

Amanecer Habanero

Instituto Cubano por la Libertad de Expresión y Prensa

Recarga celular

- ☐ Recarga 250 CUP
Tu contacto recibe 250 CUP.
\$11.99
- ☐ Recarga 360 CUP
Tu contacto recibe 360 CUP.
\$16.50
- ☐ Plan 3 GB + 40 MIN
Reciben 3 GB y 40 minutos nacionales x 35 días
\$13.99
- ☐ El Fuerte
Reciben 14GB (4GB + 10GB LTE) + 115MIN + 120SMS x 30 días
\$32.99

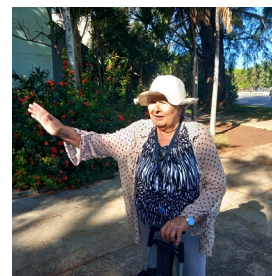
Habaneros rechazan el tarifazo de Etecsa

>>2



Se incendia almacén de materia prima en Jaimanitas

>>4



Habanera denuncia multa por construir muro en su vivienda

>>3



Punto de venta de carne de cerdo, reparto Flores, Playa. Foto: ICLEP

30 años después, vecinos continúan reclamando tупición de un desagüe

>>2



Foto: ICLEP

Peluquera de barrio cuenta lo difícil del negocio

>>3



Foto: ICLEP

Otro Club Social víctima de la indolencia gubernamental: el Cabo Parrado

>>4



Foto: ICLEP

¿Cuánto cuesta la comida del cubano?

>>5



Habaneros rechazan el tarifazo de Etecsa

Tomás Guerra

La Habana, 20 de junio, por sorpresa el tarifazo de **(ICLEP)**. La Empresa de Telecomunicaciones de Cuba, Gobierno cuando ve que la gente está tranquila y acomodándose en la crisis saca una nueva medida”. “El Ordenamiento, la Unificación de la moneda, el Reordenamiento, y así sucesivamente, cada cierto tiempo explotan con una bomba. Hasta un día, que la bomba le explote a ellos”, añadió. Según declaró a Amanecer Habanero Hilario Márquez, residente en Alturas de La Lisa, cuando se acaben los datos solo el que tenga familiar en el extranjero que le proporcione recarga internacional podrá conectarse, o comprar un paquete caro. “Dice Etecsa que es para mejorar la infraestructura de la empresa y yo me pregunto: ¿qué han hecho con los millones de dólares que han recaudado en todos estos años con las recargas internacionales?, manifestó Márquez.

Y agregó: “Me hago otra pregunta: ¿por qué la gente que se fue del país tiene que garantizar la comunicación del que se quedó?”. Por su parte, a Caridad Cuevas, vecina de Los Sitios, en Centro Habana, no le cogió

por sorpresa el tarifazo de **(ICLEP)**. Los vecinos de la calle Primera y 234 en Jaimanitas, municipio Playa, llevan más de 30 años quejándose de la tupición del desagüe que aliviaba las aguas fluviales y albañales de esa zona del pueblo. “Me contaba mi abuelo que antes del Triunfo de la Revolución existía un desagüe que era atendido por una persona y lo mantenía limpio. Nunca se tupía y no se conocía esta inmundicia en la que vivimos ahora”, relató a Amanecer Habanero Manuela, trabajadora del Círculo Social Obrero Los Marineros. La causa de la tupición del desagüe tiene que ver con que se retiró el puesto de limpiador del drenaje, y con el paso del tiempo más nadie lo atendió. Ata Valdés, carretonero de 60 años que sufre con su familia la mencionada obstrucción, contó a este boletín que en la última reparación le comentó a los ingenieros que “la solución era restaurar el viejo desagüe, no colocar tubos plásticos”. “No me hicieron caso. En el primer frente frío el mar los tupió de arena. Fueron recur-

Recarga celular

☐ Recarga 250 CUP

Tu contacto recibe 250 CUP.

\$11.99

☐ Recarga 360 CUP

Tu contacto recibe 360 CUP.

