

Amanecer Habanero

Instituto Cubano por la Libertad de Expresión y Prensa

ICLEP PERIODISMO CIUDADANO CON Y PARA EL PUEBLO Septiembre/2025 Año 12 edición 261



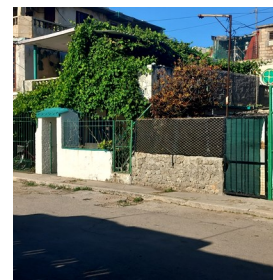
De tropero a mendigo: la historia de Ariel, el paracaidista

>>2



La "casa de la prehistoria" de Jaimanitas tiene su velociraptor

>>4



Matrimonio opositor vive bajo amenazas de la Seguridad del Estado

>>3

Isla del Coco: de parque de diversiones a parque de terror

>>4



Trabajadores agrícolas. Foto: ICLEP

Sin campo no hay país



El Himalaya fue convertido en heladería para luego cerrarlo

>>3



Foto: ICLEP

Joven de Romerillo pudo ser campeón mundial

>>4



Foto: ICLEP

>>5



El Comandante lo dijo, pero no cumplió

Yury Folungo

La Habana, 8 de septiembre de 2025. (ICLEP).

Ana Rosa Fuentes, de 86 años y habitante del barrio marginal La Aldea, recuerda la visita que hiciera el ya desaparecido Comandante en Jefe al barrio en 1996.

“Apareció solo, caminando por la calle principal, los escoltas venían detrás. Lo observé todo con detenimiento. Hizo preguntas. Luego prometió que todo aquel suburbio tenía que cambiar. Será un barrio nuevo”, dijo.

La gente se entusiasmó aquel día con las promesas del “Máximo Líder de la Revolución y aplaudió. Pero pasó el tiempo y hoy para Ana Rosa Fuentes las palabras del comandante le resuenan huecas.

“No se sabe si mandó a hacer algo... y no lo hicieron... o no se acordó más del problema... lo cierto es que nadie vino nunca por aquí y el barrio siguió igual... o peor...”, dice la residente de La Aldea.

Abilio Cedeño, residente en La Aldea y uno de los que más aplaudió cuando el comandante hizo la promesa, dijo que “en aquel momento ya el anciano ni se acordaba de la promesa que le hizo la gente en la calle”.

“Yo pensé que una promesa del comandante nunca caería al piso, pero aquella vez me decepcionó, porque a decir verdad, el barrio y la situación social están pero que nunca”, expresó Adonis Casas, también residente de La Aldea y otro de los que se ilusionó con las promesas de mejoras del barrio.



Calle principal de La Aldea. Foto: ICLEP



De tropero a mendigo: la historia de Ariel, el paracaidista

Roberto Bolaños

La Habana, 7 de septiembre, (ICLEP).

Ariel Aleaga era un joven oficial de la unidad de tropas especiales que cumplió importantes misiones como paracaidista, pero cuando cerraron el batallón tras el caso Ochoa-La Guardia, se quedó sin trabajo, perdió el matrimonio, el rumbo, y se tiró a la bebida.

Ariel comenzó a sobrevivir realizando oficios menores, para asegurarse la botella de alcohol, que era un válvula de salida para sus desgracias.

“De paracaidista a botador de basura”, dice su vecino Carlos Beltrán, que lo conoce desde niño. “Ariel era de los que se tiraba en paracaídas sobre los tanques en medio del combate. Ahora es un borracho medio loco que no habla con nadie ni se acuerda de nada”.

Nelsa Capdevila también vecina del ex tropero, dice que de muy joven Ariel era un militar con futuro. Pero cuando desintegraron la unidad de tropas especiales se tiró al alcohol y a la mendicidad.



Ariel Aleaga, ex miembro de la unidad de tropas especiales. Foto: ICLEP

“Terminó como mendigo”, dice Nelsa para este boletín.

En Jaimanitas viven un notable número de oficiales retirados de los batallones de Tropas Especiales de Seguridad Personal, ex choferes, ex cocineros, ex escoltas. Muchos de ellos sobreviven con pírricas pensiones que no le alcanzan para enfrentar la dura crisis que asola al país.

