Marvela NEWS
Edición digital No. 44 - Año 1

MAYRA JAIME Y DAVID NAULA

"No nos vamos a dejar solos en esto"

El país fue conmovido por lo acontecido en las cárceles más grandes del Ecuador, tan distantes entre ellas, una en Guayaquil, otra en Latacunga y otra en Cuenca. Los ecuatorianos estamos sorprendidos porque por primera vez en la historia de nuestro país, acontece una situación tan cruenta y tan sincrónica, que nos hace recordar problemas aparentemente tan lejanos como los que suceden en Centro América y México.

Indudablemente que fueron institutos carcelarios mal concebidos, por sus enormes dimensiones que resultan casi incontrolables al número insuficiente de guías que en el trabajan. La cantidad de 38.000 reclusos en el país resulta un número agobiante para nuestro pequeño y empobrecido Ecuador. Se dice que las cárceles deben ser mucho más pequeñas para poder ser controladas como se debe. El próximo Gobierno ojalá sea el mejor, tiene que afrontar la situación carcelaria en forma técnica y humana.

Mariela

Fotografía: @opia.photostudio

STAFF

Revista Mariela News

Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

Síguenos en:

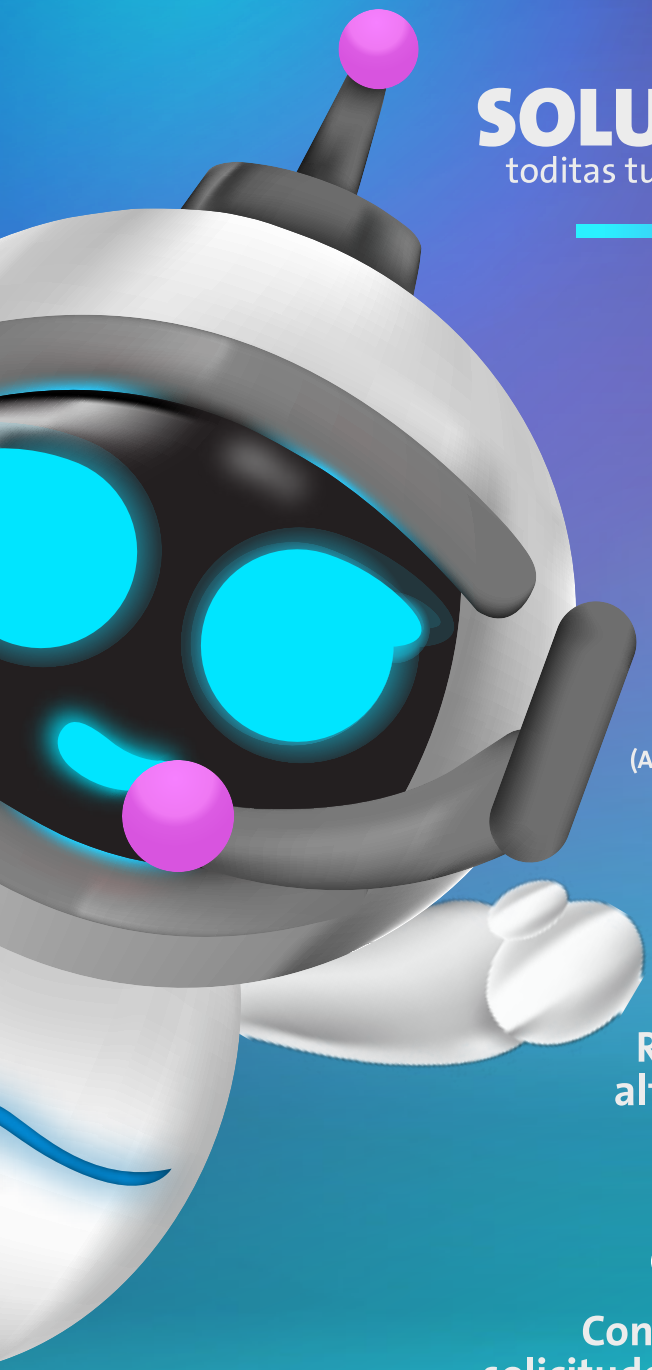
https://bit.ly/Facebook_MTV
https://bit.ly/Youtube_MarielaTV
https://bit.ly/InstagramMTV
https://bit.ly/MarielaTV_Whatsapp
https://bit.ly/Twitter_MTV
https://bit.ly/PodcastMarielaTV

Lee revista Mariela News en: www.marielatv.com
¿Qué temas te gustaría leer? Escríbenos a: redaccion@mariela.ec
En esta revista existen contenidos clasificados en:
Entretenimiento **(E)**, Formativo **(F)**, Publicitario **(P)**, Opinión **(O)**, Informativo **(I)**.