\$16.50

☐ Plan 3 GB + 40 MIN

Reciben 3 GB y 40 minutos nacionales x 35 días.

\$13.99

☐ El Fuerte

Reciben 14GB (4GB + 10GB LTE) + 1150MB + 1205MB x 30 días.

\$32.99

Nuevas tarifas de Etecsa a pagar en dólares. Foto: ICLEP



30 años después, vecinos continúan reclamando tupición de un desagüe

Roberto Bolaños

La Habana, 22 de junio, sos perdidos, tiempo perdido, y seguimos con las fosas desbordadas y el agua negra metida en la casa”, se quejó Valdés. Durante décadas, ese fue un planteamiento en las asambleas de rendición de cuentas del delegado. A lo largo de 30 años se acometieron algunas reparaciones, pero sin la calidad requerida. “Hace falta que le hagan caso a la gente, que hemos aprendido a la fuerza por tantos años de sufrimiento. Tienen que poner una trampa de sólido, un disipador de energía, restaurar el viejo desagüe y darle mantenimiento, pero no nos hacen caso”, lamentó finalmente Ata Valdés.

La causa de la tupición del desagüe tiene que ver con que se retiró el puesto de limpiador del drenaje, y con el paso del tiempo más nadie lo atendió. Ata Valdés, carretonero de 60 años que sufre con su familia la mencionada obstrucción, contó a este boletín que en la última reparación le comentó a los ingenieros que “la solución era restaurar el viejo desagüe, no colocar tubos plásticos”. “No me hicieron caso. En el primer frente frío el mar los tupió de arena. Fueron recur-



Salida del desagüe de la calle Primera y 234, Jaimanitas. Foto: ICLEP

SOBRE EL IDIOMA

Acentuación: Se le llama acentuación a la fuerza mayor que se le hace determinada sílaba dentro de una palabra, diferenciándola así de las demás, por su alta duración, intensidad y tono. En el idioma español existen tres clases de acento: Ortográfico o grafico, prosódico y diacrítico.



Habanera denuncia multa por construir muro en su vivienda

Martín Montero Fernández

La Habana, 18 de junio, (ICLEP). La habanera Marta Perdomo Fidalgo, residente en el municipio Playa, denunció en este medio que inspectores de Vivienda la multaron con 10 000 pesos por edificar un muro en su propia casa. “El muro está en mi patio, dentro de mi propiedad, y no molesta a nadie. Lo hice para protegerme del vandalismo que se ha desatado”, declaró a Amanecer Perdomo Fidalgo, vecina de calle 170 entre Tercera y Tercera B, reparto Flores.

“Lo construí con esfuerzo propio, comprando materiales caros; pero esos son inspectores corruptos que andan detrás del dinero y como no les ofrecí nada, me multaron”, agregó.

A pesar de su problema para caminar, la diabetes, y la tragedia diaria del transporte, Marta Perdomo ha ido tres veces a Vivienda municipal para entregar una reclamación dirigida a Isabel Reina Velázquez, directora de la institución, pero nunca hay nadie para atenderla.

“Me dijeron que si no pagaba la multa en 30 días se duplicaba, luego se triplicaba y por último me embargan mis bie-

nes. ¿Están locos, o es que solo querían intimidarme?”, manifestó Perdomo Fidalgo.

“Les dije redondamente que no les iba a pagar esa multa, y aunque suelte el bofe caminando bajo el sol iré las veces que sean necesarias a Vivienda para reclamar personalmente con la directora”, sostuvo.

Las quejas contra inspectores corruptos que utilizan la intimidación para sobornar son frecuentes. La corrupción y el descontrol administrativo son un mal arraigado en Cuba, y la necesidad obliga a personas sin escrúpulos a utilizar sus cargos con fines de lucro.



Marta Perdomo Fidalgo. Foto: ICLEP



Peluquera de barrio cuenta lo difícil del negocio particular

Vidal Fonseca

La Habana, 19 de junio, (ICLEP). Ana Manuela lo. Yo lo hago de corazón, a Montero de Armas, peluquera veces solo recupero lo que y estilista de profesión que me costaron los productos, vive en el municipio Playa, pero en el fondo sé que ayudo a mucha gente de estas dificultades que atraviesa manera”, comentó la peluquera.

