

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

*Shadia
Dawoud*

*Una escuela de cocina
para todas las edades*

2 AUDIOLIBROS Y PODCASTS

5 SÍNTOMAS DE ESTRES EN LOS PECES

8 MARÍA AMOR: UN HOGAR SEGURO

AUDIOLIBROS Y PODCASTS: UNA VENTANA A NUEVAS HISTORIAS

Los audiolibros y podcasts se han convertido en aliados valiosos para muchas personas que desean seguir disfrutando de la lectura o aprender cosas nuevas, sin tener que esforzar la vista. Estos formatos de audio permiten acceder a un sinfín de contenidos, desde novelas clásicas hasta consejos de salud, entrevistas o cuentos para relajarse.

Una gran ventaja de los audiolibros es que se pueden escuchar mientras se camina, se cocina o se descansa. Plataformas como Audible, Google Play Books, Storytel o incluso bibliotecas digitales públicas ofrecen títulos narrados por voces claras y agradables. Para quienes prefieren algo más corto y variado, los podcasts son ideales. Se pueden encontrar programas sobre historia, música, noticias, tecnología, envejecimiento activo o simplemente relatos divertidos. Apps como Spotify,

Apple Podcasts o YouTube facilitan el acceso a este contenido gratuito.

Además, estos formatos fomentan la autonomía y el bienestar emocional, ya que ayudan a combatir el aislamiento, estimulan la imaginación y permiten seguir conectado con el mundo, incluso sin leer una sola página. Para personas con dificultades visuales o con movilidad reducida, son una alternativa accesible y enriquecedora.

Con solo un celular, auriculares y conexión a internet (aunque algunos se pueden descargar para escuchar sin conexión), cualquier persona mayor puede sumergirse en un universo de historias. Aprender a usarlos es sencillo, y muchos centros para adultos mayores ya incluyen talleres para

enseñar su manejo. Sin duda, una forma moderna y placentera de seguir descubriendo el mundo.



NOVEDADES:



DISNEY TRAE SUS DROIDES BDX A ORLANDO

El 16 de julio de 2025, Disney estrenó sus adorables droides BDX en Galaxy's Edge, dentro de Disney's Hollywood Studios en Orlando. Originalmente vistos solo en Disneyland California, estos robots estilo patito ahora realizan siete presentaciones diarias hasta el 30 de agosto. Diseñados por el equipo de robótica de Disney en Zúrich, cuentan con componentes fresados para resistir el calor y la humedad de Florida. Están programados para moverse en terrenos variados y vienen con protección para la lluvia. Esta iniciativa demuestra el compromiso de Disney con la robótica para enriquecer experiencias inmersivas.



BRAZALETE NEUROMODULADOR "FELIX NEUROAI" PARA TEMBLORES

El Felix NeuroAI es un brazalete inteligente desarrollado por la empresa Fasikl, diseñado para tratar el temblor esencial, una condición neurológica que afecta el control muscular. Este innovador dispositivo funciona mediante estimulación neuromoduladora no invasiva, ofreciendo alivio continuo sin necesidad de medicamentos ni cirugía. Aprobado por la FDA en julio de 2025, ha demostrado en ensayos clínicos una notable reducción de los temblores en pacientes, mejorando su calidad de vida. Su diseño cómodo y portátil lo convierte en una opción accesible para personas que buscan una solución efectiva y segura para controlar esta afección neurológica.



FACEBOOK: HYPERION, NUEVO MEGA DATACENTER

Meta ha iniciado la construcción de Hyperion, un nuevo centro de datos con una capacidad de cinco gigavatios, lo que lo convierte en uno de los más grandes del mundo. Este centro estará dedicado al desarrollo de inteligencia artificial a gran escala y será el núcleo de sus nuevos laboratorios de IA. Con esta infraestructura, Meta busca liderar la próxima generación de modelos de lenguaje, visión y razonamiento. Hyperion también promete eficiencia energética avanzada y escalabilidad para el futuro digital, consolidando a Meta como un actor clave en el crecimiento de la inteligencia artificial global.

