

ENTREVISTA | Pag. 5

Carmen Cuyi

Ropa con identidad cuencana

3

El cepillo de dientes
y sus cuidados

4

Moda inspirada
en el Qhapaq Ñan

8

Practica la
amabilidad

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

"Wiiiiiiiiilsoooooon... me voy a jugar"



Tom Hanks se cansó de buscar a su amigo Wilson en el medio del mar y se metió de lleno en el mundo de los videojuegos al lanzar el título "Hanx 101 Trivia" para Apple Arcade. "Hanx 101 Trivia", en línea desde el 2 de septiembre, pone a prueba a los usuarios ante un total de 58.000 preguntas categorizadas bajo historia, ciencia, geografía, comida, arte, negocios y tecnología. El orden de las preguntas es aleatorio. El título, también narrado por el protagonista de películas como "Phladelphia" y "Apollo 13", entre otros, cuenta con la opción de jugar en solitario o formar equipos para

desafiar a la máquina en esta versión en la que por cada acierto se acumulan puntos y en la que también se van ganando comodines.

A aprender guitarra con "Rocksmith+"



¿Cansado de ser guitarrista de aire? Le presentamos "Rocksmith+", un servicio por suscripción diseñado por Ubisoft para quienes quieren aprender a tocar guitarra. "Rocksmith+", para PC, incluye más de 5.000 canciones de una variedad de géneros, con pistas de The Clash, Van Morrison, Eurythmics y Alicia Keys, entre otros. Aún más: "Rocksmith+" funciona con cualquier guitarra eléctrica, acústica o bajo y, según Ubisoft, debería funcionar con "la mayoría" de PC. Y eso no es todo. "Rocksmith+" se encontrará disponible por medio de suscripciones de uno, tres y doce meses. ¡Aprenda guitarra rockera y sea como Jimmy Page con "Rocksmith+!"

El nuevo iPhone 14 de Apple

Apple presentó sus nuevas versiones de teléfono iPhone, el 14 y el 14 Plus, que presentan una estética más similar a la del modelo anterior, una mejora de la calidad de toma de imágenes y una pantalla más grande que el caso del Plus.

Ficha técnica
Versión estándar

- Cameras traseras: Principal: 12MP, f/1.6; Gran angular: 12MP, f/2.4; Video: 4K Dolby Vision
- Almacenamiento: 128 / 256 / 512 GB
- Memoria RAM: 6 GB
- Batería: Carga rápida 20W
- Procesador: Apple A15
- Sistema operativo: iOS 16
- Colores: [Opciones de color]
- Precio: US\$ 799
- Disponibilidad: Desde el 16 de septiembre

Dimensiones y peso

Altura: 146,7 mm
Ancho: 71,5 mm
Grosor: 7,80 mm

Pantalla
OLED Retina 6.1"
2.532 x 1.170 px
Super Retina XDR
480 ppp

Peso: 172g

Mantenga la contravertida muéscala en la parte superior de la pantalla

Novedad:
sistema para emergencias

Cuenta con un sistema de comunicación por satélite para cuando no se tenga cobertura

Permite enviar mensajes de SOS en menos de 15 seg



Versiones de gama alta: Pro y Pro Max



- Usan un nuevo chip de fabricación propia: A16 Bionic
- Cuentan con más lentes en la cámara y con pantallas más grandes
- Eliminan la contravertida muéscala

Foto: Apple

Agencia EFE

El círculo verde de Twitter

¿Alguna vez quisieron enviar un mensaje en Twitter solo a sus "believers"? Pues se les cumplió el sueño ya que la red social del pajarito habilitó una nueva función que permite a los usuarios compartir sus mensajes con un grupo reducido de personas. Con esta nueva opción, denominada Círculo de Twitter, pueden optar entre publicar un tuit como hasta ahora lo vienen haciendo o compartirlo con un grupo de hasta 150 personas. Twitter no notificará a sus miembros si forman parte de un círculo y los tuits enviados a estos contactos aparecerán en la pantalla con un puntito verde. Habrá que ver el impacto de esta nueva medida tuitera en la ya muy intrincada comunicación en redes sociales.



Electrónicos Fantásticos!: cómo tocar punk con televisores y ventiladores

Tocan "punk electromagnético" con viejos ventiladores y televisores convertidos en guitarras, bajos y percusión. Son los Electrónicos Fantásticos!, un colectivo artístico japonés que aspira a crear una tribu global de músicos con aparatos obsoletos.