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 44. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2020.

Interagua

Operado por VEOLIA



SOLUCIONA toditas tus *consultas* con

SURI

Ahora **MÁS CERCA** en **Whatsapp** al

098 5014693

Consulta de saldos
(Agua y Tasa de Recolección de Basura)

Convenios de Pago
(montos menor o igual a $500)

Reclamos por alta facturación

Solicitudes técnicas
(fugas de agua/limpiezas de alcantarillado)

Consulta de solicitudes registradas

Consulta de interrupciones del servicio

Chatea también escaneando el **código QR**

interagua | @interagua | 098 5014693 | APP | WEB

Por Mariela Viteri

El milagro de Mayra Jaime y David Naula

En Cocinemos con Mariela fui testigo del amor que se tienen y ese amor ya está dando frutos. David cuéntamelo.

Mayra: Pero dile que lo cuente bonito porque él lanza las cosas. A mis padres poco y más les pasa un mensaje diciendo: "Mayra está embarazada", (risas).

David: Era para salir rápido de la tensión (risas).

Mayra: Como yo soy la mayor de mis hermanos, no hay niños en la familia, entonces le decía a David que teníamos que darles la noticia de forma bonita y él no, él fue directo: "¿Ustedes creen en los milagros?"

¿Y milagro por qué?

Mayra: Cuando tenía 15 años me operaron por un quiste y me quitaron la mitad del ovario derecho; se supone que para quedar embarazada debía seguir un tratamiento, por eso no me cuidaba, igual siempre vi en David un lindo papá.

Con ustedes sí aplica "que si hay verdadero amor si cuaja".

Mayra: Sí, fíjate que recién tenemos 6 meses, pero las personas creen que tenemos mucho más tiempo.

David: Desde que la conocí hicimos *match*, todo fluyó y hoy por hoy nos sentimos muy compenetrados el uno con el otro.

¿Qué planes tienen? ¿Se van a casar?

Mayra: Si me quiero casar, pero más adelante, es un proceso complicado por lo que él está casado en EE.UU. Por ahora no tengo prisa, yo vivo con él, él me da mi lugar ante su familia, sus amigos, el público y eso es más que una firma.

¿Mayrita cómo vas con los achaques del primer trimestre?

Mal, lo peor del caso es haberme enterado porque es una cuestión también psicológica. Desde enero junto a David nos propusimos bajar de peso, empecé a tomar pastillas y a hacer ejercicios y no veía resultados. Como hace 3 semanas le dije a David: "Sabes que no soporto tu olor, (era su perfume) y me queda mirando y me dice: "Tu estas embarazada". A los 3 días me compró una prueba de embarazo, ni bien me la hice se marcaron las dos rayas, yo decía que no era posible, automáticamente me puse a llorar, mientras David se lo contaba a todo el mundo, (risas).

Para finalizar, Mayra quiero que le hagas una pregunta a David.

Mayra: Me vas a hacer llorar, ya se lo he preguntado. ¿No me vas a dejar sola en esto?

David: No nos vamos a dejar solos en esto.

•Fotografía: @stphotos_

Chicos, Dios los bendiga de todo corazón.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/z29wc

Encuéntralo en nuestras Islas GDS o en
www.gotasdeseda.com.ec

Dr. Bernardo Blum

Gineco Obstetra

"Situación actual del Covid-19 en embarazadas"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/flyad

A inicios de la pandemia se decía que la mujer embarazada debía tener el mismo cuidado que cualquier ser humano respecto al Covid-19, pero ya se sabe que debido a los cambios que presenta en su organismo, debe cuidarse mucho más. Afortunadamente las embarazadas en Ecuador hoy en día se encuentran bastante asustadas y eso es algo bueno, porque las limita a salir y de esta forma evitar contagiarse.