VIDEOJUEGOS

'Donkey Kong Bananza', el gorila icónico de Nintendo vuelve tras 26 años



Fecha de estreno: 17 de julio de 2025
Consola: Nintendo Switch 2
Número de jugadores: 1-2 por consola
Modos de juego compatibles: portátil, semiportátil y en televisor

Sinopsis:
Esta aventura del clásico Donkey Kong, arranca en Isla Lingote, en la que un grupo conocido como la Void Company roba sus codiciados plátanos dorados y para recuperarlos hay que abrirse paso en un impresionante mundo de fantasía



Pauline

Una joven de 13 años que puede derrotar rocas con su voz y dar habilidades a Donkey Kong

Villanos



Vold Kong



Grumpy Kong



Poppy Kong



Los poderes de la nueva entrega



Kong Bananza



Bananza Cebrá



Bananza Avestruz



Donkey Kong es una saga creada por Shigeru Miyamoto, el también padre de The Legend of Zelda. Se lanzó en 1987 en las máquinas arcade como un juego en el que Mario debía esquivar barriles para alcanzar al simio Donkey Kong, derrotarlo y rescatar a Pauline.



Los videojuegos más vendidos de la franquicia

En millones de unidades



En la mayoría de las entregas de Mario aparece Donkey Kong, de cuyo juego original (1981) salió el fontanero más famoso de Nintendo

Los cinco videojuegos más vendidos de la historia de Nintendo





COOKING STUDIO

UNA ESCUELA DE COCINA PARA TODAS LAS EDADES

Shadia Dawoud es chef profesional, pastelera de vanguardia y fundadora de Cooking Studio, un espacio creado para compartir sus conocimientos y su amor por la cocina y la repostería.

Desde pequeña mostró un fuerte interés por el arte culinario. A los siete años, le pidió a su madre una olla de barro, carbón y un bracero para comenzar a experimentar. Con el tiempo, su entusiasmo creció: grabó miles de casetes con programas de cocina nacionales e internacionales, y durante cuatro décadas recopiló recetas y apuntes que hoy forman parte de una

valiosa colección personal.

Hace 15 años, decidió formalizar su pasión estudiando Gastronomía. Hace dos años, se graduó en Panadería y Pastelería de Vanguardia, sumando además una amplia formación autodidacta y numerosos cursos especializados. Su vocación docente la motivó a crear Cooking Studio, una escuela de cocina que abrió sus puertas hace un año con el propósito de enseñar a personas de todas las edades, desde niños hasta adultos.

Durante esta temporada de vacaciones, Cooking Studio ofrece cursos para niños en



dos horarios: de 09:00 a 13:00 y de 14:30 a 18:00. El programa tiene una duración de ocho semanas, con temáticas variadas cada día. Los niños pueden asistir cuando deseen y pagar solo por los días en los que participen. El costo es accesible e incluye todos los ingredientes necesarios.

Para los adultos, se imparten talleres entre jueves y domingo, en función de la temática y disponibilidad de chefs invitados. Los cursos son anunciados a través de las redes

sociales del estudio, y las inscripciones se realizan enviando un mensaje o contactando al número 0979778108.

Cooking Studio está ubicado en la calle Alfonso Moreno Mora y avenida Fray Vicente Solano, en los bajos del Edificio La Fragata.

Entre los proyectos a futuro se contempla la oferta de diplomados y una carrera profesional en Panadería y Pastelería. Actualmente, se está gestionando un convenio con un instituto de Quito para hacerlo posible en este año.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía

Metropolitan Touring revela la esencia de Ecuador:



un viaje entre historia y naturaleza

Ecuador se puede vivir de diferentes maneras. Hay quienes lo descubren en sus ciudades patrimoniales, otros lo sienten en su exuberante naturaleza, y están quienes se enamoran de sus islas volcánicas en medio del océano. Metropolitan Touring lo entiende bien, y propone tres formas distintas de recorrer el país.

Quito: patrimonio que se siente y se saborea

Para quienes buscan reconectar con la historia y el alma cultural del Ecuador, Casa Gangotena es mucho más que un hotel boutique. Ubicada en la emblemática Plaza San Francisco, esta joya arquitectónica restaurada majestuosamente ofrece una experiencia inmersiva donde el pasado y la sofisticación contemporánea conviven en armonía. Desde recorridos guiados por la mansión hasta visitas nocturnas a iglesias del Centro Histórico, Casa Gangotena propone un Quito íntimo y memorable.

