo de pago y de paz y salvo de la obligación cancelada con el crédito otorgado. De no cumplir con este requerimiento, el asociado queda inhabilitado en Fonducar para acceder nuevamente a esta línea de crédito.
- El desembolso del crédito por esta línea, debe salir a nombre de la respectiva oficina recaudadora del impuesto a cancelar, o gastos hipotecarios a cancelar.

f. Crédito de Vehículo.

Requisitos específicos:

- Hasta el 90% del valor certificado por el concesionario, para el caso de vehículos nuevos.
- Certificado a través de un avalúo comercial realizado por un concesionario reconocido a la fecha de la solicitud, para vehículos usados con antigüedad no mayor a 4 años. El porcentaje se adjunta en la siguiente tabla:

CONCEPTO	% HASTA
Vehículos Nuevos	90%
Modelos de 1 a 4 años de Antigüedad	70% del valor del vehículo establecido por Fasecolda

- Pignoración del vehículo a favor de Fonducar.
- Factura pro-forma expedida por el concesionario para vehículos nuevos.
- Para vehículos usados comprados en concesionario o a personas naturales, debe presentar la cotización o en su defecto el avalúo comercial según Fasecolda, junto con el certificado de

la Sijin, certificado de tradición y fotocopia de la tarjeta de propiedad del propietario actual.

- Certificación actualizada del valor de la deuda expedida por la entidad financiera.

g. Crédito de Reparación de Vehículo.

Requisitos específicos: presentar cotización de persona jurídica o natural donde se realizarán las reparaciones del vehículo.

h. Crédito de Turismo Social.

Requisitos específicos: presentar cotización del plan vacacional o de viaje por parte de la empresa de turismo y recreación.

● RANGO TRES:

a. Crédito de Compra de Cartera.

Requisitos específicos:

- Presentar certificado de deuda debidamente firmado por el acreedor, el cual podrá ser persona natural o jurídica.
- Pagaré, letras de cambio u otro documento que soporte legalmente la deuda contraída por el asociado.
- El cheque del crédito desembolsado por la línea de Compra de Cartera, saldrá a nombre del acreedor que haya sido presentado por el asociado y debidamente aceptado por Fonducar.
- Posterior a la entrega del crédito, el asociado queda comprometido a presentar paz y salvo de las obligaciones canceladas con el crédito otorgado y el respectivo recibo de pago. De no cumplir con este requerimiento, el asociado queda inhabilitado en Fonducar para acceder nuevamente a esta línea de crédito.

b. Crédito de Emergencia Económica.

c. Crédito de Libre Inversión.

d. Crédito Inicial.

e. Crédito Anticipo de Prima y de Sueldo.

f. Cupo Rotativo.

Requisitos específicos:

Ver Reglamento y Condiciones de Tarjeta de Afinidad Fonducar en: www.fonducar.com

gerencia@fonducar.com

Gracias a mi familia FONDOCAR

Hortensia Naizara Rodríguez / PhD en Literatura

Aquella tarde de 1997, vi a dos buenos amigos juntos que se acercaban a mí, caminaban cerca de los almendros sembrados frente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Cartagena, vestían guayaberas de mangas cortas, pantalones azules y zapatos negros, pensé que si ellos estaban juntos y se acortaba la distancia entre nuestros cuerpos era porque una buena noticia había de suceder y no me equivoqué, ellos eran Edgardo de la Cruz (q.e.p.d.) y Milcíades Zúñiga, ambos profesores de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Cartagena.

Cuando la tarde ya declinaba me invitaron a conversar, asimismo a mis compañeros de trabajo Amaury Lora Sfer, Fabio Duitama y Ruby Herrera, quienes escucharon la propuesta para hacer realidad el Fondo de Empleados Docentes de la Universidad de Cartagena, FONDOCAR; ellos conversaban animados y yo escuchaba atenta. De aquella tarde a ésta en la que escribo con el fulgor de la luz que entra por mi ventana, y los recuerdos abreviados, han pasado veinte años.

La primera impresión que tuve de los profesores (Zúñiga y De la Cruz), para mí de gran valía y credibilidad, era que tenían en sus manos un proyecto generoso, que podía crecer tan rápido como quisiéramos o por el contrario, perderse el intento, para nuestra fortuna no fue así. En ese momento, recuerdo que el asombro me embargaba y me dije a mí misma: si no hay envidia a la puesta del sol, esta idea crecerá como una montaña mágica. Los profesores escuchamos atentos y nos miramos entre sí con un gesto de alegría y sorpresa.