“Pero de todos ellos quien más bajo ha caído es Ariel. Con el vagón para arriba y para abajo botando basura y limpiando patios, para comprar la botella que lo transportara hasta las nubes, donde maniobrará con su paracaídas imaginario”, dice Carla Acosta, presidente del CDR número 7 Celia Sánchez Manduley.

SOBRE EL IDIOMA

¿Qué es un verbo?

Un verbo es una palabra que te indica una acción, un estado o un proceso que se está contando en la oración. Por ejemplo: Daniela camina todas las mañanas a su trabajo.

Ejemplos de verbos: Correr, caminar, saltar, hablar, cantar, hablar, comer, beber, llorar, tirar, empujar, buscar, dar, hacer, hornear, intentar, traer, enseñar, estudiar.

El verbo es el elemento central de la oración. Se caracteriza por los accidentes gramaticales de número, persona y tiempo.



Matrimonio opositor vive bajo amenazas de la Seguridad del Estado

Vidal Fonseca

La Habana, 15 de septiembre, (ICLEP). En la calle 228 entre Tercera y Tercera A, en Jaimanitas, hay una vivienda que es la más pobre de la cuadra y permanece vigilada por la Seguridad del Estado, pues allí vive el matrimonio de periodistas independientes y opositores al régimen comunista Frank Correa y Yunia Figueredo.

¿El motivo de la vigilancia?: pensar diferente. ¿El móvil? Ella es directora del medio comunitario Amanecer Habanero y él es escritor con varias novelas publicadas en el extranjero de corte contestatario. Han sido periodista por muchos años y han publicado en los principales medios independientes como Cubanet, Diario de Cuba y ADN Cuba.

Entre los meses de junio y julio fueron citados en tres ocasiones, para entrevistas con oficiales de la DSE, pero no se presentaron a la citación. La tercera vez, Correa fue a la estación de 5ta B y 110, en el municipio Playa, donde se indicaba en el documento oficial y lo entrevistaron dos agentes.

“No fueron nada claros en la entrevista”, cuenta Correa. “Hablaban con un lenguaje encriptado, lleno de amenazas. Dijeron que tanto yo como mi esposa Yunia Figueredo



Vivienda del matrimonio opositor Frank Correa y Yunia Figueredo, en Jaimanitas. Foto: ICLEP

estábamos metidos en cosas raras, pero no especificaron en qué. Sobre todo Yunia, que estaba hundida hasta el cuello”, refirió.

De acuerdo con el escritor, los agentes le advirtieron con que sería mejor que se mantuvieran tranquilos “y fuera de todo eso”.

“Que nos apartáramos de esas cosas raras y nos iría mejor. Alegaron que yo estaba hundido igual y que nos iban a freír”, informó Correa a este boletín.



El Himalaya fue convertido en heladería para luego cerrarlo

Vilmara Lander Gerondy

La Habana 14 de septiembre, (ICLEP). Uno de los restaurantes-pizzería que por décadas caracterizó la Quinta Avenida, frente al Coney Island, fue el Himalaya, que brindaba un excelente servicio y tenía gran afluencia de público.

“Pero como todo en este país, se derrumbó. Lo cogió el Estado y lo transformó en heladería, ahora no tienen helado para vender y tuvieron que cerrarlo”, dijo a Amanecer Habanero Miriam Velázquez, quien vive cerca del lugar y siempre lo visitaba.

En el establecimiento vendían pizzas y lasañas. Junto con el Mar Aperto y La Cocinita convertían la zona frente al Coney Island en un centro de esparcimiento público, con buena clientela que salía satisfecha de sus servicios.

Ahora donde estuvo el Himalaya solo hay desolación. Un establecimiento infrautilizado.

“Y es para largo porque no hay helados. Después que la convirtieron en heladería se

arrepintieron. Lo cerraron con rejas y ahora no saben qué van a hacer con el Himalaya”, comentó a este boletín Esteban Prado, el subadministrador del establecimiento que se encuentra bajo licencia sin sueldo en su casa, desde marzo de 2024.

“¿Quién sabe qué planes tendrán con él? Pero ya la gente debe ir conformándose con la idea, que es otro sitio para el recuerdo de lo que un día fue”, refirió finalmente Prado.



