Marela
NEWS
Digital
Edición No. 113 - Año 2



Un homenaje al eterno Rey de la Farándula:

MIGUEL CEDEÑO

¡ESCANÉAME!

Anécdotas inolvidables junto a Miguel Cedeño



Miguel deja un gran legado de amor, lucha y talento.

Mauricio Altamirano

"Cuando conocí a Miguel era un jovencito nervioso, pero lleno de sueños. Recuerdo que en aquel entonces él hacía prácticas en Miss Ecuador y se emocionó al ver que yo tenía una foto con Paloma Fiuza en mi perfil de Hi5 y me dijo: "Algún día vamos a trabajar juntos". Yo no le creí, hasta que ese sueño se cumplió. Miguel se convirtió en ese hermano de la vida, con él aprendí a reírme de mí mismo, a no ser acartonado en la pantalla y a sentirme libre porque sabía que él estaba para sostener mi mano".



Silvana Torres

"Me encantaba grabar a Miguel mientras lo maquillaban en camerino, a él no le gustaba y me amenazaba con publicar una foto en la que yo salía terrible… Son tantos recuerdos, pero sin duda lo que más atesoro es que gracias a él aprendí a ser la profesional que soy, él me decía 'Silvana tienes que ser una mujer de propósitos y la mejor en todo'. De aquí en adelante seguiré esforzándome para ser la mejor en honor a mi amigo".



Marlon Acosta

"Hace 18 años conocí a mi hermano de alma, sin imaginar todo lo que íbamos a vivir juntos… Una de las tantas anécdotas que tengo con Miguel fue en Miami. Recuerdo que en una farra por allá casi nos agarramos a golpes producto de los tragos; al siguiente día solo nos reíamos de lo que había pasado y seguimos como si nada disfrutando de nuestras vacaciones".





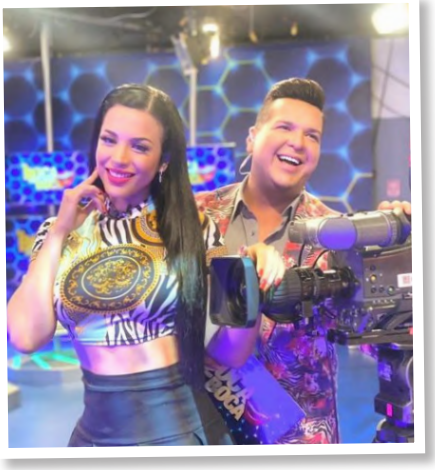
Cynthia Naveda

"Conocí a Miguel en el 2004 en la universidad y ahora creo que nuestros caminos siempre estuvieron destinados a encontrarse. Ambos con 17 años no solo compartíamos aula sino sonábamos en grande… Me quedo con ese ser apasionado por su trabajo, disciplinado y que siempre daba lo mejor".



Lissette Cedeño

"Tengo muchos recuerdos hermosos con Miguel, entre ellos cuando me decía: 'Psico después del programa salgamos a comer y a tomar unas sangrías'. Esas salidas solo de los dos fueron muy especiales porque conversábamos sin filtros y con toda la confianza que nos teníamos… De hecho, puedo decir que una de las cosas que aprendí de él es que hay que darse tiempo para todo, incluso para divertirse".



Emilio Pinargote

"Miguel no era para mí un amigo sino un hermano…. El mayor legado que nos deja es el amor y el perdón, y lo digo porque con su partida se han dado muchas reconciliaciones, eso es una muestra de que Miguel sigue obrando entre nosotros".



Priscilla Tomalá

"Yo le debo a Miguel Cedeño el sueño de haber podido entrar a TC Televisión. El gordo era tan intenso y preocupado que quería que el día de mi debut me vea como una verdadera estrella de TV, así que eligió el vestuario, me recomendó a los mejores maquilladores, cuidó cada detalle, desde mis uñas hasta mis zapatos… Siempre fue tan entregado a sus amigos, sin esperar nada a cambio".



Mónica Bucheli

"Recuerdo que nos contrataron para una animación en Calceta. Él tenía muchos amigos allá y de entrada le dije: 'Yo no voy a ir a farrear contigo y tampoco me vas a dejar dormir sola, es más, decreto que te va a doler la garganta y que no vas a querer salir y fue así', (risas)… De mi gordo aprendí a no sentirme triste por el que dirán, porque la gente siempre va a hablar. Me quedo con su optimismo y pasión por la vida".



