

# La Tienda

auténtico vocero de los tenderos



**MAYO mes de**  
**LAS MADRES**

**EDITORIAL**  
**Colombia en la vida del tendero**  
**Pag.2**

**Como generar otros ingresos en mi negocio**  
**Pag.3**

**Los riesgos del cancer de seno. El autoexamen de mama.**  
**Pag.4**

**Crucigrama**  
**Pag.6**

**De turismo por el Valle**  
**Pag.8**

**Madres e hijas pamosas**  
**Pag.10**

**Entretenimiento**  
**Pag.12**



# FUNDA FAST

ENTIDAD PARA EL APOYO Y SOLIDARIDAD CON EL TENDERO

**DESDE 1975**

**CONSEJO EDITORIAL**

Alexander Ruiz Mendoza  
Isabel Cristina Ocampo S.  
Sebastian Care  
Eduardo José Victoria Ruiz

**GERENCIA Y PUBLICIDAD**

Sebastian Care

**DISEÑO**

Alejandro Giraldo Mejía  
alejodigital@gmail.com

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

Distritiendas de Colombia S.A.

**IMPRESIÓN**

Editorial LA PATRIA S.A.

**ESCRIBANOS**

info@fundafast.com.co  
www.fundafast.com.co

**TELÉFONOS**

(572) 661 4748  
(572) 661 4747

**DIRECCIÓN**

Avenida 2CN # 23AN-34  
B/ San Vicente  
CALI - COLOMBIA

**LICENCIA**

002890 / 1975 Mingobierno

\* Las opiniones aquí expresadas son responsabilidad única y exclusiva de sus autores, por lo tanto no comprometen al periódico.

## COLOMBIA EN LA VIDA DEL TENDERO

**Eduardo José Victoria Ruiz**

Nuestra Colombia es sorprendente. Pasamos con facilidad pasmosa del miedo a la emoción por cuenta de un partido de fútbol, así sea amistoso. O por una encuesta sobre las elecciones. Convertimos el día de la madre en el más violento del año, cuando debería ser lo contrario: una celebración cargada de buenas nuevas para alegrar a las mamàs, esas mujeres maravillosas que con una eficiencia indescriptible saben criar a sus hijos, darle amor a su esposo, estar pendientes de sus viejos y son la estrella de la tienda que manejan. A las mujeres tenderas de Colombia, el grupo mayoritario de propietarias de estos negocios, nuestras felicitaciones desde LA TIENDA, Distritiendas y Fundafast. Las admiramos y apreciamos y anhelamos ser por siempre sus proveedores de los mejores productos desde

DISTRITIENDAS y su financiador y soporte en el crecimiento de su negocio desde FUNDAFAST.

Volviendo a la emocionalidad que traen todas estas fechas (día de la madre, fútbol y elecciones) un buen tendero debe ser el amplificador de esas alegrías y expectativas. Un vecindario animado es un buen consumidor. El tendero debe ser interprete de las emociones positivas o negativas de su entorno. La tienda, el club para brindar por los logros o para compartir los momentos difíciles. Nadie podrá ser mejor psicólogo o sociólogo que un buen tendero. Con la ventaja que este no cobra la consulta, solo vende los productos para que cada momento en la vida del vecindario, sea inolvidable.

**“NO CAMINES DELANTE DE MÍ,  
PUEDE QUE NO TE SIGA.**

**NO CAMINES DETRÁS DE MÍ,  
PUEDE QUE NO SEA UN GUÍA.**

**SOLO CAMINA A MI LADO Y SÉ MI AMIGO.”**

**Albert Camus**

# COMO GENERAR otros ingresos en mi negocio.



**T**odos los negocios deben tener un margen mínimo de ganancia o rentabilidad. En el caso de las tiendas, se estima que el margen de ganancia bruta es del 20% (Ejemplo: si vende 2 millones al mes la utilidad bruta sin descontar los gastos de ventas (arriendo, bolsas, empleados, etc.)) deberá ser de 400 mil pesos al mes. Es muy importante que se maneje una mínima contabilidad que permita al propietario del negocio determinar su nivel de utilidades mensuales (saber cuánto suma el inventario de la mercancía, cuanto valen las cuentas por cobrar (fiado), cuentas por pagar a proveedores, y muy importante, cuanto se vende diariamente).

Algunos negocios no generan los ingresos suficientes que permitan obtener una buena rentabilidad para el tendero lo cual hace

que muchos negocios se cierran antes de hacer una buena evaluación de las causas del problema. No se puede gastar más de lo que el negocio deja de ganancia, esto lleva al cierre del negocio.