A esta experiencia se suman otras actividades como clases de cocina mestiza, rituales de bienestar andino y catas de chocolate artesanal. Todo ello pensado para viajeros exigentes —nacionales e internacionales— que valoran lo auténtico y buscan más que simples vacaciones.

La travesía continúa en su restaurante, donde el chef José Tamayo presenta una propuesta de cocina mestiza que celebra los sabores auténticos de Ecuador. Cada plato está elaborado con ingredientes locales, muchos de ellos adquiridos a pequeños productores y emprendedores de la zona, reafirmando el compromiso del hotel con la sostenibilidad. La terraza de Casa Gangotena es un lugar imperdible. Desde allí, las vistas panorámicas del Centro Histórico —con la majestuosa iglesia de San Francisco en primer plano— crean el escenario perfecto para dejarse llevar por los sabores y

aromas de su innovadora propuesta mixológica. Inspirados en la riqueza floral del Ecuador, cócteles exclusivos como Flor de Cayambe, Flor de Ayampe, Flor de Páramo, Flor de Galápagos y Flor de Mashpi invitan a brindar mientras se contempla la belleza de Quito desde las alturas.

Mashpi: el bosque biodiverso de Quito

Enclavado en el corazón del Chocó Andino, Mashpi Lodge ofrece una inmersión profunda en la naturaleza más pura y sensorial del Ecuador. Parte de la magia comienza con el trayecto: dentro del mismo Distrito Metropolitano de Quito y a solo tres horas de la capital, el paisaje urbano se desvanece entre curvas de montaña, niebla espesa y el canto vibrante de las aves, anunciando la entrada a un ecosistema único en el mundo. En este santuario de biodiversidad, el bosque se vive desde distintas alturas: pedaleando en la Bici Aérea que atraviesa el dosel entre ramas y neblina, o flotando en La Libélula, un teleférico silencioso que se desliza por encima de las copas, revelando la riqueza oculta del bosque nublado.

La conexión con el entorno también se manifiesta en su propuesta gastronómica, que combina técnicas contemporáneas con ingredientes del bosque. Ceviches de sachá inchi, palmito fresco con cítricos de jengibre o una pasta de chia con salsa de hongos, tomates deshidratados y cebollín son solo una muestra de cómo la cocina del lodge transforma lo local en una experiencia sensorial única.

A esto se suma el trabajo de un centro de investigación científica que permite a los visitantes conocer de cerca especies endémicas y descubrir, junto a biólogos expertos, los secretos de un ecosistema en constante evolución.

Galápagos: donde el descanso encuentra la aventura

Para quienes sueñan con el océano como horizonte, Metropolitan Touring ofrece en las Islas Galápagos dos formas de vivir este paraíso natural: el descanso en tierra firme o la aventura en altamar.

En Finch Bay Galápagos Hotel, un santuario de paz y relajación frente a la playa de Los Alemanes, las experiencias fluyen al ritmo que el viajero decida seguir. Por las mañanas se puede salir en kayak, hacer snorkel o caminar por senderos donde las iguanas y los lobos marinos no se inmutan. Otra opción es quedarse simplemente descansando en la piscina, practicando yoga al aire libre o disfrutar del spa del hotel que ofrece tratamientos relajantes con ingredientes locales, como sales marinas, palo santo o hierbas locales.

La propuesta gastronómica del Finch Bay es una verdadera expresión del espíritu de las islas: fresca, creativa y profundamente conectada con su entorno. Ingredientes del mar y de la tierra galapagueña —como mariscos de altísima calidad, coco, palo santo— se transforman en platos únicos, preparados con técnicas contemporáneas y mucha pasión. Muchos de estos productos provienen de pequeños agricultores y pescadores locales, fortaleciendo la economía de la comunidad y garantizando una estadia auténtica y sostenible.

Para quienes sueñan con vivir Galápagos en su forma más pura, los barcos de expedición de Metropolitan Touring: Yate La Pinta, y Yate Isabela II permiten navegar por el archipiélago con guías naturalistas expertos, itinerarios que privilegian la conservación y una comodidad a bordo que convierte cada momento en una experiencia transformadora.

