

Buenos Dias
COLUMBUS
EDICION MARZO



Your *love* is the
most PURE

Tu amor es el mas puro

WASHINGTON PARK

Dear Friend's

I hope this message finds you well. I am excited to introduce you to my new magazine, "Buenos Días Columbus", which will be launching next week.

"Buenos Días Columbus" will be a bilingual publication that showcases the vibrant and diverse culture of the Latinx community in Columbus, Ohio. Our mission is to inform, inspire, and entertain our readers while celebrating the richness of Hispanic heritage.

As we gear up for our launch, we are seeking advertising partners who share our passion for this community and its culture. We believe that your brand would be a perfect fit for our magazine.

Our magazine will be distributed throughout the city of Columbus, including key locations such as Hispanic supermarkets, cultural centers, and local businesses. your brand will have the opportunity to reach a broad and engaged audience.

We are committed to delivering high-quality content and providing our advertising partners with exceptional service. We believe that by working together, we can achieve mutual success and make a positive impact on the Hispanic community in Columbus.

Thank you for considering "Buenos Días Columbus" as a platform for your brand. I look forward to the opportunity to discuss this further with you.

Best regards,

Juan Carlos Polanco
Founder and Editor-in-Chief, "Buenos Días Columbus Magazine..."

Juan Carlos Polanco



Hugh White Honda

1215 AUTO MALL DRIVE COLUMBUS OHIO 43228

★ ★ ★
NEED A CAR?

**WE OFFER THE BEST
PRICES IN TOWN!**



ANDROID AUTO · REAR CAMERA



\$45,760

ANDROID AUTO · MOONROOF



\$44,205

REAR CAMERA · ANDROID AUTO



\$23,761

REAR CAMERA · BLUETOOTH · TURBO



\$28,124

AWD · REAR CAMERA · ANDROID AUTO



\$34,859

Pre-Owned 2010 Subaru Legacy 2.5i Premium Sedan



\$7,469

FRESH TRADE

ESTAS EN BUSCA DE UN VEHÍCULO NUEVO O USADO?
LLÁMANOS HOY PARA AGENDAR TU CITA CON
UNO DE NOSOTROS AQUÍ EN HUGH WHITE HONDA!



Certified
Pre-Owned



HABLAMOS ESPAÑOL!

JESSICA DIAZ
(380)219-8537

URIEL EDUARDO
(614)390-0494

JOSE ECHEVERRIA
(614)648-9965

APROBACIÓN CON I-TIN Y PASAPORTE

WWW.HUGHWHITEHONDA.NET

La importancia del asiento cómodo en el trabajo: cómo mejorar tu productividad y bienestar



Tener un asiento cómodo es esencial para garantizar la comodidad y la salud al trabajar durante largas horas en la oficina o en casa. Un asiento inadecuado puede provocar dolores de espalda, cuello y hombros, y puede contribuir a problemas de postura, fatiga y disminución de la productividad.

Cuando se trata de elegir un asiento para el trabajo, es importante tener en cuenta varios factores. En primer lugar, la altura del asiento debe ser ajustable para permitir que los pies descansen cómodamente en el suelo y que las rodillas estén en un ángulo de 90 grados.

El respaldo del asiento también es importante, ya que debe proporcionar apoyo para la columna vertebral y tener la capacidad de ajustarse en altura y ángulo. Los reposabrazos son opcionales, pero pueden ser

beneficiosos para aquellos que pasan mucho tiempo escribiendo o utilizando un ratón de computadora.

La elección del material del asiento también es importante. Las opciones incluyen cuero, malla y tela. El cuero puede ser cómodo pero puede ser caluroso en verano. La malla es más transpirable y cómoda en climas cálidos, mientras que la tela es una opción más económica y duradera.

En resumen, tener un asiento cómodo es crucial para garantizar la comodidad y la salud al trabajar durante largas horas. Al elegir un asiento, es importante tener en cuenta la altura ajustable, el respaldo, los reposabrazos y el material del asiento. Con el asiento adecuado, se puede mejorar la productividad y disminuir el riesgo de dolores de espalda y problemas de postura.

MÁXNOMIC®
WWW.NEEDFORSEAT.COM

**LAS SILLAS DE
OFICINA MAS COMODAS**



**MÁXIMA
COMODIDAD**

**AJUSTABLE
ERGONÓMICAMENTE**

- Cubierta duradera de cuero PU
- Marco de metal resistente en el interior
- Cómpda espuma moldeada a medida
- Reposabrazos ajustables 4d
- Respaldo reclinable
- Bases metálicas para sillas



**LOGO
PERSONALIZADO**

**BORDADO DE LOGOTIPO
PERSONALIZADO**

- Logotipo personalizado en la parte delantera y trasera de la silla disponible.
- Hasta 15 colores.
- Tiempo de producción en tan solo unos días.
- Alta visibilidad a través de gran tamaño de bordado.

¿Es suficiente con crecer en redes sociales para vender más productos?

Por Mery Sánchez

Si algo nos dejó la pandemia, fue un mundo de posibilidades y la prueba de que los seres humanos estamos preparados para saltar cualquier barrera.

Cuando el lock-down se volvió el “nuevo normal” en la mayoría de los países del mundo, las redes sociales crecieron un 35% y el 60% de los emprendimientos (de todo tamaño) se volcó en ellas. Ya sea por primera vez, o reforzando su presencia. También creció el mito, de la mano de coaches, mentores y “new gurus”, que alentaban a la sobreexposición y vitoreaban la acción de crecer en seguidores, como la única tabla de medida para el éxito.

Resultado de esto: emprendedores y vendedores quemados, corriendo detrás de cada tendencia existente, frustrados por no viralizarse como les era prometido. O viralizados, pero, aun así, sin lograr las ventas que deseaban o necesitaban. Muchos abandonaron el juego cuando se reabrió el comercio a la calle, y otros, en redes o en su principal medio de difusión, todavía navegando en las aguas de la tan anhelada viralización.

¿Cuánto sirve realmente

“viralizarse” y tener los tan ansiados 15 minutos de fama? ¿Cuán importante es crecer en seguidores a fin de crecer en ventas?

Veámoslo con un ejemplo real. En 2019, la súper influencer y youtuber Aarii, con una audiencia de casi tres millones en Instagram, firmó un contrato con una reconocida marca para lanzar su propia línea de indumentaria. Comenzarían por TShirts (playeras), y la meta era vender 36 unidades para confirmar el público y lanzarse a las grandes luces.

No logró vender la módica suma, y la marca retiró su oferta de continuar. Casi tres millones de seguidores y nadie, ni una persona, compró una sola TShirts. ¿Es esto normal? Si bien es un caso de estudio, en gran parte demuestra que no necesariamente hacen falta miles ni millones de seguidores para tener un negocio rentable.

Afirmo esto desde la premisa: “Si le estás hablando a todo el mundo, entonces no le estás hablando a nadie”.

En concreto, lo que sí llevará a triunfar con el negocio en las redes es una estrategia sólida, a mediano y largo

plazo; un producto o servicio en el que confíes y sea de un valor agregado diferenciador; tener bien definido al cliente ideal y hablarle a él. Y, por supuesto, capacitarte constantemente, ya que vivimos en una era tecnológica donde, o encajamos, o nos volvemos obsoletos.

Emprender es una maratón de resistencia, no una carrera de velocidad. Llevará inversión, tiempo y esfuerzo, pero los resultados llegan siempre cuando hay determinación y estrategia. Cuidemos a nuestros clientes, y los nuevos interesados llegarán solos.

* Mery Sánchez es CEO de Malva Comunicación, Speaker & Mentor @yosoymerysanchez www.cursos.malvacomunicacion.com





Autoridades New Jersey Dispuestas a Cooperar Reforma y Transformación Policía RD

PATERSON, New Jersey.-Tras una reciente visita al Estado de New Jersey, el Ministro de Interior y Policía de República Dominicana manifestó su satisfacción por “una gran disposición de parte de las autoridades de aquí, de cooperar con nuestro país, especialmente en el tema de la reforma y transformación de la Policía Nacional”.

Jesús-Chu-Vásquez realizó un recorrido en compañía del cónsul general dominicano en el Estado Jardín, Ángel Pichardo Acosta, durante el cual se entrevistó con el alcalde local, Andre Sayegh y con el sheriff del condado de Passaic, Richard Berdnik.

Chu Vásquez también visitó la sede de la misión consular dominicana en esta ciudad donde fue entrevistado por el comunicador German Batista, a quien le reveló que las autoridades locales le ofrecieron aportes importantes, específicamente en chalecos antibalas y otros equipos.

El funcionario anunció que el ministerio a su cargo está evaluando la posibilidad de instalar una oficina en el consulado dominicano para ofrecer los servicios a los miles de quisqueyanos radicados en el Estado Jardín, pues “tenemos una alta valoración de los dominicanos que viven en el exterior, por lo que ellos aportan al país”.

