

FAMOSOS EN LA MIRA

PRIMAVERA 2025

DE DAJABÓN PARA EL MUNDO: «CAMELO DE CHOCOLATE»

De repartir paquetes en Nueva York, a La Casa de los Famosos All-Stars

MILLY QUEZADA ESTRENA NUEVO ÁLBUM

¿Cuáles temas incluye este nuevo álbum musical?

Horóscopo

EN LA ENTREVISTA:
Yelidá Mejía

EN FINANZAS

CELEBRITY'S

EN SALUD
¿Kéfir?

LO MÁS DULCE QUE PARIÓ MAMÁ

LA PORTADA

DE PORTADA

Caramelo de Chocolate, De Dajabón para el mundo

De repartir paquetes en la ciudad de Nueva York, Carlos Antonio Cruz, conocido como «Caramelo de Chocolate», dominicano de pura sepa, oriundo de Dajabón, entró hace tres meses a «La Casa de los Famosos All-Stars», como un total desconocido para la audiencia del reality.

Sin embargo, gracias a sus ocurrencias, franqueza, carisma y autenticidad, Caramelo se ha ganado el corazón del público, que tras ser nominado, una y otra vez por sus compañeros de reality, los televidentes lo regresan cada lunes para que siga en la competencia.



LO MÁS DULCE QUE PARIÓ MAMÁ

Lo más dulce que parió mamá, expresión que según sus propias palabras, le dio el apodo de «Caramelo de Chocolate», empezó el reality show con tan solo 12,000 seguidores, actualmente cuenta con 141 mil seguidores y en aumento.

¿De ganar el reality que ganaría? Pues nada más y nada menos que la cifra de 200 mil dólares para el primer lugar.

¿Quiénes han sido todos los famosos del All Stars?



En el reality show de Telemundo, «La Casa de los Famosos All-Stars», comparte con figuras internacionalmente reconocidos como Niurka Marcos, Alfredo Adame, Lupillo Rivera, Laura Bozzo, Nacho Casano, Uriel del Toro, Julia Gama, Aleska Génesis, Manelyk González, Rey Gruperio, Dania Méndez, Paty Navidad, Paulo Quevedo, Diego Soldano, Salvador Zerboni, y otras caras menos conocidas como Rosa Caiafa, Carlos Chávez, Erubey De Anda, Luca Onestini, Alejandra Tijerina, Varo Vargas, y Valentina Valderrama.

LA ENTREVISTA

LA ENTREVISTA

YELIDÁ MEJÍA

SE POSICIONA EN EL GUSTO POPULAR COMO LA GRAN FAVORITA DEL PROGRAMA RADIAL JESSICA EN PUNTO

La comunicadora Yelidá Mejía continúa posicionándose como la gran favorita del programa radial Jessica en Punto, que se transmite de lunes a viernes de 12:00 a 2:00 PM por La Bakana 1057 FM.

Mejía destaca que, gracias a su vasta experiencia, en la radio ha podido conectar de forma más directa con el público, y este le ha expresado su cariño y admiración a lo largo de su carrera.



La Gran Maestra revela que desde muy temprana edad mostró interés en trabajar en los medios de comunicación y que, gracias a su esfuerzo y sacrificio, logró su sueño. Asegura que cuando da su opinión, la gente la escucha, y así lo afirman internautas que destacan su profesionalismo y asertividad en sus comentarios.

«Por la experiencia y por el tiempo que tengo, tengo cierta capacidad y puedo decir que soy un elemento importante dentro de la farándula dominicana».

LO NUEVO



MILLY QUEZADA ESTRENA NUEVO ÁLBUM, EN DONDE RECOPILA SUS GRANDES ÉXITOS

La reina del merengue Milly Quezada estrena su álbum #36, con una compilación de colección conformada por 10 grandes éxitos reconocidos a nivel nacional e internacional.

Estos merengues adornados con pinceladas musicales acorde al espectáculo "VIVA LA REINA", pero sin perder la esencia musical e interpretativa de las versiones originales.

Los temas de la producción Milly Quezada Live, Vol. 1 fueron extraídos del soberano espectáculo "VIVA LA REINA", realizado en el Teatro Nacional Eduardo Brito de República Dominicana.

"VIVA LA REINA"

Para la histórica ocasión la reina se hizo acompañar de una orquesta conformada por profesionales de la música tropical bajo la producción y dirección musical del Maestro Antonio González, quien a su vez es el productor musical del álbum.

