



# Martha Parra

**Cosmética artesanal con productos naturales**

ENTREVISTA | Pag. 3

**eIlas & ellos**

**VIDA EN FAMILIA**

**TECNOLOGÍA**

**MASCOTAS**

**TEMA**

**2** 3 apps para los amantes de los libros

**5** Gatos siameses y sus cuidados

**8** Historia de SOLCA - Cuenca

## 3 apps para los amantes de los libros



Aunque siempre preferiremos los libros de papel, eso no significa que no nos interese llevar la tecnología a nuestro amor por los libros.

Aquí 3 aplicaciones realmente geniales:

**1. Goodreads:** Goodreads es una gran aplicación cuando se trata de descubrir lo que tus amigos están leyendo. Con más de 75 millones de miembros, esta aplicación es una excelente forma de encontrar información y reseñas sobre aquel libro que estás pensando en leer y guardar títulos en tu "estante" para recordarlo más adelante. La aplicación le permite hablar con sus escritores favoritos a través de conferencias que se actualizan semana a semana.

**2. Book Crawler:** Cada libro que has leído. Esta aplicación te permite realizar un seguimiento de cada libro que hayas leído, creando tu propia biblioteca digital personal. Al escanear el código de barras ISBN podrás revisar las reseñas en Goodreads y más funciones atractivas para realizar una evaluación sobre los libros cuando te encuentres en tu librería local favorita eligiendo tu próxima lectura.

**3. Litsy:** es una aplicación excelente no sólo para encontrar nuevos libros que leer, sino también para interactuar con personas que aman los mismos libros que tú. Conversa con lectores, autores y educadores sobre libros que aman a través de mensajes cortos y fotos. Cada publicación está relacionada a un libro y crea una comunidad de entusiastas en torno a la literatura que cada uno ama.

## NOVEDADES:



### 'IA, IA... CO2'

La Inteligencia Artificial (IA) está trayendo consigo un efecto secundario nada deseado. Google, que había prometido rebajar sus emisiones netas de dióxido de carbono (CO2) a cero para 2030, anunció que sin embargo han subido un 48 % en los últimos cinco años debido a la IA en muchos de sus productos. En el último año, las emisiones de gases de efecto invernadero de Google alcanzaron los 14,3 millones de toneladas de CO2, un 13 % más que en 2023, y un 48 % más con respecto a 2019. Y, ¿por qué se da este incremento? Porque aumenta el consumo de energía que requieren los centros de procesamientos de datos. Estos centros albergan información proveniente de aplicaciones, sitios web, etc., con las que se nutren las nuevas herramientas de IA generativa.



### Una función en WhatsApp para evitar estafas

La configuración de descargas de archivos e imágenes se puede desactivar para que no se acumulen las imágenes en chats privados y grupos. Esta función también tiene una ventaja ofreciendo una capa de seguridad adicional frente a los hackers que utilizan WhatsApp para distribuir archivos maliciosos. Esto se puede realizar desde la sección de Ajustes de WhatsApp presionando en los tres puntos de la parte superior derecha. Los usuarios deben dirigirse a Almacenamiento y Datos y cambiar las opciones de descarga automática. Los pasos son idénticos para los dispositivos iOS y Android, aunque esta configuración solo se podrá realizar desde la versión móvil de la app.



### Teamfight Tactics, un juego de batallas

Es un juego de batallas automáticas en las que tendrás que colocar a tus personajes por una cuadrícula de forma estratégica. En cada partida, ocho jugadores se enfrentan en varias rondas. En cada una de las rondas tienen la posibilidad de colocar a diversos campeones de League of Legends por el tablero de juego, y una vez finalizada la fase de planificación, los personajes se enfrentarán unos a otros, infligiendo daño al jugador que pierda. Cuanto más nivel tengas, más campeones podrás colocar en el tablero de juego, así que merece la pena pasar unas cuantas horas entrenando. Descarga - Google Play | App Store

