

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

"Pandou"

Una pastelería con identidad de
Douglas León y Kevin Serrano

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Apps útiles para tu vida diaria

5 Ejercicios para tus mascotas

8 Mujeres 2025: un nuevo sol

GUÍA DE APPS ÚTILES PARA LA VIDA DIARIA



En un mundo cada vez más digitalizado, las aplicaciones móviles han transformado nuestra rutina diaria, haciéndola más eficiente y organizada. Aquí tienes una selección de apps imprescindibles para diferentes aspectos de tu vida:

1. Organización y productividad:

- **Trello:** Ideal para gestionar proyectos personales o laborales. Su interfaz de tableros te permite organizar tareas y colaborar con otros.
- **Google Keep:** Perfecta para tomar notas rápidas, crear listas y establecer recordatorios sincronizados en todos tus dispositivos.

2. Salud y bienestar:

- **MyFitnessPal:** Una app completa para llevar un control de tus comidas, calorías y actividad física.
- **Headspace:** Excelente para practicar meditación y reducir el estrés, con sesiones guiadas para principiantes y expertos.

3. Finanzas personales:

- **Mint:** Te ayuda a crear presupuestos, rastrear tus gastos y administrar tus finanzas desde un solo lugar.
- **Splitwise:** Ideal para dividir gastos con amigos o compañeros de piso.

4. Movilidad y viajes:

- **Google Maps:** Más allá de las direcciones, ofrece información en tiempo real sobre tráfico, transporte público y lugares de interés.
- **Duolingo:** Aprende un nuevo idioma de forma divertida mientras te preparas para tu próximo viaje.

5. Hogar inteligente:

- **Google Home o Alexa:** Controla dispositivos inteligentes en tu hogar con comandos de voz. Estas apps no solo simplifican tareas diarias, sino que también te permiten aprovechar mejor tu tiempo y recursos.

NOVEDADES:



ADIÓS VERIFICACIÓN EN META

Parece que Mark Zuckerberg se está dejando arrastrar por lo que hace Elon Musk en X. Así le puso fin al mecanismo de verificación de datos para sustituirlo por un sistema de apuntes de los usuarios de Facebook e Instagram. La nueva modificación permitirá a los usuarios señalar las publicaciones potencialmente engañosas y que necesiten más contexto. Esa era una labor que hacían expertos y organizaciones independientes de comprobación de datos. Zuckerberg achaca los cambios a un "panorama político y social cambiante, y un deseo de abrazar la libertad de expresión". Este dicho se encuentra muy en la misma línea de lo que piensa Musk y que ha hecho que muchos usuarios, entre ellos varios medios de comunicación, deserten de X.



UNA CUCHARA QUE AUMENTA EL SABOR A SAL

En los más de 4.000 stands de la Feria de Electrónica de Consumo que se celebró en Las Vegas se pudieron ver robots, coches futuristas, electrodomésticos que parecen obras de arte, el futuro de la salud digital y gadgets de todo tipo. Una de las filas más largas era para probar sopa de Miso, aunque la curiosidad no era por la sopa en sí, sino por la cuchara de la compañía japonesa Kirin que puede aumentar el sabor a sal de cualquier comida. Esta cuchara transmite una corriente eléctrica débil a la comida para realzar el sabor salado del alimento. La electricidad no se siente en el paladar a la hora de comer y el usuario puede elegir el nivel de intensidad que quiere desde el mango del utensilio, que por cierto cuesta 125 dólares.



MIRUMI, EL ENTRAÑABLE PELUCHE ROBOT

Mirumi es sin duda la mascota robot más entrañable del CES. Recuerda a un oso perezoso, ya que la idea es que el usuario enganche el pequeño robot a su brazo o al asa de un bolso. La principal cualidad de la máquina es que gira solo la cabeza para echar un vistazo a las personas que están a su alrededor. "Su objetivo es compartir la felicidad. Es como cuando se ve a un bebé en un vagón de tren, uno siente felicidad. Lo mismo ocurre con Mirumi", dice a EFE Mako Miyatake, empleada de la compañía japonesa Yukai Engineering. El plan de la compañía es lanzar este entrañable peluche a través de una campaña de financiación colectiva a mediados de 2025 y un precio de unos 70 dólares.