Antigua pizzería-restaurante Himalaya, hoy heladería cerrada. Foto: ICLEP

CONOCE TUS DERECHOS

Artículo 8 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Artículo 8. Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo antes los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la Constitución o por la ley.



La “casa de la prehistoria” de Jaimanitas tiene su velociraptor

Martin Montero Fernandez

La Habana, 11 de septiembre, (ICLEP). Un residente de Jaimanitas, Dariel Vidal, recogió huesos del basurero y construyó el esqueleto de un velociraptor, que exhibe en su casa con mucho orgullo.

Kiki, como también es conocido, ha incursionado en la talla de piedra, la pintura, y ha construido barcos de madera que hoy atesora en su vivienda.

“La llamo la casa de la prehistoria”, dijo a Amanecer Habanero el periodista Frank Correa, que ha seguido el quehacer cultural de Kiki por años. “Me asombra su talento. Su obra maestra es sin dudas el esqueleto que cuelga del techo, una imitación de la estructura ósea de un velociraptor, aquella especie de dinosaurio que existió hace 75 millones de años”.

“También porque es una de los pocos inmuebles del pue-

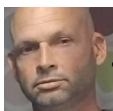
blo que quedan con su arquitectura original, lo que convierte a la vivienda en una reliquia”, agregó.

Sobre el surgimiento de la idea de recolectar huesos y cómo fue el proceso de creación del esqueleto, Kiki refirió que “fue una fuerza extraña” que lo incitó a ir todos los días al basurero.

“Quería hacer un esqueleto grande, en mi mente me lo imaginé. Fueron noches de insomnio, de mucho trabajo. No tenía tantos huesos como para un tiranosaurio Rex, pero sí para un velociraptor, que en definitiva es lo que somos todos los cubanos”,



Velociraptor construido por Kiki, con huesos recogidos del basurero. Foto: ICLEP



Joven de Romerillo pudo ser campeón mundial

Luis Machado

La Habana, 6 de septiembre, (ICLEP). Maykel Cabrera fue en su juventud un gran luchador, pero hoy su vida transcurre bebiendo alcohol en una esquina del barrio marginal de Romerillo.

Cabrera tiene 35 años aunque parece que pasa los 50. Sus sueños de llegar a ser campeón mundial de lucha libre se esfumaron. Entre la locura de su madre y la prisión, troncharon una brillante carrera deportiva.

“Yo era el campeón de La Habana en mi peso, 54 kilos. A tal punto que el campeón nacional Oscar Fundora era mi

mona, pero yo era el pobretón del grupo y me hacían mucha burla”, contó a Amanecer Habanero.

“Un día me robaron mi mono deportivo y encontré al ladrón. Me enfurecí y me cegué. Lo proyecté contra el piso y le partí la clavícula. ¡Figúrate! Lesioné al campeón de los 75 kilos y estábamos a un mes del mundial”, recordó Cabrera.

Maykel fue expulsado del equipo nacional y recluido en un centro de rehabilitación de menores, donde había toda clase de delincuentes. De allí salió transformado en un elemento hostil, frustrado en una juventud que se convirtió en un callejón sin salida.



Isla del Coco: de parque de diversiones a parque de terror

Lisa Verdecia

La Habana, 13 de septiembre, (ICLEP). El Coney Island de La Habana fue en su tiempo uno de los más famosos parques de diversiones de América, pero con la llegada de los revolucionarios al poder llegó su destrucción. Hoy es un parque de diversiones chino, con la mayoría de los aparatos rotos.

“Antes de la revolución El Coney, como cariñosamente lo llamábamos, tenía una montaña rusa impresionante; la casa de cristal, llena de pasillos con cristales por todas partes, hasta en el piso, y donde te podías hasta perder”, relató a Amanecer Habanero la octogenaria Clara Martínez, residente en la calle 19 del Vedado.

Otra anciana que recuerda que en su niñez se perdía en la casa de cristal, es Marta Fidalgo, quien ha vivido toda

la vida en Miramar, a unas cuadras del Coney.