Tres destinos, tres formas de vivir las vacaciones en Ecuador y una sola visión: ofrecer turismo de excelencia con propósito. Metropolitan Touring, con más de 70 años de trayectoria, se consolida como una de las operadoras líderes del país y 100% carbono neutro. Cada experiencia es una invitación a descubrir el Ecuador con respeto, asombro y un compromiso profundo con la sostenibilidad.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS EN LOS PECES: SEÑALES A LAS QUE DEBES ESTAR ATENTO



El estrés en los peces de acuario puede parecer invisible, pero si se ignora, puede llevar a enfermedades e incluso a la muerte. Detectarlo a tiempo es clave para garantizar un entorno saludable y armonioso.

Una de las señales más comu-

nes de estrés es el nado errático o agitado. Si un pez nada de forma desordenada, choca con objetos o permanece quieto en el fondo o en la superficie, podría estar sintiéndose mal. Otra señal es la pérdida de apetito. Si no come como de costumbre o rechaza el alimento, es hora de revisar qué está

fallando.

También hay que observar si presenta cambios en el color, como pérdida de brillo o manchas blancas, que pueden indicar infecciones. Las aletas recogidas o dañadas, y una respiración acelerada (boqueo constante en la superficie),

son signos de alerta.

Las causas del estrés varían: mala calidad del agua, cambios bruscos de temperatura, exceso de peces, iluminación inadecuada, ruidos fuertes o convivencias con especies incompatibles.

Revisar los parámetros del acuario, mantener rutinas de limpieza, evitar manipulaciones constantes y proporcionar escondites naturales son claves para prevenir el estrés. Observar con atención y actuar a tiempo puede salvar la vida de tus peces y mejorar su bienestar diario.



Truquitos:

CONTRA LAS PULGAS



Para combatir pulgas en perros, baña con vinagre de manzana diluido o aplica aceite de coco en el pelaje. También puedes usar un spray de limón natural o peinar al perro con un peine antipulgas mojado en agua jabonosa. Espolvorea tierra de diatomeas en su cama. Siempre consulta al veterinario si persiste.

CEPILLADO DE LOS DIENTES

Cepillar los dientes de tu perro es esencial para mantener su salud bucal y prevenir enfermedades. Se recomienda hacerlo diariamente, idealmente dos veces al día, aunque cepillar varias veces a la semana también puede ser beneficioso. El cepillado regular ayuda a eliminar la placa y el sarro.



HUESOS

Los huesos crudos y carnosos, como los de pollo o res, pueden ser seguros para perros si se dan bajo supervisión. Nunca se deben dar huesos cocidos, ya que se astillan fácilmente y pueden causar daños. Los huesos grandes y duros, como los de fémur de res, son ideales para masticar sin riesgo.

CAIRN TERRIER

Fuertes y de patas cortas, los Cairn Terriers tienen una expresión astuta, un pelaje duro y unas orejas pequeñas y puntiagudas. Aunque no tienen una constitución extremadamente fuerte, son perros pequeños trabajadores que tienen una buena musculatura. Los Cairns son de color crema, cebada, rojizo, gris o casi negro, con tono atigrado. Los Cairns adultos miden entre 28 y 31 cm y pesan entre 6 y 7,5 kg.



Dr. Miguel Moreno Ordoñez

Un médico caritativo por excelencia y un insigne poeta cuencano

Nació en la denominada hacienda Tutupali, en las cercanías de Cuenca, el 3 de marzo de 1851, hijo primogénito de don Manuel Moreno Aguirre y de doña Carmen Ordoñez y Vintimilla. Sus primeros estudios y secundarios los realizó en Cuenca, finalmente ingresó a la Universidad, donde en 1876 obtuvo el título de Doctor en Medicina.

Desde su época de estudiante había empezado a desarrollar su gran inspiración poética, y para 1872 ya había escrito su célebre poema "Sábados de Mayo", en el que hizo "las leyendas de la tierra, glosó los sentimientos del pueblo, rimó los motivos campestres y cantó las coplas del barrio y las serenatas a la luz de la luna"; obra que fue publicada junto a Honorato Vázquez en un libro que bajo el mismo título recopilaba una selecta colección de versos de dos amigos y poetas. La primera edición de esta obra fue publicada en 1877, la segunda en 1907 y una tercera en 1977.