INFORMACION

Rod Stewart: la leyenda del rock celebra sus 80 años

Siete décadas a puro rock

Roderick David Stewart
Nace el 10 de enero de 1945 en Londres

Década de 1960

Comienza su carrera tocando en las calles de Londres.



Se une a The Dimensions y The Steamhacks durante los primeros años de los sesenta, ganando experiencia en el escenario.

Se integra a The Jeff Beck Group, participando en sus dos primeros álbumes: Truth (1966) y Beck-Ola (1969).



Década de 1970

Se une a Faces, grupo con el que alcanza gran reconocimiento internacional.



En 1971 lanza su exitoso álbum en solitario 'Every Picture Tells a Story', que incluye el clásico tema 'Maggie May'.

En 1976 Faces se disuelve y Rod se embarca en su carrera como solista.

Década de 1980

Explora géneros como el pop-rock, lanzando álbumes exitosos como 'Foolish Behaviour' (1980) y 'Camouflage' (1984).



En 1983 lanza el álbum acústico 'Unplugged... and Seated', que incluye una nueva versión de 'Have I Told You Lately'.

Década de 1990

Lanza una serie de álbumes de covers de clásicos estadounidenses, conocidos como 'The Great American Songbook'.



Década de 2020

El músico continúa grabando y realizando giras, consolidando su legado como uno de las leyendas más icónicas del rock.



Los reconocimientos más importantes



Premio Grammy
Mejor Álbum de Pop Vocal Tradicional
2003



Estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood
2007



Premio Brit Awards
Awards a la contribución sobresaliente a la música.
1983



Premio World Music Awards al Legado Mundial (World's Outstanding Contribution to Music)
1983

Canciones más populares en Spotify

Número de reproducciones hasta el 9 de enero de 2024



Datos claves de Rod Stewart

- Fue incorporado al Salón de la Fama del Rock en los Estados Unidos, en 1994 como artista solista, y la segunda, en 2010 como integrante de Faces.
- Además, en 2005 ingresó al Salón de la Fama del Reino Unido.
- Se ha casado tres veces y es padre de ocho hijos.
- En el año 2000, fue diagnosticado con cáncer de tróclea, lo que requirió una operación estroica que no afectó su voz.
- Según MediaCoverage se estima que su patrimonio neto oscila entre \$ 600 M y \$ 700 M a partir de 2024.



"Pandou"

UNA PASTERÍA CON IDENTIDAD DE DOUGLAS LEÓN Y KEVIN SERRANO

“Pandou” es una pastelería innovadora con técnicas vanguardistas impulsada por Douglas León y Kevin Serrano. Sus habilidades se fortalecieron en las aulas universitarias y han dejado su huella en varios espacios en los que han laborado.

Este emprendimiento se desarrolla en un obrador -término utilizado en pastelería para referirse al espacio de trabajo- e impulsan el respeto y honestidad con el producto, es decir, el uso de materia prima de la mejor calidad, evitando el uso de artificiales y sucedáneos.

Sus inicios se dieron en pandemia cuando Douglas inició la venta de rollos de canela. En aquel entonces vivía en Guayaquil, pero más adelante hizo de Cuenca su hogar y junto a Kevin impulsaron la marca. “Pandou es la fusión de panadería, que es mi pasión y mi nombre Douglas”, explica.

Hoy en día entregan productos a cafeterías y restaurantes reconocidos de la ciudad, con la proyección de expansión de la marca. Su compromiso con “Pandou” y la ciudad es mejorar la pastelería de Cuenca y brindar a cada cliente una nueva experiencia en postres.