“La empleada que cobraba la entrada tenía que entrar a sacarme, porque me perdía allá dentro”, contó Fidalgo. “Habían caballitos, sillitas voladoras, columpios, elefantes, carritos, barquitos... para qué contarte, y puestos de fritas y cafetería con de todo, algodón de colores. Caminabas y caminabas y no terminabas de verlo todo”, agregó.

La falta de mantenimiento y la escasez de piezas de repuesto, sumado a la ineficiencia estatal, destruyeron el Coney Island. Sus ruinas fueron finalmente demolidas en 2010 y en el lugar instalaron un

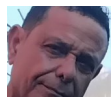


Entrada de la Isla del Coco. Foto: ICLEP

“Yo hubiera sido campeón mundial fácilmente, pero se burlaban mucho de mí, de mi pobreza. Coincidió por esos días que robaron de noche en mi casa y mi mamá se volvió loca y se tiró a la bebida. Me expulsaron, caí preso. Una basura de vida. Qué distinto sería si hubiese llegado a ser campeón mundial de mi peso”, manifestó finalmente Maykel.



Maykel Cabrera, ex luchador. Foto: ICLEP



Frank Correa

Sin campo no hay país

No es un eslogan, es una realidad. Cuba fue desde su fundación un país eminentemente agrícola, con una producción de azúcar, café, tabaco, frutas, viandas y vegetales de un volumen en crecimiento que satisfacía la necesidad nacional y creaba un excedente destinado a la exportación a otros países.

Pero con la revolución y sus leyes de Reforma Agraria, más la cadena de errores y obviedades que caracterizaron los siguientes 60 años, aquella super producción de la agricultura cubana quedó varada y pasó poco a poco al olvido. Sistemáticos periodos de crisis y deterioro del sector agrícola han derivado en una subrepticia economía de supervivencia.

La inflación, los incumplimientos de planes de producción y pagos, la absurda política de represión y extorsión contra el campesino, la nefasta política estatal de acopio y la institucionalización del intermediario, convirtieron a la agricultura en un sector de bajo rendimiento y desmotivación para los que tienen que labrar la tierra y cultivarla.

¿Cómo se organiza la producción agrícola en Cuba?

La revolución desechó las leyes tradicionales y hábitos de cultivo del campesinado nacional. A partir de 1959 la política agraria pasó a manos del Estado y la colectivización conformó una estructura de tenencia de las tierras que priorizó a las empresas estatales y sus múltiples experimentos: Unidades Básicas Presupuestadas (UBP), Unidades Básicas de Producción Agropecuaria (UBPA), Cooperativas de Producción Agropecuarias (CPA), Cooperativas de Créditos y Servicios (CCS), y finalmente los productores privados, que quedaron a la zaga.

Aunque las empresas estatales cuentan con el apoyo de leyes encaminadas a darles más ventajas sobre los agricultores independientes, sus políticas ineficaces han entorpecido el crecimiento y la productividad de la agricultura. La gestión privada con mayor eficiencia por naturaleza, cho-

can con una barrera de dificultades normativas y trabas burocráticas.

Las oportunidades para los agricultores particulares son escasas, sesgadas por normas jurídicas que acorralan al productor en un callejón sin salida y los repliegan a una forma de producción de corte esclavista.

La última propuesta del Gobierno para salvar al país de la debacle alimenticia en que vive fue en abril de 2021, cuando aprobó un plan de 63 medidas para estimular la producción en el campo.

Este plan, como tantos otros en 60 años, terminó fracasando. Por la misma causa de siempre: la imposición de las ineficientes reglas del Estado y el Partido en una labor que solo el hombre de la tierra, en condiciones ideales de trabajo y con una remuneración que lo estimule realmente a continuar el trabajo, puede hacer producir el campo cubano.

La Asociación de campesinos independientes en 2019 hizo un llamado de alerta al Gobierno sobre la hambruna que se avecinaba. Escribió una cartab dirigida a las máximas autoridades del Estado sobre proposiciones de los campesinos para salir de la crisis, pero nunca recibieron respuestas.



Trabajadores agrícolas. Foto: ICLEP

Nacionales

Información de ETECSA: 20 gigas con 65 minutos y 160SMS en la próxima recarga

(Directorio Noticias). Etecsa anuncia promoción de recarga internacional con 20 GB, minutos y SMS de bono.