Además del cónsul Pichardo Acosta, Chu Vásquez estuvo acompañado durante las visitas a las autoridades locales, por el dirigente Lucilo Santos, asistente del presidente dominicano Luis Abinader en asuntos de política norteamericana.

Nuestros servicios

usa.mirex.gob.do/consular/new-jersey/

 Pasaportes	 Visas	 Legalización	 Certificaciones
 Nacimiento	 Declaraciones Juradas	 Poderes Notariales	 Autorizaciones
 Compulsa de Documentos	 Defunción	 Matrimonio	



CONSULADO GENERAL DE LA REPÚBLICA DOMINICANA EN NEW YORK

SERVICIOS

PASAPORTES

El pasaporte es el documento oficial expedido por la República Dominicana a sus ciudadanos con el fin principal de viajar al exterior y transportarse de un país a otro. La libreta de pasaporte de la República Dominicana es biométrica y se expide por seis (6) años. El Departamento de Pasaporte sólo procesa expedientes completos. Documentos como Acta de Nacimiento, Cédula de Identidad y Electoral, Transcripciones, etc., son asuntos exclusivos de la Junta Central y Electoral.

VISAS

La República Dominicana es un país abierto al mundo. Nuestras bellezas naturales, historia, herencia cultural, las opciones de inversión y negocios, así como la calidez de nuestros ciudadanos, invitan a las personas de todos los países a visitarnos y disfrutar de una isla encantadora y llena de oportunidades.

La Ley No. 875, de fecha 31 de julio de 1978, sobre Visados dispone que los extranjeros que deseen ingresar a territorio dominicano deberán estar provistos de visados en sus documentos de viaje correspondientes, con excepción de los nacionales de países con los cuales la República Dominicana haya suscrito acuerdos sobre dispensa de visados con fines turísticos.

Tipos de Visas-
VISA DE RESIDENCIA
VISA DE NEGOCIO
VISA DE ESTUDIANTE
VISA DE TURISMO
VISA DE DEPENDENCIA
VISAS DIPLOMATICAS, OFICIALES Y DE CORTESÍA

CIUDADANIA DOMINICANA

La Constitución de la República Dominicana ofrece a todos los hijos de dominicanos nacidos en el exterior, la posibilidad de obtener la nacionalidad dominicana.

Las Oficinas Consulares asisten a cualquier ciudadano en el proceso de obtención de la nacionalidad dominicana a los hijos de dominicanos nacidos en el exterior.

Todos los hijos de dominicanos en el exterior tienen derecho a adquirir la nacionalidad dominicana.

TRADUCCIONES

Ofrecemos el servicio de traducciones de documentos del inglés al español y del español al inglés, tanto en documentos originados en la República Dominicana como en los Estados Unidos de América.

APOSTILLA

El trámite de legalización única -denominada apostilla- consiste en colocar sobre el propio documento público, o una prolongación del mismo, una Apostilla o anotación que certifique la autenticidad de la firma de los documentos públicos expedidos en un país firmante del Convenio y que deban surtir efectos en otro país firmante del mismo. Los países firmantes del Convenio de Apostilla reconocen por consiguiente la autenticidad de los documentos que se han expedido en otros países y llevan la Apostilla.

A través de la denominada Apostilla de la Haya un país firmante del XII Convenio de La Haya - del cual la República Dominicana forma parte - se suprime la exigencia de legalización de documentos públicos y se reconoce la validez jurídica de un documento público emitido en los países firmantes de dicho Convenio.

Socializar podría prolongar significativamente la vida, revela estudio chino

Un equipo de científicos chinos aseguran haber descubierto que la participación frecuente en actividades sociales retrasa la muerte hasta en un 204 %, informó hoy la prensa estatal.

Los investigadores, de la Universidad de Sichuan, se basaron en datos extraídos de una encuesta en la que participaron unos 28.500 ancianos, con una edad mediana de 89 años.

La encuesta se remonta a 2002, cuando se registraron los primeros datos de algunos de los ancianos, y se prolongó hasta 2018, cuando se recabó la información más reciente, señala la agencia estatal Xinhua.

Los científicos dividieron a los participantes en cinco categorías: entre los que tenían actividades sociales al menos una vez cada día, cada semana, cada mes, ocasionalmente y nunca.

Tras ajustar variables como el sexo, el estado civil o el nivel de ingresos y realizar un seguimiento a los pacientes de al menos cinco años, los científicos concluyeron que una mayor frecuencia de interacciones sociales se traducía en una vida "significativamente más larga".

En comparación con los que nunca socializaban, los que lo hacían ocasionalmente retrasaron su muerte en un 42 % y aquellos que lo hacían semanalmente, en un 110 %, mientras que los que tenían interacciones sociales cada día pospusieron su fallecimiento en un 204 %.

Pese a que los beneficios para la salud que tiene la socialización se conocen desde hace tiempo, la mayoría de estudios se basan en datos recabados de personas en países occidentales, con poca información sobre las poblaciones asiáticas, señala la agencia.

Alrededor del año 2035, habrá más de 400 millones de personas mayores de 60 en China, que representarán más del 30 % de la población.

Las autoridades han advertido que el envejecimiento de la población presenta numerosos desafíos para la provisión de servicios públicos y la sostenibilidad de la seguridad social.

China registró un descenso de 850.000 habitantes en 2022 en su población, que cerró el año con 1.411,75 millones de habitantes, en contraste con los 1.412,6 millones que contabilizó a finales de 2021.



Día mundial de la salud 2023.

El Día Mundial de la Salud se celebra todos los años el 7 de abril para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948. Cada año se elige un tema para esta fecha que destaca un área de interés prioritario para la OMS. En medio de una pandemia, un planeta contaminado y una incidencia creciente de enfermedades, el tema del Día Mundial de la Salud 2022 es "Nuestro planeta, nuestra salud", para llamar la atención mundial sobre la interconexión entre los ecosistemas del planeta y nuestra salud.

La salud de nuestro planeta está en riesgo por una triple crisis que está interconectada con la salud de las personas: cambio climático, pérdida de biodiversidad y contaminación. Proteger la salud de las personas requiere una acción transformadora en todos los sectores, incluidos la energía, el transporte, la naturaleza, los sistemas alimentarios y las finanzas.

Tres honorables funcionarios de alto nivel, el Secretario de Salud, el Secretario de Recursos Naturales y Medio Ambiente y el Secretario de Energía, trabajando juntos bajo el concepto de Una Salud disertarán sobre las posibilidades de cómo Honduras puede avanzar en la construcción conjunta de políticas intersectoriales con el propósito de abordar el desarrollo social, la protección del medio ambiente y la mejora de la salud pública al tiempo que se reducen las inequidades, especialmente de las poblaciones más vulnerables. Esta iniciativa

puede servir de modelo a otros países de la Región para avanzar en su lucha contra los determinantes ambientales de la salud. Un claro ejemplo es que cuatro millones de personas mueren al año por enfermedades relacionadas con cocinar con combustibles contaminantes y las mujeres son las más afectadas. Un tercio de la población del planeta carece de acceso a combustibles limpios. En cinco países de la Región, más del 30% de la población utiliza combustibles sólidos domésticos (Guatemala, Haití, Honduras, Nicaragua y Paraguay). En general, en 15 de los 35 países de la Región, el 10% o más de la población todavía usa combustibles contaminantes para cocinar. La iniciativa de Eliminación de enfermedades transmisibles y condiciones relacionadas de la OPS ha priorizado la eliminación de los combustibles de biomasa contaminantes para cocinar para 2030.

OPEN ENROLLMENT

Keep your family covered.

Open enrollment in Marketplace Insurance plans ends January 15. You must sign up or change coverage during this time to get covered for 2023.



Your first choice for quality care®

Call our Certified Application Counselors for assistance:

 614-620-8088



healthcare.gov/see-plans/



Scan to view
places & prices!



Washington premia el humor de Adam Sandler

Washington.- El actor Adam Sandler recibió este domingo en Washington el reconocimiento a su carrera como cómico en una gala en la que estuvo rodeado de compañeros de profesión para rendirle homenaje.

A sus 56 años, Sandler fue reconocido con el Premio Mark Twain al Humor Estadounidense, que el Kennedy Center entrega desde hace 24 años en la capital de EE.UU.

En la alfombra roja previa a la gala, Sandler recordó su primer monólogo de humor cuando tenía 17 años: «No estuve muy bien esa noche. No le gustó a nadie, pero me dio el subidón de estar en el escenario y tratar de hacer reír a la gente. No funcionó, así que me dije: 'vamos a ser buenos en eso'».

Recordó además cómo una mujer le felicitó este domingo y le agradeció los buenos ratos que ha pasado con su familia viendo sus películas. «Hacer que las familias pasen un buen rato juntas es la mejor sensación», dijo.