Los números en Ecuador hasta septiembre del año pasado registraron 992 embarazos con Covid-19 complicados, de los cuales 21 terminaron en decesos. Según datos que tenemos del Centro de Enfermedades Infecciosas de EE.UU que nos sirven como un comparativo, hasta febrero 15 se habían presentado 67. 356 embarazadas con Covid-19, de las cuales 66 fallecieron, no son números alarmantes, pero no por eso hay que descuidarse.

Ahora, ¿en qué etapa del embarazo es más riesgoso tener Covid? Los primeros 3 meses son los menos riesgosos porque difícilmente se alterará su sistema vascular, pero una mujer al término del séptimo u octavo mes corre el riesgo de sufrir preeclampsia, por lo tanto, un Covid podría ser letal para ella, pero para el bebé NO porque ventajosamente podemos madurar sus pulmones y salvarlo.

Dr. Marcelo Castillo

Médico Intensivista

"Las UCIS están al 200% de ocupación"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/idt2

Lamentablemente estamos pasando por momentos muy delicados. Hemos llegado al límite, hemos duplicado nuestra capacidad asistencial. De hecho, me parece un error decir que estamos con un 97% o 100% de ocupación, cuando en realidad si contabilizamos las camas en excedente, seguramente llegamos a 150 o 200% de ocupación.

Por otro lado, hago énfasis en que los pacientes jóvenes también se complican. Recordemos que el virus ingresa al organismo y genera una respuesta inflamatoria que termina dañando los pulmones. Las personas que tienen mayor capacidad de inflamación y de desarrollar infiltrados pulmonares que pudiesen llevarlo a requerir terapia intensiva son los jóvenes.

Ahora, generalmente 9 de cada 10 pacientes con Covid-19, se recuperan en casa sin ningún problema. La mejor recomendación para ellos es que se guarden, descansen, beban mucho líquido y se tomen la temperatura tres veces al día. Y en caso de tener una fiebre de 39 grados centígrados persistente -que no responda ni al paracetamol- hacerse exámenes de laboratorio para evaluar la actividad inflamatoria en la sangre, en ciertos casos el médico podría recomendar la aplicación de medicación antiinflamatoria como corticoides para evitar que esta inflamación genere un daño en los pulmones.

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 13h00.

Pasión por la Educación

Unidad Educativa
Paul Rivet

MATUTINO - VESPERTINO

INICIAL-BÁSICA-BACHILLERATO

ADMISIONES ABIERTAS

0992911895

PBX: (04) 2133408

Brisas del Río, Ave. 4-A (NE) y 4to. Callejón 16-A (NE)

Antonieta Silva
Psicóloga

¿EL AMOR ES UNA DECISIÓN?

¿Creen que el amor es algo natural? ¿Qué llega solito? ¿Qué es una lotería? NO, el amor es una decisión y mientras más consciente estés de esa decisión, más firme será la base sobre la cual consolides tu relación.

El amor no es una emoción

El problema es que llamamos amor a ese clic inicial que nos llena de emoción, porque segregamos endorfinas y dopamina, pero no, eso no es amor. El amor es un principio que nos induce a tomar una decisión y al ser una decisión lo hace más fácil porque tenemos dominio sobre él.

No seamos ilusas

Una de las razones que contribuyen a que fracasemos en la relación es que nos mostremos ilusas, porque pensamos que el destino o el universo conspiró para que encontremos a esa media naranja. Nada nos lleva a nada, nosotros tomamos la decisión, por ejemplo, si nos paramos frente a un hombre que nos impacta y decimos "aquí que me arrastre la ola, aunque me revuelque", sabemos que nos estamos exponiendo a una cantidad de situaciones que nos pueden hacer daño. Y eso tiene mucho que ver con nuestras expectativas, con lo que creemos merecer, ese es el gran detalle.

¿Qué queremos y qué merecemos?