Sobre el escenario hay ocho pantallas de rayos catódicos, dos de ellas con mástiles de guitarra incorporados, un aparato de aire acondicionado y un ventilador de pie, electrodomésticos que nadie esperaba encontrar ante los micrófonos en una sala de conciertos.

De tan estrambóticos instrumentos salen sonidos propios del techno o del rock a manos de Electrónicos Fantásticos!, quienes se atreven incluso a compartir show con un combinado de "Gagaku" o música tradicional.





CUIDADOS PARA EL CEPILLO DE DIENTES

El cepillo de dientes es imprescindible para la higiene bucal, ya que ayuda a eliminar la placa dental y los restos de comida que pueden quedar en la boca. Especialistas en odontología coinciden en que se debería cambiar el cepillo de dientes cada tres meses para garantizar su eficacia y prevenir el sobrecrecimiento de gérmenes.

El uso diario del cepillo de dientes hace que los filamentos se desgasten y se abran, haciéndolos menos eficaces para eliminar la placa dental y proporcionar una limpieza bucodental óptima.

Hay que tener en cuenta que, al cepillar los dientes, el cepillo también puede contaminarse con sangre, saliva y desechos orales y retener restos de comida y pasta dental, aunque lo lavemos tras cada uso.

El ambiente también es una fuente de contaminación de los cepillos de dientes. Esto se debe principalmente a que

la mayoría de las personas los guarda en el cuarto de baño.

También pueden contaminarse por contacto con los filamentos de otros cepillos.

Las personas que se lavan los dientes con demasiada fuerza provocan que el cepillo se estropee mucho antes de lo que debería, por lo que tendrán que cambiarlo con mayor frecuencia.

Se aconseja que las personas que pasan por una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias cambien el cepillo al principio de cuando se empiezan a encontrar bien y cuando ya están recuperados.

Más allá del reemplazo del cepillo de dientes cada tres, el uso, la limpieza y el almacenaje adecuados son claves para prevenir la proliferación de microorganismos.



Para guardarlo

Al finalizar el cepillado, hay que enjuagar bien el cepillo con agua y, preferiblemente, desinfectar el cabezal con un colutorio antiséptico durante 1 minuto, especialmente en periodos de riesgo de infecciones respiratorias. Hay que agitar el cepillo para eliminar el exceso de humedad y guardarlo con el cabezal hacia arriba y al aire. Guardar el cepillo de dientes en su capuchón previene la contaminación con gérmenes del ambiente o de otros cepillos. Es importante que el capuchón contenga orificios que permitan la ventilación. Si lo guarda en un vaso junto a otros cepillos, procure que estos no se toquen entre sí.

Truquito

Los expertos en belleza tienen un truco para aplicar el rimel y hacer que tus pestañas luzcan enormes; primero con el cepillo en posición perpendicular con respecto al ojo debes desplazarlo de izquierda a derecha. Posteriormente, con el cepillo en horizontal, se sigue la línea natural de las pestañas y se aplica la máscara con normalidad. El proceso se repite dos veces y los resultados son unas pestañas más largas y tupidas de lo que habitualmente se logra con la técnica tradicional.



Aceite para la barba



El aceite de barba es un tratamiento especialmente diseñado para el vello facial, que es más grueso que el resto. Está compuesto de aceites esenciales que nutren desde la raíz hasta la punta, haciendo que tu barba sea más suave, sedosa y fácil de mantener. Además hidrata la piel para ayudar a calmar y reducir la sensación de sequedad. El aceite de barba es un aceite seco para hidratar la piel y la barba sin dejar una película grasa, al contrario del aceite de afeitado, que es un graso para ayudar al proceso de afeitado.

Espanja de maquillaje

Para limpiar tu esponja de maquillaje debes colocar agua fría en un pozuco, con unas cuantas gotas de jabón, puedes usar uno que sea para el rostro o un gel de ducha. Sumerge la esponja y aprieta y comprime suavemente, trabajando con la espuma del jabón. Al apretar se libera el aire que hay dentro permitiendo que el jabón entre y limpie toda la superficie. Aclara con abundante agua fría y quita con una toalla limpia el exceso de agua. Deja secar al aire libre.