Desde sus 17 años recorrió un largo camino de esfuerzos para convertirse en esa 'Cerecita icónica' de la televisión ecuatoriana… Sus sueños traspasaron fronteras logrando a entrevistar a personajes como Maluma, Raúl de Molina, Gloria Trevi y Thalía. ¡Vuela alto Miguel!







MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
https://n9.cl/m4l6m

Es muy fácil inscribirse

a nuestro programa de fidelización

Cacao Miles



ingresa en

www.equair.com.ec/cacao-miles

Da clic en **INSCRÍBETE**

¡click!

Llena el formulario

Y ¡listo!

Cacao Miles



Bienvenido a Cacao Miles,
donde podrás disfrutar de muchos beneficios desde el primer día de afiliación y acumular millas desde tu siguiente viaje.

equair.com.ec

Saber +Psicología



Mariana Bermúdez
@marianabermudez_psicologa



¡ESCANÉAME!

¿Cómo afrontar la pérdida de un amigo?

Cuando formamos vínculos de confianza y complicidad muy grandes, los amigos se transforman en hermanos de vida, por esto y muchas razones más, la pérdida de un amigo puede ser uno de los dolores más intensos que existen.

Para sobrellevar su muerte es necesario pasar por varias etapas emocionales:

1.- *Una de las primeras es la negación, aquí tu cerebro automáticamente como mecanismo de defensa rechaza lo sucedido. Luego, probablemente sientas ira, enojo o te preguntes ¿por qué a él?*

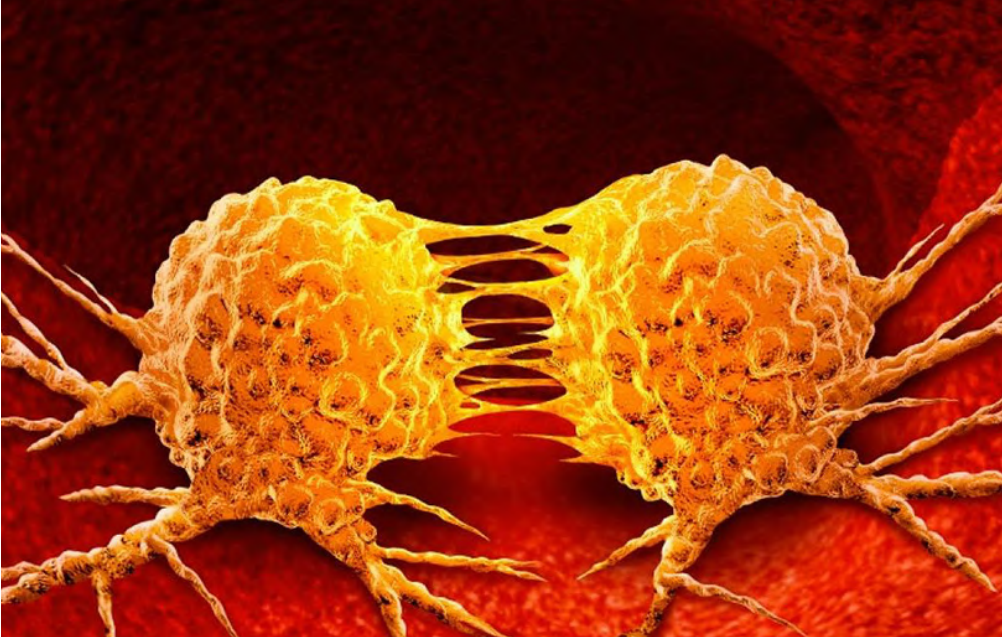
2.- *A continuación viene la etapa de depresión, aquí es necesario darte el permiso de sacar tu tristeza a través de las lágrimas. Las lágrimas tienen un componente muy parecido a la anestesia, por lo tanto, te harán sentir calma.*

3.- *Luego viene la etapa de aceptación y esto no es otra cosa que aprender a vivir con la separación temporal de este ser querido. Finalmente llega la etapa de esperanza, donde te enfocas en recordar y mantener viva su memoria. Como dice Santa Teresa: "No te mueras con tus muertos, vive por ellos".*

"Miguel Cedeño en su corto paso por la vida dio tanto, alcanzó tanto de sus sueños que su partida nos hace una invitación a dejar de vivir en piloto automático y verdaderamente valorar y disfrutar la vida como él lo hizo."