Como cuentapropista, Ana Manuela debe pagar una licencia a la Oficina Nacional Tributaria (ONAT) todos los meses, haga o no haga trabajo.

“Hay que pagarle a la ONAT obligatoriamente o te quitan la licencia. Y si sigues trabajando te ponen una multa que es una enormidad y es para ahorcarse. Yo se lo digo a mis alumnas cuando empiezan: es un trabajo de amor por la profesión, no porque sea un negocio que te garantice tranquilidad económica”, lamentó finalmente la peluquera.

De acuerdo con Montero de Armas, un tubo de tinte cuesta actualmente 1 500 pesos, el litro de peróxido 2 500 y los polvos de decolorar están a 3 000. Además, una cirugía capilar cuesta 4 500 pesas y la queratina 5 000.

“Por eso para sacarle alguna ganancia hay que cobrarle muy caro al cliente, algo que me apena, porque la cosa está mala y no todo el mun-



Ana Manuela Montero de Armas, peluquera de barrio. Foto: ICLEP

CONOCE TUS DERECHOS

¿Que dice el artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

Artículo 1.

Todos los seres humanos nacen libre e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los uno con los otros.



Otro Club Social víctima de la indolencia gubernamental: el Cabo Parrado

Vilmar Lander Gerondy

La Habana, 24 de junio, (ICLEP). La Revolución convirtió los clubes sociales en círculos obreros que hoy sufren del deterioro y la indolencia gubernamental, como es el caso de Cabo Parrado, flamante Club de la Marina de Guerra del ejército constitucional, ubicado en Jaimanitas.

El inmueble fue ocupado en 1959 por las tropas del Ejército Rebelde para ser utilizado como albergue, luego almacén de libros y propaganda comunista.

A finales de la década del 70 fue convertido en Círculo Social Obrero del Ministerio de la Pesca; aunque seguía siendo un sitio acogedor, con su playa y su piscina natural de una gran belleza, su retroceso se volvió evidente.

Con la llegada del Covid-19 fue cerrado en su totalidad, solo continuó funcionando la cocina y algunas dependen-

cias administrativas. El deterioro y la falta de mantenimiento han acabado con la construcción, como ha sucedido con otras edificaciones antiguas que constituyen patrimonios de los barrios de La Habana.

"Hay otros Círculos igual, o en peores condiciones. Nosotros traemos la comida de la casa, porque aquí solo hay arena y mar. Mis hijos se divierten y mi mujer y yo nos relajamos, es la única opción de entretenimiento para nosotros los pobres", comentó a Amanecer Habanero Julio Rentería, padre de familia que reside en Marianao y lleva los fines de semana a sus hijos a refrescar el calor en la playa.



Cabo Parrado, Círculo Social Obrero, Jaimanitas. Foto: ICLEP



Félix Batista

La Habana, 19 de junio, (ICLEP). En la madrugada del domingo 14 de junio prendieron fuego al basurero de la calle Tercera y 230, en Jaimanitas. Las proporciones alcanzadas por las llamas obligaron a los vecinos a llamar a los bomberos.

"Gracias que vino un carro rápido, porque la altura del fuego era el doble de mi tamaño", compartió con Amanecer Habanero Reinier Mata, joven residente que avisó a los bomberos.

"Dicen que el fuego fue grande porque habían materiales electrónicos que antes se guardaban para el reciclaje en el

almacén de materia prima, pero este almacén también desapareció recientemente



Nuevo basurero en la calle 230, Jaimanitas. Foto: ICLEP

en otras ocasiones ha sido noticia en la prensa independiente por el foco de vectores que allí se incubaba y el mal olor. Aunque el delegado de la circunscripción cada cierto tiempo acomete una limpieza, el basurero renace de nuevo por la



Se incendia almacén de materia prima en Jaimanitas

Miguelina Ruiz

La Habana, 21 de junio, (ICLEP). En horas de la madrugada de este martes el almacén de materia prima de Jaimanitas, ubicado en calle Tercera y 230, fue consumido por un fuego que devoró la instalación con todo su contenido.