## CINE

### 'Forrest Gump', 30 años del personaje universal e insignia del cine

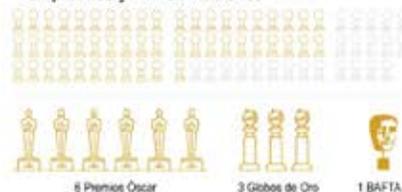
Dirección  
Robert Zemeckis

Genero  
Drama - Romance

Fecha de estreno  
6 de julio de 1994

#### Una película ganadora...

• 51 premios y 74 nominaciones \*



## Forrest Gump

#### Protagonistas



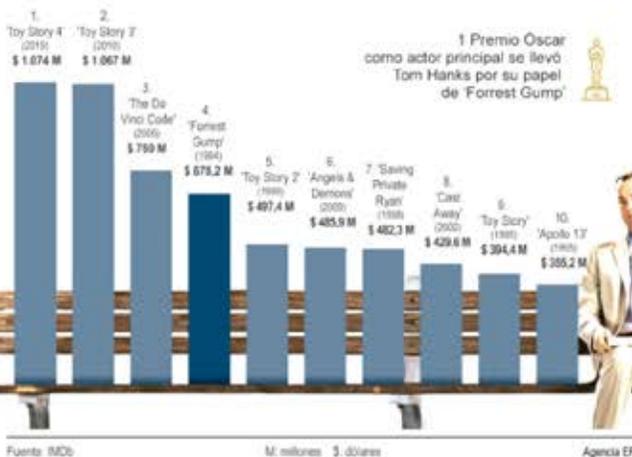
#### Liderando la taquilla de 1994

Recaudación mundial



#### La taquillera 'Forrest Gump' y el impulso a Tom Hanks

Películas de Tom Hanks con mayor recaudación



# MYLE COSMÉTICA ARTESANAL



**Un emprendimiento de Martha Parra con una variedad de productos naturales**

**M**artha Parra Ayora es una emprendedora que impulsa su marca "Myle Cosmética Artesanal", con una amplia variedad en cremas, shampoo, aceites, jabón y productos para el cuidado de la piel.

Su negocio inició en pandemia y actualmente es su principal fuente de ingreso económico. Ella es parte de la Fundación Peluditos Cuenca, donde hizo amistad con una voluntaria extranjera que con el tiempo retornó a su país de origen.

Su amiga le invitó a participar en un curso virtual de cosmética artesanal sin saber que le cambiaría la vida. "No era de mi agrado, pero en el segundo día se abordó el tema de las plantas y tuve el interés por conocer más", cuenta Martha Parra.

En este aprendizaje aprendió sobre el manejo de las plantas, el uso de la planta para elaborar un shampoo y las partes que son aptas para transformarlas en un producto.

Sus amistades fueron sus primeros clientes. Todavía recuerda que alguien le contó que se quedó sin shampoo



y Martha le ofreció su producto artesanal. "Les gustó los resultados y me pedían más... Así participé en ferias y fue el inicio el emprendimiento", relata.

Hoy en día, gran parte de su clientela es extranjera con entregas a domicilio y elaboración de productos bajo pedido. La mayoría de las plantas que utiliza son de su propiedad, entre ellas romero, lavanda, manzanilla, sábila, ruda y más.

El proceso inicia desde el corte de la planta hasta el envasado final. "No me gusta comprar las plantas porque se desconoce el trato que tiene la planta... Trato de ser cautelosa para que la propiedad de la planta sea útil al 100%", agregó la emprendedora.

Dependiendo de las necesidades del cliente se elaboran los productos, aunque siempre tiene en stock el shampoo de romero, coco y cebolla, rosas y naranja, así como el de chocolate. En el caso de los jabones tiene una variedad de diseños para niños, para recuerdos, una línea animalista o personalizados para cualquier compromiso con el pintado a mano.

Igualmente, la innovación es parte de este emprendimiento y constantemente ofrece nuevos productos. Antes de ello realiza las pruebas y tras un resultado exitoso los oferta en el mercado.