Ahora, ocurre mucho que las mujeres que somos bellas, inteligentes y solteras, como somos bien plantadas en la vida, a veces intimidamos a la persona que se coloca frente a nosotros, cuando somos así, muchas veces las decisiones relacionadas con la emocionalidad no queremos asumirlas, porque esa vara de "príncipe azul" es muy alta, y entonces ¿qué pasa? Llega ese príncipe azul y como somos medias fantasiosas, vemos que no es el príncipe exacto que queremos y al final, como para no sentirnos tan mal, decimos, "no tengo suerte en el amor", pero no, en el amor no se tiene suerte, en el amor se toman decisiones sabiendo quiénes somos, qué queremos y qué merecemos.

Toma nota

Haz una lista de lo que quieres en un hombre, pero ojo, no pidas un a Brad Pitt, sabiendo que no eres una Jennifer López. ¿A dónde quiero ir con esto? A que hagas un reconocimiento de tu identidad, de quién eres y de lo que estás dispuesta a dar, nunca es tarde para hacerlo.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/srvp2

Los *smoothies* favoritos de las famosas

NADA MEJOR PARA INGRESAR AL MUNDO DE LOS BATIDOS PODEROSOS QUE SEGUIR EL EJEMPLO DE LAS *CELEBRITIES* QUE MARCAN TENDENCIA CON SU ESTILO SALUDABLE. ¡TOMA NOTA Y PREPARA LA LICUADORA!

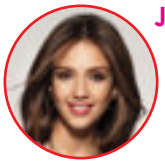
MIRANDA KERR

La modelo compartió en su canal de *YouTube* que para ella lo más importante es que su desayuno sea nutritivo, delicioso y le dé energía. Por eso, adora prepararse su *smoothie* con una cucharada de agua de coco, una de leche de coco, un poco de polvo de acai, goji berries, polvo de cacao, espirulina, proteína vegana de arroz y una pizca de maca andina.

De acuerdo con la modelo, esta mezcla contiene antioxidantes, calcio, magnesio, fibra y superalimentos como la espirulina, que la ayudan a ganar masa muscular, mantener los niveles de energía altos durante el día y regular la concentración de azúcar en la sangre.

THALÍA

Existen distintas versiones de los populares jugos que le fascinan a Thalía, pero su predilecto es con col rizada, espinaca, manzana verde, pepino y jengibre. En este caso, además de las vitaminas y los beneficios que tiene la espinaca y la col, el jengibre le da un toque extra para reforzar el sistema inmunológico.



JESSICA ALBA

La actriz ha confesado que, para mantener una piel hermosa y saludable, desayuna todas las mañanas un *smoothie* que lleva dos cucharadas de semillas de chía, medio pepino, hojas de menta fresca, media taza de espinaca, limón, colágeno en polvo y una taza de leche de almendras.

MEGHAN MARKLE

Meghan inicia las mañanas con energía, gracias a un *smoothie* que prepara con proteína en polvo, frutos rojos congelados, los cuales contienen antioxidantes, además de la canela que favorece la quema de calorías durante el día, semillas de chía que son ricas en omega 3 y media taza de leche de almendras.

JENNIFER ANISTON

La querida exintegrante de Friends tiene como rutina después de entrenar, beber un *smoothie* que contiene una cucharada de polvo de proteína vegana, media banana, una taza de cerezas, media cucharada de manzana deshidratada, media cucharada de lino y agua.

Fuente: www.msn.com

5 Secretos de belleza de Charlize Theron

PARA LA ACTRIZ Y MODELO SUDAFRICANA-ESTADOUNIDENSE, LOS AÑOS NO PASAN. A SUS 45, SIGUE PRESUMIENDO UNA PIEL LUMINOSA Y UNA FIGURA RADIANTE. AQUÍ, SUS MEJORES SECRETOS.

1 Para Charlize, su rutina diaria comienza muy temprano a las 5:30 de mañana, para tener todo listo y poder preparar a sus hijos para el colegio. Cuando se levanta solo enjuaga su cara y se aplica bloqueador solar. Ya en las noches es cuando la actriz dedica más tiempo al cuidado de su piel y se centra en la hidratación: usa serum, crema para los ojos y un humectante.

2 Entre sus truquitos habituales de belleza usa aceite de ricino en el cuero cabelludo. Recuerda que alguien se lo recomendó para hacer crecer y engrosar el cabello y desde entonces lo aplica una o dos veces por semana –incluso en las cejas.