Entre los productos innovadores que han tenido una excelente acogida están los “cuchareables”. Se trata de un postre práctico y un sabor único, con nombres de mujeres que marcaron sus vidas y caminos. Por ejemplo: Leonor es una inspiración de chocolate, manjar y tres leches. Otro es Piedad, inspirado en una selva negra, Elvia contiene carrot cake, Julia inspirado en un tiramisú y Olga, a base de un pie de limón.

Los macarons y NY cookies también están entre los productos favoritos de su clientela y tanto Douglas como Kevin aseguran que una vez que lo prueban se convierte en un postre favorito para muchas personas.



Los pedidos personalizados se realizan con 24 horas de anticipación, sin embargo, cuentan con productos diarios en stock. Se pueden solicitar a través de sus redes sociales “Pandou.obrador” o el contacto 0968919967. También existe su catálogo en Pedidos Ya, con entrega inmediata.

Su proyección es aperturar una boutique de postres en un lugar estratégico, donde cualquier amante al dulce que desee experimentar un nuevo sabor pueda llegar a un espacio físico, disfrutar de sus productos por unos minutos y continuar con su rutina diaria.



Diseños asimétricos, una tendencia en 2025

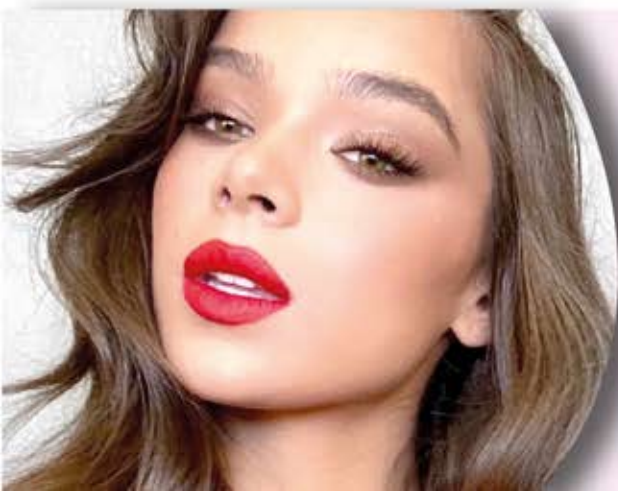
Las prendas con diseños asimétricos son una tendencia versátil y sofisticada que permite destacar con estilo. Para eventos formales, un vestido con cortes diagonales o un escote asimétrico es una opción elegante y moderna. Combinalo con accesorios minimalistas, como aretes pequeños o un clutch sencillo, para no restarle protagonismo a la prenda.

En el día a día, los tops con un solo hombro, dobladillos irregulares o mangas desiguales son perfectos para un look casual pero llamativo. Combinalos con prendas de corte clásico, como jeans ajustados, pantalones rectos o faldas de línea A, para equilibrar las proporciones. Si optas por colores neutros, como negro, blanco o beige, resaltarás las líneas y cortes únicos de la prenda. Por otro lado, los estampados y colores vibrantes son ideales para quienes buscan un estilo más audaz.

Los accesorios son clave al usar prendas asimétricas. Opta por calzado moderno, como botas hasta el tobillo, zapatillas de punta cuadrada o tacones geométricos, para complementar la estética contemporánea. Añade un peinado limpio, como un moño bajo o una coleta alta, para dejar que el diseño asimétrico sea el centro de atención.

Esta tendencia permite jugar con proporciones y volúmenes, creando looks únicos y llenos de personalidad que se adaptan a cualquier ocasión.

CONSEJITOS!



LABIOS ROJOS INTENSOS Y SOMBRAS

Los labios rojos intensos destacan por sí solos, por lo que es ideal combinarlos con sombras de ojos suaves y equilibradas. Opta por tonos neutros como beige, marrón claro o taupe para un look elegante y minimalista. Si buscas algo más glamuroso, elige sombras doradas o bronce. Evita colores llamativos que compitan con los labios. Completa el maquillaje con delineado sutil y máscara de pestañas para un estilo sofisticado y armonioso.