Martha Parra comparte su tiempo entre su emprendimiento y el albergue de perros, que hoy en día son sus dos pasiones.

Su línea de productos también se promociona a través de las redes sociales de "Myle Cosmética Artesanal", tanto en Facebook e Instagram.

**Texto y fotos:**  
Fernanda Ramón

# MI MA a tus MA NOS



Las manos son una de nuestras principales cartas de presentación, por ello es necesario que las cuides. Las manos reseca pueden ser incómodas y poco atractivas. Aquí tienes algunos tips para mantenerlas hidratadas y suaves:

- **Hidratación Regular:** Aplica una crema hidratante rica en ingredientes como la glicerina, la manteca de karité, el aceite de coco o el ácido hialurónico varias veces al día, especialmente después de lavarte las manos. También los aceites naturales como el aceite de almendra, oliva, o jojoba son excelentes para la hidratación profunda. Masajea una pequeña cantidad en tus manos antes de acostarte.
- **Protección:** Usa guantes de goma cuando estés en contacto con agua y productos de limpieza. Para el frío, usa guantes de lana o algodón para proteger tus manos del aire seco y frío. Aplica protector solar en tus manos para evitar el daño solar, que también puede causar sequedad.
- **Cuidado Diario:** Usa jabones suaves y evita el agua muy

caliente, que puede eliminar los aceites naturales de tu piel. Exfolia tus manos una o dos veces por semana para eliminar las células muertas y permitir una mejor absorción de las cremas hidratantes. Puedes usar un exfoliante suave o hacer uno en casa con azúcar y aceite de oliva.

## Tratamientos Intensivos

Aplica una mascarilla nocturna colocando una capa generosa de crema hidratante o aceite en tus manos antes de acostarte y ponte guantes de algodón. Esto permite que el producto se absorba profundamente mientras duermes. Los tratamientos de parafina pueden proporcionar una hidratación intensa y ayudar a suavizar la piel. Puedes hacerlo en casa o en un spa.

Mantén hábitos saludables, una buena hidratación bebiendo suficiente agua todos los días. La hidratación interna se refleja en tu piel. Consume una dieta rica en ácidos grasos omega-3, vitaminas y antioxidantes. Los alimentos como pescado, nueces, semillas, frutas y verduras son beneficiosos para la salud de la piel.

## CONSEJITOS!



## SALVA TU RÍMEL FAVORITO

Si tu rímel favorito se ha secado, hay algunos trucos que puedes probar para mejorarlo y prolongar su vida útil:

Llena un vaso con agua caliente (no hirviendo). Coloca el tubo de rímel cerrado en el vaso y déjalo reposar durante unos 5-10 minutos. El calor del agua puede ayudar a ablandar el rímel seco dentro del tubo.

Otro truco es añadir 1-2 gotas de solución salina o gotas para los ojos (colirio) en el tubo. Ciérralo y agítalo bien o gira el cepillo dentro del tubo para ayudar a mezclar el producto.

## Kafkán, hermosa prenda

Un kafkán es una prenda de vestir tradicional que se usa en diferentes culturas, especialmente en las regiones de Medio Oriente, África del Norte y Asia Central. Suelen ser prendas holgadas y cómodas, pero es importante que no sean demasiado grandes o pequeños, son ideales para la playa o piscina, aunque también son ideales para un evento elegante dependiendo del material y diseño. Considera el uso de accesorios como cinturones, joyería o sombreros para complementar tu look. Dependiendo de la ocasión y el clima, selecciona un material adecuado. Los kaffkanes pueden estar hechos de algodón, seda, lino, entre otros.



## Sandalias tipo romano



También conocidas como gladiatoras, son un estilo clásico y versátil de calzado que puede complementar muchos tipos de atuendos. Opta por colores neutros como marrón, negro, o beige para un look versátil. También puedes elegir colores vivos para agregar un toque de color a tu atuendo. Combina las sandalias con vestidos veraniegos, faldas, shorts o jeans. Las sandalias tipo romano añaden un toque bohemio y relajado.