FONDOCAR empezó a andar y me hice socia sin titubeos, por sus principios claros: la solidaridad, la cooperación, la integración familiar y el ahorro...

No podré olvidar nunca a Karen Rodríguez, tan sencilla como una espiga de trigo en cosecha, al profesor Milcíades Zúñiga con su rostro de amor paternal y sus palabras de apoyo me animaron y colaboraron al máximo para que todo saliera bien y no perdiera mi casa.



Recuerdo como si fuese hoy que aún estaba pagando mi casa cuando mi mamá empezó a desmejorar de salud, no pude pagar dos cuotas del crédito hipotecario y ya tenía varios cobros a la entrada de mi puerta. Esa tarde me encontré con el profesor de la Cruz y me observó de ánimo decaído, me hizo varias preguntas y le conté lo que me sucedía, entonces me dijo que pasara por FONDOCAR y conversáramos al respecto. La salud de mi madre empeoró y falleció el 24 de diciembre de 2007. El Fondo decidió apoyarme y fue así como mi familia FONDOCAR me ayudó a gestionar el crédito para pagar la deuda hipotecaria de mi casa que alcanzaba los 48 millones de pesos. No podré olvidar nunca a Karen Rodríguez, tan sencilla como una espiga de trigo en cosecha, al profesor Milcíades Zúñiga con su rostro de amor paternal y sus palabras de apoyo me animaron y colaboraron al máximo para que todo saliera bien y no perdiera mi casa.

En noviembre de 2016 fui remitida de urgencias a la Clínica Oftalmológica de Medellín, los servicios de salud a los que estoy adscrita no respondieron a mi necesidad médica; en FONDOCAR solucioné el problema, me atendió amablemente Orlando Arrieta, gerente, y Karen Rodríguez. Fui operada exitosamente el 22 de diciembre.

Gracias a la atención ágil y oportuna, ahora puedo ver la luz del día y escribir con gratitud esta breve nota. Dios bendiga a nuestra familia FONDOCAR.

Mis hijos Luis y Sebastián Cárdenas Rodríguez, expresan su gratitud a FONDOCAR.

naizara@hotmail.com



CreArte

CreArte es el espacio reservado por Fonducar para divulgar los escritos del Taller de Escritura Creativa. En esta edición se publican los cuentos seleccionados por la directora del Taller de 2016, señora Madalina Arrieta Acosta.

Hidelfidia

► Carmen Ana Ortiz Atencio / Abogada

- ¿Hilo de que Fidel?

- ¡Hidelfidia, para que te lo creas! Así le habló Hidelfidia al vecino que pasó a su lado y con mirada burlona la remiraba y reía haciendo un chascarrillo por su nombre.

Su talante adusto y altanero se puso en guardia. Acostumbrado a estar a la defensiva y a la ofensiva. Había llegado a una edad interesante y quien sabe cuántas batallas había librado. Había olvidado su nombre de pila, era un olvido voluntario.

En sus recordaciones correteaba un niño golpeando con un palo una rueda de bicicleta. Y aparecía el último episodio con su madre; Ildefonso, muchacho e' chorizo, no te cansas de jugá, busca el maíz.

Ildefonso se rasca un piojo imaginario, y una voz masculina lo grita: - ojalá que me digas ya voy, busca el burro, traes hierba - ¡pero si traigo siempre! - ¡no me respondas así! Una mano ruda cae sobre la carita sucia y llorosa sin parar: - ¡no conteste carajo! El hombre rudo coge la retranca y sin piedad le golpea la espalda – que aún no alcanza cuarenta centímetros- una y otra vez transformándose en huracán incontenible.

-A mis hermanos no les manda a hacer na'. Ellos son los reyes. A mí no me quieres mamá.

-No seas malagradecido, Juan está cansao contigo, no sé porque no te deje en el Mongua el día que te estabas muriendo apretao.

Ildefonso cogió un bollo de mazorca, y corrió por los patios de Cañabrava, y se dijo: algún día los machos como Juan van a llorar por mí. Corrió tanto hasta que vio una polvareda, se fue hasta el armatoste que se acercaba, y se tiró al frente.