La producción general pertenece a la empresa representante de la artista "Los Vecinos Enterprises".

¿Cuáles temas incluye este nuevo álbum musical?

La producción está sustentada por los éxitos:

- Lo Tengo Todo
- En Tus Manos
- Toma mi Vida
- Para darte mi Vida
- Mosaico
- Angelitos Negros
- My Number One
- Entre Tu Cuerpo y el Mío
- Resistirá
- Vive



“SI SUPIERAS”,

NUEVO TEMA MUSICAL
DE ALÁ JAZÁ



ALÁ JAZÁ

Se alista para el estreno de su más reciente sencillo titulado “Si Supieras”, una canción que promete conectar con las emociones de miles de personas que viven situaciones sentimentales de dolor en silencio.

El tema, cargado de sentimiento, expone la vulnerabilidad de quienes sufren en silencio. Con un coro que dice “Si supieran, que a veces hasta lloro cuando me acuesto”, la canción busca tocar fibras profundas en sus oyentes, abordando el sufrimiento emocional desde una perspectiva íntima y sincera.

Reconocido por ser el creador del género musical Manwali, Alá Jazá ha conquistado importantes escenarios tanto en República Dominicana como a nivel internacional. Con este nuevo lanzamiento, el artista oriundo de Jarabacoa continúa consolidando su trayectoria artística con una propuesta fresca, pero fiel a sus raíces.

El estreno oficial de “Si Supieras” está previsto para los próximos días, y ya sus seguidores muestran gran expectativa por lo que promete ser otro éxito en la carrera del carismático intérprete.

“Si supieran, que a veces hasta lloro cuando me acuesto”

EN SALUD

¿CONOCES LOS BENEFICIOS QUE TE APORTA CONSUMIR KÉFIR ?



¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una bebida fermentada con alto contenido en probióticos, vitaminas y minerales.



El kéfir es una bebida fermentada, muy parecida al yogur que puede aportar varios beneficios para la salud gracias a su alto contenido en probióticos, vitaminas y minerales.

Entre sus principales beneficios se destacan:

Mejora la salud digestiva:

Contiene probióticos (bacterias buenas) que ayudan a equilibrar la flora intestinal, lo que puede aliviar problemas como el estreñimiento, la diarrea o el síndrome del intestino irritable.

Fortalece el sistema inmunológico:

Al promover una flora intestinal sana, el kéfir puede ayudar a reforzar las defensas naturales del cuerpo. Además, contiene compuestos antimicrobianos.

Es una fuente de nutrientes:

Aporta calcio, magnesio, fósforo, vitaminas del grupo B y vitamina K2 (especialmente si se elabora con leche entera).

Durante la fermentación, las bacterias consumen gran parte de la lactosa, lo que hace que muchas personas intolerantes puedan consumirlo sin molestias.

Algunos estudios sugieren que el kéfir podría ayudar a reducir la inflamación y combatir el daño oxidativo.

Aunque aún se investiga más al respecto, hay indicios de que el kéfir puede contribuir a la salud cardiovascular y metabólica.

El kéfir posee mayor cantidad de microorganismos vivos que el yogur, entre 10 y 40 cepas de probióticos. El yogur tiene entre 4 y 6 cepas



UNA HISTORIA DE PODER PERSONAL Y AUTOCAUIDADO

Detrás de cada cambio físico evidente, muchas veces se esconde una historia más profunda, emocional y transformadora. Para quienes han lidiado con el sobrepeso o con la ansiedad, el cuerpo no solo habla de hábitos, sino también de batallas internas. Esta es la historia de Leidyn Bernárdez, una mujer que, tras años de ver cómo la ansiedad la llevaba a "matar todo con comida", ha logrado recuperar su poder personal.

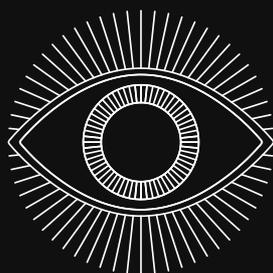
"Durante años, mi manera de enfrentar las emociones era comiendo. Todo lo resolvía con comida. Pero hoy me siento poderosa porque he logrado controlar esa ansiedad que me dominó durante toda mi vida", afirma. Lo que empezó como un intento por llevar un estilo de vida saludable, algo que siempre estuvo ligado a su amor propio, hoy se ha convertido en una forma de vivir consciente, plena y coherente.