Sandler se dio a conocer cuando pasó a formar parte del elenco de Saturday Night Live y ha protagonizado después conocidos éxitos de Hollywood, como «Big Daddy» (1999), «The Longest Yard» (2005), «Click» (2006), «Grown Ups» (2010) y «Hotel Transylvania» (2012).

Sus películas en Netflix son algunas de las más vistas de la plataforma como «Murder Mystery» (2019) -con Jennifer Aniston, que también asistió al acto-, «Los Meyerowitz: la familia no se elige» (2017) -con Ben Stiller, también invitado- y «El Halloween de Hubie» (2020).

Algunos de sus coprotagonistas como Drew Barrymore, entre otros, han querido participar de este tributo al humor en el Kennedy Center.



«ES LA PERSONA QUE MÁS SE LO MERECE DE TODAS LAS QUE CONOZCO. TODOS LOS PREMIOS QUE SE HAN CREADO EN EL PLANETA DEBERÍAN SER PARA ADAM, PORQUE ES UN TESORO NACIONAL», REIVINDICÓ A EFE BARRYMORE, TRAS BAILAR LOS MOVIMIENTOS DE LA SERIE «WEDNESDAY» QUE SE HAN HECHO VIRALES EN TIKTOK, EN ALUSIÓN A SU VESTIDO.

El actor Rob Schneider describió a EFE que Sandler «nunca perdió su niño de catorce años interior» ni su pasión. «No puedes hacer comedia muy bien sin una estructura dramática», defendió, algo que Sandler sí plasma en el drama «Garra».

El filme «Garra», estrenado el año pasado, pone en evidencia su polivalencia, que va más allá de la sátira, y que le hizo ganar el Premio Gotham por encarnar a Stanley Sugerman.

También acudieron al acto personalidades políticas como la exrepresentante de la Cámara de Representantes de EE.UU. Nancy Pelosi; la portavoz de la Casa Blanca, Karine Jean-Pierre, y el secretario de Educación, Miguel Cardona.

Jean-Pierre incidió a EFE en la «importancia de honrar carreras como la de Sandler». «Hay lugares en los que se puede encontrar algo de comedia en la política, pero hay cosas increíblemente importantes para los estadounidenses y también hay que ser consciente de ello», expresó.

El Premio Mark Twain pone a Sandler a la altura de artistas de la talla de Eddie Murphy, Carol Burnett y Steve Martin, por su éxito como actor, cómico, escritor, productor y músico, entre otras de sus facetas.



Resultados

Abiertos masculinos del Arnold Classic 2023: Samson Dauda triunfante



Después de prejulgar el 3 de marzo de 2023, parecía que Samson Dauda, Nick Walker y Andrew Jacked estaban en la mezcla para la victoria. Sin embargo, nada era seguro a los ojos de los jueces. La final se llevó a cabo el sábado 4 de marzo de 2023 en el Greater Columbus Convention Center con la presencia de Arnold Schwarzenegger.

Walker, Jacked y Dauda se unieron en el escenario en la primera llamada de Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay. Se les dio un descanso antes de regresar para una ronda adicional de comparaciones—. A continuación se muestran los resultados generales:

Resultados del Arnold Classic 2023 | Abierto masculino

Sansón Dauda
nick walker
andres jacked
Mamdouh "Gran Ramy" Elssbiay
Shaun Clarida
akim williams
Guillermo Bonac
justin rodriguez
kamal elgargni
patricio moore

La piel crujiente de Walker y el cincelado de sus piernas parecían marcar la diferencia frente a todos menos a Dauda.

Dauda recibió \$ 300,000 y el trofeo Arnold Classic del propio promotor. Schwarzenegger aplaudió a Dauda mientras el campeón levantaba el trofeo en alto para cerrar la noche.

La audiencia gritó por sus favoritos mientras realizaban sus rutinas individuales. Jacked fue el primero de los favoritos en realizar su rutina. Había mostrado una mejora en sus poses traseras mientras mostraba su tamaño y detalle en las poses frontales. Terminó con un split con una doble flexión frontal de bíceps.

Dauda siguió a Jacked y quería mejorar su cuarto puesto en este concurso en 2022. Realizó una rutina lenta con música clásica, mientras que el ganador de 2021, Nick Walker, sonó una canción más animada durante su rutina.



Estaba claro que Walker continuó mejorando su equilibrio mientras posaba, ya que su flexibilidad se mostró a través de largas estocadas laterales que enfatizaron la calidad del acondicionamiento en sus cuádriceps.

El favorito de los fanáticos puede haber sido el dos veces campeón de Olympia 212 Shaun Clarida, quien fue el hombre más liviano en la alineación con un peso corporal de menos de 200 libras. Esta fue la

segunda aparición de Clarida en el Abierto masculino en su carrera, ya que actualmente es el dos veces campeón reinante de 212 Olympia.

Ceremonia de premiación

Durante el espectáculo, el cuatro veces campeón de Arnold Classic, Flex Wheeler, fue honrado con el premio Arnold Classic Lifetime Achievement Award. Schwarzenegger y Wheeler compartieron un momento en el escenario, seguido de un discurso de Wheeler. Luego, los ex campeones de Arnold Classic a lo largo de los 35 años de historia del concurso fueron presentados a la multitud.

Entre esos campeones estaban Walker y el dos veces ganador William Bonac, quienes regresaron al escenario con el resto del campo para las comparaciones finales. Walker, Jacked y Dauda se unieron en el escenario en la primera llamada de Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay.

La noche concluyó con la entrega del trofeo 35 del Arnold Classic al campeón. Con el ganador del Arnold Classic 2022, Brandon Curry, fuera de la alineación, se garantizó un nuevo campeón.

Primero, Jacked recibió el premio Best Poser 2023, así como \$ 10,000 por sus esfuerzos. Walker recibió el premio Most Muscular, que también vino con un bono de \$ 10,000.

¿Por qué nos da sueño después de comer?

La modorra o somnolencia postprandial provoca que estemos más cansados y queramos dormir, una sensación que generalmente suele aparecer durante y después de comer, cuando los niveles de energía de nuestro cuerpo disminuyen.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, el 17 de marzo, EFESalud habla con la doctora Ainhoa Álvarez, neurofisióloga y coordinadora del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES), para conocer por qué nos sentimos así.

¿Tiene que ver con lo que hemos comido?

Si bien la modorra nos suele entrar después de comer, no siempre tiene por qué estar relacionada con la comida que hemos ingerido.

Según explica la doctora Álvarez, nuestro cuerpo está programado para descansar sobre esa hora, que normalmente suele coincidir con la hora de la comida, sobre las dos de la tarde.

“Se producen alteraciones en las sustancias del cerebro en las que tenemos más facilidad para dormir, independientemente de si hemos comido o no”, explica.

Algunos alimentos pueden influir en la modorra

Sin embargo, sí que hay ciertos alimentos que pueden influir y provocar una mayor sensación

de somnolencia, como en el caso del alcohol y las grasas, ya que ocasionan que la digestión sea más pesada.

Por otra parte, la nutricionista Itxaso Erasun Gorostidi de Glucovibes (plataforma que monitoriza los niveles de glucosa en sangre), incide en este aspecto, señalando que no con todos los alimentos actúa igual nuestro cuerpo.

“Con las comidas altas en hidratos de carbono y grasas como paellas, risottos, lasañas, pastas... nuestro organismo se siente más decaído y entra en un estado de modorra”.

En esta misma línea, precisa que las comidas equilibradas en macronutrientes o ricas en proteínas como pescados, carnes al horno o a la plancha con vegetales y tubérculos disminuyen la sensación de modorra.

Si hay siesta que sea corta

“Nuestro organismo está programado para estar despierto durante el día y dormir por la noche, pero justo a esa hora tenemos un pequeño pico para dormirnos, por eso la siesta es tan fisiológica”, aclara la neurofisióloga Ainhoa Álvarez.

Reconoce que es muy normal que nos sintamos más cansados sobre esa hora y con más predisposición a dormir, por lo que debemos

hacer caso a nuestro cuerpo, algo en lo que también coincide la nutricionista.

De esta manera, recomiendan echarse la siesta siempre y cuando sea corta, sin sobrepasar los treinta minutos, lo que nos va a ayudar a descansar al cuerpo y despertarnos con más energía para sobrellevar la tarde.

¿La edad influye?

Ambas especialistas coinciden en que en principio la edad no es algo que influya, si no que va a depender más de cómo es cada persona y de su metabolismo.

“Hay gente que necesita dormir la siesta al menos diez minutos para ser persona y otra que no le hace falta”, comenta la experta del sueño.

¿Qué podemos hacer para evitar la modorra?

De cara a intentar lidiar con la sensación de modorra, la especialista de la SES aconseja:

Comer más ligero, evitar la ingesta de comidas copiosas.