Es muy importante buscar fuentes alternativas de ingresos utilizando las instalaciones del negocio, esto permite generar ingresos adicionales y hace que el negocio perdure en el tiempo. Veamos algunos ejemplos

- Venta de Comidas Rápidas (Fritanga)
- Venta de Minutos telefónicos.
- Recargas de celulares.
- Corresponsal No Bancarios (Depende del tamaño del negocio)
- Alquiler de una habitación o un apartamento.
- Juegos de Apuestas en Línea (Legales)

- Sala de internet
- Venta de Gas
- Venta de Revistas por Catalogo
- Fotocopias
- Helados (ejemplo: Crem Helado—Don Rico)
- Revueltería.

Usted debe seleccionar cuál de estas actividades productivas, u otras, se acomodan más a su experiencia en labores anteriores; se debe revisar el tamaño del negocio, involucrar a su cónyuge, hijos, padres, hermanos; revisar las labores en las cuales usted se sienta más a gusto o que tenga las habilidades comerciales y productivas para realizarlas y delegar las otras actividades en personal de su total confianza.

¡Anímese! hay muchas ideas y formas de generar otros ingresos, sin necesidad de invertir sumas altas de dinero...incluso algunas no requieren gastos de parte suya... solo el deseo de crecer su patrimonio. Y no olvide, cada vez que usted incluya un nuevo producto o servicio, promociónelo, cuénteles a todos sus clientes pues hay que anunciar para vender.

**Alexander Ruiz Mendoza**

## Los riesgos del cancer de seno. El autoexamen de mama.

Isabel Cristina Ocampo

**T**oda mujer quiere saber qué puede hacer para disminuir su riesgo de contraer cáncer de mama. Algunos de los factores asociados con el cáncer de mama (ser mujer, la edad y la genética, por ejemplo) no se pueden cambiar. Otros factores, como el sobrepeso, la falta de ejercicio, fumar y no ingerir comida saludable, se pueden cambiar tomando decisiones. Elegir opciones posibles de estilo de vida más saludables te ofrece la posibilidad de mantener tu riesgo de cáncer de mama tan bajo como sea posible.

Algunos de los FACTORES DE RIESGO conocidos para el cáncer de mama son los siguientes:

- Ser mujer
- Edad
- Antecedentes familiares
- Genética
- Antecedentes personales de cáncer de mama
- Radiación en el pecho o el rostro antes de los 30 años
- Ciertos cambios en la mama
- Raza/origen étnico
- Sobrepeso
- Antecedentes de embarazo
- Antecedentes de lactancia
- Antecedentes menstruales
- Uso de TRH (terapia de reemplazo hormonal)
- Consumo de alcohol
- Mamas densas
- Falta de ejercicio
- Tabaquismo
- Niveles bajos de vitamina D
- Exposición al dietilestilbestrol (DES)
- Ingerir alimentos no saludables

### Autoexamen de mama

Practícalo sin falta una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo. Si estás menopáusica escoge un día fijo. ( 4 minutos que pueden salvar tu vida)

					
Con los brazos abajo. Fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.	Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.	Ahora observa los cambios con los brazos estendidos hacia arriba.	De pie con la mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.	Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una mano bajo tu espalda.	Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

## Famosas que superaron el cancer de mama

### Kyle Minogue



La cantante australiana padeció de cáncer de mama en el 2005, ella fue intervenida quirúrgicamente para que le retiraran el tumor canceroso. Recibió quimioterapia y perdió su cabello, pestañas y cejas. Afortunadamente salió adelante y pudo regresar a los escenarios.

### Lorena Meritano



La actriz argentina tuvo un de las luchas más increíbles contra el cáncer pues ella tuvo varias intervenciones tanto en sus dos senos como en sus ovarios. Ellos tuvo una gran polémica en los medios de comunicación ya que en aquel entonces su esposo la dejó causando mucho dolor durante su batalla, pero en la actualidad regresa con su talento y más bella que nunca.

Angelina Jolie



Angelina quien en su lucha contra el cáncer tomó la decisión más difícil de su vida, ella se extirpó sus dos senos para evitar el cáncer, ya que su madre murió de cáncer y existía un alto grado de padecerlo por ser hereditario.

Daniela Romo



Daniela se sometió a una mastectomía parcial, 15 quimioterapias y 30 radioterapias para superar la enfermedad, de la cual salió triunfante.