Moda en Ecuador inspirada en la Ruta de la Seda y el Qhapaq Ñan



La Ruta de la Seda, la milenaria y extensa red comercial abierta por China en el siglo I a.C., y el Qhapaq Ñan, el entramado de caminos que comunicaba el vasto imperio inca, han confluído en la inspiración de un grupo de jóvenes diseñadores de Ecuador para crear piezas de moda con la esencia asiática y andina de esos dos grandes patrimonios de la humanidad.

El Qhapaq Ñan, con unos 30.000 kilómetros de vías que conectan a Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y Perú, representa por la unificación, crecimiento y organiza-

ción del imperio inca, ha quedado ahora plasmado en distintos detalles de una serie de trajes que transmiten poderío, paz y armonía. Los típicos dragones y detalles de las delicadas porcelanas chinas aparecen en algunos de las creaciones alegóricas a la famosa Ruta de la Seda, una vía comercial que conectaba Europa y Asia, por la que circulaban mercancías, conocimiento científico, cultura y religión.

En 2014, las dos rutas fueron reconocidas por la Unesco como patrimonio de la humanidad. Diseños estilizados y ceñidos con

drapedos y flecos, y una paleta de colores inspirada en las distintas tonalidades cálidas y frías del maíz y la paja aparecen en otros trajes que presentaron diseñadores ecuatorianos de Yavirac.

Así, abrigos y chaquetas, pantalones y camisas, trajes con silueta rectangular, triángulo invertido, trapecio, con cortes simétricos y asimétricos en los que se han interpretado la Ruta de la Seda y el Qhapaq Ñan hacen de la moda un viaje de pensamiento e identidad. (EFE)

CONSEJITOS!

Falda satinada



La falda satinada es una prenda que no debe faltar en nuestro armario. Es una prenda súper femenina y muy versátil y cómoda. Es ideal tanto para el día como para la noche, y depende de los zapatos y tops que uses para elevar su nivel en un instante. Van bien ya sea con zapatos deportivos como con unos elegantes tacones. Si aún no la tienes, opta por comprarte una en un color combinable como el negro, gris, blanco para que puedas usarla con muchísimas prendas!

Hoodies



Las sudaderas o hoodies son una de las prendas favoritas de prácticamente todo el mundo, ya que son cómodas, versátiles además de que nos abrigan en los días fríos. Son ideales para los jóvenes y van bien con todo: pantalón, jeans, shorts, faldas, leggings, etc. Tienes varias opciones como con capucha o sin capucha, oversize o un poco más ajustadas, ya todo depende de tu gusto! Puedes llevarlas también a la oficina si las combinas con una camisa por debajo, un pantalón jean o de vestir y unos bonitos zapatos.

LO INN



Berlín.- La modelo alemana Betty Taube durante la Mercedes-Benz Fashion Week Berlín. Un outfit casual y juvenil donde destaca el marmeluco y unas botas estilo militar, en blanco, con plataforma; además de su cartera transparente.

“Cholas”

Prendas de vestir con identidad de la Chola Cuencaña



Los productos de “Cholas” está enfocado al público femenino, pero se visualiza abrir una línea para varones, a finales de este año. Su principal clientela son personas que viven en el extranjero y llegan a Cuenca por vacaciones o negocios, a ellos se suman ecuatorianos que visitan la ciudad.

Las prendas de la artesana han recorrido el país en ferias, ganando reconocimiento a nivel nacional. Las alpargatas, ponchos y chaquetas con bordados están entre las preferencias de su clientela.

El año anterior, Carmen Cuji se ganó una beca en Misión Ecuador, capacitándose en la asesoría en la formación de líderes. De su negocio dependen 10 familias de artesanas, siendo el 80 % de la tercera edad. “Analizo los costos y les pago un valor justo... Además, se adquiere los productos a otros compañeros que se dedican a lo artesanal”, señala.

Sus prendas son únicas porque el bordado de cada diseño es hecho a mano. “Así se intente repetir un patrón, es diferente”, recalca la artesana.

Su tienda “Cholas” está ubicado en el Centro Artesanal, local 11, ubicado en la General Torres. Toda su línea de productos está disponible en las redes sociales.

artículos. “Mis doulas eran esposas de migrantes y con la dolarización y la caída de las torres gemelas disminuyeron las ventas”, explica la artesana.