Al lugar del hecho acudieron dos carros de bomberos y uno de auxilio, cinco camiones y una grúa, toda la técnica operativa y jefes del Minint y de la Seguridad del Estado.

"Además de los bomberos conté más de 12 carros modernos de cristales oscuros y aire acondicionado, los que usan los jefes ahora. Los únicos que faltaron por venir al incendio fueron Díaz-Canel y Esteban Lazo, pero Lazo se comunicó por teléfono y se disculpó", contó a este boletín Jesús Bustamante, miembro de la familia de pescadores más famosa en el pueblo.



Bomberos en lo que fue el almacén de materia prima, Jaimanitas. Foto: ICLEP

Bustamante, quien se encontraba en el lugar del incendio cuando llegaron los peritos, relató también que estos dictaminaron que el fuego no fue accidental.

"Un general le dijo a la guardia operativa que el dictamen de la investigación arrojó que fue sabotaje, y que en los últimos días se habían reportado varios casos similares en el municipio Playa", refirió.

Un periodista de Amanecer Habanero fue increpado por un oficial de la Seguridad del Estado cuando intentaba tomar fotos del hecho y le preguntó repetidamente quién lo había autorizado a tirar fotos.

Queman basurero de Tercera y 230, en Jaimanitas

almacén de materia prima, pero este almacén también desapareció recientemente

mente en "Es que no alcanzan los latones y la gente tiene que botar la basura en el suelo, y así se va extendiendo", expresó a este boletín Maritza Cruz Sayas,

El basurero de la calle 230 maestra retirada que se ha quejado en múltiples ocasiones al Gobierno, incluso por escrito, sobre los efectos nocivos de la basura tan cercana a su vivienda.

Nadie vio quién encendió el fuego, pero no se descarta la participación de algún lugareño molesto que no pudo esperar a que el delegado trajera el camión. En estos momentos en el sitio ha renacido un nuevo basurero.



Pedro Machado

¿Cuánto cuesta la comida del cubano?

El punto de venta de carne de cerdo del reparto Flores es un lugar concurrido, por la calidad de los productos que oferta y la atención que brindan sus empleados. Este negocio particular, de los tantos que existen en La Habana, es rentable debido a los altos precios en que venden la carne.

Allí, la libra de cerdo limpio cuesta 1 200 pesos. La que lleva hueso y grasa vale 870 y las vísceras 550. También están los embutidos a 1 100 pesos la libra, y los ahumados y la recortería a 600 pesos; una información brindada por Milton Calzadilla, uno de los carniceros.

Al punto de venta del reparto Flores acuden gente pudiente a comprar piernas o lomos, pero también personas de bajos recursos que dependen de sus paupérrimos salarios o miserables pensiones que van por una libra, es decir, la mitad del cobro del mes.

Los bajos salarios que paga el Estado no le alcanza a la gente, y menos a los jubilados. El tren de inflación que vive el país los deja indefensos. La comida básica del cubano de a pie se resume hoy en arroz blanco y picadillo de pollo como plato común, acompañado de ensalada de tomate, o aguacate si es la estación. En el mejor de los casos hay potajes de frijoles o chícharos, y también pollo. El pescado y el carnero son lujos. Los mariscos un sueño.

Junto al puesto de venta de carne de cerdo de Flores también hay un agromercado con bastante afluencia de público, sobre todo los fines de semana. Allí se repite la parodia de la carne: clientes que pueden comprar mucho, y los otros, que deben contar sus centavos.

Las viandas tienen precios que dejan frías a dos abuelitas que se han hecho amigas en la cola. Traen el dinero en monederos antiguos. Una casi sufre un desmayo al ver un plátano macho a 120 pesos.

La tradición de dulces caseros se esfumó de la mesa cubana por el precio

y la escasez de las frutas. Se van muriendo las costumbres y la mesa hoy es un sitio muy triste.