Para un look más elegante, elige sandalias de materiales de alta calidad y combínalas con vestidos largos o faldas midi.

# GATOS SIAMESES, CONSEJOS PARA SU CUIDADO

Los gatos siameses son una de las razas felinas más antiguas y reconocibles del mundo. Originarios de Tailandia, anteriormente conocida como Siam, estos gatos son conocidos por su apariencia elegante y sus personalidades vibrantes.

Los siameses tienen un cuerpo esbelto y musculoso con patas largas y elegantes. Sus orejas son grandes y triangulares, y tienen ojos azules almendrados que les dan una expresión curiosa y alerta. El pelaje es corto, fino y sedoso, con puntos de color en las orejas, cara, patas y cola.

Los gatos siameses tienen un patrón de color llamado "pointed", donde las extremidades (cara, orejas, patas y cola) son más oscuras que el cuerpo.

Son conocidos por ser extremadamente sociables y vocales. Les encanta "hablar" con sus dueños y son muy demandantes de atención. Son inteligentes, juguetones y les gusta interactuar tanto con personas como con otros animales. Con un buen cuidado, los gatos siameses pueden vivir entre 12 y 20 años, lo que los convierte en compañeros a largo plazo.

## Atención y Compañía

Los siameses prosperan con la interacción humana y pueden volverse tristes o destructivos si se sienten ignorados. Debido a su alta inteligencia, los siameses necesitan estímulos mentales que ayuden a mantenerlos ocupados y felices. Programa visitas regulares al veterinario para chequeos y vacunaciones. Los siameses pueden ser propensos a problemas respiratorios y dentales, por lo que es importante vigilar su salud de cerca.

Aunque los siameses tienen pelaje corto, requieren cepillado regular para mantener su pelo en buen estado y reducir la caída. También es una buena oportunidad para fortalecer el vínculo con tu gato.



## ¿CUÁNDO SEPARAR A LOS CACHORROS?

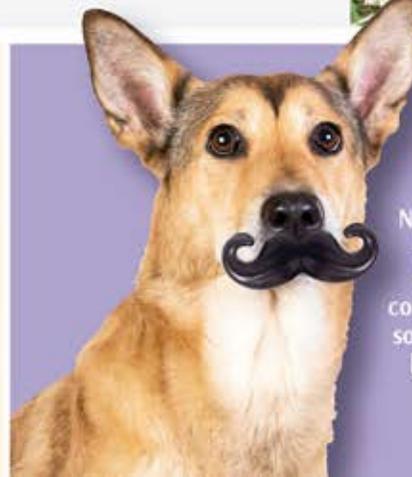
Separar a un cachorro de su madre y sus hermanos es un paso crucial que debe hacerse en el momento adecuado para asegurar su bienestar físico y emocional. Generalmente, los expertos recomiendan esperar hasta que los cachorros tengan entre 8 y 12 semanas de edad antes de separarlos de su madre. Hasta las 8 semanas, los cachorros dependen de la leche materna para obtener los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable. Durante este tiempo, también comienzan a comer alimentos sólidos. La separación prematura puede causar estrés y ansiedad en los cachorros. Estar con la madre y los hermanos les proporciona un sentido de seguridad y estabilidad.



## ESPINACAS, LECHUGA Y PESCADO PARA TUS PECES

Proporcionar una dieta equilibrada y adecuada es esencial para la salud y el bienestar de tus peces. Aquí tienes algunas opciones de comida casera que puedes ofrecer a tus peces:

- **Espinacas y Lechuga:** Hierve las hojas de espinaca o lechuga durante unos minutos para ablandarlas y córtalas en trozos pequeños. Asegúrate de eliminar cualquier residuo antes de alimentarlos.
- **Pescado Blanco:** Los peces como el bacalao o la tilapia pueden ser una buena fuente de proteínas. Cocina el pescado sin sal ni condimentos y córtalo en trozos pequeños antes de alimentarlos.