-Niño... casi te atropello y agarré el escuálido bracito, allí el camionero se dio cuenta que los moretones nuevos se sumaban a los viejos. Levantó su camisa y los tatuajes de la retranca aparecieron en la pequeña espalda. El rudo chofer se tapó la cara con ambas manos llorando y le dijo: - ¡isúbete! Y comenzó a mover el armatoste en



silencio. Este crujía como si le dolieran las múltiples piezas envejecidas. Después de un rato preguntó: ¿Dónde te dejo?

-A donde tú vayas...

-Oye Bruiniquilda cuidame a este niño. Era una fonda de caminos. La matrona se sintió molesta y rezongó: ¡Lo que se le ocurre a Darisnel! El pequeño Ildefonso pasó a ser su mano derecha.

-Bruiniquilda, Bruni, llegaron tres diosas en un carro. Se acercó al vehículo y de allí se bajaron Ninón, Lucy y Marisol. Comieron las viandas de la fonda pueblerina y le brindaron a Ildefonso.

- Cariño, ¿cómo te llamas?

- No sé. Lléveme con ustedes.

- Claro, ¡isúbete!

Mientras recorrían la comarca, ellas dijeron: te llamaras Hildefidia.

Llegaron a una ciudad riendo y entraron a su apartamento. Por el cansancio Ildefonso se quedó dormido. Al despertar vio que las tres diosas se arreglaban para cumplir su trabajo nocturno. Sus vestidos deslumbrantes le atraían, cuando salieron comenzó a vestirse con sus trajes, usó sus perfumes y pintó sus labios. Comenzó a imitar la mueca de Marisol, quien al reír mostraba la caja de perlas de sus dientes perfectos. Había nacido Hildefilia.



CreArte

Ella

► **María Consuelo Contreras Verbel / 17 años**



ba camino a la empresa y la vi, caminaba al otro lado de la calle. Olvidé todo lo que tenía por hacer y la empecé a perseguir, andaba muy rápido a pesar de tener piernas cortas; hasta que llegó a una esquina donde había un tumulto de gente y policías. Ella se sumergió en dicho tumulto, yo la seguí. Cuando llegamos al centro me di cuenta que era la escena de un crimen y sería la encargada de averiguar quién era el muerto y cuál la causa de su deceso.

Antes de que entrara a ver al occiso le toqué el hombro y le dije:

- ¡Hola Erika!

Perturbada y extrañada respondió:

-Mary, ¿tú qué haces aquí?

Sin poder contener la emoción me abalancé sobre ella y la abracé. De inmediato recordé que no era muy amante de tantas muestras de cariño, así que la solté y me disculpé. Ella sonrió y me dijo que debía trabajar, pero si deseaba podíamos tomar un café cuando terminara lo que llegó a hacer, por supuesto yo accedí. Pero como hacía mucho tiempo no la veía me quedé en aquel lugar observándola como si fuera la última vez que la vería.

La detallé, guardé en mi memoria cada uno de sus movimientos, gestos, sus facciones delicadas y hermosas, la detallé; esa chica tan linda, tan rara y diferente, tan seria pero divertida... de repente sonó el despertador a las 5 a.m. recordándome que debo ir al colegio.

Terminé por darme cuenta cuánto la extrañaba a Ella... mi mejor amiga.



La importancia de los alimentos funcionales en la salud

Clemente Granados Conde / Ingeniero de alimentos

En los últimos años, las industrias alimenticias y los consumidores de alimentos han aumentado el interés por el concepto de alimentos funcionales, los cuales se consideran como más saludables, lo que ha incentivado la investigación en las áreas de alimentos y salud. Entre 2002 y 2005, Rafter, Cadaval et al y Robert Froid, demostraron y divulgaron que los alimentos funcionales o las sustancias adicionadas a los alimentos corrientes, mejoran la salud y disminuyen el riesgo a enfermar. Opinan los investigadores, que los alimentos funcionales deben consumirse dentro de la dieta habitual, a fin de conseguir los resultados beneficiosos de los mismos.

Los alimentos son o se hacen funcionales cuando:

*Se eliminan de ellos componentes perjudiciales, ejemplo: alérgenos.

*Se incrementa la concentración de uno o más componentes en la presentación natural del alimento corriente hasta niveles que permitan obtener beneficios más allá de los puramente nutricionales, ejemplo: fortificación con micronutrientes.

*Se adicionan probióticos, antioxidantes o vitaminas, principalmente A, C o E.

*Se sustituye un macronutriente, lípido por ejemplo, cuyo consumo en exceso resulta perjudicial para la salud; el sustituyente beneficioso podría ser Inulina, un oligosacárido regulador de la flora intestinal.