Con la necesidad de dar un giro al negocio para no desaparecer captó un nuevo público. A partir del año 2013 potenció la marca “Cholas”, con la elaboración de blusas, faldas, pantalones, ponchos, capas y alpargatas, destacando por su colorido e identidad de la ciudad. “La pollera se transformó en una falda con bordados en su filo y se convierte en una prenda urbana, para jóvenes o adultos”, cuenta Carmen Cuji.

La diseñadora cuencana Silvia Zeas diseñó el vestido de Miss Ecuador en el año 2008 y en el taller de Carmen Cuji se bordó esta prenda. “Fue mi primer trabajo con una diseñadora y esta alianza me favoreció para crecer y expandir la marca”, relata la artesana.



La artesana Carmen Cuji Gómez impulsa la marca “Cholas”, dedicada a la producción de prendas de vestir con la identidad de la Chola Cuencaña.

Años atrás, creaba prendas como polleras y blusas de la Chola Cuencaña, una actividad heredada de su madre; debido a varios factores decayó el comercio de estos



Juan Francisco Cordero y el Instituto Superior Tecnológico Wissen



La educación siempre ha sido una parte fundamental de su vida relata el Dr. Juan Francisco Cordero, mientras nos cuenta lo que llevo a fundar el instituto Superior Tecnológico Wissen. Su familia siempre estuvo ligada a la docencia, principalmente su padre, Juan Cordero Iñiguez, quien fue uno de los promotores en los inicios de la Universidad del Azuay, esto sembró en él, esa pasión por la formación académica.

En su instrucción universitaria en la UDA, optó por dos carreras de forma



simultánea: Derecho y Administración de Empresas, pero su espíritu emprendedor siempre ha estado presente en su vida. Durante sus estudios tuvo la oportunidad de formar parte de la Asociación Internacional de Estudiantes de Ciencias Económicas y Comerciales (AIESEC), lo cual le permitió viajar a otros países y

conocer proyectos que se enfocaban en fomentar una contribución social. En el año 2000, inició su vida como docente de la universidad de Cuenca en donde imparte clases hasta la actualidad, también tuvo la oportunidad de obtener una Maestría en emprendimiento e innovación en EE.UU. Como profesor no se limita a las horas de clase e impulsa a sus alumnos a emprender desde su propia profesión.



Ha tenido la oportunidad de visitar varios países y conocer de cerca el trabajo de varias incubadoras de empresas, esto le permitió en 2005 fundar la primera incubadora de empresas llamada Innpulsar, a través de la cual se crearon varios proyectos que incentivaron a diferentes grupos sociales a desarrollar sus ideas de negocio.

El apoyo de su esposa Anita Guerrero Marchan ha sido fundamental, ella en cambio fue educadora parvularia durante muchos años. Ambos y junto a un equipo de profesionales lograron establecer el Instituto Superior Tecnológico Wissen. El nombre es una palabra alemana que significa “conocimiento”.

En el año 2020, considerado como un periodo muy complejo a nivel mundial debido a la pandemia del Covid-19, surgió Wissen, de hecho, aquel periodo, aunque dificultó el proceso, permitió también que los primeros estudiantes



ingresaran a estudiar de forma virtual. Durante estos dos años y medio, Wissen ha logrado consolidarse en Cuenca y hoy tiene una gran aceptación social sobre todo por parte de los estudiantes que buscan obtener un título de tercer nivel en poco tiempo. Hasta el día de hoy se han sumado al equipo personas con importante experiencia que han contribuido al crecimiento exponencial de Wissen, a tal manera que en estos dos años y medio se ha logrado afianzar un modelo de educación y oferta académica diferenciadora para Cuenca.

Se inició con tres carreras: Administración, Marketing y Desarrollo de Software, posteriormente, se adicionaron dos carreras innovadoras; Administración Deportiva, la cual surge con el objetivo de que las personas ligadas al deporte puedan profesionalizarse; y Producción Industrial, pues Cuenca al ser una ciudad de gran rendimiento industrial permitirá que personas se profesionalicen en estas áreas. Posteriormente surgieron las carreras de Contabilidad y Asesoría Tributaria, y Big Data e Inteligencia de Negocios.

Son siete carreras que actualmente Wissen oferta. Este 2022 surgirá la primera corte de graduados.