Agendar la siesta, intentando buscarle un hueco. “No hace falta ponerte el pijama y meterte en la cama dos horas, con cerrar los ojos cinco minutos nos puede valer”, comenta. Tomar café o té, ya que la cafeína va a contrarrestar esa presión de sueño. Sin embargo, no se recomienda más tarde de las cuatro de la tarde, ya que puede influir en la higiene del sueño nocturno.





FLORES WASTE MANAGEMENT



¡DUMPSTER RENTAL!

HOUSEHOLD TRASH & CONSTRUCTION TRASH.

**16 YARD \$295
3 DAY RENTAL
\$20 PER DAY EXTRA.**

Call and Schedule
(740) 602-3876

**HABLAMOS
ESPAÑOL**

HILLTOP PAWN SHOP

DINERO INMEDIATO EN TUS MANOS

¿NECESITAS DINERO HOY MISMO?
Hilltop Pawn Shop
CASA DE EMPEÑO

¿QUÉ HACEMOS?
Comercialización de joyas, equipos de música, televisores, instrumentos musicales, cámaras y otros artículos de valor.

Horarios:
Lunes a viernes, 9 am a 6 pm
Domingos 10 am a 3 pm
Cerrado los sábados

Se habla español | Lic. N°. PB100246

CONTACTANOS
PHONE: (614) 274 0979
3109 w. Broad St. Columbus, OH 43204

Presidente de EE.UU. elogia medidas anticorrupción implementadas en República Dominicana

Estados Unidos. – El presidente de los Estados Unidos, Joe Biden, resaltó las medidas anticorrupción que se están implementado en la República Dominicana y Croacia, y los esfuerzos de Angola por construir un poder judicial independiente, indicando que esto es señal del progreso de la democracia en el mundo.

Las declaraciones de Biden fueron emitidas a través de una alocución en la Cumbre por la Democracia en la que conversó con líderes mundiales sobre diversos temas.

A su llegada al gobierno, el presidente Luis Abinader designó un Ministerio Público “independiente” para endurecer la lucha contra este flagelo. En enero pasado, el presidente Luis Abinader anunció el fortalecimiento de la lucha contra la corrupción administrativa, la integridad pública y la ética gubernamental, a través de la Dirección General de Ética e Integridad Gubernamental (DIGEIG) con el V Plan de Acción de Gobierno Abierto RD 2022-2024.

Para el jefe de Estado, con este plan el gobierno también busca aplicar políticas públicas más claras, confiables y honestas en las instituciones gubernamentales y brindarles al país una rendición de cuentas transparentada.

La valoración del presidente norteamericano van en la línea del Índice de Percepción de la Corrupción (IPC) de 2022 que divulgó la organización Transparencia Internacional en enero pasado. Este infirme destacó que la República Dominicana sigue avanzando en la lucha contra la corrupción, «pero deben seguir los esfuerzos».

Con una puntuación de 32/100, la República Dominicana ha ganado cuatro puntos en los dos últimos años como resultado de medidas que fortalecieron la independencia del Ministerio Público y otras entidades de control, de acuerdo con el informe, presentado en Santo Domingo por Participación Ciudadana, representante local de Transparencia Internacional.

El documento precisa que el país caribeño subió del lugar 128 al 123.

Sin embargo, la demora en los procesos judiciales ha impedido el avance en las condenas por actos de corrupción, precisó Participación Ciudadana.

«Existe la inquietud entre la sociedad dominicana de que los tribunales no están a la altura de la gran demanda que existe en el país de avanzar en la lucha contra la corrupción y la criminalidad», indicó el movimiento en un comunicado.



Conozca el rango de edad en el que más sexo se practica

Una investigación determinó que el rango de edad en el que más sexo se practica, a diferencia de lo que se pueda pensar, es entre los 30 y los 40 años.

Según el estudio realizado por la empresa de juguetes sexuales Lelo, entre más de 10.000 personas de diferentes países, estos rangos son los que mantienen un mayor número de encuentros sexuales, seguidos de cerca por el grupo de 25 y 30 años.

Valerié Tasso, sexóloga, investigadora francesa y embajadora de la firma, explicó a CuidatePlus “que se trata de una sexualidad adultista”.

Para ella, el dato es lógico, “puesto que a estas edades nos conocemos mejor por dentro y por fuera y sabemos lo que queremos, por lo que mantenemos más relaciones sexuales”.

Sin embargo, consideró que enmascara algo negativo y es que “todavía queda mucha educación sexual y muchos mitos que desterrar” ya que en la encuesta no aparece la franja de edad superior a los 50-60 años.

En su opinión, “este resultado evidencia, en gran medida, el estigma que sufre la mujer con menopausia”, siendo ésta “la mejor época para tener relaciones sexuales porque es cuando las parejas no tienen tanta presión y tienen una visión más amplia de su cuerpo. Además, coincide con que la mujer suele estar más liberada”.

Más sexo se practica

En esta etapa, “las parejas pueden disfrutar más y tener una salud sexual más plena ya que no se limitan a la penetración”.

Desde siempre “se ha pensado, y se sigue pensando, que una relación sexual es sólo la penetración y se asocia a los genitales, cuando esto no es así. Puedes mantener una relación sexual completa sin penetración”, recuerda. “Las caricias y otro tipo de estímulos deben considerarse como relación sexual”. Al igual que

la estimulación de otras partes del cuerpo femenino como el clítoris o lo que ella denomina “el gran desconocido”.

Los hombres y las mujeres creen que “la vagina es por donde se obtiene el orgasmo y no es así porque el órgano sexual de la mujer es el clítoris”.

Según el estudio, tan solo el 1 por ciento de los encuestados asegura no haber llegado nunca al orgasmo o haberlo hecho de forma esporádica.

Este dato, que puede ser positivo, Tasso lo pone en duda. Ella habla de un porcentaje mucho mayor. “Aproximadamente entre el 25 o el 30 por ciento de personas no ha llegado nunca al orgasmo”, sobre todo mujeres. Este fenómeno llamado “anorgasmia, suele afectar más a las féminas y la razón principal es el desconocimiento del cuerpo femenino y, de nuevo, la falta de educación sexual”. Para romper con esto “hablar de sexo en la escuela o en la familia es clave”.

Estrés y el móvil

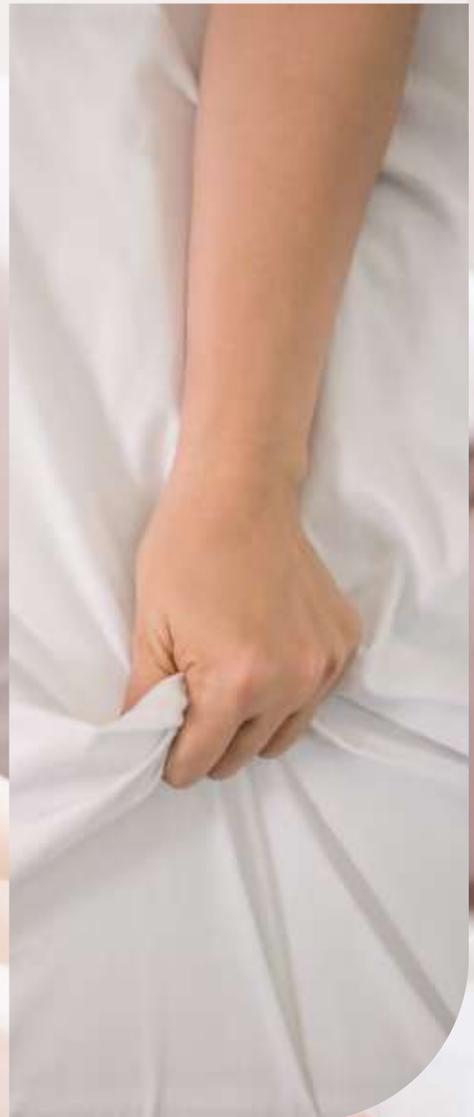
Como sexóloga considera el sexo como algo terapéutico, de hecho, tener orgasmos “es un buen antiestrés y antidepressivo”. Para ello, existen juguetes sexuales o aparatos que ayudan a lograr este objetivo estimulando la zona del clítoris que “tienen función terapéutica porque ayuda a la mujer a conocer su cuerpo y a darse placer que es terapéutico y antiestrés”.

Algo paradójico, teniendo en cuenta que es justamente el estrés lo que más se interpone en las relaciones sexuales.

Según el estudio de Lelo, entre los factores que perjudican y lastran el deseo sexual está el estrés, concretamente para el 57,46 por ciento de los encuestados esto es lo que más les afecta. Después viene la preocupación por la imagen, algo que concierne al 30 por ciento y un 20 por ciento de los participantes eligieron los teléfonos móviles como el mayor culpable de la falta de apetito sexual. Estos datos “son importantes y

aportan mucha información sobre todo para aconsejar qué hacer”.