El abismo entre los que pueden comer bien y los que tienen que sobrevivir con lo que aparezca se ha abierto aún más por la crisis inflacionaria existente, y ha repercutido de manera nociva en lo tradicional del acto de comer.

Se perdió la costumbre sagrada de sentarse a la mesa en familia, a disfrutar de lo que se ganó trabajando. Y con productos cosechados en el país, asequibles a los bolsillos de los trabajadores.



Punto de venta de carne de cerdo, reparto Flores, Playa. Foto: ICLEP

Nacionales



Euro rompe record histórico en el mercado informal cubano

(Cubita NOW) El euro continúa disparándose en el mercado informal de Cuba y ha alcanzado este lunes 16 de junio del 2025 un nuevo record de 415 pesos cubanos (CUP), según datos referenciales publicado por el medio independiente El TOQUE.

¿Cuánto dinero se puede entrar y sacar de Cuba en 2025? Norma actualizada

(Directorio cubano) Las personas que viajan a Cuba en 2025 suelen preguntarse cuánto dinero pueden llevar o sacar del país sin incurrir en problemas.

En este sentido, la respuesta oficial se encuentra en la Resolución No. 124_2020 del Banco Central de Cuba, (BBC), que regula la importación y exportación de moneda libremente convertible.



Internacionales



El Parlamento iraní da un paso más para desvincularse de la agencia nuclear de la ONU

(El País) La medida no es definitiva, necesita la aprobación final del Consejo Supremo de Seguridad Nacional de Irán.

Trump defiende el bombardeo contra instalaciones del programa nuclear iraní. "Terminó la guerra".

España firmó el acuerdo de la OTAN para invertir el 5% de su PIB en defensa, pero Sánchez dice que sólo gastará 2,1%

(INFOBAE) El presidente del Gobierno español, Pedro Sánchez, ratificó este miércoles que España no gastará más del 2.1 % de su PIB en defensa tras el aval que considera que dio la cumbre de la OTAN, un porcentaje que aseguró que permitirá al país cumplir "en tiempo y forma" todos sus compromisos con la capacidades de la Alianza.



Frank Correa

¿Por qué se suicidan los ancianos en Cuba?

En 2024, el Gobierno cubano lanzó un programa de atención a las personas de la tercera edad que no contaban con sostén económico y vivieran en condiciones precarias, es decir, personas "vulnerables"; pero la iniciativa fracasó al no existir inventarios para garantizar alimentos y vituallas a la cifra censada. Una de estas personas vulnerables es Fabricio Cala Valdés, anciano enfermo que vive solo y sin recursos en una ruinoso vivienda de la calle 300, en la localidad de Santa Fe. Como él, muchos ancianos en Cuba están muriendo de hambre, tristeza, soledad y abandono.

A Fabricio lo conocen como "Sollocito". Piensa que aquellos que tienen un poco de valor se suicidan, pero el resto, como él, sufre todo el peso del terror, esperando que venga la muerte a buscarlos. Muchos piden auxilio al Gobierno y al Partido, pero casi nunca cuentan con recursos para ayudarlos.

Igual que Fabricio muchos ancianos viven en Cuba en condiciones precarias, con míseras pensiones que no alcanzan para sobrevivir. Algunos se alimentan

de la basura, o de la caridad de los vecinos, y reconocen que no es vida lo que llevan; para otros, la mejor opción es morirse.

El Dr. Ramírez, médico siquiatra de Jaimanitas que realiza un postgrado en Prevención Social, a pesar de que no puede mencionar cifras reales, está alarmado por el alto número de suicidios de ancianos en el último año, en un pueblo tan pequeño como Jaimanitas y en La Habana en general.

Según el especialista, un caso reciente ocurrió en el reparto Flores del municipio Playa. Un anciano de 80 años que jugaba dominó con un grupo de amigos se levantó de la silla y dijo que se iba a ahorcar. Los amigos pensaron que era broma y otro ocupó su silla. El juego continuó hasta que llegó su mujer del trabajo y lo encontró colgado del techo. ¿La causa? Falta de recursos y motivación para enfrentar la vida.