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/gxi72





Dr. Orlando Pin
Médico Internista

¡ESCANÉAME!

¿Cómo detectar a tiempo el cáncer linfático?

El cáncer linfático es un tipo de tumor que se origina en los linfocitos, que son las células defensivas del sistema inmunitario.

Existen muchos tipos de linfoma. Los principales subtipos son:

- *Linfoma de Hodgkin, se encuentra en las células Reed-Sternberg.*
- *Linfoma no Hodgkin, se encuentra en el tejido linfático.*

Lo que debes saber:

- *El cáncer de Linfoma no Hodgkin ocupa el séptimo lugar entre las principales causas de muerte en el mundo. Es el más complicado porque provoca daños en los linfocitos T, que son los encargados de dar inmunidad permanente al organismo.*

- *Entre las infecciones que se relacionan con este tipo de cáncer se encuentra la mononucleosis (provocada por el virus Epstein-Barr) y el helicobácter pylori.*

- *El tratamiento contra el linfoma puede comprender quimioterapia, medicamentos de inmunoterapia, radioterapia, un trasplante de médula ósea o alguna combinación de estas.*

Prevención:

- *Sería recomendable que por lo menos una vez al año las personas se realicen pruebas de control para descartar mononucleosis infecciosa y helicobácter pylori, además, medir los niveles de ácido úrico y deshidrogenasa láctica (DHL).*

- *Es importante palpar el cuerpo y si se identifica algún bulto hacerse ver inmediatamente.*

- *Si se tiene antecedentes familiares, es recomendable realizarse una prueba de marcadores tumorales alfafetoproteína y de antígeno carcinoembrionario.*

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/oo55x

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.

L'ORÉAL PARIS

ELVIVE

SIENTE LCAMBIO

NADIE CUIDA TU PELO COMO EL NUEVO ELVIVE[1]

HASTA 72h DE HIDRATACIÓN[2]



ÁCIDO HIALURÓNICO

91% MENOS QUIEBRE DESDE EL PRIMER USO[3]



KERATIN XS[5]

SALVA TUS ÚLTIMOS 3 CENTÍMETROS[4]



ÓLEO DE RICINO

[1]Con su Tecnología Revive&Care exclusiva de L´Oréal, que se deposita en el cabello, formando una fina y homogénea película alrededor de la fibra. [2]Test Instrumental usando Shampoo + Acondicionador + Crema para Peinar vs Shampoo Clásico. [3]Test Instrumental usando Shampoo + Acondicionador vs. Shampoo Clásico. [4]Test Instrumental usando Shampoo + Acondicionador + Crema para Peinar Stop Tijeras Dream Long. [5]Complejo de aminoácidos a fines a la fibra capilar dañada.





Ma. Gracia Yturralde
@mgyturralde

¡ESCANÉAME!

¿Qué son los micronutrientes y por qué son necesarios para el organismo?

Los micronutrientes son pequeñitas cantidades de vitaminas y minerales esenciales para poder cumplir mejor las funciones del metabolismo en general.

• La deficiencia más común en el caso de las mujeres es el hierro. El cuerpo necesita de 15 a 18 mg de este micronutriente al día. Y lo encuentras en carnes, hígado, granos y hojas verdes como espinaca.

• Cuando hay mucha fatiga y problemas de sueño puedes estar careciendo de magnesio, un alimento rico en este mineral es el chocolate (que contenga 70 % de cacao). El organismo necesita de 300 a 400 mg de este micronutriente por día.

• Por otro lado está la vitamina D que se absorbe con la exposición al sol y la encuentras, además, en las grasas saludables. Este micronutriente es súper importante para la absorción del calcio.

• Las vitaminas del grupo B cumplen un rol importante en la obtención de energía e intervienen en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas. La encuentras en hojas verdes, carnes, aves, huevos. La deficiencia puede presentarse con síntomas como dolores musculares, piel seca y malestar general.

"El hierro es bien egoísta porque solamente se acopla con ciertos grupos de micronutrientes, por ejemplo, con la vitamina C se lleva muy bien mientras que con el calcio se inhibe".