3 A la hora de comer, Charlize ha manifestado en más de una ocasión que le encanta consumir alimentos crudos y de origen vegetal principalmente (*plant-based*). Sigue una dieta rica en zumos, kale y ensaladas verdes todos los días. "Cuando como sano, duermo bien y no bebo (alcohol) es cuando mejor me siento y es cuando soy más feliz y creo que se nota", asegura.

4 Si bien Theron dedica horas a la semana al ejercicio, se permite saltarse los entrenamientos los días en los que está más cansada, siempre equilibrando con su alimentación. Por ejemplo, si no ha tenido un día muy movido, no come mucho. O se permite un día trampa o de *cheat meal* siendo sincera consigo misma. "La cuestión es equilibrar el gasto calórico y el consumo de calorías sin volverse loca", confiesa.

5 Si encuentras una disciplina de *fitness* que te apasiona y no te aburre, puede ser la clave para no abandonarla. Y esa es la máxima de Charlize Theron, que se rinde a cualquier actividad o ejercicio al aire libre porque realmente lo disfruta y se mantiene en forma sin darse cuenta. En invierno, prefiere el yoga y a las clases de pilates.

Los días en los que está más cansada, se permite no entrenar, siempre y cuando lo equilibre con su alimentación. Por ejemplo, si no ha tenido un día muy movido, prefiere no comer mucho.

RADIO FUEGO 106.5 FM GUAYAQUIL

Disfruta de buena música, información del entretenimiento y entrevistas

1 ENTRA A APPSTORE / GOOGLE PLAY

2 BÚSCANOS COMO RADIO FUEGO

3 Y DESCÁRGALA **GRATIS**

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

/marielaviterifanpage @fmradiofuego @fmradiofuego /marielaTV

Tendencias en colores:
ESTOS SON LOS 5 TONOS QUE SE VISTEN EN LA TEMPORADA

TRAS UN 2020 MARCADO POR LA ROPA CÓMODA Y POR BÁSICOS EN TONOS NEUTROS, LA MODA HA QUERIDO CONVERTIRSE DE NUEVO EN TODA UNA FORMA DE ESCAPISMO INYECTANDO GRANDES DOSIS DE COLOR. TOMA NOTA Y DÉJATE CONQUISTAR POR TODOS ELLOS:

BABY BLUE

Que el color protagonista de las mascarillas quirúrgicas se haya colado de lleno en las pasarelas no es casualidad. Eso sí, reinventado en clave optimista y fresca. Este azul pastel, que tanto favorece la piel morena, baña desde los románticos vestidos de Chloé hasta los conjuntos pijameros de Armai o la sastrería de Boss.

VERDE BRILLANTE

El verde que envuelve las cajas y bolsas de la firma del momento, Bottega Veneta, se convierte también en una de las tonalidades más repetidas por las pasarelas, especialmente en prendas de punto. Este tono ha comenzado ya a inundar Instagram. ¿La forma más atrevida de lucirlo? En conjunto con el *top* de la lista: el fucsia.

NARANJA: del teja al calabaza

Probablemente este sea el tono más complejo de la lista y es que el naranja no agrada a todos. A pesar del marcado carácter otoñal de este color en sus versiones más terracota, esta primavera el naranja (especialmente en las opciones más flúor) se convierte en uno de los tonos protagonistas en prendas libres de estampados.