En su estudio, el Dr. Ramírez comprobó que en este país los hombres se ahorcan y las mujeres se prenden fuego o se envenenan. A veces se arrojan de puentes, aunque se ha vuelto difícil matarse

de esta manera, por los bajareques que han construido debajo. Hay suicidas que han caído sobre techos y no han muerto, luego han tenido que pagar los daños.

El suicidio más notorio en el estudio lo protagonizó un anciano en 51 y 124, Marianao. Venía caminando por la acera y de repente le dijo a dos jóvenes que estaban parados en la esquina: -¿A que ustedes jamás han visto algo así? Y se lanzó delante de un ómnibus que venía a toda velocidad.



Fabricio Cala Valdés, alias "Sollocito". Foto: ICLEP



Liza Verdecia Dupont

Noticia

Veterano de guerra reclama al Gobierno insuficiencia de su pensión

La Habana, 22 de junio, (ICLEP). Ernesto Díaz Suárez, ex combatiente de la guerra de Angola a finales de la década del 70, reclamó al Gobierno cubano que, a pesar de haberle dedicado toda su vida a la Revolución, hoy su pensión no le alcanza ni para comer.

"Mi chequera es de 1 200 pesos. ¿Qué hago con eso? No me alcanza para comer, menos para luchar con tres enfermedades que requieren medicinas y tratamientos", manifestó Díaz Suárez, residente en la calle Álamo del reparto Mendoza, en Arroyo Naranjo.

"Soy diabético tipo 1, hipertenso y padezco de tiroides. No tengo dinero para

enfrentar todo eso. No me da pena decirlo pero a veces he ido a los latones de basura a ver si encuentro algo", añadió. Por órdenes superiores Ernesto tuvo que extender su permanencia en Angola por 10 años más; confiesa a este boletín que hoy es un pobre diablo, inmerso en la supervivencia.

"Toda mi vida la dediqué a la Revolución. En cada momento que requerían de mis servicios allí estaba presente. Después que me retiré, y la cosa se puso mala, vi todo el engaño que hicieron conmigo. Mira cómo vivo, en la miseria pura", refirió.

En la misma situación de Ernesto se encuentran miles de ex combatientes cubanos que pululan por la isla con miserables pensiones y con enfermedades que requieren cuidados. Son veteranos de guerras que el Gobierno utilizó en guerras ajenas, y ahora viven olvidados y en la miseria.



Ernesto Díaz Suárez, ex combatiente internacionalista. Foto: ICLEP



Terreno de béisbol en Playa se mantiene en total abandono

Yury Folungo

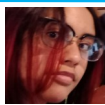
La Habana, 20 de junio, El ex lanzador se destacó en (ICLEP). El terreno de las categorías juveniles y llevó béisbol del Círculo Social al equipo Habana a ganar tres Obrero Los Marinos, del campeonatos consecutivos. En municipio Playa, lleva muchos el equipo grande también años en total abandono. Carlos sobresalió, pero su carrera Brito, ex lanzador del equipo deportiva se vio destruida por Industriales y residente del el alcohol.

pueblo, dice que es una de las Muchos terrenos de la capital causas principales del permanecen enyerbados, retroceso del béisbol en Cuba. sucios, sin uso. Han “Nuestro orgullo, el deporte desaparecido los torneos nacional, ha caído al piso”, dijo municipales y de barrios, para Amanecer Habanero también las competiciones Brito, quien fuera una entre centros laborales. promesa de la pelota cubana. “Se perdió el fervor de los “Es por eso que Cuba no le ‘pitines’, el entusiasmo del fin gana ni a Curazao, un país que de semana y la mucha gente comenzó a jugar pelota ayer”, moviéndose hacia los campos agregó.



Terreno de béisbol, Círculo Social Obrero Los Marinos, Playa. Foto: ICLEP

la hierba alta, la basura, y los animales los que juegan pelota en los terrenos. La identidad cubana ahora está abandonada, olvidada, como los terrenos deportivos”, refirió finalmente Brito.