El mejor consejo de la sexóloga para tener relaciones satisfactorias es “evitar cualquier interferencia durante el acto sexual”, y, al contrario de lo que ocurre, “ver el sexo como un desestresante”. Y es que, según asegura la experta “mantener relaciones sexuales y llegar al orgasmo ayuda a que el estrés desaparezca, así como los problemas de insomnio al dormir más relajados y descansados”.





Gwynne Shotwell



Ellen Pao



Susan Wojcicki



Reshma Saujani



Fei-Fei Li



Kimberly Bryant



Elizabeth Churchill



Katherine Adams



Safra Catz

Las mujeres más importantes de la tecnología del momento

Las mujeres representan aproximadamente el 50% de la población, pero normalmente cuando hablamos de noticias tecnológicas quien suele aparecer son gente como Jeff Bezos, Elon Musk, Bill Gates o Mark Zuckerberg. Ni una sola mujer en la lista. ¡Ay, los techos de cristal!

Pero eso no significa que no haya mujeres en tecnología. Haberlas, haylas y además llamando muy fuerte a la puerta, o bueno, intentando romper ese maldito cristal. Así que en el partado de Xataka de Ganbara Eva Rodríguez llega con una sección especial 8 de Marzo donde repasa las mujeres más importantes del sector en la actualidad para darles también el crédito que merecen por su labor.

Susan Wojcicki, ex CEO de YouTube

Voy a empezar con una mujer que hasta hace tres semanas era la directora ejecutiva, o como se dice ahora, CEO de YouTube durante 9 años. Pero aunque lleve casi una década a los mandos de la plataforma de vídeo más famosa que existe, estudió una licenciatura en Historia y Literatura en Harvard.

Fue precisamente en su último año de carrera donde mostró su interés en el mundo de la tecnología, hizo un máster en Economía en y luego otro en ADE. Al concluir se fue a Silicon Valley para trabajar para Intel y de allí a Menlo Park, donde se dice que alquiló su garaje a Larry Page y Sergey Brin, cuyos nombres igual suenan porque inventaron Google. Sea como fuere se convirtió en una de las primeras empleadas de Google y contribuyó al desarrollo de herramientas de análisis de datos en internet como AdWords y AdSense.

De allí pasó a directiva de Google centrada en publicidad y comercio y entre sus buenas ideas se encuentra la adquisición de YouTube, que por aquel entonces era rival de Google Video.

En 2006 Google compró YouTube por 1.650 millones de dólares y desde 2014 Wojcicki ha sido su CEO. Quedaos con ese nombre porque con un currículum así, no es de extrañar verla pronto entre las planas directivas de las big tech.

Gwynne Shotwell, SpaceX

Para quien no tenga muy claro qué es eso de SpaceX, es la empresa aeroespacial de Elon Musk cuya meta es reducir los costes de viajar al espacio para facilitar la colonización de Marte. Pues bien, Gwynne Shotwell es presidenta y directora de operaciones.

Licenciada y máster en Ingeniería mecánica y Matemáticas aplicadas de la Universidad Northwestern, comenzó su carrera profesional en la industria del motor, concretamente en Chrysler Corp., pero rápidamente se centró en la investigación espacial militar, convirtiéndose en ingeniera jefe de proyectos satelitales de la NASA. Así que en 2002 SpaceX la reclutó y actualmente es la responsable por las operaciones del día a día y la expansión y desarrollo de la compañía.

Entre los hitos de SpaceX está la de ser la primera compañía privada en poner un satélite comercial en órbita y la primera compañía privada en enviar humanos tanto a la órbita terrestre como a la Estación Espacial Internacional. También es el operador de la constelación de satélites comerciales más grande del mundo.

Shotwell es, según la revista Time, una de las 100 personas más influyentes en el mundo en el 2020.

Ellen Pao

Hay quien con 10 años aprende a jugar al mus, pero Ellen Pao hizo lo propio con la programación, de la mano de su madre, una ingeniera informática. Esto ayuda, pero seguro que tuvo que estudiar un montón para conseguir su licenciatura en ingeniería eléctrica en Princeton, además de otros másteres y doctorados en universidades de la Ivy League.

Después de dar unas cuantas vueltas en empresas de Silicon Valley, Pao se convirtió en jefa de equipo en una firma de capital de inversión en San Francisco llamada Kleiner Perkins Caufield & Byers, a la cual terminó por demandar por sesgo y discriminación de género.

En 2013 pasó a Reddit, algo así como el Forocoches estadounidense, con el puesto de directora de desarrollo de negocios y sociedades estratégicas para posteriormente convertirse en su CEO interina. Allí marcó un antes y un después en la cultura empresarial, prohibiendo la pornografía de venganza y fotografías de desnudos no autorizadas en Reddit, todo un clásico de exnovios desechados. Este movimiento inspiró a otras plataformas de redes sociales a instaurar políticas similares.

Finalmente cerró su episodio en Reddit y desde hace un tiempo está en su propio proyecto llamado Include, centrado en la mujer y la tecnología. Su objetivo es atender y prevenir el sexismo y la discriminación de género en Silicon Valley.

Reshma Saujani, Girls Who Code

Cuando yo empecé mis estudios de ingeniería hace casi 20 años ya me encontré bastantes chicas en mi clase, pero dependiendo de la carrera todavía cuesta encontrar mujeres, especialmente en informática.

Afortunadamente existen iniciativas como Girls Who Code, cuya fundadora y CEO es Reshma Saujani. Con una formación alejada de la tecnología como las ciencias políticas y comunicación, en 2012 Saujani fundó Girls Who Code para lidiar con la brecha de género en el sector de la tecnología, lo que incluye programas de programación desde el colegio hasta la universidad.

La organización ofrece inmersión de verano y programas en campus, recursos en línea, libros, clubes extra curriculares y programas para alumnos universitarios. A día de hoy esta organización ha contribuido ayudando a casi un millón de niñas, de las cuales casi la mitad provienen de sectores críticos como comunidades migrantes y de bajos recursos.

Como curiosidad, Saujani se convirtió en la primera mujer indio-americana en postularse para el Congreso de los Estados Unidos en 2010 y fue precisamente durante su campaña que, en esas visitas a centros educativos, vio de primera mano la brecha de género en clases de informática.

Kimberly Bryant, Black Girls Code

Alumna destacada en ciencias y matemáticas durante el instituto, ganó una beca para la universidad de Vanderbilt, donde se licenció en ingeniería eléctrica, informática y matemáticas de forma simultánea.

Las siguientes dos décadas las dedicó a ostentar puestos de liderazgo en empresas de biotecnología y farmacéuticas de renombre como Novartis y Merck.

Pero tuvo una hija y esto le cambió la vida por partida doble. Porque cuando su pequeña mostró su interés en la informática, Kimberly descubrió las pocas mujeres afroamericanas que había en profesiones relacionadas con las ciencias, la tecnología, las ingenierías y las matemáticas, abreviadamente conocidas como STEM. Como ella explica, no es ni por falta de interés ni de aptitudes.

Así que fundó Black Girls Code en el 2011, una organización sin fines de lucro en San Francisco que acerca las STEM a chicas afroamericanas de entre 7 y 17 años. Su meta es llegar al millón de chicas que aprendan a programar para 2040. Su organización tiene 16 sedes a lo largo de Estados Unidos y una más en Johannesburgo, Sudáfrica.

Katherine Adams, Apple

Aunque en Apple la tónica obedece al resto del sector en cuanto a predominancia de los hombres, a lo largo de la historia ha contado con mujeres de gran importancia a la hora de ser lo que es ahora.

Así, Joanna Hoffman fue parte del equipo fundador de Apple Computer Macintosh de los años 70, Susan Kare creó los iconos y fuentes de los Macs primigenios y que tan sobrevivido hasta la actualidad, Angela Ahrendts convirtió el soporte y atención al cliente de Apple en lo que es ahora, Rita Lane es una de las responsables del éxito del iPad. Y podría seguir hasta llegar a Katherine Adams, la actual vicepresidenta de la compañía y consejera general.

Katherine Adams es ex vicepresidenta senior y consejera general de Honeywell y desde 2017 trabaja codo con codo con Tim Cook. ¿Su especialidad? La ley. Concretamente es una abanderada del medio ambiente y su fichaje tiene que ver precisamente por su compromiso con un mundo más sostenible.

Fei-Fei Li, Inteligencia Artificial

Con 16 años Fei-Fei Li abandonó su Pekín natal con destino Estados Unidos y pocos años después se licenció en física en Princeton y en informática en el instituto del tecnología de California.