Alejandra Guzman



La cantante mexicana fue notificada que tenía cáncer de mama en 2007. Sin embargo, se sometió a tratamiento y logró vencer este padecimiento

**FRESPAN**

**SEÑOR TENDERO  
COMPRE **FRESPAN**  
MENOR PRECIO  
MAYOR GANANCIA**

Pregúntele a su asesor de Distritiendas  
PBX: (57)(2) 654 0388







## De turismo por el VALLE

**S**iguendo nuestro recorrido nos vamos al norte del departamento podemos encontrarnos con municipios como El Águila, El Cairo, Ansermanuevo y Argelia que ofrecen una vista que enamorará a todo aquel que los viste. La persona que llegue hasta estos municipios podrá disfrutar del Paisaje Cultural Cafetero, ya que estos 4 municipios están incluidos dentro de este corredor; así como deportes tales como el parapente, caminatas ecológicas y rapel. Para los amantes de lo tradicional también encontrar la ruta de los calados, exposiciones pre colombianas permanentes y exposiciones de orquídeas.



Entre los municipios del norte también podemos encontrar 4 que sin duda tienen un aroma único a café, repetimos Ansermanuevo, Cartago, Ulloa y Alcalá. En estos lugares sus visitantes podrán disfrutar de gastronomía típica de la región a base de café, para los más atrevidos ofrece Canopy sobre cafetales y diferentes caminatas por senderos ecológicos alusivos al café. Pero si la preferencia es el turismo cultural y religioso, en municipios como Cartago, podrán encontrar la iglesia Nuestra Señora de Guadalupe, construida en

Versalles, El Dovio, Bolívar, Zarzal, La Victoria, Obando, Toro, La Unión y Roldanillo, son destinos para no perderse por toda la oferta que tienen para el mundo entero. Encontrarán los mejores vientos del mundo que cada año son el impulso para que los mejores parapentistas lleguen al Mundial que se celebra en Roldanillo, La Unión es la capital vinícola de Colombia, ahí podrán hacer un gran recorrido por el Parque Nacional de la Uva. De igual forma los visitantes de esta zona del departamento podrán encontrarse

1810 una obra barroca con influencia criolla e finales de siglo XVIII. Así mismo podrán recorrer el Centro Histórico Monumento Nacional, la Catedral Ntra. Sra. del Carmen; y las iglesias de San Jorge. San Francisco San Jerónimo, Santa Ana y la tradicional Casa del Virrey.

con el Museo Omar Rayo, el Santuario Divino Ecce Homo, La Cueva del Duende, El Santuario Capilla San José y degustar los mejores polvoretos postre típico de la región.

Contamos con 2 municipios que tienen una mezcla única entre la música y el café, tanto en Caicedonia como Sevilla podrán vivir esta experiencia degustando platos como el canastao y el pollo a la carreta. Además, podrán vivir la experiencia del Concurso Nacional de Interpretes de Bolero, Festival Bandola y Seviljazz. El turismo religioso en estos dos municipios también está a la orden del día, Caicedonia nos invita a visitar la tradicional Iglesia Ntra. Sra. del Carmen, disfrutar del Festival de Música Religiosa y la Procesión al Jardín de María, así como Sevilla ofrece la Basílica San Luis Gonzaga un espacio ideal para deleitarse con la arquitectura.

**Julian Franco Restrepo**

SECRETARIO DE TURISMO DEL VALLE DEL CAUCA





**Distritiendas  
de Colombia S.A.**

Dir: Carrera 32A # 10 - 220 Acopi / Yumbo  
PBX: (57) (2) 654 0388  
[www.distritiendasdecolombia.com](http://www.distritiendasdecolombia.com)

Le ayuda a surtir su tienda con los mejores precios y pomociones de nuestros proveedores



Tenemos la solución en precio, calidad y surtido.

**Pregúntele a su asesor**

# MADRES e HIJAS FAMOSAS

Relacionalas con una flecha

MADRES

HIJAS

**GLORIA VALENCIA:**  
Presentadora y periodista,  
nacida en Ibagué. Fue la  
primera dama de la televisión  
colombiana. Dirigió Naturalia,  
Carrusel y cumpleaños Ramo.



**ANA MILENA MUÑOZ:**  
Pereirana, economista y  
arquitecta; estuvo casada  
con el presidente que hizo la  
reforma de constitución en  
1991.



**MELANIE GRIFITH:**  
famosa actriz rubia nacida en  
New York. premiada con el  
Globo de oro. Estuvo casada  
con Antonio Banderas y dos  
esposos mas.



**GRACE KELLY:**  
Famosa actriz norteamericana  
que se casó con el príncipe  
Rainiero de Monaco.



**NIDIA QUINTERO:**  
Fue primera dama de Colombia.  
Dirige la fundación "Solidaridad  
por Colombia". Se casó después  
con el político vallecaucano  
Gustavo Balcazar Monzón



**JUDY ENRIQUEZ:**  
querida y veterana actriz de  
la televisión . Estuvo casada  
con uno de los directores de  
telenovelas mas reconocidos  
.Este director era de Buga .