La empresa estatal de telecomunicaciones lanzó una nueva oferta que estará activa entre el 8 y el 11 de septiembre de 2025. La promoción busca captar divisas del exterior mediante recargas internacionales realizadas por distribuidores asociados.

Detalles de la recarga

Con una recarga de 600 CUP en su equivalente en dólares, los usuarios en Cuba recibirán un bono de 20 GB para navegar en todas las redes, además de 165 minutos de llamadas y 160 mensajes de texto.

Los beneficios tendrán una vigencia de 35 días y podrán acumularse con otros planes activos, salvo los bonos de datos ilimitados que mantienen su propia fecha de vencimiento.



Internacionales

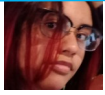


Desmantelan red de tráfico que introdujo a miles de falsos "cubañoles a EEUU con ganancias multimillonarias

(Martí Noticias). El Departamento de Justicia de los Estados Unidos ha anunciado cargos contra doce ciudadanos cubanos por formar parte de una conspiración internacional dedicada al tráfico de personas.

El Departamento de Justicia de Estados Unidos anunció la presentación de una acusación formal contra doce cubanos por participar en una conspiración internacional dedicada al tráfico de personas, fraude de asilo y lavado de dinero, que facilitó la entrada ilegal de miles de ciudadanos cubanos a EEUU.

Desde enero de 2021 hasta junio de 2025, los acusados promocionaron servicios de visas fraudulentos en línea, alegando que los ciudadanos cubanos podían obtener la entrada a Estados Unidos mediante declaraciones falsas de ciudadanía europea.



Tatiana Fournier

Los más vulnerables a merced de los grupos de WhatsApp

A la población cubana la crisis económica y social que atraviesa el país la ha vuelto vulnerable por antonomasia. Pero existen segmentos más vulnerables que otros, como los ancianos, los minusválidos, las embarazadas y sobre todo los niños.

La población infantil representa el 28% de la población total. La capital encabeza la lista por provincias con el 44% de niños, según el censo de 2016, con ocho hospitales pediátricos y 12 centros de atención a menores de edad en 16 especialidades. La red de policlínicos y consultorios del médico de la familia atiende de manera personalizada a los infantes cuadra por cuadra, pero las pésimas condiciones higiénicas sanitarias imperante en la ciudad mantienen a las enfermedades infecciosas entre las más comunes en la población infantil.

La prensa oficial ha anunciado este verano la proliferación de enfermedades infecciosas, y en las viviendas las aguas albañales y la acumulación de basura por la falta de estabilidad en la recogida, son azotes que procrean los vectores transmisores de los virus.

Emigdio León, especialista de primer grado de Control de Vectores del Ministerio provincial de Salud, expone un panorama nada alentador de la situación sanitaria.

De acuerdo con León, hay más de 11 municipios en La Habana que no reciben agua y tienen que abastecerse de pipas. Es agua tratada, pero no se puede garantizar un alto por ciento de potabilidad. El envase, tanto en la transportación como en las viviendas, atentan contra su calidad y en ocasiones son fuentes de transmisión de virus, y de enfermedades.

“Este problema va a persistir por un tiempo, porque no hay a la vista un programa eficaz de recuperación hidráulica, es como si al Gobierno no le preocupara la falta de agua, hasta que no se convierta en un problema mayor de epidemia, no van a hacer nada para solucionarlo”, concluye el especialista.

En Jaimanitas, pueblo costero del noroeste de La Habana, recientemente hubo un brote de dengue que involucró a varios niños. Se fumigaron las viviendas y se realizaron el auto focal en la localidad completa y el control de vectores,

pese a ello hubo un rebrote de dengue duplicándose el número de pacientes y dos nuevos casos de leptospirosis. La falta de medicamentos en las farmacias estatales para combatir las enfermedades infecciosas ha obligado a la población a acudir a los grupos de WhatsApp de compra y venta de medicamentos, donde se pueden encontrar una amplia gama de medicinas y suplementos sanitarios, que escasean incluso en los hospitales.

Gracias a los grupos de WhatsApp se pueden conseguir los medicamentos que hacen falta. Caros, pero necesarios. Desde pastillas hasta jeringuillas, agujas, algodón, esparadrapo...