Vuelven los zuecos



Los zuecos son cómodos y versátiles, perfectos para estilos casuales y relajados. Para el día a día, combinalos con jeans rectos o cortos y una blusa fluida para un look desenfadado. En climas cálidos, úsalos con vestidos midi o faldas vaporosas para un toque bohemio. Si son de cuero o gamuza, puedes llevarlos con pantalones de corte sastre y blazers para un estilo casual chic. Complementalos con accesorios simples y asegúrate de que los colores de los zuecos armonicen con el resto del outfit para un look equilibrado.

Moca para ellos

El color mocha, elegido como tendencia para 2025, es versátil y elegante en moda masculina. Este tono cálido se adapta a diferentes estilos y ocasiones. Para un look casual, combina una camisa mocha con jeans claros y zapatillas blancas para un contraste fresco. En un ambiente más formal, opta por un traje mocha y una camisa blanca, complementado con zapatos marrón oscuro o burdeos. Los accesorios también juegan un papel clave: cinturones de cuero, relojes metálicos y bufandas en tonos neutros realzan el outfit sin restarle protagonismo.



RUTINAS DE EJERCICIO PARA MANTENER A TU MASCOTA ACTIVA Y SALUDABLE

El ejercicio es esencial para mantener la salud física y mental de las mascotas. No solo previene problemas como la obesidad, sino que también mejora su estado de ánimo y fortalece el vínculo con sus dueños. Aquí tienes ideas para rutinas adaptadas a diferentes tipos de mascotas:

Perro

Los paseos diarios son fundamentales. Para razas más activas, incorpora carreras suaves, juegos como el frisbee o la búsqueda de objetos. Si tienes acceso a un parque, el agility (circuitos de obstáculos) es una excelente opción para estimular su mente y cuerpo.

Gatos

Aunque parecen independientes, los gatos también necesitan actividad. Juega con punteros láser, cañas con plumas o bolas que puedan perseguir. Crea circuitos caseros con cajas y rascadores para que salten y trepen.

Pequeños roedores

Hamsters, cobayas y conejos disfrutan de juguetes interactivos. Las ruedas de ejercicio son perfectas para hamsters, mientras que los túneles y laberintos mantienen a los conejos y cobayas entretenidos.

Aves

Proporciona espacio para volar en interiores o jaulas amplias. Introduce juegos con cuerdas, columpios y rompecabezas diseñados para su especie.

Asegúrate de que el nivel de actividad sea adecuado para la edad, raza y condición física de tu mascota. Y siempre supervisa los ejercicios para evitar lesiones.

Incorporar ejercicio en la rutina diaria de tus mascotas no solo prolonga su vida, sino que también les proporciona alegría y bienestar.



DOS APPS PARA MASCOTAS

1. Petcube: es ideal para dueños que quieren monitorear a sus mascotas cuando no están en casa. Ofrece cámaras interactivas con audio y video, permitiéndote hablar con tu mascota y hasta jugar con un láser controlado desde la app.

2. 11Pets: es una herramienta completa para el cuidado de mascotas. Permite llevar un registro de vacunas, tratamientos, citas veterinarias y recordatorios para su higiene. También incluye consejos personalizados para diferentes tipos de mascotas. Ambas aplicaciones son prácticas, mejoran el cuidado diario y fortalecen el vínculo entre dueños y sus mascotas. Perfectas para quienes buscan tecnología útil para animales.