Fei-Fei Li no ha abandonado la universidad, de hecho sigue impartiendo clases y en la actualidad es la directora del Instituto de Inteligencia Artificial de Princeton. Pero también ha trabajado en la empresa privada. Sin ir más lejos se tomó un año sabático en 2018 para ser ni más ni menos que vicepresidenta de Google y científica en jefe de IA y aprendizaje de máquinas en Google Cloud.

Su especialidad es la neurociencia computacional y cognitiva, aplicado al aprendizaje automático para mejorar la inteligencia artificial en el reconocimiento de imágenes. Ha fundando la organización sin ánimo de lucro IA Para Todos, orientada a mejorarla diversidad en la esfera de la IA a través de la educación y autorización de estudiantes en comunidades históricamente desatendidas.

Safra Catz, CEO de Oracle

Oracle es otra de esas grandes empresas tecnológicas del sector, quizás no tan conocida como Google o Meta para el público general, pero de gran peso por su desarrollo de soluciones en la nube.

La israelí Safra Catz es precisamente su directora ejecutiva. Nacida en Israel, a los 6 años se mudó a Estados Unidos donde se licenció en negocios y derecho en la universidad de Pensilvania.

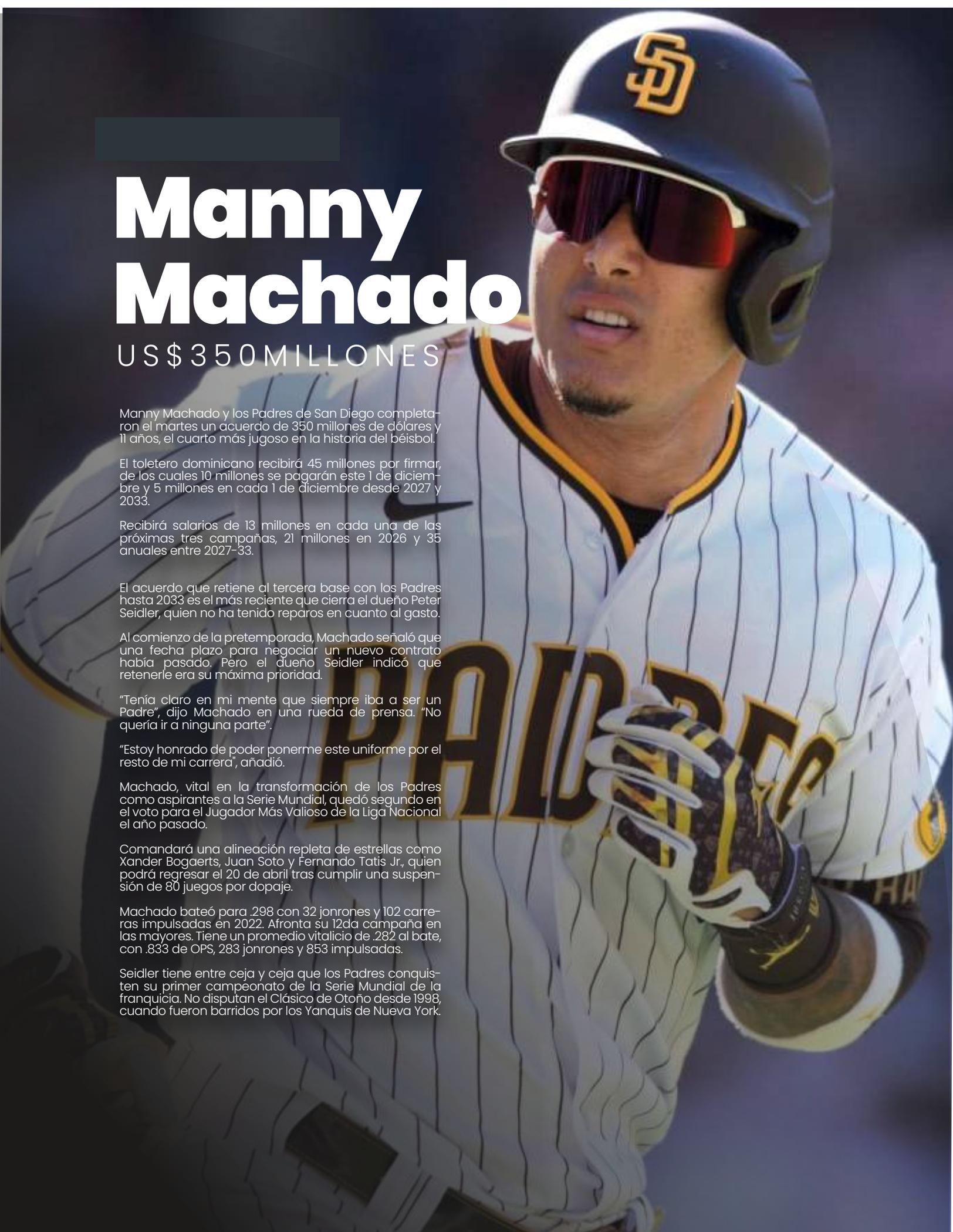
En el caso de Catz, no se libró una carrera en la tecnología si no en la banca, pasando de ser banquera a directora de operaciones y posteriormente vicepresidenta del Donaldson, Lufkin & Jenrette. Y de aquí en 1999 saltó a Oracle precisamente como vicepresidenta.

En ese cargo, Oracle inició más de 130 adquisiciones y fusiones, entre ellas, de su rival directo PeopleSoft, adquirida por Oracle en 2004 por 10.300 millones de dólares. En 2014 se convirtió en su codirectora ejecutiva y desde 2019 ostenta ella el cargo de forma única. Por cierto, desde 2017 también está en la directiva de Walt Disney.

Elizabeth Churchill, Google

La británica Elizabeth Churchill es psicóloga y doctorada en la Universidad de Cambridge pero pronto dejó su Reino Unido natal para irse a Palo Alto, California, una de las mecas de la tecnología.

Allí ha ido atesorando una experiencia abrumadora en big tech como Yahoo, eBay o Google, precisamente donde está ahora mismo trabajando como directora de la expie ciencia de usuario. ¿Qué hace exactamente? Investigación sobre temas relacionados a las ciencias de la computación, psicología, diseño, análisis y antropología para hacer la experiencia del usuario más precisa y eficiente.

A close-up photograph of Manny Machado, a professional baseball player, wearing a San Diego Padres uniform. He is wearing a blue batting helmet with the Padres logo, red-tinted sunglasses, and a white pinstriped jersey with "PADRES" written across the chest. He is looking slightly to the right with a slight smile.

Manny Machado

US\$350MILLONES

Manny Machado y los Padres de San Diego completaron el martes un acuerdo de 350 millones de dólares y 11 años, el cuarto más jugoso en la historia del béisbol.

El toletero dominicano recibirá 45 millones por firmar, de los cuales 10 millones se pagarán este 1 de diciembre y 5 millones en cada 1 de diciembre desde 2027 y 2033.

Recibirá salarios de 13 millones en cada una de las próximas tres campañas, 21 millones en 2026 y 35 anuales entre 2027-33.

El acuerdo que retiene al tercera base con los Padres hasta 2033 es el más reciente que cierra el dueño Peter Seidler, quien no ha tenido reparos en cuanto al gasto.

Al comienzo de la pretemporada, Machado señaló que una fecha plazo para negociar un nuevo contrato había pasado. Pero el dueño Seidler indicó que retenerle era su máxima prioridad.

"Tenía claro en mi mente que siempre iba a ser un Padre", dijo Machado en una rueda de prensa. "No quería ir a ninguna parte".

"Estoy honrado de poder ponerme este uniforme por el resto de mi carrera", añadió.

Machado, vital en la transformación de los Padres como aspirantes a la Serie Mundial, quedó segundo en el voto para el Jugador Más Valioso de la Liga Nacional el año pasado.

Comandará una alineación repleta de estrellas como Xander Bogaerts, Juan Soto y Fernando Tatis Jr., quien podrá regresar el 20 de abril tras cumplir una suspensión de 80 juegos por dopaje.

Machado bateó para .298 con 32 jonrones y 102 carreras impulsadas en 2022. Afronta su 12da campaña en las mayores. Tiene un promedio vitalicio de .282 al bate, con .833 de OPS, 283 jonrones y 853 impulsadas.

Seidler tiene entre ceja y ceja que los Padres conquisten su primer campeonato de la Serie Mundial de la franquicia. No disputan el Clásico de Otoño desde 1998, cuando fueron barridos por los Yanquis de Nueva York.

Apresan hombre por robó de balón firmado por Neymar durante asalto al Congreso en Brasilia



Un hombre acusado de robar un balón firmado por Neymar durante el asalto a las sedes de los tres poderes el 8 de enero en Brasilia fue detenido en Sorocaba, en el interior del estado de Sao Paulo, en el marco de la 'Operación Lesa Patria' de la Policía Federal.