Basurero en una calle de La Habana. Foto: ICLEP



Noticia

La casa de “la China” se moja completamente

Miguelina Ruiz

La Habana, 8 de septiembre, (ICLEP). Marisel Mosquera Pérez, conocida en el pueblo de Jaimanitas como “la China”, vive en una vivienda que se moja cuando llueve. Los materiales que necesita para reparar el techo le resultan demasiado caros, para el poco salario que deviene.

“Laboro revendiendo en la calle lo que me caiga y limpiando casas. Mi esposo está enfermo y no puede trabajar por buen tiempo. Esta situación se la he planteado al delegado varias veces pero me dice que no tiene recursos para ayudarme”, comentó Mosquera Pérez a Amanecer Habanero.

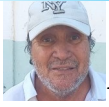
La vivienda de la China está situada en la calle 230 entre Tercera y Tercera A y es de las pocas casas originales que quedan, característica de este pueblo de pescadores del noroeste de La Habana; de paredes de ladrillo y techo de tejas francesas, antiguas, corroídas por el tiempo, que urgen de un arreglo.



“El techo se filtra completamente. Tengo que cambiarlo, pero ya no existen esas tejas francesas, solo aparecen tejas de zinc galvanizadas que cuestan 15 dólares cada una. Necesito siete por lo menos”, comentó Marisel.

Lo poco que gana la China con su trabajo apenas le alcanza para su subsistencia. “Y ahora vienen los tiempos de lluvias, que es la peor parte de la película. Dios me ampare y me favorezca porque si espero que el Estado me ayude me muero de hambre y con las goteras del techo”, concluyó.

Vivienda de Marisel Mosquera. Foto: ICLEP



¿Qué fue del famoso Rumba Palace?

Tomás Guerra

La Habana, 12 de septiembre, (ICLEP). Entre los más famosos centros nocturnos de La Habana por los años 50 se encontraba el Rumba Palace, situado en la Quinta Avenida, frente al Coney Island. El lugar, donde se reunían los personajes más importantes de la farándula, hoy ha desaparecido.

El Rumba Palace era un local pequeño pero con la distribución adecuada. Tenía una tarima y un salón de baile circundado por dos docenas de mesas. La combinación de las luces y la buena música cubana eran sus mayores notas de distinción.

“La figura principal del Rumba Palace era El Chori, la gente venía de todos lados para escucharlo”, relató Amanecer Habanero el nonagenario Alcides Blanco, vecino del barrio Romerillo, a unas cuadras del antiguo Rumba Palace.

“Cuando llegó la revolución intervinieron el local y lo clausuraron. En los años 70 abrió como restaurante de comida criolla, pero lo cerraron cuando la pandemia y como todos los antiguos comercios de la zona, desapareció”, añadió el anciano.



Lugar donde estuvo el Rumba Palace, Playa. Foto: ICLEP

Al Rumba Palace acudía la farándula nacional y extranjera que visitaba la isla. Es famosa la fotografía de Marlon Brando tocando allí la tumbadora junto a El Chori, en una noche de farra.

De acuerdo con Raidel Esteban, miembro de la Administración de Playa y encargado de los proyectos de urbanización en la Quinta Avenida, lo que queda del Rumba Palace “ahora está en manos de Planificación Física, que hará un diagnóstico para ver su mejor empleo”.

“Seguramente un lugar para captar divisas que es la tarea prioritaria del Estado”, aseguró.

Del Rumba Place solo queda el recuerdo. Una valla metálica limita la vista de lo que fue una vez un centro nocturno de mucha vida, que marcó una época en la historia de la cultura cubana.



Una maestra retirada mendiga en la puerta de una Mipyme para poder comer

Félix Batista

La Habana, 15 de septiembre, (ICLEP). En la puerta de la Mipyme ubicada en 19 y 6, en el Vedado, todos los días una maestra retirada pide ayuda a los clientes, para poder comprar un paquete de galletas de sal.

“Es mi sustento diario”, reconoció a Amanecer Habanero Sonia Ramos, residente en el barrio La Timba, del municipio Plaza de la Revolución, con un largo historial de lucha, entrega y sacrificio por la construcción de la nueva sociedad, luminosa, como la anunciaba la revolución triunfante de 1959.