A la par de la formación académica desarrollan programas de emprendimiento que impulsan a los estudiantes, fomentando principalmente los aportes sociales que pueden generar.

También cuentan con un Coworking, el cual está al servicio de quien lo requiera. Están ubicados en la Calle José María Sánchez y Av. 10 de Agosto.

Practica la amabilidad y mejorará tu bienestar psicológico

Al camino de la felicidad

La amabilidad no es algo que se piensa sino que se siente, y "cuando la sentimos, ya sea al ofrecerla o al recibirla, nos sentimos felices y menos solos. Esto es un hecho", asegura.

"Creo que la amabilidad es una cualidad innata dentro de cada persona. Sin embargo, como sucede con todos los rasgos de los seres humanos, debemos cultivar dicha cualidad con la mayor frecuencia posible para por poder sentir todos sus efectos", declara.

Logothetis tiene un sencillo truco que comparte para ser amable en aquellas situaciones que no invitan a la amabilidad: consiste en "mirar a la persona que nos resulta antipática o desagradable y fingir que es solo una niña o niño pequeños".

"Si consigues hacer esto, será más fácil tratar a las personas 'no amables' con amor. Si esa táctica no funciona, entonces tal vez sea el momento de salir durante un tiempo de la situación en que te encuentras con esa persona...", recomienda.

La amabilidad garantiza el bienestar psicológico, protege contra la ansiedad y estabiliza el ánimo, según el escritor británico Leon Logothetis, quien explica cómo redescubrir esta cualidad que fomenta la conexión con uno mismo y los demás, tal y como descubrió personalmente en sus viajes por un centenar de países.

Lo que nos impide ser amables

Para averiguarlo recomienda completar por escrito y con rapidez (en treinta segundos como máximo) un sencillo 'examen', consistente en identificar cuál de las siguientes opciones puede ser la raíz de nuestra dificultad para ser amables:

1. *"Me aterroriza que me hagan daño si comparto mi corazón con el mundo".*
2. *"¿Me enfada que el mundo sea tan duro y cruel a veces?".*
3. *"Soy una persona tímida y en realidad no sé bien qué decir".*
4. *"No soy tímido, pero, aun así, no sé bien qué decir".*
5. *"No quiero pasar vergüenza, o peor, que me rechacen".*
6. *"Siento que vivo en un planeta solitario".*
7. *"Me siento como un zorro solitario".*
8. *Otra posibilidad: ...*

Una vez descubierta la causa de aquello que sabotea o socava nuestra capacidad de ser amables, debemos quedarnos "ahí, un segundo con nuestra respuesta, aunque duela un poco", porque "lo que sea que te impide conectar con otras personas es lo mismo que te impide ser verdaderamente feliz", asegura. (EFE)

Para el aventurero, orador motivacional, presentador de televisión, filántropo y escritor británico Leon Logothetis, "el mayor regalo del ser humano es la amabilidad", una cualidad que fomenta la conexión entre distintas personas y de cada persona consigo misma.

Después de ser corredor de bolsa en Londres "donde por fuera parecía que lo tenía todo, pero por dentro me sentía vacío de inspiración, desconectado y con una depresión crónica", lo dejó todo para llevar una vida "en la carretera", en un cambio de vida radical inspirado por la película "Díarios de motocicleta" (2004), según confiesa).

Durante más de una década, Logothetis ha visitado casi cien países y viajado a todos los continentes, para buscar, encontrar y poner de relieve el 'lado bueno' de la humanidad, todo lo cual se hace patente en la serie televisiva documental 'The Kindness Diaries' (Los diarios de la

bondad), de la que es protagonista y que han emitido plataformas como Netflix, Discovery Plus.

En ese programa de televisión, Logothetis viaja por el mundo a bordo de una moto con sidecar y un coche Volkswagen 'Escarabajo' "propulsado por la generosidad, bondad y ayuda de los desconocidos", sin aceptar su dinero, pero escuchando sus historias, y ayudando a esas personas bondadosas a cumplir sus sueños.

Señala que en su aventura alrededor del mundo, recibiendo y dando bondad, encontró la esencia de la humanidad y aprendió sobre los lazos que conectan a las personas en todas partes.

"Descubrí que cuando los seres humanos nos comparamos en base a nuestras similitudes en lugar de enfocarnos en nuestras diferencias, comenzamos a crear un futuro más brillante", destaca Logothetis.