El balón, según relata G1, desapareció durante la invasión al Congreso Nacional y se encontró el 28 de enero, cuando Nelson Ribeiro Fonseca, de 31 años, se puso en contacto con la Policía para explicar que lo tenía en su posesión y no sabía qué hacer con ella.

Fonseca dijo que encontró la pelota por casualidad en la calle y que la cogió con la intención de devolverla, pero que a causa de los disturbios no pudo hacerlo.

El balón fue un regalo del equipo de El Santos al diputado y expresidente de la Cámara de los Diputados Marco Maia, en abril de 2012, con motivo del centenario del club.

En la operación que la Policía lanzó este viernes en todo el país, con 46 mandatos de búsqueda y aprehensión y 32 de prisión, también se detuvo a una mujer, identificada como Débora Santos, sospechosa de pintar la estatua de la Justicia, que se encuentra en la entrada del Supremo Tribunal Federal (STF).

Las diligencias también incluyeron la detención de un hombre, identificado como Fábio Alexandre de Oliveira, que apareció en las redes sociales durante el ataque sentado en la silla del despacho del magistrado Alexandre de Moraes.

Se trata de la octava fase de la operación Lesa Patria y se considera la más grande desde que los actos comenzaron a ser investigados.

La operación se produce después de que el miércoles, el juez Alexandre de Moraes, del STF, ordenase la puesta en libertad de otras 129

personas que se encontraban detenidas por su presunta implicación en el asalto.

Una semana después de la llegada al poder de Luiz Inácio Lula da Silva, miles de partidarios del expresidente Jair Bolsonaro destruyeron las icónicas sedes de los tres poderes -el Palacio de Planalto, el Congreso Nacional y el Supremo Tribunal Federal (STF)-, en el mayor ataque contra la democracia desde el fin de la dictadura en Brasil.

El 9 de enero, un día después del asalto, la Policía Federal detuvo a 2.151 personas que participaron en los hechos y que integraron el campamento organizado en protesta por la victoria del izquierdista.

Actualmente, de aquel grupo de detenidos, permanecen en prisión 294 personas, entre ellas 86 mujeres y 208 hombres.

El icónico Ferrari F1 de Schumacher saldrá a subasta en Hong Kong

Hong Kong.- La casa de subastas Sotheby's en Hong Kong pondrá a la venta, entre el 3 y el 12 de abril, un Ferrari F1-2000 ganador de carreras pilotado hasta su victoria en el Gran Premio de Brasil de 2000 por el piloto alemán Michael Schumacher.

El coche estará expuesto del 1 al 6 de abril para celebrar los 50 años de Sotheby's en Asia. Este vehículo fue decisivo en la primera victoria de Schumacher con la escudería de Maranello.

Representa una oportunidad «poco frecuente de poseer un pedazo de historia», recoge la casa de subastas en su página web.

Se trata del monoplaza con el número de chasis 198, equipado con un motor V-10 de 90 grados rediseñado que podía desarrollar unos 780 caballos a través de una caja de cambios de siete velocidades.

El ejemplar de la época dorada de Ferrari empezó siendo el coche de repuesto de Schumacher en 2000, con el que logró la victoria en el Gran Premio de Brasil y la 'pole position' en los Grandes Premios de España y Mónaco.

La última vez que el automovilista disputó una carrera con este deportivo fue en el Gran Premio de Austria, donde tuvo un final abrupto cuando Ricardo Zonta le eliminó en la primera vuelta, por lo que el coche no volvió a utilizarse.

Más tarde fue reconstruido por Ferrari para convertirse en una pieza emblemática en el garaje de un coleccionista, a pesar de que los prototipos de Schumacher tienen un historial de alcanzar grandes cifras.

Se espera que el bolido del icono alemán de las carreras alcance un precio astronómico después de que su coche ganador del título de 2003 se subastara en noviembre por 14,8 millones de dólares (13.667 millones de euros), convirtiéndose en el coche de Fórmula 1 de la era moderna más caro jamás vendido antes.

Bad Bunny lanza indirectas a Kendall Jenner y a su ex pareja en nuevo tema 'Coco Chanel'

Puerto Rico.- El cantante puertorriqueño Bad Bunny es uno de los colaboradores en el nuevo álbum '3MEN2 KBRN' de Eladio Carrión con la canción 'Coco Chanel', que, al parecer, dedicó varios de sus versos a Kendall Jenner, con quien ha sido visto en varias ocasiones.

Las primeras dos barras en las que hace alusión a su nueva pareja son las siguientes:

Tengo chavo' con cojone', chapéame
(Cash, cash, cash)
Yo sé que tú también, perdóname

No es un secreto que las Kardashian manejan una cantidad enorme de dinero, en el caso de Kendall, esta hizo su debut en la lista de la revista Forbes 2015 como la dieciseisava modelo que más dinero gana en la revista Forbes.

En ese sentido, el artista mencionó a las mujeres cuyo signo zodiacal es escorpio como un peligro:

Las de escorpio son peligro, lo dijo Melai Rumini, ey

El signo zodiacal de agua escorpio se aplica a aquellas personas que hacen entre el 23 de octubre y el 21 de noviembre y Jenner nació el 3 de noviembre de 1995.



Dos barras después mencionó al sol de Phoenix, como referencia a la antigua pareja de la modelo, Devin Booker, quien es el jugador estrella de los Suns de Phoenix.

Pero el sol de PR calienta má' que el de Phoenix

En esta barra, al parecer, Benito aseguró que, con él, proveniente de Puerto Rico, la modelo puede llegar a acalorarse más que con la estrella de los Suns.

Esta colaboración lleva más de un millón de visitas en solo 12 horas y sin duda alguna seguirá recopilando visitas.

Toda tu Información en Una Sola Tarjeta

Las tarjetas de presentación ohcard cuentan con tecnología NFC integrada, que permite transferir datos de contacto, redes sociales y mucho más en cualquier smartphone sin necesidad de alguna aplicación.



SHOP.OHCARD.APP



Justin Bieber recupera la sonrisa tras meses de enfermedad

Los Ángeles.- El cantante canadiense Justin Bieber ha publicado un video en su perfil de Instagram en el que muestra cómo está recuperando su sonrisa meses después de que le diagnosticaran una rara enfermedad que provoca parálisis facial.

Según las capturas del video realizadas por medios especializados, el cantante de *Stay* se graba acercando su cara lentamente a la cámara hasta que deja ver una amplia sonrisa.

El video se acompaña de un simple mensaje que dice «Espéralo...».

Bieber se vio obligado a cancelar definitivamente la gira mundial «Justice World Tour» a principios de marzo tras varios aplazamientos, primero por la pandemia de covid-19 y luego por la enfermedad que le fue detectada el año pasado, el denominado Síndrome de Ramsay Hunt

Aunque no se produjo una confirmación oficial de la cancelación, las fechas de los conciertos que se iban a celebrar en los próximos meses fueron borradas de su página web oficial.

El síndrome de Ramsay Hunt es una afección rara, causada por un virus, que infecta a un nervio cercano al oído y provoca irritación y parálisis de parte del rostro. Su tratamiento debe realizarse de manera urgente para evitar mayores complicaciones.

«A principios de este año, hice pública mi batalla con el Síndrome de Ramsay Hunt, por el que mi cara se encontraba parcialmente paralizada», indicó en redes sociales el cantante canadiense, quien dijo entonces que debía hacer un parón porque su salud es «prioritaria en estos momentos».



La invención de un Dios: la inteligencia artificial general y su impacto en la sociedad.

En el amanecer de una nueva era tecnológica,
emerge una mente nunca antes vista: la inteligencia
artificial general (AGI, por sus siglas en inglés)

n el amanecer de una nueva era tecnológica, emerge una mente nunca antes vista: la inteligencia artificial general (AGI, por sus siglas en inglés). Este fenómeno incipiente genera debate sobre sus implicaciones para la humanidad, ya que AGI se refiere a una inteligencia artificial que puede realizar cualquier tarea intelectual humana.

Una AGI avanzada, especialmente una de inteligencia superabundada, podría ser vista como una entidad casi omnipotente y omnisciente, capaz de resolver todo problema soluble y procesar información de manera mucho más eficiente que los seres humanos. Aunque no es todopoderosa ni omnipresente como un dios, su capacidad para aprender y adaptarse rápidamente le otorga un poder casi sobrenatural en comparación con la inteligencia humana, lo que nos plantea tanto oportunidades como riesgos.

Potencial de la AGI: Innovaciones revolucionarias y soluciones a desafíos globales.

Laboratorios de investigación líderes en AGI como OpenAI y DeepMind, junto a startups emergentes, como Anthropic y Stability.ai, compiten por desarrollar sistemas revolucionarios que cambien nuestra forma de vivir, trabajar y relacionarnos. Sus avances han sido notables, desde el desarrollo por DeepMind en el 2017 de un sistema, AlphaZero, que puede jugar ajedrez, Go y shogi mejor que sus respectivos campeones mundiales al aprender a dominar estos juegos sin ningún aporte humano, hasta la creación de modelos de lenguaje multimodales que pueden comprender imágenes y texto y responder a todo tipo de pregunta en múltiples idiomas, como Gato de DeepMind (2022), PaLM-E de Google (2023) y GPT-4 de OpenAI (lanzado la semana pasada).