*Se adicionan productos que incrementan la biodisponibilidad o estabilidad de un alimento permitiendo que los riesgos de enfermar disminuyan. Ejemplo, microorganismos probióticos como las bacterias ácido lácticas.

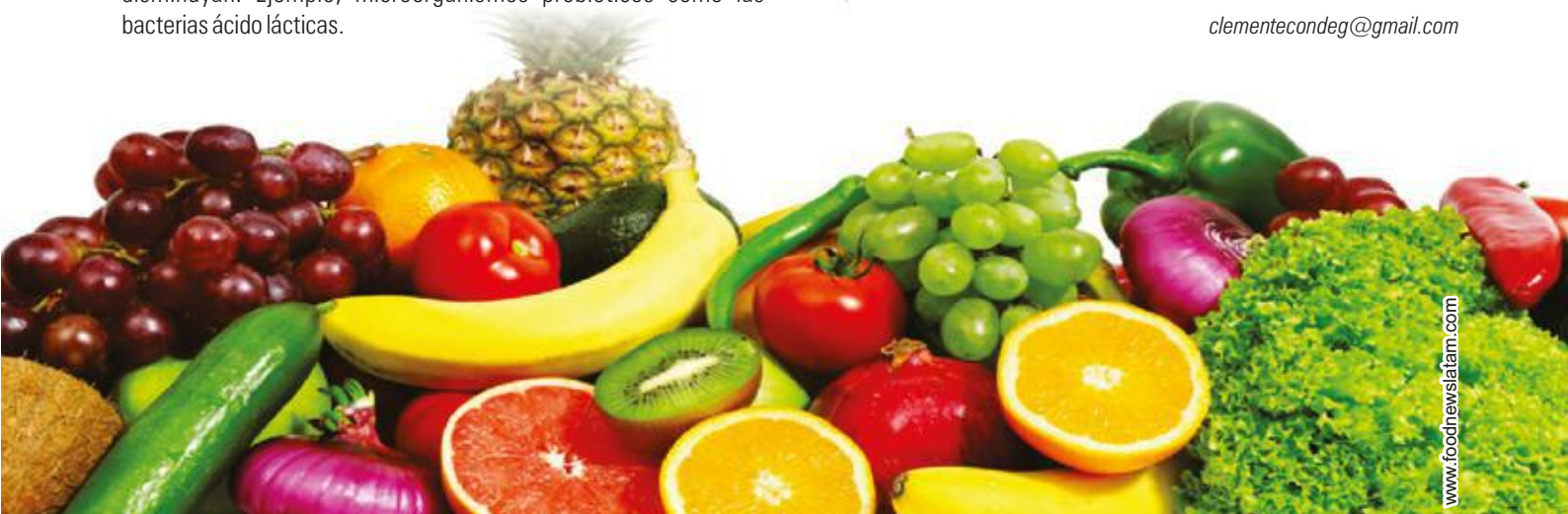


Clinica Obesitas

El consumo de bacterias probióticas, de las cuales las más utilizadas son las cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, que a veces se asocian a *Streptococcus thermophilus* en los productos lácteos fermentados, utilizados en alimentos que promueven el balance de la flora intestinal. Además, los probióticos controlan los niveles de colesterol, actúan en el sistema inmunológico, mejoran la utilización de la lactosa en las personas que no metabolizan este carbohidrato y, según Palomar y colaboradores, poseen actividad anticancerígena.

El huevo es un prototipo de alimento funcional. Como tal, su consumo aporta beneficios a la salud, más allá de su valor estrictamente nutricional. Contiene antioxidantes, carotenoides, vitamina E, selenio... Evidencias científicas determinan que el huevo contiene sustancias con acción antimicrobiana, inmunoactivadora, anticancerígena, antihipertensiva. Avidina y lisozima en la clara; inmunoglobulina, lecitina y fosfolípidos en la yema enriquecen la bioquímica del huevo como alimento funcional.

clementecondeg@gmail.com



Rosales



WordPress.com

Ricardo Chica Geliz / Ph.D en Ciencias de la Educación

Por su apellido. Así identificábamos a los profesores en el Colegio Fernández Baena. Hacía tercero de bachillerato en el año de 1982, creo. Y Rosales era uno de los dos profesores de sociales, el otro era Luna: un mulato riguroso y con pinta de pelotero efectivo. Luna era *templao*. Con la mirada ponía el universo en orden.