"No es solo un cambio físico, es una transformación integral. He aprendido a cuidar lo que entra a mi cuerpo, a cuidar mi energía, a elegir con quién me rodeo, a quién le doy acceso a mi espacio emocional y espiritual", comparte la modelo e influencer dominicana.



Para ella, entender el impacto de las energías y cómo estas pueden drenar o recargar a una persona ha sido clave: "Soy un ser de luz, tengo tanto amor para dar, y aprendí que también debo darme ese amor a mí misma".

HORÓSCOPO



HORÓSCOPO



Aries

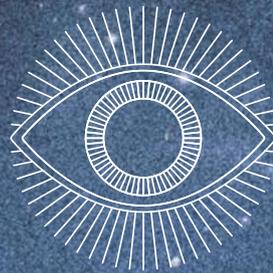
No te conformes con lo que tienes y dale una oportunidad a tu ambición. Los astros te impulsan como nunca al logro de tus ideales. Te sentirás lleno de energía y motivación.

Géminis

De repente, regresarán a tu mente recuerdos de un amor pasado, muy intenso. Provocará en ti agradables momentos de nostalgia que, sin embargo, no durarán.

Tauro

Reconocer tus errores es el primer paso para mejorar. Explora tus fallos y así podrás remediarlos sin esconderte, con total libertad. Cuidado con los tropiezos y las caídas.



Cáncer

De una manera casual conocerás hoy a una persona que está llamada a tener un papel importante en tu ámbito laboral. Te darás cuenta de su valía y te cautivará.

Leo

Haces bien en no renunciar a tus derechos en el trabajo, si consientes que te pisen hoy, lo harán siempre en adelante. Planta cara si tienes la razón, pero sin ser arrogante.

Mayo 2025

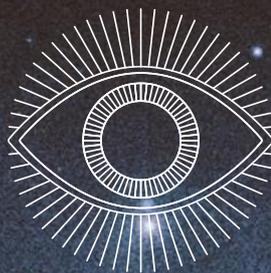


Virgo

Tu relación de pareja ha pasado por mejores momentos que el actual, pero ese no es motivo para tirar la toalla.

Escorpio

No todos los que dicen quererte sienten eso que dicen y pronto te darás cuenta de ello, porque vas a necesitar mucho apoyo y no lo encontrarás en todos aquellos que crees.



Libra

Si tomas decisiones en función de lo que conviene a los demás terminarás por crearte fuertes problemas contigo mismo. A veces, es saludable ser un poco egoísta.

Capricornio

Encontrar la persona ideal es un objetivo que casi siempre fracasa. Deja de esperar a que aparezca el príncipe azul y preocúpate de conocer a los que te rodean.

Sagitario

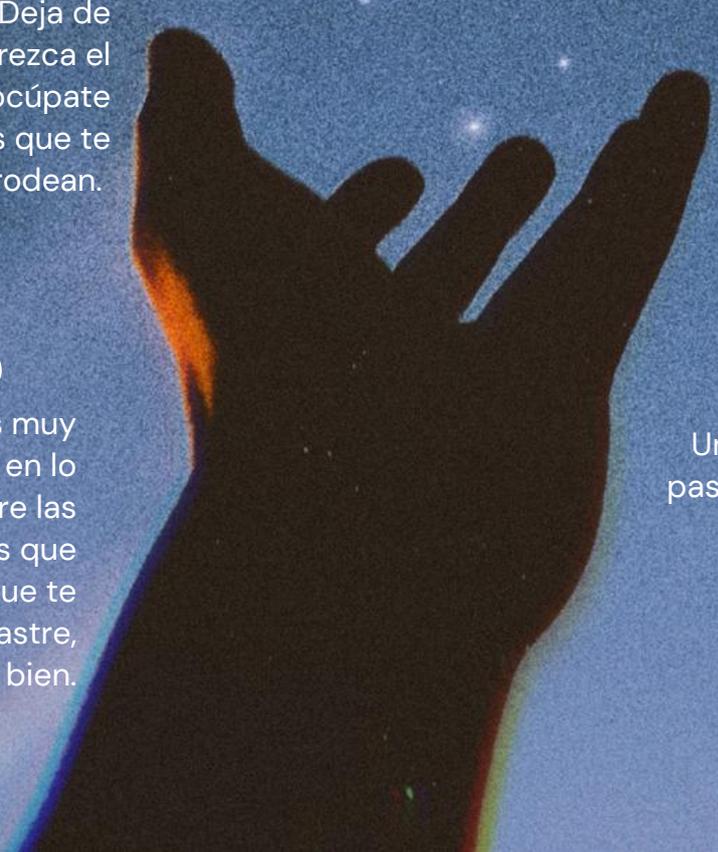
La suerte favorece a los asuntos del corazón y te pone en bandeja una relación amorosa que durará mucho tiempo y que aportará a tu vida muchísima riqueza.