Vecinos de Ánimas y Soledad escriben carta al Parlamento por basurero

Tatiana Fournier

La Habana, 14 de junio, (ICLEP). Residentes de la esquina de Ánimas y Soledad, en Centro Habana, cansados de quejarse al delegado por el basurero que abarca la calle, escribieron una carta a Esteban Lazo Hernández, presidente de la Asamblea Nacional del Poder Popular, para ver si resuelve el problema.

“Más que una denuncia es un grito. El país está lleno de basureros, pero este de la calle Soledad se excede”, manifestó a Amanecer Habanero el vecino Juvencio Cabrera, quien vive con la basura metida casi en su puerta.

“Esta esquina habanera fue muy conocida por su belleza y limpieza, en estos momentos es un gran vertedero repleto de moscas, mosquitos y roedores, que ponen en peligro la vida de los habitantes de este lugar”, agregó.



Esquina de Ánimas y Soledad, Centro Habana. Foto: ICLEP

La carta fue escrita por los vecinos y entregada en Pradado No. 522, donde radica el departamento de Atención a la Población de la Asamblea Nacional.

Al respecto, la vecina Julia Fresneda, aseguró: “Es cercalle Soledad se excede”, to que La Habana está sucia, devastada, pero este es nuestro dolor y reclamamos al presidente que tome nota de este reclamo por la higiene pública. Estamos a expensas a enfermedades y no hay ni medicamentos para combatirlas”.

“En Ánimas hay varios casos de dengue. Y en Soledad dos de malaria. Espero que Lazo se tome un tiempo para resolver el problema, que como Gobierno está obligado a buscar solución”, añadió.

Sociales

Es clave adquirir ciertas normas de higiene para cuidar la salud, como lavarse las manos para prevenir ciertas enfermedades. Tomar agua de forma regular. Seguir una dieta saludable. Mantenerse físicamente activo, realizar ejercicios diariamente. No consumir alcohol. Evitar el hábito de fumar. No prescribirse medicamentos sin consultar a un profesional de la salud y evitar el estrés.

Opiniones de los habaneros

Baldo Ramos, residente en calle Concordia 103, en Centro Habana, dice estar muy decepcionado del gobierno comunista, que le prometió un futuro luminoso que nunca llegó.



UNPACU
UNIÓN PATRIÓTICA DE CUBA



Es una organización cívica cubana que aboga por la defensa de los Derechos Humanos y las libertades civiles en Cuba.



Vendo balita de gas vacía con el regulador y la cocina. Todo junto en 15 mil pesos. Teléfono: 59759289.



Carro eléctrico de alquiler, Servicio 24 horas. Teléfono: 56701216



Reparación y venta de colchones a domicilio. Teléfono: 53618555.



En venta artículos decorativos para fiestas, cumpleaños y eventos. Teléfono: 53679634.

Trabaja para el empoderamiento de la mujer como agente del cambio y fortalecer el liderazgo femenino.



Este proyecto pro democrático, imbuido de un profundo amor patrio, lleva el nombre de una de las heroínas cubanas que dedicó lo mejor de su vida a la lucha por la libertad de Cuba. (Emilia Teurbe Tolón).



Consejo de Redacción

Director: Yunia Figueredo Cruz

Periodistas: Frank Correa Romero, Tatiana Fournier, Martin Montero Fernández, Vidal Fonseca, Félix Batista, Liza Verdecia Dupont, Roberto Bolaños, Vilmar Lander Gerondy, Yury Folungo, Pedro Machado, Tomás Guerra, Miguelina Ruiz

Sede: Calle 228 306B, entre 3ra y 3ra A, Jaimanitas, Playa, La Habana.

Email y teléfono de la sede: taniabeyli@gmail.com 54830904

Director General del ICLEP en EE.UU.: Normando Hernández

Director Administrativo: Ervin Ibarra

Email: institutocubano@gmail.com

Si usted desea recibir el boletín vía correo electrónico escriba a taniabeyli@gmail.com

Distribución gratuita