MEJORA EL ALIENTO DE TU PERRO

Para mejorar el aliento de tu perro, comienza con una buena higiene bucal. Cepilla sus dientes regularmente con pasta dental especial para perros. Proporcióname juguetes dentales y snacks diseñados para reducir el sarro y la placa. Una dieta balanceada también es clave: evita alimentos humanos y dale croquetas que favorezcan la limpieza dental. Ofrece agua fresca constantemente para prevenir el mal olor causado por bacterias. Además, revisa su salud dental con visitas regulares al veterinario, ya que el mal aliento puede ser un signo de enfermedades como gingivitis o problemas digestivos. El cuidado constante garantizará un aliento fresco y saludable.



DEFENSA

Los camaleones cambian de color para el camuflaje y la comunicación: Los camaleones son famosos por su notable capacidad para cambiar de color. Esta habilidad les ayuda a integrarse a la perfección en su entorno, lo que les proporciona un excelente camuflaje. Pero eso no es todo: también usan los cambios de color para comunicarse con otros camaleones, lo que convierte su piel en una herramienta multifuncional para sobrevivir.

Un médico caído en holocausto combatiendo a la fiebre tifoidea

“Dr. José Humberto Ochoa Cobos”



La temida fiebre tifoidea en relación con su mortalidad, en la era pre antibiótica, el 10 a 15% de los casos diagnosticados clínicamente eran mortales, mientras que otros se resolvía en el curso de 3 a 4 semanas de enfermedad a menudo debilitante. En los tiempos actuales, dicha cifra ha disminuido hasta valores mínimos, con la mayoría de los casos ya no se requiere hospitaliza-

ción. De hecho, la mortalidad en la actualidad por la fiebre tifoidea se calcula en un 0,5 – 1%. La enfermedad se caracterizaba por fiebre alta de hasta 40 grados centígrados, sudoración profusa, gastroenteritis y diarrea. Menos comúnmente podía aparecer un sarpullido de manchas aplanadas de color rosáceo. Era muy temida porque dejaba una secuela de muertes a su paso. En Cuenca, en el

antiguo Hospital “San Vicente de Paúl” existía la denominada: “Sala de Fiebre”, que servía para hospitalizar y aislar a los enfermos con este mal.

Algunos destacados médicos azuayos cayeron en holocausto combatiendo en aquel tiempo a la temible Fiebre Tifoidea cuando este tipo de enfermedad infecciosa no contaba con el arsenal terapéutico de ahora, y el médico tenía que luchar a brazo partido, sin más armas que el tratamiento sintomático y a veces hasta empírico; pues, se dieron muchos casos en que dignos soldados de la causa médica, cayeron contagiados del mismo mal, contra el que habían acudido a la batalla. Uno de aquellos fue el Dr. José Humberto Ochoa Cobos, nacido en Cuenca en 1898, hijo del señor Aurelio Agustín Ochoa y de la señora Ángela Josefa Cobos.

Según los importantes escritos realizados por el Dr. Cesar Hermida Piedra sobre este tópic, manifiesta: Que cierta vez, en la alturas del progresista cantón Paute, esta enfermedad atacaba sin misericordia dejando vacías las cabañas de la gente pobre que las habitaba. Para combatir a la enfermedad, allá fueron médicos jóvenes y entusiastas, entre ellos estuvo el Dr. José Humberto Ochoa Cobos, de organismo sano y de mente enriquecida por vastos conocimientos. Dedicó su juventud como uno de los primeros en la ciudad, al cultivo de la Higiene, escribió una cartilla de divulgación sanitaria; luchó en la formidable batalla contra prejuicios de la época, y cuando laboraba con mística y vocación, con verdadero apostolado profesional, contrajo la enfermedad que combatía.

Pocos días bastaron para que el joven luchador sucumbiera abatido. Cayó el



roble de esas comarcas de indígenas pobres; se fue alegre por haber cumplido su deber. Se fue bueno. Se fue grande por haber dado su vida, en defensa de la salud de los humildes y resignados habitantes de nuestros sectores rurales. Morir encendido de amor, irse cuando el espíritu es antorcha encendida en luz del saber, para alumbrar el camino de los hombres, es la mejor manera de terminar la jornada que el médico debe cumplir en este mundo. Falleció el 22 de octubre de 1925 a los escasos 27 años de edad.