Luego de obtener el título de Doctor en Medicina viajó a Perú donde ejerció su profesión de médico hasta 1882, en que volvió a Cuenca para iniciar una intensa y abnegada vida dedicada a servir a sus semejantes con caridad y patriotismo. Empezó entonces la destacada hazaña de reedificar templos, levantar nuevos altares y dar esplendor al culto, e hizo suya la empresa de erigir el templo del Santo Cenáculo, como un acto de amor y reparación a la Santísima Eucaristía. En su labor de caridad se entregó por entero al servicio de los demás: Sació el hambre de los niños desvalidos y alimentó y vistió a los desheredados. No solo realizaba consultas médicas a las personas de escasos recursos



económicos, pues, muchas veces hasta entregaba sus ahorros, dedicaba la mayor parte de sus horas a la curación gratuita de los pobres. Acudía enseguida donde se anunciaba un peligro o había una epidemia mortal que

combatir. En Cuenca, ejerció con un celo de apóstol el verdadero sacerdocio de la Medicina.

En 1892 fue elegido Diputado por la Provincia del Azuay al Congreso Nacio-

nal; fue Profesor de la Escuela de Medicina en 1885 y Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca desde 1891 hasta 1897; y un año después, junto a su amigo de siempre, Honorato Vázquez, y con Cornelio y Remigio Crespo Toral, fundó la revista "La Unión Literaria", en la que colaboraron además las más notables y brillantes plumas del país. En 1907 fue publicado en Madrid "El libro del corazón". Por su imponderable acción social y religiosa, Su Santidad el Papa Pío X le concedió en 1907 la condecoración pontificia de Caballero de San Gregorio Magno. Dos años más tarde para despedirse de la poesía publicó su libro "Morayma".

Fue un insigne médico y un altísimo poeta; uno de los más grandes representantes de la lírica romántica; el auténtico poeta de la melancolía, del dolor y del sufrimiento.

Con mucha certeza se suele manifestar: No hay mejor satisfacción para el hombre de sentimientos elevados y nobles que el placer de practicar el bien; y no hay profesión que ofrezca tantas oportunidades para servir a los demás como la Medicina, que en definitiva es una forma de cooperación fundamental y primaria, al bien común. Muchas obras importantes, solidarias y humanistas de gran relevancia realizó el Dr. Miguel Moreno Ordoñez. Lamentablemente víctima de un trágico accidente murió en la ciudad de Cuenca, el 30 de agosto de 1910.

CRUCIGRAMA

VACACIONES



Verticalmente

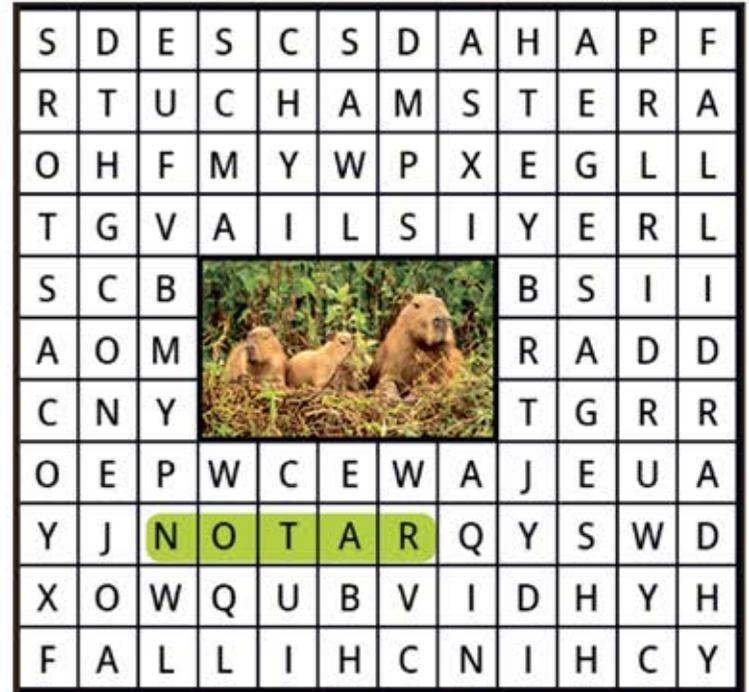
1. Bebida alcohólica popular en vacaciones.
4. Estado de tranquilidad y descanso.
5. Deporte acuático que consiste en montar olas.
6. Actividad de caminar largas distancias.
9. Lugar donde se toma el sol y se nada en el mar.
10. Persona que viaja por placer.
11. Celebración con música y baile.
12. Acción de asegurar un lugar o servicio con anticipación.
15. Momento en que sale el sol por la mañana.
17. Desplazarse en barco por el agua.
18. Vehículo de dos ruedas propulsado por pedales.
21. Camino estrecho en la naturaleza.
23. Gran masa de agua salada que cubre parte de la Tierra.
24. Corriente natural de agua que fluye.