MARIGOLD YELLOW

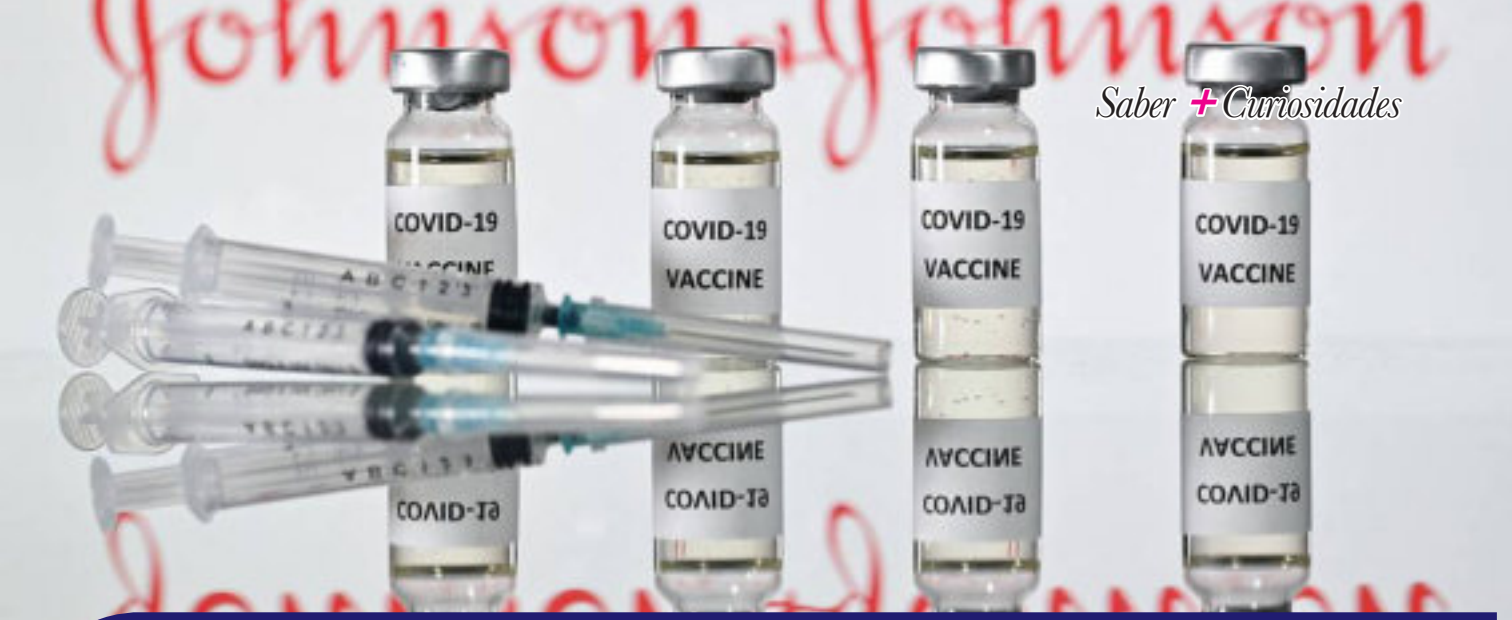
Amarillo caléndula, amarillo limón y un poco de amarillo flúor siguen los dictados de Pantone y su *Yellow Illuminating*. Presente especialmente en vestidos, esta ácida tonalidad se convierte en uno de los manifiestos más alegres de firmas como Versace, Balmain o Etro. Se combina con dorados, tonos tierra y tintes blancos.

HOT PINK

Ya fue nombrado como el color preferido por la generación *millennial* y, ahora, vuelve a la escena de la mano de firmas como Chanel, Versace o Miu Miu. Este color asociado a la femineidad y a caricaturizadas personalidades del cine como Regina George, se convierte en protagonista de conjuntos de dos piezas y también de vestidos de cóctel.

EL FUCSIA SE CONVIERTE EN UNO DE LOS TONOS MÁS LLAMATIVOS DE LA TEMPORADA, COMPARTIENDO PODIO CON EL SUTIL Y DULCE AZUL BEBÉ.

Fuente: www.harpersbazaar.com

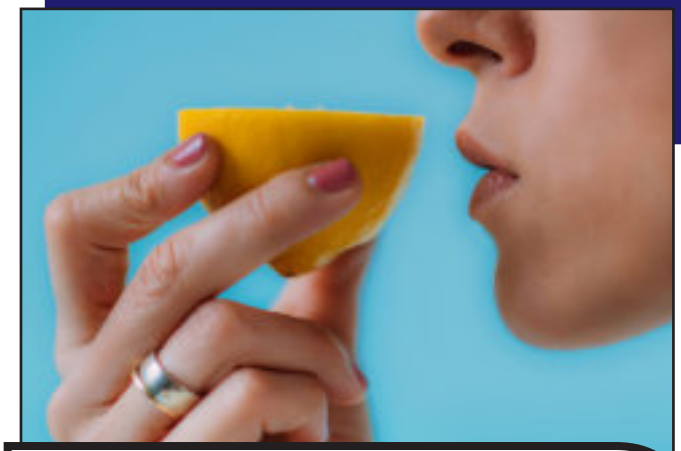


COMITÉ DE FDA DA LUZ VERDE A LA VACUNA DE UNA SOLA DOSIS DE JOHNSON & JOHNSON

El comité asesor de vacunas de la Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) respaldó el pasado viernes la utilización de emergencia de la vacuna contra la COVID-19 de Johnson & Johnson.