En el más justo y permanente reconocimiento a los profesionales médicos que cayeron en holocausto profesional, quienes siempre servirán de ejemplo por su entrega combatiendo y buscando restablecer la salud de sus semejantes en la provincia del Azuay, son los siguientes doctores: Manuel Farfán, Luis Serrano A, Manuel Malo C, Manuel Ulpiano Arizaga A., Alfonso Neira R., Enrique Montalvo O., Nicolás Sojos J., ellos fueron víctimas de la Fiebre Tifoidea, de la Peste Bubónica, etc.

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

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

SOLUCIÓN

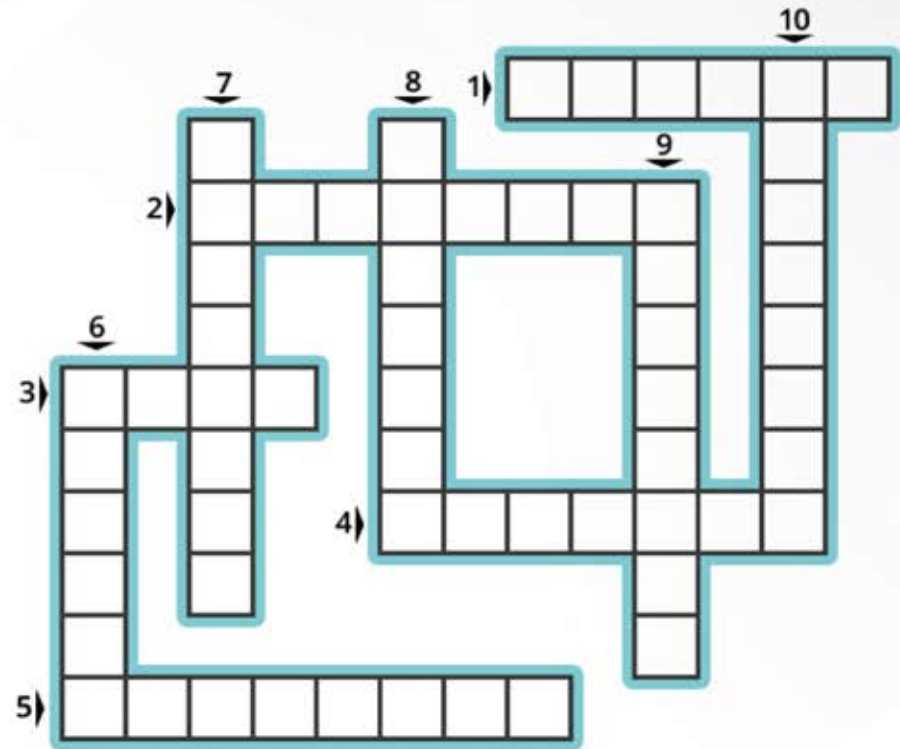
5	8	3	7	2	9	1	4	6
8	9	4	2	3	6	7	5	1
4	1	6	9	7	8	2	3	5
9	6	3	2	1	5	8	7	4
1	2	9	6	8	7	5	3	4
3	7	2	5	4	1	6	9	8
2	4	5	1	3	8	9	6	7
6	7	8	3	9	4	1	2	5
9	3	6	8	5	7	4	1	2