**MYRIAM DE LOURDES:**  
actriz de teatro y televisión ,  
nacida en Cartagena en 1958..  
Actuó en "La madrastra" ,  
"Diomedes" y "Padres e hijos".



**YAMILE HUMAR:**  
Actriz colombiana, perteneciente  
a una dinastía de artistas de  
nuestra TV, como Ali y  
Jacqueline Humar.



**CAROLINA SABINO:**  
Actriz, modelo y cantante  
colombiana. Trabajó en  
"Pequeños gigantes". Tiene 42  
años. su padre es Julio Cesar  
Luna, famoso actor argentino  
quien se quedó en Colombia.



**ADRIANA ROMERO:**  
Actriz, dramaturga y directora  
de teatro colombiana. Tiene 41  
años y es hija de dos glorias de  
nuestra televisión .



**PILAR CASTAÑO:**  
Periodista colombiana, experta  
en modas y protocolo. Hija de  
Alvaro Castaño Castillo, de la  
emisora HJCK.



**CATALINA  
ARISTIZABAL:**  
presentadora y actriz. Casada  
con Lukas Jaramillo quien jugó  
en el Santa Fé.



**CAROLINA DE MONACO:**  
Bella princesa de un paradisíaco  
reino europeo. Ha estado  
separada, viuda y mal casada.



**DAKOTA JOHNSON:**  
Actriz gringa, hija de dos figuras  
del cine; su padre es Don Johnson.  
Dakota fue la protagonista de  
la película "Las 50 sombras de  
Grey".



**DIANA TURBAY:**  
Periodista colombiana, hija  
del expresidente Julio Cesar  
Turbay Ayala. Fue secuestrada y  
asesinada en su rescate.



**MARIA PAZ GAVIRIA:**  
Gateó en Palacio cuando su padre  
fue presidente de Colombia. Hoy  
dirige una de las mas importantes  
ferias de arte de Colombia. Casada  
con el político costeño David Barguil.





Zona Norte: 300 680 6014  
Zona Centro Oriente: 300 897 8205  
Zona Sur Oriente: 300 685 0135  
Zona Jamundí y Santander de Quilichao: 314 844 9147  
Zona Palmira, Pradera y Guacarí: 301 244 8469



**FUNDA FAST** S.A.S.  
ENTIDAD PARA EL APOYO Y SOLIDARIDAD CON EL TENDERO



# iLlámenos!

Somos la Solución  
para las necesidades financieras  
del tendero colombiano



**Distritiendas  
de Colombia S.A.**

Dir: Carrera 32A # 10 - 220 Acopi / Yumbo  
PBX: (57) (2) 654 0388  
[www.distritiendasdecolombia.com](http://www.distritiendasdecolombia.com)

- BUSCA VENDEDORES , MAYORES 25 AÑOS, RESPONSABLES, BUENA PRESENTACIÓN, HABILIDADES COMERCIALES, EXPERIENCIA EN EL CANAL TIENDA A TIENDA, ENFOCADO A RESULTADOS, FLUIDEZ VERBAL Y QUE BUSQUE ESTABILIDAD LABORAL  
LLEVAR HOJA DE VIDA FORMATO MINERVA A LA CRA 32ª # 10 -220 ARROYOHONDO
- BUSCA HOMBRES RESPONSABLES, SERIOS, HONESTOS PARA AUXILIARES DE BODEGA Y SEPARACIÓN. DISPONIBILIDA DE TRABAJAR DE DÍA O NOCHE. IDEAL CON EXPERIENCIA EN MANEJO DE INVENTARIOS Y MAYORES A 24 AÑOS BUSCANDO ESTABILIDAD LABORAL  
LLEVAR HOJA DE VIDA FORMATO MINERVA A LA CRA 32ª # 10 -220 ARROYOHONDO
- BUSCA AUXILIARES LOGISTICOS O DE ENTREGA, HOMBRES CON GANAS DE TRABAJAR Y HACER CARRERA COMERCIAL. HONESTOS, CORRECTOS, CON RESPONSABILIDADES. MAYORES DE 26 AÑOS Y BUSCANDO ESTABILIDAD LABORAL, IDEAL MANEJO BASICO DE COMPUTADOR Y EXPERIENCIA EN MANEJO DE DINERO.  
LLEVAR HOJA DE VIDA FORMATO MINERVA A LA CRA 32ª # 10 -220 ARROYOHONDO

## SUDOKU

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

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