Acuario

Se abren caminos muy interesantes en lo económico. Entre las muchas opciones que tienes hay sólo una que te puede llevar al desastre, estúdialo bien.

Piscis

Una persona que regresa de tu pasado podría convertirse en un problema en el presente. Últimamente te sientes muy ansioso; intenta controlar un poco los nervios.



CELEBRITY'S

Sandra Leticia Berrocal abre su corazón y habla abiertamente sobre el proceso doloroso que vivió al emancipar a su hija mayor, Michelle, tras llegar a los Estados Unidos.

“Fue difícil cuando yo tuve que tomar la decisión de dejar de ayudar a Michelle en su momento cuando llegó a los Estados Unidos, si le ayudo buscándole un vehículo, no va a hacer responsable con ella en un país que tengo que soltarla”.

La panelista del programa “Sin Filtro Show”, asegura que como madre nunca ha querido que sus hijos pasen por todo lo que ella pasó; sin embargo, esta mentalidad es un arma de doble filo, porque en el afán de darles todo, muchas veces se pierden y no respetan el trabajo.

“Yo te puedo hablar por mi experiencia, estuve en una depresión fuerte porque yo sabiendo que podía ayudarla tuve que soltarla para que hoy en día sea la mujer que es”.



**SANDRA BERROCAL: "TUVE QUE SOLTARLA
PARA QUE SE CONVIRTIERA EN
LA MUJER QUE ES HOY"**



En ese mismo orden, Berrocal relata que en varias ocasiones su hija mayor le comentaba el miedo que sentía al ir en el tren en horas nocturnas:

“Yo me ponía a llorar porque yo sabía que podía ayudarla a que tuviera un vehículo, pero le iba a hacer un daño y no iba a ser la mujer que es hoy.

“Yo he hecho un buen trabajo con mis hijas”

Aunque afirma que a todos sus hijos les ha dado todo lo que ha podido, tuvo que sacar de tripa y corazón para no acomodar a su primogénita para que entendiera el valor de las cosas y que todo lo puede lograr con sacrificios: “Mi hija llegó a un país que es totalmente diferente a República Dominicana, donde yo dije si la acomodo se va a quedar acomodada y no voy a lograr en ella lo que yo quiero”.

EN FINANZAS



GUÍA

PASO A PASO PARA
LOGRAR TU VIAJE
SOÑADO

GUÍA COMPLETA



Ahorrar para un viaje soñado es completamente posible si sigues un plan claro y realista. Aquí tienes una guía paso a paso:

Define tu objetivo

Define el destino, duración, fecha estimada del viaje y el tipo de viaje que es ¿aventura, relax, cultural, etc.?

- Venta de cosas que no usas.
- Dar clases, asesorías o servicios.
- Aprovecha promociones y recompensas
- Millas o puntos de tarjetas de crédito (usados con responsabilidad)
- Ofertas por anticipación en vuelos y hoteles.
- Alertas de precios (Google Flights, Skyscanner, Hopper).
- Haz seguimiento mensual.
- Lleva control de tus progresos con una hoja de cálculo o una app de finanzas personales.

Calcula el costo total

Incluye: Vuelos o transporte, alojamiento, alimentación, actividades y excursiones, seguro de viaje, souvenirs y gastos extra, más un fondo de emergencia (10–15% adicional)

Establece una meta de ahorro mensual

Divide el costo total entre los meses que faltan para la fecha del viaje.

Ejemplo: Si necesitas 120,000 y faltan 12 meses:

👉 $120,000 \div 12 = 10,000$ por mes

Crea un fondo exclusivo para el viaje

Usa una cuenta de ahorros separada.

Considera herramientas automáticas como transferencias programadas.

Reduce gastos innecesarios.

Cocina más en casa

Compra menos cosas impulsivamente

Busca formas extra de ingreso

Trabajo freelance