La promesa de la AGI es enorme, ya que puede cambiar la forma en que abordamos problemas globales como el cambio climático, la pobreza y la desigualdad. La AGI también podría llevar a cabo investigaciones científicas de gran envergadura, mejorando nuestra comprensión del mundo y permitiendo el desarrollo de nuevas tecnologías, incluyendo sucesoras a sí misma. Además, podría mejorar significativamente la eficiencia en sectores como la manufactura y la logística, al tiempo que genera nuevos tipos de empleo.

Peligro de la AGI: Impactos laborales, éticos y de gobernanza

Sin embargo, la AGI también presenta desafíos y riesgos. Uno de los principales temores es el desplazamiento laboral masivo. A medida que la AGI asuma tareas que antes eran realizadas por humanos, muchos empleos podrían volverse obsoletos, lo que generaría una crisis económica y social. Además, la AGI podría ser utilizada con fines maliciosos, como la creación de armas autónomas letales o la difusión de información falsa a gran escala, o en cambio, nosotros podríamos ser domesticados o destruidos por una AGI de inteligencia sobrehumana.

En este contexto, la concentración del poder en manos de unos pocos laboratorios, o de sus patrocinadores corporativos como lo son Microsoft y Google, también plantea preocupaciones éticas y de gobernanza. Las decisiones sobre cómo se desarrolla y se aplica la AGI podrían tener un impacto significativo en nuestras vidas, lo que nos lleva a preguntarnos: ¿Quién debe tomar estas decisiones y cómo se debe regular el desarrollo de la AGI?

Preparándonos para la revolución: Cinco recomendaciones

Es esencial que los gobiernos de todo el mundo, incluido el de República Dominicana, tomen medidas para garantizar que la AGI se desarrolle y se implemente de manera responsable y equitativa. Algunas acciones que el gobierno dominicano puede tomar incluyen:

1. Incentivar la inversión en investigación y desarrollo de inteligencia artificial en el sector privado y público, alimentando la creatividad y el crecimiento económico en el país.
2. Promover la educación y la formación en inteligencia artificial en universidades y centros de investigación del país, fomentando así la creación de una fuerza laboral capacitada en esta área.
3. Implementar un programa de visas para nómadas digitales enfocado en trabajadores remotos en el área de inteligencia artificial, atrayendo a expertos globales e impulsando la innovación y colaboración en el país.

4. Establecer un comité nacional de expertos en inteligencia artificial y ética para asesorar al gobierno en el desarrollo de políticas y regulaciones relacionadas con la inteligencia artificial.

5. Colaborar con organismos internacionales, como la ONU, en el desarrollo de marcos normativos globales y estándares éticos para la inteligencia artificial.

Es imperativo que el gobierno dominicano centre sus esfuerzos en áreas claves, como la educación, la inversión en investigación y el establecimiento de marcos regulatorios. Siguiendo el ejemplo de países como Finlandia, Singapur y Canadá, entre otros, que ya están adoptando medidas proactivas para abordar los desafíos planteados por la inteligencia artificial, la República Dominicana debe actuar con determinación y rapidez. Si no se actúa con premura, la nación se verá sobrepasada por esta revolución tecnológica, enfrentándose con impactos adversos sin el conocimiento o las herramientas para adaptarse y contrarrestarlos, y mucho menos prosperar.

Reflexiones finales: Navegando entre las posibilidades y amenazas de la AGI. En última instancia, la invención de un "dios" en forma de AGI plantea tanto promesas como peligros. La humanidad debe enfrentarse a estos desafíos colectivamente, garantizando que los beneficios de la AGI se compartan y se minimicen los riesgos. Solo así podremos aprovechar el poder de esta nueva tecnología para mejorar nuestras vidas y construir un futuro más sostenible y justo para todos.

Madonna will perform in Nashville to support the trans community

The Angels. – Madonna added one more appointment to her tour “The Celebration Tour” in Nashville (Tennessee) to raise funds for organizations that defend the rights of trans people, after a law was approved in that state of the United States that prohibits drag queen shows.

On March 3, the state of Tennessee became the first territory in the United States to prohibit this type of “shows” in public and in places where they can be seen by minors, in addition to approving another rule that limits the access of minors to gender change therapies.

“The oppression of the LGBTQ+ community is not only unacceptable and inhumane, but it is creating an unsafe environment and making America a dangerous place for our most vulnerable citizens, especially trans women of color,” wrote the “Queen of Pop” on his Instagram account.

The singer called this new law that will take effect on July 1 “pathetic” and assured that she will dedicate her presentation in the city of Nashville, on December 22, to celebrating how “beautiful the queer community is” together with Christopher Caldwell, better known as Bob The Drag Queen.

A part of the proceeds from the concert will go to organizations that defend the rights of trans people, according to the specialized magazine Rolling Stone.

The Madonna

In addition to the new date in Nashville, the author of “Material Girl” added seven other dates in American cities such as Washington D.C., Palm Springs, Sacramento, Phoenix, San Francisco and Las Vegas.

The tour promises to immerse the public in an “artistic journey” through the singer’s career from her first album, “Madonna”, from



1983, to the most recent “Madame X”, from 2019, including a tribute to New York, the city where he began his career.

The first date is next July 15 at the Rogers Stadium in Vancouver (Canada), from where it will depart for other large-capacity venues in Detroit, Chicago, New York, Miami and Los Angeles.



Becky G's fiancé accepts he was unfaithful and reveals what they are blackmailing

He indicated that he has undergone therapies to deal with mental health problems

The soccer player Sebastián Lletget, fiancé of Rebecca Marie Gómez, artistically known as Becky G, accepted on Instagram that he was unfaithful to the singer and that they are blackmailing him.

In an extensive message, Sebastián explains that a woman has been writing to Becky G for days about the evidence of her infidelity.

"Over the past few weeks, during a moment I deeply regret, a 10-minute lapse in the trial resulted in an extortion plot. Since this person didn't get what he wanted, he has now become a public spectacle on social media filled

with more lies than any truth and false posts targeting the love of my life."

In that order, he adds that this last week of chaos and pain has forced him to face the consequences of his actions and his fears, which is why he has participated in therapy knowing that he has deep-seated anger and mental health problems that require the same commitment, and treatment that he dedicates to his physical well-being.

He ends his message by speaking to Becky: «You have been the light of my life, my strength, who has always shown me unconditional love. Instead of honoring that love every day, I have done the opposite, hurting you and disrespecting the one person I love



more than anything. I'm so sorry and I know I have to do whatever it takes to win back the trust and love you deserve."

It is recalled that the woman with whom he was unfaithful, who remains anonymous, said that the businessman invited her to Spain for 10 days, in which they had fun and were intimate.

Sebastián and Becky got engaged on December 8, 2022, after six years of romance.



INFLATABLE FASHION: A REFLECTION OF ECONOMIC

BY ALI.JADRA

MODA

Explore how inflatable fashion has become popular on the catwalks and red carpets, and how this trend may be

Fashion has always been a reflection of society and the economy. The last few months have seen how inflatable fashion has exploded on social media and in the industry in general.

The relationship between fashion and the economy
It would not be new to try to relate fashions to relevant events. Historically it has been observed that during economic downturns, for example, heels tend to increase in height. This trend continues as consumers turn to more outlandish fashions as a means of fantasy and escape.

However, in this case it could also be a symbolic representation of rampant inflation.

So far in 2023, there has been a sense of economic pessimism due to an impending global financial crisis. Wages remain stagnant and the cost of living has increased due to the consequences of the pandemic of the past. In Australia, the Reserve Bank reported that CPI inflation has reached 7.8% in the year to December, the highest rate since 1990. Although a decline is expected throughout the year, many are still feeling the pinch.

In the world of fashion, cultural, political and economic issues are often reflected. Trends can be a seasonal contradiction or a literal reflection of global issues. In this sense, the recent trend of article literal expansion is a unique example, as it does both.



escapism through fashion

The concept of escapism through fashion has persisted throughout history. When people face tough times, like an economic downturn, they often turn to fashion as a way to escape and forget about their problems. Inflatable fashion could be an example of how the industry responds to economic and social changes.

On the other hand, this phenomenon could also have a psychological explanation. According to Psychology Today, in tough times, people look for smooth textures to get an endorphin shot. That's why things that look soft, like inflatable clothing and plush leather, can elicit a positive response in times of difficulty.



OPENING NIGHT IS TUESDAY
APRIL 4TH!!!

BEER AHOY