Rosales tenía pinta de monje medieval. Chaparrito, gordito, calvito y sudaba todo el tiempo. Era un hombre de actitud trascendental, lo que se manifestaba en el timbre de su voz. Escucharlo era entrar en contacto con un perfil erudito en el marasmo de la clase hacia las once de la mañana. Una clase con unos cuarenta muchachos y un puñado de muchachas, para completar casi cincuenta. Aquel año Rosales dictaba la materia de historia universal.

Papá vendía libros en la calle. Vendía enciclopedias de los más variados temas. Entre ellas, de la editorial Salvat, una dedicada a la historia universal. Advertí un día que las enciclopedias comenzaron a pasar de lo general a lo particular. Temas muy precisos sobre historia de los caballos, historia del arte, historia de Colombia, historia de los automóviles, historia de la pintura, historia de la arquitectura. Había tanto que decir de todas las cosas que han pasado a lo largo de un

Rosales tenía pinta de monje medieval. Chaparrito, gordito, calvito y sudaba todo el tiempo. Era un hombre de actitud trascendental, lo que se manifestaba en el timbre de su voz. Escucharlo era entrar en contacto con un perfil erudito en el marasmo de la clase hacia las once de la mañana.

complejo devenir en todo el mundo. Entre mis preferidas había dos. Una dedicada a la historia del cine y otra dedicada a la historia de la Segunda Guerra Mundial.

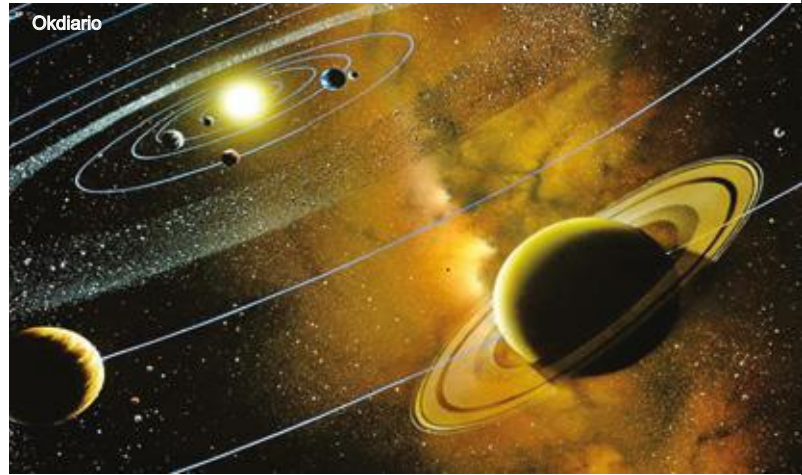
Esta última tenía unas impresionantes fotografías en blanco y negro y algunas otras a colores. Eran imágenes del horror, pero, las encontraba fascinantes. De aquellos textos que acompañaban las fotos, no entendía casi nada. Nada más pasar las páginas de los cinco tomos, con cierto ritmo, daba la misma emoción que ver una película bélica. La cara dura de Hitler. Las hileras interminables de soldados nazis. Las luces trazadas por las balas disparadas desde aviones. El fuego antiaéreo. Calles y monumentos en ruinas. El rostro frío de la muerte. Pero nunca pude entender por qué el mal se desató de forma tal que el bien parecía haberse erradicado de la faz de la tierra.

Rosales habló de la Segunda Guerra Mundial. Fue un día inolvidable. Era como si se hubiese metido en esa fábula de película que veía al final de la tarde en las enciclopedias que vendía papá. Yo quería saber en qué estaba Colombia mientras el mundo se desgajaba. "Submarinos", con esa palabra Rosales comenzó su pequeña disertación. Una referencia que no estaba en las enciclopedias, ni en el texto escolar. Rosales nos señaló el mismísimo mar que se veía desde la loma donde está encaramado el colegio. "Submarinos nazis hundieron varias fragatas y varios barcos mercantes de Colombia. El Caribe estaba infestado de esas mortíferas máquinas. Pero, nuestra gloriosa armada nacional, atinó a hundir varios de esos malditos", fue su contundente testimonio. Y digo testimonio, porque lo contaba tal y como si él mismo hubiese sido espectador directo de los hechos.