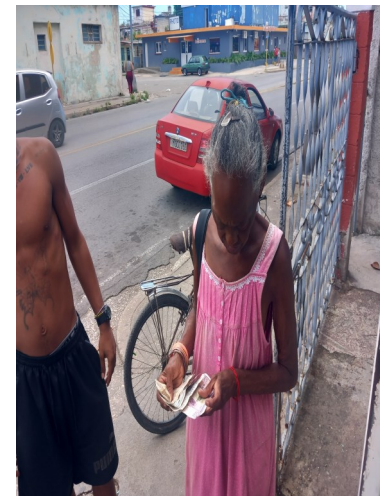
“Vivo sola y mi chequera no me alcanza, por eso vengo aquí y pido ayuda, con lo que puedan. Sé de nutrición y un paquete de galletas de sal contiene los elementos necesarios para la supervivencia de un día”, dijo.

En la cola, Ramos contaba los pocos billetes que había conseguido y calculaba

cuánto le faltaban para llegar a los 150 pesos que cuesta el paquete.

“Fui maestra por 40 años y hoy mi retiro no me alcanza, por eso tengo que pedir que me ayuden con lo que puedan. No me molesto si no me dan. No me da pena pedir”, expresó la anciana.

Y agregó: “A estas alturas de la vida conozco la raza humana y cómo se está viviendo, de manera salvaje. Mi paquete de galleta es mi sustento, contiene todos los ingredientes para sobrevivir por un día”.



Sonia Ramos pide ayuda para comprar un paquete de galletas. Foto: ICLEP

Sociales

¿Cuáles son los 10 hábitos de vida saludable?

Son la alimentación equilibrada, la hidratación, el ejercicio, el descanso y el sueño. La gestión del estrés, las relaciones saludables, la higiene personal y el cuidado de la piel. También realizarte revisiones clínicas periódicas, consigue una buena salud mental, ten felices sueños, disfruta el ocio y el tiempo libre. toma el sol, mantente activo, descansa.

Opiniones de los habaneros

Reinerio Zayas, alias Chicho, residente en calle Primera y 22 en Jaimanitas, personaje popular en el pueblo, opina que lo que sucede en Cuba actualmente se pasa ya de surrealismo.



“Ni los relojes blandos, ni el delirio de Dalí, esto es surrealismo puro”, opina este jaimanitense refiriéndose a la crisis.



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



Inversor inteligente de 800 W y cargador inteligente de carga lenta. Ambos de 12 a 24 V. Teléfono: 53535901.

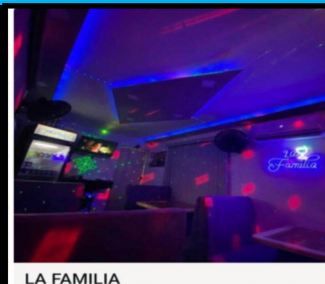


Biblioteca Comunitaria de Jaimanitas: Préstamos de libros y literatura censurada por el Gobierno. Calle 228 306 entre 3ra y 3raA Jaimanitas.



Moto eléctrica mini racing Sin detalles Precio: 850
 .batería 72x20
 .haciendo de 10 a 15 km
 .votol 50
 . Motor xz
 .gomas nuevas alante a balón y atrás con cámara lodera robótica
 .pata robótica
 .portachapa robótico
 .intermitentes led secuenciales
 Soy de playa Interesados al [58049681](tel:58049681)

Moto Eléctrica mini racing
 Teléfono: 58049681



LA FAMILIA RESERVADO ,CAFETERIA ,PIZZERIA
 Invitación al chat grupal



Horario: 9:00 AM - 11:00 PM

Mensajería e Información: [72713626](tel:72713626)

Reservado, Cafetería, Pizzería para cumpleaños y eventos. Teléfono: 72713626.



Trabaja para que Cuba sea una sociedad próspera de ciudadanos libres con igualdad de oportunidades e igualdad ante la ley



Consejo para la Transición Democrática en Cuba

Council for the Democratic Transition in Cuba

Es una organización de la sociedad civil cubana, que persigue como objetivo restaurar la democracia y alcanzar la libertad de CUBA.

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, Tomas 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