## SUS BIGOTES LE AYUDAN A VER EN LA OSCURIDAD

No se trata de visión nocturna, claro está. Pero es cierto que gracias a sus bigotes pueden detectar cambios sutiles en las corrientes de aire, lo que les da información sobre el tamaño, la forma y la velocidad de las cosas cercanas. Así, pueden percibir mejor la proximidad de algún peligro, aunque sea de noche.



# Sociedad de lucha contra el cáncer, SOLCA- Cuenca

Esta noble institución, desde su fundación como su gestor y pionero, se debe al Dr Juan Tanca Marengo en Guayaquil y al Dr. Leoncio Cordero Jaramillo en Cuenca. SOLCA se fundó en Guayaquil, el 8 de noviembre de 1951, en Quito en 1954. En Cuenca se organizó un Comité, el 17 de enero de 1957, que se encargaría de los detalles previos a la fundación de un Núcleo, similar al de Guayaquil. El Núcleo de SOLCA en Cuenca, se fundó, el 20 de noviembre de 1958. Se logra el funcionamiento del Dispensario respectivo, el 10 de febrero de 1959 y contaba con los siguientes servicios: Citología y Hematología, Dispensario Médico, Radiodiagnóstico, Radioterapia de Contacto, Radioterapia Profunda, Radium, Quimioterapia.

De los datos recogidos se conoce que hasta 1968 o sea en 10 años de labor, se realizaron 13.500 exámenes, que colaboraron al diagnóstico de unos 1248 tumores malignos. SOLCA prestaba eficiente colaboración médica en el trabajo cotidiano del Hospital Civil de aquel entonces llamado "San Vicente de Paúl", a través de sus exámenes anatomopatológicos que los realizaba el Dr. Leoncio Cordero Jaramillo.

La Dirección de SOLCA desde su fundación la desempeñó este destacado profesional, un humanista galeno, lo acompaña en calidad de Médico Clínico, el Dr. Guillermo Moreno Peña, Dr. Enrique León Delgado, en calidad de Radiólogo, entre otros distinguidos colaboradores. Se conoce que fueron a especializarse en el exterior el Dr. Raul Alvarado Corral y el Dr. Enrique Hermida Bustos.

SOLCA de Cuenca cumple 66 años de fructífera labor, tiempo en que ha dedicado todo su contingente humano y tecnológico a la atención de quienes luchan contra el cáncer y en esa



Dr. Leoncio Cordero

misión, acción y dirección actualmente se halla para bien de la colectividad en general un reconocido, prestigioso y destacado médico cuencano, el Dr. Raul Alvarado Corral junto a un equipo especializado de alto nivel especialmente de jóvenes médicos con importantes estudios en Universidades, Hospitales y Centros de Investigación del exterior.

Se está construyendo un moderno Hospital que se

proyecta poner en funcionamiento en el año 2025, con equipos de vanguardia y con laboratorios especializados de alto nivel, con incremento de camas para hospitalización y que constituirá en el Centro Especializado más importante para la atención de la enfermedad del Cáncer en Cuenca y la Región, por supuesto, será un Hospital importante del país en esa atención, constituyendo una muy loable empresa médica al servicio de la ciudadanía.

Pero amerita y es muy digno de destacar la trayectoria del fundador y pionero de SOLCA en Cuenca quién con gran calidad humana, vocación y mística supo desempeñar sus funciones, me refiero al Dr. Leoncio Cordero Jaramillo, quien estuvo al frente de la entidad hasta 1985.

Entre 1958 y 1964 fue Decano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, profesor universitario, investigador, articulista en medios de comunicación escrito, Concejal del Cantón e incluso Alcalde de la ciudad. En el 2010 a los 93 años de edad dejó de ejercer la profesión médica, atendía especialmente a los sectores necesitados, de escasos recursos, vulnerables, poseía su consultorio, en la calle Benigno Malo, pero también laboro por mucho tiempo en una Clínica privada de la ciudad.