Horizontalmente

2. Dispositivo para tomar fotografías.
3. Lugar donde se venden productos.
6. Conjunto de costumbres y tradiciones de un lugar.
7. Conjunto de tradiciones y costumbres de un lugar.
8. Objeto donde se guardan las pertenencias para viajar.
13. Documento que permite viajar a otros países.
14. Desplazamiento a un lugar diferente.
16. Terreno rodeado de agua por todas partes.
18. Prenda de vestir para nadar.
19. Calzado cómodo para caminar.
20. Momento en que se oculta el sol por la tarde.
22. Salida corta a un lugar de interés.
25. Estado de descanso y tranquilidad.
26. Objeto que se guarda para recordar un viaje.
27. Elevación natural del terreno, ideal para hacer senderismo.
28. Alojamiento temporal para turistas.

sopa de letras

Animales



- Chinchilla • Cobaya • Hámster • Ardilla • Capibara
- Castor • Rata • Ratón • Conejo

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



Más que una casa de acogida aquí en la ciudad de Cuenca es un espacio seguro y protegido para mujeres y niños que han experimentado violencia intrafamiliar y de género; inicia su camino el 3 de agosto del 2004 bajo la dirección de la Ing. Com. Marlene Villavicencia; con capacidad de atender al día a 12 madres con sus hijos, invitándoles a contemplar la vida desde otro ángulo en donde se comprenderá la susceptibilidad para el sufrimiento y la alegría, es la acogida a ese grito de las mujeres víctimas que quieren huir de esa violencia que muchas veces se torna en femicidio.

Dicha necesidad fue expresada en el Primer Plan Cantonal para el ejercicio de una vida libre de violencia siendo recogida por la Vicaría de Pastoral Social y con el apoyo de Caritas y la Municipalidad de Cuenca se materializa la apertura de este refugio que en el mes de diciembre del 2010 y se constituye en una fundación sin fines de lucro, garantizando una atención integral con un equipo interdisciplinario.

Su misión es acoger, acompañar y dar atención integral basada en el respeto mutuo de la dignidad humana, difundiendo este problema social para generar y promover conciencia, sensi-



María Amor:

un hogar seguro y proactivo

bilidad, responsabilidad ciudadana y gubernamental.

Su acogida no solo se concentra en la atención y apoyo a mujeres que han tenido que huir de sus casas, va mucho más allá, contando para ello con un espacio lleno de naturaleza en una área periurbana "Casa de acogida

NINA HUASI" un lugar de sanación emocional, en donde suelten sus niveles de angustia y lleguen a un estado de serenidad.

Hoy por hoy, se acoge a mujeres y sus hijos con una capacidad de entre 40 a 50 personas, dándoles apoyo en la recuperación de su autoestima y



empoderamiento para un nuevo comienzo.

"Mujeres con Éxito" es una nueva fortaleza que se ha unido a María Amor con talleres técnicos para ampliar las capacidades laborales y de emprendimiento de cada mujer.

Su actual directora ejecutiva es Blanca Pacheco Lupercio quien actualmente mantiene estoicamente los desafíos que involucra esta gran tarea y a quien damos un voto de aplauso

Si usted quiere comunicarse, hágalo a su línea de apoyo No. 072832817.

Sonia Salamea Piedra
RED FAVIFE