El curso quedó estupefacto. Siempre creí que la mayoría de los estudiantes no se tomaba muy en serio a Rosales. Ni la historia. Sin embargo, a la voz de submarinos nazis en nuestras propias narices, el curso entero se inquietó por un instante. Aquel día nos dimos cuenta, por cuenta de Rosales, que lo nuevo es lo olvidado.

ricardo_chica@hotmail.com

Correveidile Septual



Pedro Julio Mercado / Farmacólogo

Cuando Domingo Septual se enteró del correveidile que originó Lunes, al decirle a Martes, que fuera donde Miércoles, a pedirle que se comunicara con Jueves, para que le dijera a Viernes, que hablara con Sábado y me preguntara; si es cierto que yo soy un día de ocio, rumba, parranda, francachela, desenfreno, perversión... y, de tantos otros relajos propios del mal vivir; enterado, le respondí así:

¿A qué, a qué, se debe tal despropósito? Acaso olvidaron que yo soy el séptimo día de los septuales, en ese espacio de tiempo llamado semana y en virtud de ello, me corresponde ser el día de descanso, el día de recreación y deporte; el día de esparcimiento familiar, de encuentros sociales donde el compañerismo y las amistades comparten parabienes, congratulaciones, alegrías y, también tristezas. Además, soy el día de devoción aprovechado por feligreses de todas las creencias y fe.

Yo, Domingo Septual, igual que ustedes los del malhadado correveidile, soy celestial; ilumino a Luna (Lunes), a Marte (Martes), a

Mercurio (Miércoles), a Júpiter (Jueves), a Venus (Viernes) y a ti por supuesto, Saturno (Sábado), Sexto Septual.

Llenos de luz cósmica y diseñados para el cumplimiento de nuestro fundamental deber, configuramos diariamente los tiempos del hoy, ayer y mañana; el presente, pasado y futuro, en precisos instantes de encuentros inexorables, cíclicos y secuentes cada 24 horas, cada siete días, cada 30 días, cada 12 meses, año tras años hasta el advenimiento de los siglos a través del tiempo absoluto e histórico. La misma eternidad.

En medio de conceptos astrológicos y de infinidad, yo, Dies Solies o Dies Domini, sería el día principal, el día señor o el día estrella. Pero no, no, en nuestra igualdad concebida y reinante, entre los septuales no existen jerarquías y tú Saturno, mensajero de ocasión lo sabes, por tanto, el correveidile de marras no ha lugar.

jumer31@hotmail.com



Sudoku

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

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

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

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

SOLUCIONES ANTERIORES

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

Temas: economía solidaria, salud, familia, solidaridad, derecho, entre otros.
 Se definen los siguientes lineamientos:

- Escritos que no contengan temas partidistas, que presenten posturas políticas.
- Escritos que no contengan temas religiosos, moralistas, o discriminatorios.

El Comité Editor aprobará los documentos a publicar.

Apreciado lector: envíe sus comentarios sobre las publicaciones del Boletín a elcardumen@fonducar.com

Notas Sociales

Fonducar hace un reconocimiento y extiende felicitaciones a los asociados:

- **Jesús Tadeo Olivero Verbel**, por dictar el Taller sobre Toxicología Ambiental en la Fundación Simón I. Patiño en Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.
- **Nancy Julio Ramírez**, por el título Especialista en Anestesiología y Reanimación obtenido por su hija Diana Rocío González Julio, en la Universidad Católica de la Santísima Concepción de Chile, el día 12 de abril del año en curso.

Notas ecológicas

- "La naturaleza es inagotablemente sostenible si cuidamos de ella. Es nuestra responsabilidad universal pasar una tierra sana a las futuras generaciones." **Sylvia Dolson.**
- "No heredamos esta tierra de nuestros ancestros, la tomamos prestada de nuestros hijos." **Proverbio nativo americano.**
- "La conservación es un estado de armonía entre hombre y tierra." **Aldo Leopold.**
- "La naturaleza no es un lugar para visitar, es nuestro hogar." **Gary Snyder.**



Invitación

Invitamos a nuestros asociados a que nos informen sobre las publicaciones de libros de su autoría, grados de maestría o doctorado para registrarlos en las

Notas Sociales del Boletín El Cardumen.

Exequiales

Fonducar expresa sentidas condolencias a:

- El asociado Milton García Barboza, por el fallecimiento de su señora madre, Aida Cristina Barboza Chávez.
- La asociada Ketty Ramos Martínez, por el fallecimiento de su señor padre, José Miguel Ramos Pájaro.
- La asociada Amparo Montalvo Prieto, por el fallecimiento de su señor padre, Félix Rafael Montalvo Pérez.
- El asociado Alberto Montalvo Prieto, por el fallecimiento de su señor padre, Félix Rafael Montalvo Pérez.