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/p614i

McCormick®

EL PODER DEL SABOR

AHORA EN NUEVO EMPAQUE



McCormickEcuador
mccormick_ecuador
www.alimec.com.ec/mc-cormick

Otro producto Alimec

Los ácidos grasos omega-3 están en peligro por el cambio climático



Las consecuencias del calentamiento global ya están provocando la pérdida de hielo marino, el aumento acelerado del nivel del mar y olas de calor más largas e intensas, entre otras amenazas.

Un nuevo estudio de la Institución Oceanográfica Woods Hole, de EEUU, estima que a medida que avanza el calentamiento global, habrá cada vez menos ácidos grasos omega-3 producidos por el plancton en la base de la cadena alimentaria en el fondo del océano, lo que significará menos ácidos grasos de este tipo disponibles para los peces y las personas.



China está cerca de aprobar su primera vacuna de ARNm

China está cada vez más cerca de aprobar su primera vacuna de ARNm para proteger a las personas contra el COVID-19. En un pequeño ensayo clínico, la vacuna experimental llamada ArCoV desencadenó una respuesta de anticuerpos más fuerte en adultos vacunados cuando se administró como una inyección de refuerzo.

Según detalla la revista Nature, es una inyección altamente efectiva que ayudará a evitar que los hospitales se vean abrumados, pero probablemente no terminará con la política de cero COVID del país.

UltraBond®



LA MAGIA QUE PEGA

Metal
Madera
Plástico
Cuero
Porcelana
Caucho



@ultrabond_ecu

Tía · Supermercados Super Paco · Embutidos La Vienesa · Delportal Supermercados · Regalado Importadora · pikcenter · Corporación Favorita · Dilipa

LO + SONADO EN LA FARÁNDULA

SHAKIRA ES VISTA MUY FELIZ JUNTO A SU GUAPO INSTRUCTOR



En su nueva vida como mujer soltera, Shakira ha sido captada por los paparazzis practicando surf, uno de sus deportes favoritos en Cantabria, España.

Ahora bien, los fanáticos de la cantante no pudieron evitar hacerse ilusiones al verla muy sonriente junto a su guapo instructor.

LAS FOTOS VIRALES DE MARGOT ROBBIE Y RYAN GOSLING COMO BARBIE Y KEN



Luego de salir a la luz las primeras imágenes de Margot Robbie y Ryan Gosling caracterizados como Barbie y Ken, llega el segundo adelanto de fotos la que promete ser una de las películas más comentadas del verano de 2023.

El filme está generando tanto interés como escepticismo y se aprovechan de ello lanzando fotos de los actores durante el rodaje con looks que saben que causarán sensación.

EL BESO ENTRE MADONNA Y TOKISCHA QUE DA LA VUELTA AL MUNDO



La cantante estadounidense Madonna sorprendió a sus fans en Nueva York tras darse un apasionado beso con la rapera Tokischa en pleno escenario.

Todo sucedió cuando la reina del pop invitó a la intérprete dominicana a cantar con ella el remix de Hung Up. En medio del concierto, las artistas rindieron honor al lema "Amor es Amor".

PROTECCIÓN ANTI VIRUS

ELIMINA 99,9% VIRUS BACTERIAS



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS
CON AMONIO CUATERNARIO



Si huele a limpio huele a...

Kalipto®
CONCENTRADO

Encuéntralo en los principales supermercados del país.



José María Medina; Lucía Pazmiño de Borrero; Alfredo Borrero, vicepresidente del Ecuador; Charles-Michel Geurts; Sybille Ouwerx; Inga Krastina; Inmaculada Montero y Miklós Tamás Paczuk.

Concierto de la Novena Sinfonía de Beethoven

La conmemoración del Mes de Europa en Ecuador 2022 cerró con el Concierto de la Novena Sinfonía de Beethoven interpretada por la Orquesta Sinfónica del Ecuador. El evento fue organizado por la Unión Europea.



Charles-Michel Geurts, embajador de la Unión Europea en Ecuador y su esposa Sybille Ouwerx.



Christoph Baumann, Jochen Schöller, Ángela Schöller y Vicente Albornoz.



Ramón Fernández, Salomé Egüez, Ramiro Torres y Carolina Falconi.



Cristina Burgos y Esteban Dávila.

Miraflores
TRADICIÓN DESDE 1947

¡Llegó para QUEDARSE!

Sin colorantes ARTIFICIALES

con Probióticos



ENCUÉNTRALO EN:

MEGAMAXI LO MÁXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

Otro producto Alimec. MirafloresEcuador Miraflores_ec www.miraflores.com.ec