Falleció el 24 de febrero del 2021 a los 103 años de edad dejando un gran ejemplo de servicio.

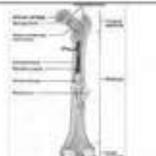
# SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

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

## LABERINTO



	Hueso del muslo, que se articula por uno de sus extremos con el coxis y por el otro con la tibia y el peroné	Iniciales de Francisco Nieves	Coraza de piel de cabra	Voz del toro	Iniciales de Uriel López	Muelas con los dientes
Esquina en la que se unen dos superficies						
En Honduras, partido de fútbol informal y amistoso						
Símbolo químico del fósforo	Símbolo químico del hierro	Comienzo, principio		Iniciales de Irene Zapata	Avena en inglés	
Reptiles que carecen de extremidades						
Pinza en que terminan las patas de algunos artrópodos						Voz usada para mostrar incredulidad
Símbolo del Röntgen	Radical matemático indefinido		Símbolo químico del hassio	Tecnico Prestar atención a lo que se dice		
Holgado, amplio en demasía					Afirmación	
	Diosa egipcia, esposa de Osiris					Símbolo del conjunto de los números Naturales
	Número que expresa una cantidad nula		La vía fluvial más utilizada de la Unión Europea			

## crucigramas

## SOPA DE LETRAS

T	F	P	L	A	S	T	I	C	O	D	X	L	M	J	G	E	A	W
H	S	K	O	B	V	Q	W	I	B	T	A	P	E	K	X	L	N	D
M	V	C	Z	S	F	E	X	P	E	N	D	E	D	O	R	A	T	C
G	A	N	L	S	A	D	N	A	B	H	U	J	Y	P	W	D	R	A
V	K	E	I	S	Y	U	A	C	I	M	R	E	T	N	Z	X	Q	J
C	P	J	A	O	C	B	R	V	A	N	I	U	Q	A	M	N	W	E
O	F	I	K	X	C	U	D	M	U	D	I	N	E	R	O	D	R	R
M	O	N	H	I	A	I	E	Y	Q	P	H	J	Z	S	B	W	F	O
A	U	L	V	C	C	V	T	N	H	B	L	W	Q	P	E	T	F	M
N	R	D	J	X	I	S	U	A	T	C	X	Y	O	W	M	J	F	A
G	B	Z	H	I	T	V	K	R	M	A	U	E	T	R	A	C	Q	R
Y	I	F	R	D	E	J	X	W	E	O	P	L	O	Z	Q	U	N	O
A	H	B	K	T	N	A	J	H	V	A	T	Q	K	P	I	T	L	S
E	S	C	W	F	G	U	Z	B	D	X	R	U	L	R	J	X	F	E
Q	T	S	V	T	A	R	J	E	T	A	Y	T	A	K	E	W	H	R
Z	M	L	N	E	M	P	Q	H	B	X	R	I	X	O	G	U	C	P
F	K	A	V	Z	Y	T	S	V	E	J	B	A	N	E	Y	K	H	M
F	X	Z	M	S	U	T	I	W	Q	G	C	L	O	D	A	N	T	I
E	F	E	C	T	I	V	O	H	X	G	F	U	Z	J	O	K	S	B

### CAJERO AUTOMÁTICO

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- AUTOMÁTICO
- BANDA
- CAJERO
- CHIP
- CUENTA
- DINERO
- EFFECTIVO
- EXPENDEDORA
- EXTRAER
- IMPRESORA
- MAGNÉTICA
- MÁQUINA
- PLÁSTICO
- TARJETA
- TÉRMICA



# AKI

## TODO

**AL PRECIO  
MÁS BAJO**

**oTros  
te amagan**



*Visítanos en: Super Akí Arízaga, Super Akí Narancay y Gran Akí Totoracocha*