✝ Paz y descanso eterno para las almas de los fallecidos

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 los progenitores, de su cónyuge o compañero (a) permanente, o el de cualquiera de sus hijos menores de 18 años; por calamidad o incapacidad superior a 60 días.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE BIENESTAR SOCIAL 2017

No.	ACTIVIDADES	FECHA	DIRIGIDO A:
1	CINE INFANTIL DE DESPEDIDA DE VACACIONES	ENERO	Hijos o nietos de asociados
2	CAPACITACIÓN BÁSICA EN ECONOMÍA SOLIDARIA E INDUCCIÓN NUEVOS ASOCIADOS	FEBRERO, JUNIO Y DICIEMBRE	Asociados
3	ACTIVIDAD RECREATIVA PARA ADULTOS MAYORES	MARZO	Asociados o familiares mayores de 60 años
4	CELEBRACIÓN DIA DE LOS NIÑOS	ABRIL	Hijos o nietos de asociados
5	EMPRENDIMIENTO Y MANUALIDADES	ABRIL	Asociados o familiares
6	TEATRO	MAYO	Asociados o familiares
7	DÍA DE LA MADRE	MAYO	Asociadas
8	DÍA DEL MAESTRO	MAYO	Asociados
9	TORNEO DEPORTIVOS DE BOLOS, VOLEIBOL MIXTO, FUTBOL SALA Y SOFTBOL.	MAYO Y JUNIO	Asociados o familiares
10	DÍA DEL PADRE	JUNIO	Asociados
11	VACACIONES RECREATIVAS PARA NIÑOS Y ACTIVIDAD RECREATIVA PARA ADOLESCENTES	JUNIO	Hijos o nietos de asociados
12	MI PRIMER AHORRITO EDUCACIÓN FINANCIERA PARA NIÑOS	JUNIO	Hijos o nietos de asociados
13	CINE PARA DOS	JULIO	Asociados con un acompañante
14	FIESTA DE INTEGRACIÓN FAMILIAR	JULIO	Asociados y familiares
15	SHOW MUSICAL Y CONCURSO DE TALENTOS. (ADULTO MAYOR)	AGOSTO	Asociados o familiares de 60 años
16	CONVIVENCIA DE PAREJAS	AGOSTO	Asociados y cónyuges
17	DANZA FOLCLÓRICA	SEPTIEMBRE	Asociados o familiares (adultos)
18	MANEJO DEL DUELO	SEPTIEMBRE	Asociados o familiares
19	TALLER PREPARACIÓN FUTUROS DIRECTIVOS Y MIEMBROS DE COMITÉS	SEPTIEMBRE	Asociados
20	SEMINARIO - TALLER DE NUTRICIÓN	OCTUBRE	Asociados o familiares
21	TORNEO DE AJEDREZ	OCTUBRE	Abierto (asociados y no asociados)
22	TALLER DECORACIÓN NAVIDEÑA	NOVIEMBRE	Asociados o familiares
23	TALLER DE ESCRITURA CREATIVA	MAYO, NOVIEMBRE	Asociados o familiares
24	FIESTA DE LA SOLIDARIDAD	DICIEMBRE	Asociados o familiares
25	CUMPLEAÑOS DE ASOCIADOS	SEGÚN REQUERIMIENTOS	Asociados



GALERÍA DE FOTOS DE ACTIVIDADES DE FONDUCHAR



CINE INFANTIL



CINE INFANTIL



FORMACIÓN BÁSICA EN ECONOMÍA SOLIDARIA



FORMACIÓN BÁSICA EN ECONOMÍA SOLIDARIA



ACTIVIDAD ADULTO MAYOR: AVIARIO NACIONAL



ACTIVIDAD ADULTO MAYOR: AVIARIO NACIONAL



ACTIVIDAD ADULTO MAYOR: AVIARIO NACIONAL



ASAMBLEA GENERAL ANUAL ORDINARIA DE ASOCIADOS



ASAMBLEA GENERAL ANUAL ORDINARIA DE ASOCIADOS



CELEBRACIÓN 20 AÑOS



CELEBRACIÓN 20 AÑOS



CELEBRACIÓN 20 AÑOS