HORIZONTAL

1. Fuerza, energía, brío
2. De colores
3. Parte de la montaña
4. Lugar que tiene álamos
5. Pasado de moda, anticuado

VERTICAL

6. Pelo blanco
7. Hecho con azúcar
8. Animal
9. Se pone en la cabeza
10. Reunión para conversar



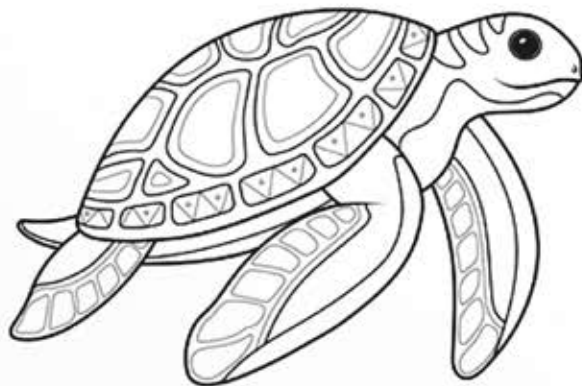
BUSCA PALABRAS

O	S	O	C	I	T	Í	R	C	A	O
D	N	V	S	S	C	O	Q	S	S	D
A	Ó	Ó	O	Ó	B	A	I	S	O	I
L	I	Í	T	M	S	P	Ñ	R	L	R
L	S	M	A	S	E	M	A	A	E	A
E	I	T	R	R	A	Z	T	P	D	L
T	V	P	T	O	I	R	B	E	A	A
O	E	I	N	N	A	P	Q	O	D	A
B	R	U	O	D	A	G	E	S	O	S
M	A	G	C	A	R	T	S	E	U	M
E	A	Q	U	I	Z	Á	S	E	R	Á

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- AGONIZAR
- ALARIDO
- CAÑADA
- CONTRATOS
- CRÍTICOS
- EBRIO
- EMBOTELLADO
- MUESTRA
- QUIZÁS
- REPISA
- REVISIÓN
- SERÁ
- SOLEDAD
- SOSEGADO
- TAMBOR

PÍNTAME





Mujeres, 2025 un nuevo gol

i Cómo nos viene el 2025 para el rol de las mujeres? En todas las épocas la mujer ideal era la esposa y madre perfecta siempre influenciado por el patriarcado y se aceptaba de acuerdo a las costumbres sociales, muchas se sujetaron, otras tantas alzaron su voz que su papel era trabajar sin tiempo sin horarios y sin reglas que aporten a su superación; la mujer campesina a más de criar a los hijos fue y aún lo es, esencial en la producción agraria.

El sometimiento nos ha hecho proyectar juicios de culpabilidad e inferioridad; es necesario saber que si caemos nos podemos levantar

reconocer el valor que tenemos dentro, sin importar la indiferencia que hemos soportado hay que soltar y tomar responsabilidades ante la crítica que clasifica y etiqueta. Tener capacidades "Yo sí puedo"; si alguien no te puso fácil confiar en tus propias posibilidades. La autoestima no es arrogancia es reconocer nuestros valores independientemente como nos vean o estimen, saber que si caemos sabremos levantarnos, pudiendo cortar esa película de proyectar los juicios que castigan con culpabilidad, inferioridad, deterioro, intimidación, ver que dentro de nosotras existe una grieta de luz que nos llevara a la autoconfianza, alegría y el amor impregnado

en nuestra esencia no dejaran que ese cerebro reptiliano nos pueda hundir con las propias frases auto infringidas, "no vales, te equivocas, tu opinión no cuenta" que no es otra cosa que un profundo desconocimiento de nosotras mismo y de nuestra potencialidad.

Seamos nuestros abogados y jueces para darnos una sentencia de poder y fuerza. Si se vive mejor con entusiasmo, con más humildad, cuidando la salud, sin críticas repetitivas además hay que vigilar la mente. Mandar un mail o mensaje hiriente es una bomba de infelicidad que lamentaremos luego.

Algunas mujeres han sabido ser ejemplos dejando huellas en la historia con sabias intervenciones en el interior del sistema político, científico y económico mundial.

Actualmente no tenemos gran opción de elevar nuestras voces, si todavía hay discriminación como lo es en la política nacional y local ¿veamos cuántas mujeres están en primera línea de los 17 asambleístas?