Las pruebas con la vacuna de J&J han mostrado una efectividad contra el coronavirus del 66%, por debajo del 94%-95% de las vacunas ya existentes, pero una capacidad del 86% para esquivar los casos graves de la enfermedad, lo que podría ser suficiente para proteger a la población. Esta sería la tercera vacuna contra el COVID-19 disponible para los estadounidenses.

Fuente: www.eltiempo.com



LOS 4 OLORES QUE NECESITAS PARA RECUPERAR EL OLFATO DESPUÉS DE TENER COVID-19

Expertos de Universidad de Anglia del Reino Unido llegaron a la conclusión de que el mejor tratamiento para recuperar la capacidad de oler -luego de pasar por un Covid- es el entrenamiento olfativo. Los olores del clavo, las rosas, el limón y el eucalipto son un buen ejemplo de cuatro estímulos básicos para comenzar con un entrenamiento olfativo.

Coloca los olores en recipientes separados, bastan tres inhalaciones con cada olor para intentar identificarlo, 5 minutos después, es momento de acercarse al siguiente olor y repetir la operación. La regla general es realizar este ejercicio al menos un par de veces al día, en la mañana y por la noche.

Fuente: www.eluniverso.com

LOS NIÑOS QUE CUMPLEN CON EL HORARIO PARA IRSE A DORMIR SERÁN ADULTOS MÁS EXITOSOS

"¿Quieres criar a tus hijos con éxito?", interpela Bill Murphy J.R, autor del libro *How to Raise Successful Kids*. La respuesta es simple, aunque a veces difícil de cumplir: "Dales un horario regular para ir a la cama".

Según Murphy, la ciencia lo respalda: los niños que se acuestan con regularidad a edades tempranas terminan teniendo mejores habilidades matemáticas, de lectura y de conciencia espacial, todo lo cual puede conducir a una cascada de resultados positivos. La investigación se basa en el estudio de 11.000 niños de 7 años en el Reino Unido.

Fuente: www.infobae.com

MARIELA TV

ENCUÉNTRANOS
EN TODOS NUESTROS
CANALES DIGITALES

/marielaviterifanpage

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

/marielaTV

» TODO ESTO Y MÁS EN...

WWW.MARIELATV.COM

INAUGURACIÓN DEL PRIMER MUSEO DEL CAFÉ DEL ECUADOR

Con más de 105 locales a nivel nacional, la cadena de cafeterías Sweet & Coffee abrió las puertas del Museo del Café, en su local ubicado en Puerto Santa Ana en la ciudad de Guayaquil. Los amantes del café, podrán conocer más sobre el mundo del barismo y la catación, además de realizar un viaje por los dos sectores principales del cultivo de café en el país, Loja y Jipijapa.

María José Félix, Verónica Chavez, Richard Peet, Gloria Gallardo y Soledad Hanna.

TONICORP LIDERA EL OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE "HAMBRE CERO"

Tonicorp y The Coca-Cola Company firmaron con Pacto Global el acuerdo de liderazgo del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2, con la finalidad de trabajar de manera articulada con organismos públicos y privados para disminuir la brecha de desnutrición en la parroquia de Simiatug, provincia de Bolívar, la cual registra más de 500 niños en situación de desnutrición crónica.

GAC MOTOR IMPULSA CAMPAÑA PARA PROMOVER SU PLAN AUTO EXONERADO

La marca de vehículos GAC MOTOR impulsa una campaña comercial para promover su "Plan Auto Exonerado" para personas con discapacidad. El objetivo de la iniciativa, denominada "Libertad para moverme", es facilitar el acceso a todos sus modelos, mediante una asesoría completa y personalizada para beneficiarse de la exoneración de impuestos por discapacidad.

Lucas Arteaga y Sebastián Pérez.

CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS