Desde abril 1999 ®
21 aniversario

GUIA SANTA POLA - G. ALACANT ELCHE y COMARCA

www.velerodeyaiza.es

INFORMATIVA - COMERCIAL - OCIO - CULTURAL 617 95 77 82 Nº 539 / JUL / 2020

Virgen del Carmen

16 Julio

PARTICIPA EN EL SORTEO
¿DONDE ESTAN LOS 3 PIGÜIS?
TU PUEDES SER EL GANADOR/A

Busca los Tres Pigüis en cada edición de la guía digital y envias tu datos (nombre y apellidos, e-mail teléfono ó whatsapp) junto con los nombres de los tres anuncios donde se encuentra el Pigüi a traves de nuestra web www.velerodeyaiza.es en el apartado Sorteo Pigüi

Y ENTRARÁS EN SORTEO !!!

En el mes de Noviembre 2020

Donde los premios serán cenas, comidas para dos personas, desayunos, bonos, mochila, gafas de sol, lote regalos, dvd clásicos y mucho más.

Ahora puedes visualizar o descargar tu Guía Digital en el móvil a través del qr

TALLERES PACO
CHAPA – PINTURA – MECÁNICA
administracion@tallerespaco.es
talleres_paco_santapola
TALLERES PACO
TALLER MULTIMARCA
SERVICIO DE NEUMÁTICOS
CARGA / REPARACIÓN A/AC
PINTURA ECOLÓGICA
PRE-ITV E ITV
COMPRAMOS TU COCHE
PAGO INMEDIATO
CARGA TU AIRE ACONDICIONADO
POR SOLO 70€ Oferta valida hasta 31/08/2020
COMPRA–VENTA DE VEHÍCULOS
3999€
4499€
1200€
6499€
1999€
2499€
7499€
8999€
6900€
6500€
5499€
3499€
966 693 902 / 666 457 141 C/ Proyecto Zamora, 5 - 03130 Santa Pola (Alicante)

BueníSimo
Tapería - Arrocería
www.taperiabuenisimo.com
Pepi y Carlos
La unión del buen comer
con el mejor servicio eso es...
Buenísimo
965 99 79 50 - 637 44 18 95 C/ Marques de Molins, 51 - SANTA POLA

ALIMENTACIÓN

La Piña

Su intenso y apetecible color amarillo, su capacidad refrescante y su dulce y delicioso sabor son sólo algunos de los motivos por los que la piña debería ser una de las frutas imprescindibles en tu dieta.

La piña contiene el doble de vitamina A que el pomelo, es mucho más fácil de comer y sensiblemente más barata, por lo que es un postre ideal para reforzar y proteger las defensas y para sobrellevar la fatiga propia de estos calurosos meses.

Su elevado contenido en fibra la convierte en una fruta idónea para prevenir y mejorar el estreñimiento. Por otro lado, esta sustancia también disminuye la absorción del colesterol en sangre, por lo que resulta muy beneficiosa para quienes tienen niveles altos de esta grasa.

Esta fruta tropical está compuesta, en un 85% por agua, por lo que su valor calórico es bajo y, su poder diurético, muy alto. Esta delicia es idónea para quienes quieren adelgazar o mantenerse en su peso.

La bromelina, presente en altas dosis en la piña, es una enzima capaz de destruir los parásitos intestinales. Por ello, resulta de gran ayuda para aligerar la pesadez de estómago y mejorar las digestiones lentas.

Rica en antioxidantes como la vitamina C y los ácidos málico y cítrico, la piña ayuda a combatir los radicales libres y ejerce como barrera protectora del sistema inmunológico, previniendo enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer.

Las propiedades antiinflamatorias de esta fruta resultan muy útiles para aliviar el dolor muscular y el de las articulaciones y evitar la inflamación de los tendones, un problema habitual entre quienes practican deporte.

¿Problemas para dormir? Añade dátiles a tu yogur

Su riqueza en aminoácidos como el triptófano y vitaminas del grupo B, necesarios para la relajación y el buen funcionamiento del sistema nervioso, hacen de los dátiles el complemento ideal para evitar el insomnio. Cambia el azúcar por dátiles y endulza tu yogur, también rico en triptófano, con un puñado de estos frutos secos.

Resfriados bajo control, pon jengibre al zumo de limón

Las propiedades bacterianas y antisépticas del limón hacen que éste sea esencial para combatir los catarros veraniegos, tan habituales por los aires acondicionados. También es muy efectivo el jengibre, un potente antibiótico natural. Añádelo rallado a un cazo de agua hirviendo e incorpora luego el zumo de medio limón y combatirás el resfriado de forma efectiva.

Cambia el café con leche por té verde y empieza a perder peso

Diurético, rico en antioxidantes, aliado contra las enfermedades cardiovasculares y también adelgazante. Esta última propiedad es muy interesante, sobre todo, en esta época estival. Por ello, intenta beber dos tazas de té verde al día, una por la mañana y la otra por la tarde, en lugar de un café con leche: quemarás grasas y reducirás calorías.

Texto: Verónica Martín

DIA MUNDIAL DE LA ALERGIA

El 8 de julio se celebra el **Día Mundial de la Alergia**, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

¿Que son las alergias y cómo se producen?

Las alergias son reacciones exageradas del sistema inmunológico, que al estar en contacto con ciertas sustancias se encuentran en el ambiente como polvo, ácaros, animales, plantas, ciertos alimentos, picaduras de insectos y algunos fármacos, pueden provocar reacciones alérgicas en las personas.

Esta enfermedad se produce por una abrupta liberación de mediadores inflamatorios y que son los primeros causantes de los síntomas que experimentan los pacientes. Por otro lado, también se sabe que las alergias pueden ser hereditarias, por eso, es necesario realizar estudios anticipados en los niños, una vez que han nacido para de esta forma tomar las debidas precauciones y evitar que la enfermedad se desencadené, trayendo complicaciones futuras.

Principales síntomas que experimenta una persona alérgica

Las alergias pueden provocar muchos síntomas, pero no en todas las personas se manifiesta de igual forma. Por ejemplo, hay pacientes que experimentan cambios importantes en el sistema digestivo debido a la ingesta de algunos alimentos. Hay casos de personas que comienzan con trastornos en las vías respiratorias provocados por la presencia de ácaros, polen y otros agentes que están circulando en el ambiente.

También puede ocurrir que los individuos sufran cambios en la piel debido a ciertas sustancias químicas como jabones, cremas, detergentes o algunos medicamentos, que pueden provocar salpullidos, enrojecimiento de la piel e incluso algunas ulceraciones que, de no ser debidamente tratadas, pueden provocar mayores complicaciones.

Otros de los síntomas frecuentes, son picazón, estornudos, enrojecimiento e inflamación de la zona afectada, secreción nasal o trastornos más severos como el asma y alteraciones del aparato respiratorio.

Algunos consejos útiles para los pacientes con alergias

Aunque la alergia resulta un agente difícil de controlar debido a los altos niveles de contaminación ambiental que en la actualidad existen en todo el mundo y que afecta a los seres humanos, no está de más seguir algunos consejos que puedan ayudar a evitar la exposición a ciertos agentes alérgenos causantes de los síntomas. Aquí te indicamos algunos de ellos:

- Para evitar la aparición de algunos síntomas, lo más recomendable es no estar en contacto directo con ciertos agentes alérgenos como el polvo, el polen, los ácaros y ciertos alimentos, pelos de animales y algunos fármacos.
- En personas que hayan sido diagnosticadas como alérgicas es importante mantener una buena higiene en el hogar, pero evitando el uso de ciertas sustancias químicas que puedan desencadenar alergias.
- Es necesario para los pacientes alérgicos permanecer en control médico con un especialista en la materia, cumpliendo el tratamiento suministrado de acuerdo a cada caso.
- Se recomienda evitar la práctica de ejercicios de alto impacto durante la época de polinización, ya que en personas que padecen de asma, esto puede causar serios trastornos al sistema respiratorio.

Es necesario cambiar la dieta, en el caso de pacientes que presentan intolerancia a ciertos alimentos, sustituyendo los mismos por aquellos que no representen un mayor riesgo a la salud.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Alergia?

El **Día Mundial de la Alergia**, resulta una fecha oportuna, sobre todo en estos difíciles momentos que atraviesa toda la humanidad debido a la pandemia mundial conocida como Covid-19 y que resulta más peligrosa para todas aquellas personas diagnosticadas con este padecimiento.

Se hace un llamamiento a una mayor concienciación tanto de los pacientes como a todos los encargados de atender esta emergencia sanitaria, de tomar las precauciones y medidas necesarias para que la enfermedad no cause más estragos en la población.

Así mismo, te invitamos a formar parte de esta celebración dando tu pequeña aportación, lo cual podrás hacer a través de las distintas redes sociales que hoy contamos para que compartas alguna información valiosa sobre este interesante tema o simplemente dando tu opinión para que ayudes a concienciar a más personas y así unirnos, para salir adelante y ganarle la batalla a esta crisis global, sin olvidar agregar la etiqueta *#DiaMundialdelaAlergia*.

Proclama: Organización Mundial de la Alergia.

Recopilación datos: J.B. Miralles

Deguste nuestra gastronomía con la calidad de siempre

restaurant Els Xiprerets

Pide tu tarjeta Vip Menús
El 10º te sale GRATIS
Pedido mínimo 10€

DESAYUNOS - ALMUERZOS - COMIDAS - MENÚS DIARIOS - PAELLAS - CALDEROS - ASADOS

HAZ TU PEDIDO A DOMICILIO PARA ELCHE Y SANTA POLA Ó RECOGELO EN ELS XIPRERETS
PARTICULARES - EMPRESAS - OFICINAS - COMERCIOS

965 41 65 64 662 475 860 10:00h a 16:00hh

Recógelo en Els Xiprerets Servicio a domicilio Redes sociales

www.restauranteelsxiprerets.es Polig. Ind. IN-2 - C/ Mecánicos, 21 - SANTA POLA

LA HISTORIA DE LA VIRGEN DEL CARMEN

Santa María del Monte Carmelo, referida comúnmente como **Virgen del Carmen** o **Nuestra Señora del Carmen**, es una de las diversas advocaciones de la Virgen María. Su denominación procede del llamado Monte Carmelo, en Israel, en la ciudad de Haifaun nombre que deriva de la palabra *Karmel* o *Al-Karem* y que se podría traducir como 'jardín'. Existen hoy en activo órdenes carmelitas repartidas por todo el mundo, masculinas y femeninas, las cuales giran en torno a esta figura mariana.

En España, Puerto Rico y Costa Rica es patrona del mar, también es patrona de la Armada Española. Es considerada Reina y Patrona de Chile, de sus Fuerzas Armadas y de los Carabineros; es patrona de la Policía Nacional y del Ejército Nacional de los colombianos y de los conductores en Colombia; en Bolivia es la Patrona de la Nación y de sus Fuerzas Armadas; en el Perú es "Patrona del criollismo" y "Alcaldesa Perpetua de la Ciudad de Lima, y en Venezuela es la patrona del Ejército y los conductores. Además, fue la patrona del Ejército de los Andes que liderado por el general José de San Martín, gestó la independencia deArgentina y Chile.

Esta advocación da nombre a todas aquellas personas que se llaman *Carmen*, *Carmela* o *Carmelo*, celebrando su onomástica el día de la fiesta de esta Virgen, el 16 de julio.

ORIGEN DE LA DEVOCIÓN

La veneración cristiana se remonta al grupo de ermitaños que, inspirados en el profeta Elías, se retiraron a vivir en el Monte Carmelo, considerado el jardín de Israel (*"Karmel"*significa "jardín"). Estos devotos, después de las cruzadas, formaron en Europa la Orden de Nuestra Señora del Monte Carmelo (carmelitas). El Monte Carmelo, situado en la actual Israel, ha sido un sitio de devoción religiosa desde la antigüedad. En la Biblia Hebrea se le menciona con el nombre de Hakkarmel (lugar del jardín), en el libro del profetaIsaías como un lugar de gran belleza y aparece también en relación al profeta Elías. No aparece, sin embargo, en el Nuevo Testamento.

Según la tradición carmelita, el 16 de julio de 1251, la imagen de la Virgen del Carmen se le habría aparecido, a San Simón Stock, superior general de la Orden, a quien le entregó sus hábitos y el escapulario, principal signo del culto mariano carmelita. Según esa tradición moderna, la Virgen prometió liberar del Purgatorio a todas las almas que hayan vestido el escapulario durante su vida, el sábado siguiente a la muerte de la persona y llevarlos al cielo. Esta veneración recibió reconocimiento papal en 1587 y ha sido respaldada por los Pontífices posteriores, en especial lo referente al escapulario.

La devoción mariana hacia la Virgen del Carmen se extendió a muchos países de Europa, entre ellos a España y desde éste a numerosos países de América, destacando entre ellos Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Nicaragua, Guatemala, México, Panamá, Perú, Puerto Rico y Venezuela.

DEVOCIÓN EN EUROPA / ESPAÑA

España es uno de los países donde más arraigada se encuentra esta advocación. Los pescadores han nombrado a la Virgen del Carmelo su fiel protectora y, además, la Marina Española le ha concedido el título de Patrona. Por esta razón, la Virgen del Carmen es conocida como "la estrella de los mares" (*Stella Maris*).

El primer convento carmelita de la Península Ibérica aparecería en Perpiñán (Francia), entonces ciudad de la Corona de Aragón, estableciéndose su fecha fundacional entre1265 y 1269. Su propagación fue rápida por toda la península ibérica, llegando a Sevilla en 1358, ciudad desde la que se impulsará la creación de la destacada Provincia Bética Carmelitana, en 1499. En esta época empezarán a surgir las primeras comunidades femeninas de religiosas carmelitas en todo el territorio. Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, también durante el siglo XVI, introdujeron profundas reformas en el seno de la Orden dando origen a los "Carmelitas Descalzos", una nueva congregación más austera que se separa de la orden matriz, la cual pasó a llamarse "Carmelitas Calzados" o de la "Antigua Observancia". A pesar de esta división, continuaron en siglos sucesivos su camino espiritual por todo el mundo.

Prácticamente todos los pueblos y ciudades de la costa española rinden culto religioso a la Virgen del Carmen, organizándose procesiones y vistosas romerías marítimas portando su imagen cada 16 de julio. Destacan las celebraciones de Almería, Roquetas de Mar (Almería), Adra (Almería), Garrucha (Almería), Aguilas (Murcia), Algeciras(Cádiz), Arminza (Vizcaya), Amorebieta-Echano (Vizcaya), Barbate (Cádiz), (Isla Mayor (Sevilla), Cádiz, Camariñas (La Coruña), Cee (La Coruña), Chiclana de la Frontera(Cádiz), Corcubión (La Coruña), El Perelló-Sueca (Valencia), El Puerto de Santa María (Cádiz), Estepona (Málaga), Isla Cristina (Huelva), La Cala del Moral, La Isleta -Las Palmas de Gran Canaria, La Línea de la Concepción (Cádiz), La Orotava (Santa Cruz de Tenerife), Los Realejos (Santa Cruz de Tenerife), Los Urrutias (Murcia), Málaga,Marbella (Málaga), Marín (Pontevedra), Mazagón-Palos de la Frontera (Huelva), Puente Mayorga-San Roque (Cádiz), Puerto de la Cruz (Santa Cruz de Tenerife), Punta Umbría(Huelva), Revilla de Camargo-Camargo (Cantabria), Rota (Cádiz), San Fernando (Cádiz), San Pedro del Pinatar (Murcia), Suances (Cantabria), Santander (Cantabria), Santurce (Vizcaya), Torrevieja (Alicante), Santa Pola (Alicante), Zahara de los Atunes (Cádiz). También es significativo el enraizamiento de esta advocación en determinadas localidades del interior de la península ibérica, y por tanto no vinculadas con el mar, pero consagradas históricamente a la Virgen del Carmen, como es el caso de Asturianos (Zamora),Baeza (Jaén), Beniaján (Murcia), Cox (Alicante), Dúrcal (Granada), Guadix (Granada), Hinojosa del Duque (Córdoba), Jerez de la Frontera (Cádiz), Las Fraguas (Cantabria),Peleas de Abajo (Zamora), Peñausende (Zamora), Rute (Córdoba) y Sevilla, entre otras.

es.wikipedia.org

José Alberto Alvarez

Deportes Náuticos

Escuelas de verano

Club Náutico Santa Pola

El Club Náutico Santa Pola ha abierto el plazo para las inscripciones a las Escuelas Deportivas de Verano. Otro año más el club local reunirá un buen número de actividades deportivas para disfrute de niños, adolescentes y adultos.

Debido a la pandemia del Covid 19 las plazas están limitadas a efectos de garantizar la seguridad de todos los alumnos.

Las actividades comenzaron el lunes 29 de junio y para los Cursos de Vela el club dispone de embarcaciones y para el Campus de Verano hay un servicio de alquiler de paddle sup, kayak, windsurf en la Escuela de Playa ubicada frente al club.

Toda la información se puede solicitar en;

www.clubnauticosantapola.com
velacnsp@gmail.com
Tel. 965 41 24 03

Fútbol

Santa Pola C.F.

Temporada 2020-2021

Renovación cuerpo técnico

El Santa Pola CF renovó el Cuerpo Técnico de la temporada interrumpida en el mes de marzo por el Covid 19 y que le permitió el ascenso directo a la Categoría Preferente. Ismael Arroyo Esteva iniciará su tercera período conduciendo la nave rojiblanca y estará acompañado por el segundo entrenador Mario Jacquet, el preparador físico Manuel González, el entrenador de porteros Félix Carol y el ayudante sanitario Adrián Morell. El mister se mostró "muy satisfecho por la confianza que nos ha dado el club y por la continuidad del trabajo realizado". El análisis de la temporada que acaba de finalizar la califica como "global la primera vuelta, fue muy completa y el equipo mostró claridad en todo momento. La segunda vuelta fue más equilibrada, perdimos algunos partidos fuera, el equipo se recuperó y tuvo picos altos y bajos. Estoy muy satisfecho por el acoplamiento del equipo a lo que hay que sumar los jugadores del Bahía que llegaron, los que construyeron un grupo que fue la clave del éxito por la tarea dentro y fuera del campo". Con relación a la categoría Preferente donde participarán la próxima temporada, Arroyo señaló que "se diferencia respecto a la primera regional porque hay más ritmo de juego, mayores capacidades individuales y equipos muy fuertes futbolística y económicamente como el Alicante, Rayo Ibense, Villajoyosa, es una categoría complicada y la puerta a la tercera división". La secretaría técnica del club ha renovado a casi el setenta por ciento de la plantilla y el mister consideró que "la situación económica actual nos limita, queremos equilibrar el equipo con las piezas justas y que lo venga sea mejor de lo que ya tenemos". Por último deseó que la presencia del equipo en preferente permita "ver las gradas llenas del Manolo Maciá ya que es un estadio modélico de la provincia que no tienen muchos equipos".

Más información en nuestra web www.velerodeyaiza.es

Cofradía Pescadores Santa Pola

La Virgen del Carmen

Los actos de la fiestas se suspenden

Cada 16 de Julio, la imagen de la Virgen del Carmen pasea por el Puerto de Santa Pola portada por marineros y acompaña de vecinos y visitantes de la localidad.

Este año la Cofradía de Pescadores de Santa Pola ha comunicado que se suspenden los actos para celebrar su festividad dada la imposibilidad de controlar el aforo en los actos y en la procesión.

El único acto que se celebrará es el homenaje a los marineros jubilados que cumplen 80 años, donde la Junta de Cabildo se personará en el domicilio de cada marinero homenajeado ya que la capilla de la Virgen del Carmen no dispone de un aforo suficiente para respetar la distancia obligatoria entre personas.

PUBLISERVICIOS FERRETERÍA FAYMA

En este mes de julio, hemos contacto con Oscar Marcos Fructuoso, amigo y cliente que nos ha apoyado estos 21 años de ediciones de nuestra guía. Gerente de la Ferreteria Fayma, desde el año 2001, viene ofreciendo a todos los santapoleros y visitantes sus servicios:

Herramientas, copias de llaves, mandos de garaje, copias de mandos de TV, cerraduras, menaje, pintura, electricidad, fontanería, jardinería, reparación e instalación de persianas y mosquiteras, etc…

Su horario de atención al publico en verano es:
Mañanas de Lunes a Sábado de 9:00h a 14:00h
Tardes de Lunes a Viernes de 17:00h a 20:30h
En invierno es:
Mañanas de Lunes a Sábado de 9:00h a 14:00h
Tardes de Lunes a Viernes de 16:30h a 20:00h

Oscar nos invita a su tienda ofreciendo su gran variedad de productos y servicios, con garantía y calidad.

FERRETERÍA
Fayma
Este verano gran variedad de:
Carros / Sartenes / Ventiladores / Neveras / Mangeras / Etc...
Tel. 965 41 47 99
C/ Almirante Antequera, 36 - SANTA POLA
Consúltenos sin compromiso
Tenemos buenos precios
Visítenos, les esperamos

Masai mara

2 + 1 Gratis

18€

2ª unidad al 50%

-Tienda especializada de animales
-Centro Veterinario

-Peluquería canina y felina
-Spa canino

Tel. 966 29 49 42 - 667 49 79 32 Plaza Diputación, nº 5 - SANTA POLA

PROMO Print
"PRECIO, CALIDAD Y SERVICIO"

TUS TARJETAS DESDE 25€

LUMINOSOS - BANDEROLAS
LONAS - CARTELERÍA - VINILOS
PVC FÓREX - ROLL UP - IMANES
PEGATINAS - BOLSAS - CAMISETAS
TALONARIOS - ENTRADAS EVENTOS
SELLOS - CARTA DE RESTAURANTE
CARTA DIGITAL DE RESTAURANTE CON CÓDIGO QR
REPARTO - DISEÑO GRÁFICO ...

667 697 451

TALLERES PÉREZ JUAN S.L.
RENAULT - DANCIA SANTA POLA

Compramos tu vehículo

RENAULT
Passion for life

DACIA

¡ Accesorio de regalo por la compra vehículo nuevo!

Nuevas ayudas para la compra de tu vehículo nuevo

Informate

965 41 37 46

C/ Ibiza, 1 - Santa Pola

RECORDANDO VIEJOS TIEMPOS

Jugadores de Baloncesto C.P. Virgen de Loreto
En la fotografía aparecen:
Francisco Sempere, Manuel Miralles, Enrique Quesada, Antonio Lafuente, Francisco Bonmatí, Ismael Ruíz, Jaime Sempere, Tomás Ruso, Juan Martínez Viuda, José Lledó
Fecha: *Año 1972*
Foto cedida por:
Juan Martínez Viuda

DESATASCOS - LIMPIEZAS
EL RAYO
Profesionales desde 1971
SERVICIO 24 HORAS
607 293 163
Limpiezas: Alcantarillado, Fosas sépticas, Pozos, Tuberías Fregaderos, Bajantes y Generales, Depuradoras, Balsas de riego, W.C., Lavadoras - Detector de Arquetas de T.V.
Móvil 607 293 163 / 637 254 773 Tels. 965 456 438 / 966 691 448 / 965 413 492
limpiezas.elrayo@hotmail.com / www.limpiezaselrayo.com Cl. Gabriel Miró, 67 Local 7 - 03130 SANTA POLA (Alicante)

En la fotografía aparecen:
De pie: Andresito, Vicente (Catalá), Soria, Botella, Palomares, Conejero, Faelo.
De bajo: Poldo, Batiste, Ato, Paco Fraile y niño el Sunch
Fecha: *13-06-1943*
Fotografía cedida por: *José Andrés Sempere Molina (hijo de Andresito)*

JOSÉ RAMÓN BAILE, S.L.

MONSA Desde 1971

965 41 24 60 / 627 58 85 82

E-mail: info@jrbaile.com
C/ Mecánicos, 52 - Polig. Industrial 2 - SANTA POLA

BELLEZA

Un rostro bronceado y sin arrugas

El efecto del Sol sobre tu piel.
Después de largo invierno, el rostro nos pide color, ese ansiado toque dorado que rejuvenece la expresión y disimula las imperfecciones. Pero hay que tener en cuenta que el sol, tomado en exceso y sin protección, arruga la piel, favorece la flacidez y provoca la aparición de manchas. Para evitarlo, hay que tomar una serie de precauciones:
Filtro solar, imprescindible. Si es necesario para proteger la piel del cuerpo, en el rostro lo es mucho más. Para las exposiciones solares, elige una crema solar con filtro solar alto (50+) y extiéndela por toda la cara 30 minutos antes de tomar el sol. Repite la aplicación varias veces: después del baño, al secarte con la toalla.
Productos tratantes. Procura, además, que la crema elegida se adapte a las características especiales de tu rostro. Si, por ejemplo, tienes un cutis seco, te conviene que sea hidratante; si lo tienes graso, malificante, y si es maduro, con activos antiedad.
Al llegar a casa. Es imprescindible lavar la cara con un producto suave para eliminar los restos del bronceador, arena y cloro o salitre que puedan haber quedado sobre la superficie de la piel. A continuación, aplica un producto "aftersun" para calmar la piel y prevenir la inflamación producida por el sol. Por la noche, es conveniente utilizar una crema específica para estimular la renovación celular.
Zonas especialmente delicadas.
Son todavía más finas que el resto del cutis y tienen menos glándulas sebáceas, por lo que resultan muy vulnerables ante la agresión solar.
Protege el contorno de ojos. Es precisamente ahí donde suelen aparecer las primeras arrugas. La mejor arma (además de las cremas solares) son las gafas de sol, ya que, además de proteger la piel de la radiación, evitan que achinemos los ojos, un gesto que favorece la aparición de líneas de expresión.
Cuida los labios. Sin apenas melanina y propensos a deshidratarse, el sol favorece la pérdida de volumen y la aparición de arrugas finas sobre el labio superior. Para evitarlo, utiliza un protector en barra especial para labios con filtro solar alto (50+) y productos emolientes como ceras y aceites naturales.
Evita la aparición de manchas. Provocadas con el foto envejecimiento, la mejor forma de prevenirlas es reducir las horas que pasamos bajo el sol y, además, utilizar un filtro solar alto no sólo en la playa, sino también durante el resto del día. Por la noche, usa un producto despigmentante.
La dieta que te protege de la agresión solar.
Hay algunos alimentos que nos ayudan a aumentar la resistencia de la piel al sol, al mismo tiempo que proporcionan un bronceado más uniforme y duradero.
Los nutrientes más eficaces. Son los carotenos (zanahoria, espinacas, pimiento, albaricoque, tomate ...), la vitamina C (cítricos, kiwi, brócoli ...), la vitamina E (frutos secos, verduras de hoja verde ...) y los ácidos grasos Omega 3 (pescado azul).

A tener en cuenta

Beber 2 litros de agua al día. Hidrata la piel y contribuye a la eliminación de las toxinas del organismo. En verano es especialmente importante, ya que la pérdida de líquido es mayor.
Mantén una dieta saludable. Las frutas y las verduras no sólo resultan muy adecuadas para hidratarse en verano, gracias a su elevado en contenido en vitaminas, también te ayudarán a mantener la piel joven y protegida.
Duerme boca arriba. Si lo haces de lado, el cutis sufre una serie de microtraumatismos sobre la piel (las líneas y marcas que aparecen al levantarse) que, con el tiempo, pueden convertirse en arrugas.
Evita los cambios bruscos de peso. No sigas dietas drásticas, sobre todo en verano. Cada vez que hay un cambio importante en tu peso, la piel pierde elasticidad y capacidad para recuperar el tono.

Texto: Yaiza Vidal

DIA MUNDIAL DEL CHIMPANCE

El **Día Mundial de los Chimpancés** es un tributo a esta especie de primates en estado silvestre y en cautiverio, la cual se encuentra en peligro de extinción, así como la necesidad de unir esfuerzos por su protección y conservación.

El 14 de julio de 2018 se dio inicio a la celebración de esta fecha, para alertar al mundo sobre las amenazas que enfrenta esta especie, entre las que se destacan **la pérdida de su hábitat natural** por elementos de la naturaleza o la intervención indiscriminada del hombre en su espacio habitual.

Asimismo, la campaña incita a velar por el trato y cuidados de aquellos que se encuentran en cautiverio y la importancia de acabar con el **tráfico ilegal** de estos animales.

De acuerdo a cifras oficiales actuales se contabilizan 350.000 chimpancés en estado silvestre, solo en el continente africano. Ello en comparación con hace aproximadamente 100 años se estimaba que había entre 1 y 2 millones de chimpancés en 25 países de Africa.

Jane Goodall: la defensora de los primates

Jane Goodall es una primatóloga, etóloga y antropóloga reconocida internacionalmente, dedicada a estudiar a los chimpancés en estado silvestre desde el año 1960.

El día 14 de julio de 1960 Jane Goodall visitó por primera vez la reserva conocida hoy como **Parque Nacional Gombe Stream** en Tanzania, para estudiar el comportamiento de los chimpancés en su hábitat silvestre. Hizo innumerables estudios e investigaciones sobre los chimpancés, una especie prácticamente desconocida en ese momento.

Debido a sus investigaciones permanentes sobre los chimpancés, desde hace casi seis décadas, ha sido reconocida con un premio Guiness. Fue nombrada Embajadora de Paz de la Organización de Naciones Unidas (*ONU*).

Peligros que enfrenta la especie

De acuerdo a las observaciones e investigaciones efectuadas por científicos, organizaciones sin fines de lucro, fundaciones y defensores de los chimpancés se han determinado los peligros y amenazas que atentan contra esta especie:

- **Pérdida de su hábitat natural** por razones ambientales (incendios forestales, inundaciones) o por la intervención humana (extensión de los campos de cultivo, deforestación y fragmentación de territorios).
- **Comercio ilegal de chimpancés** (en estado silvestre) para la venta de su carne o de sus crías como mascotas, colecciones privadas de animales exóticos y para el lucro, por parte del sector del espectáculo y del entretenimiento.
- Los chimpancés en cautiverio están siendo **utilizados con motivos experimentales, en la investigación biomédica y cosmética.**
- Inclusive los chimpancés en sitios de cautiverio controlados, como algunos **zoológicos**, carecen de las condiciones mínimas de higiene, alimentación y resguardo.
- Son propensos al riesgo e incremento de la **transmisión de enfermedades comunes a los seres humanos**, debido al aumento de la presencia humana en el hábitat de los chimpancés.

¿Conocías esto sobre los Chimpancés?

- No son totalmente vegetarianos. Aparte de alimentarse con frutas, hojas y raíces, pescan termitas y cazan animalesanimales vertebrados pequeños.
- Tienen relaciones duraderas, cariñosas y compasivas entre miembros de una misma familia de chimpancés.
- Los chimpancés cazan de forma cooperativa, utilizan rocas y elaboran herramientas rudimentarias con varas y ramas de árboles para usarlos como lanzas.
- Pueden entender aspectos del lenguaje humano, como relaciones sintácticas y conceptos de números.
- Los seres humanos comparten aproximadamente el 98% del genoma con el chimpancé.

¿Qué se puede hacer ante las amenazas contra la especie?

Los chimpancés son una especie digna de admiración por sus habilidades sociales y cognitivas, capacidad de comunicación y altruismo.

Existen ONG´s, fundaciones, centros de rescate y santuarios de chimpancés dedicados a la investigación y preservación de estos animales, debido a que se encuentran en potencial peligro de extinción.

Urge elaborar y aprobar leyes que protejan a los chimpancés, así como para el establecimiento de sanciones para los que atenten contra ellos. Asimismo, que se incluya la prohibición de maltrato y traslado forzoso de su hábitat natural.

En la celebración del **Día del Chimpancé** se organizan actividades informativas y educativas por parte de expertos y voluntarios para sensibilizar a la humanidad sobre los peligros y amenazas que enfrenta.

Es nuestro deber proteger a tan noble especie, a fin de garantizar su protección y conservación.

Comparte con las etiquetas:
#DíadelChimpancé
#WoldChimpanzeeDay
#DiaMundialDelChimpance.

Proclama:
Instituto Jane Goodal
Se celebra desde 2018

Recopilación datos: J.B. Miralles

COMUNICADO Fiestas Patronales y de Moros y Cristianos en honor a la Virgen de Loreto

La crisis sanitaria y social a causa de la COVID-19 hace que este año sea una situación atípica y excepcional en todos los aspectos de nuestro día a día.

Las fiestas de un municipio no abarcan únicamente las fechas de su celebración, sino que su organización comienza desde principios de año. A día de hoy, desconocemos cómo será esa futura normalidad y qué medidas se deberán cumplir.

Tras varias reuniones con la Asociación Festero Cultural de Moros y Cristianos de Santa Pola y la Unió de Festers, estas dos entidades festeras han comunicado a la concejalía la decisión de la cancelación de los actos que ambas entidades vienen organizando.

El Ayuntamiento entiende y respeta totalmente la decisión de ambas entidades al no poder garantizar la seguridad por la crisis sanitaria COVID-19 y teniendo en cuenta la situación económica de muchas familias festeras.

Además, se ha tomado la decisión de suprimir los actos de Elección de Reina Mayor, Infantil y 3ª Edad de este año, habiéndose iniciado el plazo de inscripción de candidatas unos días antes del Decreto de Estado de Alarma dictado por el Gobierno Central.

La voluntad del Ayuntamiento es tratar de realizar algunos actos en unas fechas tan señaladas para los santapoleros y santapoleras e implícitamente apoyar al sector de la cultura, hostelería y turismo que ahora más que nunca nos necesitan. No obstante, la celebración de actividades en espacios públicos estará condicionada por lo que en cada momento indiquen las autoridades sanitarias, siendo prioridad del consistorio el bienestar y salud de la ciudadanía.

En cuanto sea posible, desde la Concejalía de Fiestas se informará de los actos que se llevarán a cabo cumpliendo con las medidas que dictaminen las autoridades en la nueva normalidad.

El Ayuntamiento facilita el pago fraccionado del IBI y sin intereses

El Ayuntamiento de Santa Pola ha acordado en sesión plenaria la modificación de la Ordenanza Fiscal del **Impuesto sobre Bienes Inmuebles** con el fin de facilitar el pago a los ciudadanos **de manera fraccionada y sin intereses.**

Se trata de una medida de apoyo por parte del Ayuntamiento a las familias, comercios, empresas y autónomos y, en general, a todos los sujetos pasivos del Impuesto sobre Bienes Inmuebles que se han visto afectados por la crisis sanitaria.

Los contribuyentes podrán fraccionar o aplazar las deudas de vencimiento periódico y notificación colectiva correspondientes a este impuesto, sin devengo de intereses de demora, con las siguientes condiciones:

a) Los ciudadanos deberán presentar en las oficinas de **SUMA** Gestión Tributaria la correspondiente solicitud durante el período voluntario de pago **del 17 de agosto al 6 de noviembre.**

b) La cuota podrá fraccionarse en tantos plazos como periodos mensuales resten hasta la finalización del ejercicio de devengo.

c) El importe mínimo de cada fracción no podrá ser inferior a 30 euros.

d) El pago de las fracciones o el aplazamiento habrá de realizarse mediante domiciliación bancaria debiendo coincidir el titular de la cuenta con el titular del correspondiente recibo.

Ampliación horario de cierre de los establecimientos hosteleros en Santa Pola

El Ayuntamiento de Santa Pola ha acordado mediante decreto, con fecha 30 de junio, la ampliación del horario general de cierre, autorizado por la Orden 57/2019 de la Consellería de Justicia, Interior y Administración Pública, del 1 de julio al 15 de septiembre de 2020 durante los viernes, sábados y vísperas de festivos (madrugadas de los sábados, domingos y festivos) a determinados locales dedicados a la hostelería.

Esta medida se toma para favorecer al sector hostelero y con el fin de poder atender las demandas de los clientes habituales y visitantes en época estival, siempre cumpliendo con las medidas sanitarias y de seguridad frente a la COVID-19.

Además, este verano los empresarios no tendrán que pagar tasa alguna por la ocupación de la vía pública, tal y como se acordó para tratar de compensar el impacto económico de la crisis sanitaria.

Ampliación del 1 de julio al 15 de septiembre, durante los viernes, sábados y vísperas de festivos (madrugadas de los sábados, domingos y festivos):

TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS

Grupo B

Cafés – teatro, cafés-concierto, cafés-cantante, pubs y karaokes: prolongar en treinta minutos, hasta las 4:00 horas

Grupo J

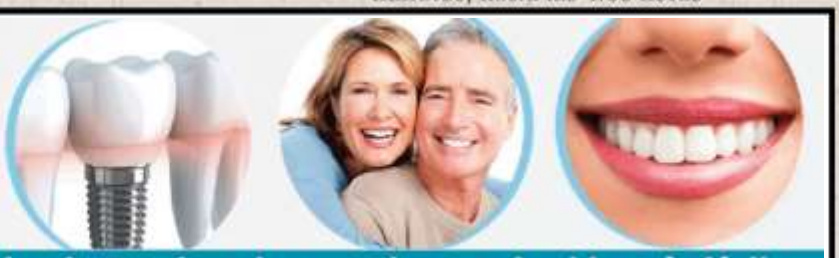
Ciber café, restaurantes, café, bar y cafeterías: prolongar en sesenta minutos, hasta las 2:30 horas

*Con excepción de aquellos establecimientos ubicados en zona de dominio público marítimo-terrestre y en zona portuaria, cuyo horario de cierre será a las 3:00 de la madrugada, según lo establecido en el artículo 3 de la citada Orden.

Grupo L

Salones de banquete: prolongar en treinta minutos, hasta las 4:00 horas

CEO
Centro Especialidades Odontológicas
Dr. Orts
· Odontología general
ODONTOLOGY
· Periodóncia
PERIODONTICS
· Endodoncia
ENDODONTICS
· Implantología
IMPLANTOLOGY
· Odontopediatría
PEDIATRIC DENTISTRY
· Cirugía oral
ORAL SURGERY
· Ortodoncia
ORTHODONTICS
· Estética dental
DENTAL AESTHETICS



Implantes dentales para hacerte la vida más fácil.
Tú salud bucal es lo primero. Nosotros te ayudamos. Consúltanos sin compromiso.
DENTAL IMPLANTS TO MAKE YOUR LIFE EASIER.
Your oral health comes first. We will help you. Ask us without commitment.
INFÓRMESE EN:
SANTA POLA: C/ Elche, 4 · T. 96 541 50 10
ELCHE: Pza. de España, 15 - 1º · T. 96 543 27 77
FINANCIAMOS sus tratamientos en cómodas mensualidades.

AYUNTAMIENTO SANTA POLA
DEPARTAMENTO DE PRENSA

Nueva sede electrónica y nuevo servicio de cita previa en el Ayuntamiento

La Concejalía de Modernización del Ayuntamiento de Santa Pola implanta la nueva sede electrónica que permitirá al ciudadano efectuar trámites o realizar consultas sin tener que asistir presencialmente a las oficinas municipales.

Desde este lunes 6 de julio, cualquier trámite, solicitud, entrega de documentación o gestión, se podrá realizar a través de la nueva sede electrónica del Ayuntamiento, cuyo acceso está disponible a través de la web municipal www.santapola.es

Se recomienda a la ciudadanía, empresas, asociaciones y demás entidades utilicen la sede electrónica, ya que de manera fácil e intuitiva permite agilizar cualquier trámite que necesiten del Ayuntamiento de Santa Pola.

Además, como novedad, a partir del miércoles 8 de julio, será necesario obtener cita previa en la sede electrónica del ayuntamiento para ser atendido en las oficinas de registro.

Las citas se pueden solicitar ya en la dirección https://santapola.sedelectronica.es/ tanto para las oficinas de registro como para la obtención del certificado digital en la Agencia de Desarrollo Local. El certificado digital es obligatorio para poder consultar y realizar trámites con la administración pública.

En los próximos días se añadirán más servicios con cita previa: Agencia de Desarrollo Local – ADL, Servicios Sociales y Oficinas Municipales de Gran Alacant, entre otros.

Mediante el sistema de cita previa se pretende agilizar la atención y reducir al máximo los tiempos de espera de los ciudadanos, así como evitar aglomeraciones de gente en las dependencias municipales.

Instalaciones deportivas municipales

Atendiendo a lo dispuesto en la resolución de 26 de junio 2020 de Consellería de Sanidad Universal y Salud Publica:

-Vuelve a permitirse el deporte de contacto.

-Será obligatorio el uso de mascarilla dentro de las instalaciones deportivas mientras no se esté practicando deporte.

-Todos los clubs que vayan a realizar una competición o usar las instalaciones para sus entrenamientos deberán presentar un protocolo de prevención frente al Covid 19.

-Para garantizar las medidas de higiene y seguridad establecidas por las autoridades sanitarias, los vestuarios únicamente podrán ser usados como máximo por 4 personas por sesión.

-Se prohibirán las grandes aglomeraciones y se deberá cumplir con la distancia mínima de seguridad mientras sea posible.

A partir del martes 7 de julio estos son los horarios de las instalaciones deportivas con supervisión municipal:

- Campo Municipal Pereira: 08.00h a 14.00h y de 17.00h a 22.30h
- Manolo Maciá: 08.00h a 14.00h y de 17.00h a 22.30h
- José Antonio Alemany Gran Alacant: 08.00h a 14.00h y de 17.00h a 22.30h
- Xiprerets, Lara González, Skate Park: 17.00h a 23.00h
- Monsa: 17.00h a 22.30h

Reservas para entrenamientos de clubs: A través de Registro Telemático o de Registro presencial en el Ayuntamiento.

Consultas: deportes2@santapola.es

Matriculación Curso 2020-2021
Escuela de adultos

El Centro Municipal de Formación de Personas Adultas José García «El Mestre», ubicado en la 3ª planta del Centro Cívico y Social en Santa Pola, abre el plazo de preinscripción para el Curso Escolar 2020-2021 el 1 de julio hasta el 31 del mismo mes.

Pueden inscribirse aquellas personas que tengan o cumplan 18 años en el año natural en que se matriculen.

Para poder realizar su preinscripción, los alumnos interesados deberán solicitar cita previa llamando a los teléfonos 966696298 y 966696145.

La documentación necesaria para formalizar la preinscripción es:

–DNI, NIE o pasaporte (original).
–Tarjeta sanitaria (original).
–1 fotografía (tipo carnet).
–Certificado de notas (o libro de escolaridad), para los alumnos con asignaturas aprobadas de 4º de ESO o de la Prueba Libre de GES.
–Certificado para solicitar la exención de la asignatura de Valenciano, para las personas que acaban de incorporarse en el sistema educativo de la Comunidad Valenciana.

OFERTA FORMATIVA

- CICLO I de FPA (Formación de Personas Adultas):
  - -Nivel 1: ALFABETIZACIÓN
  - -Nivel 2: NEOLECTORES
  - -Nivel 3: EDUCACIÓN DE BASE
- CICLO II de FPA, Nivel 1
- Programa Formativo PREPARACIÓN PARA LAS PRUEBAS LIBRES DE GES(Graduado en Educación Secundaria)
- Programa Formativo ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS:
  - -Nivel 1: A1
  - -Nivel 2: A2
  - -Nivel 3: B1
- Programa Formativo ACNEE (Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales)

El centro de Santa Pola vuelve de nuevo a ser peatonal las tardes del verano

Desde la Concejalía de Seguridad y Policía del Ayuntamiento de Santa se comunica a la ciudadanía que a partir de mañana viernes 3 de julio se va a proceder a realizar los siguientes cambios en cuanto a permiso o restricción de paso de vehículos de acuerdo a unos horarios establecidos en las calles que a continuación se detallan:

•Calle María López cruce con calle Colón
•Calle Dean Llopez cruce con calle de la Cruz
•Calle Almirante Antequera cruce con calle Sacramento
•Calle Cervantes cruce con calle Sacramento
•Calle del Muelle cruce con calle Espoz y Mina

A partir de ese momento y de igual forma que el año 2019 y hasta finalizar el periodo estival se prohibirá el paso de vehículos por dichas vías desde los puntos de corte señalados en el párrafo anterior en los nuevos sentidos de circulación establecidos según los siguientes horarios:

•De lunes a sábado —> Prohibido de 18:00 a 06:00 horas (se permite circular y estacionar desde las 06:00 hasta las 18:00 horas)
•Domingos, festivos u otros actos —> Las 24 horas (no se permite estacionar ni circular por las zonas acotadas siendo zona reservada de uso exclusivo para peatones)

La calle Hernán Cortés tendrá un horario específico para el tramo que va desde la Glorieta hasta el cruce con la Calle Espoz y Mina siendo restringida al paso de vehículos los sábados desde las 13:00 horas en adelante y no desde las 18:00 horas.

El tramo interno que discurre por la fachada delantera del Castillo y zona central de la Glorieta quedará totalmente cerrado al paso de vehículos, siendo únicamente los destinados a Servicios Públicos, los que sean permitidos de forma expresa y puntual por las Fuerzas de Seguridad quienes podrán circular por ese vial, siendo propuestos para denuncia aquellos vehículos que transiten sin cumplir las condiciones aquí expuestas contraviniendo la señalización existente en el punto de acceso al mismo.

De igual modo se advierte que se permitirá poder hacer uso a los propietarios de los vados de la concesión que les habilita para poder acceder a sus garajes en horario restringido de paso siempre que los mismos se encuentren dentro de las zonas que queda prohibido el estacionamiento y circulación, adoptando las medidas de seguridad necesarias para circular por las vías afectadas.

No se permitirá el tránsito de vehículos por las zonas afectadas de acuerdo con la señalización existente ni el estacionamiento en las mismas (salvo que esté autorizado por las Fuerzas de Seguridad competentes en materia de tráfico) quedando únicamente habilitados para poder acceder a las zonas restringidas de paso aquellos vehículos que estén destinados a los Servicios Públicos y los mencionados usuarios de vados, siendo sancionados por la autoridad competente todos aquellos usuarios particulares, proveedores, etc… que accedan sin consentimiento expreso de las Fuerzas de Seguridad, debiendo ajustarse sus necesidades a los horarios en los que sí se permite la circulación y estacionamiento entre las 06:00 y 18:00 horas de acuerdo al párrafo anterior en el que se citan los horarios.

KARAOKE
DECIBELIOS
Disfruta
en tu ambiente
C/ Antina, nº 17 - SANTA POLA
Ya hemos vuelto
con más fuerza
y diversión
Tú eres la estrella
PROMO
1 Botella + 8 refrescos = 49 euros

Don Rodrigo
Restaurante - Asador - Bar
Especialidad en
Carnes a la brasa
865 71 48 15
Plza. Glorieta, 10 - Santa Pola

FONESTAR
AURICULARES BLUETOOTH
HARMONY OT
BLUETOOTH
MANOS LIBRES
JACK 3.5
29'90€
10'90€
PORTÁTIL
15-DA0254NS
intel
inside
PROCESADOR
INTEL® CELERON®
N4000
256 GB SSD
4GB DDR4
10
WI-FI
299€
alcatel
SMARTPHONE
1B PINE GREEN
4x
QUAD CORE
2GB RAM
16GB ROM
4G
79'90€
MEGA
INFORMATICA
desde 1993
C/ Ramón y Cajal, nº 28 - 03130 SANTA POLA
966 69 22 14

Tchin Tchin
ESPECIAL VERANO
3 veces más libre
TU 2º Y 3er
PAR DE GAFAS
POR 1€ MÁS*
*Ver condiciones en óptica y en afflelou.es.
TE ESPERAMOS EN TU
NUEVA Y ÚNICA ÓPTICA
ALAIN AFFLELOU EN
SANTA POLA
CARRER D'ELX, 10
865 88 66 04
ALAIN AFFLELOU
El óptico loco por ti

CINE - SERIES

Próximos estrenos de cine

La lista de los deseos

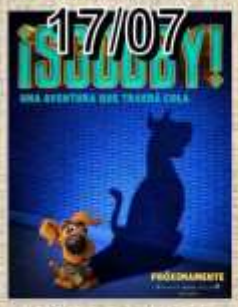
Inesperado

The Boy: La maldición de Brahms

La maldición del guapo

Dónde estás Bernadette

Madre oscura



¡Scooby!

Superagente Makey

La familia que tu eliges

Amor en polvo

Que suene la música

Voces

Series recomendadas

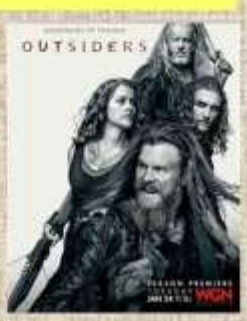
¡ Zombie

Arrow

The order

Lucifer

Las chicas del cable



Outsiders

DIA MUNDIAL DE LA SERPIENTE

El Día Mundial de la Serpiente, se celebra el 16 de julio de cada año. Su objetivo primordial es crear conciencia del valor de una esencie animal que ha sido tan temida por las personas, pero que, sin embargo, llama la atención y la curiosidad de los que son apasionados por descubrir los misterios y la magia que encierra esta enigmática y exótica criatura.

¿Qué sabes de las serpientes?

Las serpientes son animales de la familia de los reptiles que presentan unas características físicas muy particulares. Poseen un cuerpo bastante alargado el cual está desprovisto de extremidades y que para desplazarse necesitan reptar con movimientos ondulantes laterales.

Su cuerpo está cubierto de escamas y en su interior poseen vértebras. Son animales carnívoros que se alimentan principalmente de la caza de otras especies animales y para ello recurren al mecanismo de constricción o inyectando veneno a través de la mordedura.

Las serpientes más conocidas en todo el mundo

Existen una gran variedad de serpientes en todo el mundo, pero las más conocidas por su tamaño, rareza y belleza son las siguientes.

- La Cobra Real
- La Pitón Reticulada
- La Anaconda Verde
- La Boa Constrictor
- La Pitón Diamantina
- La Cascabel Muda
- La Bamba de Jameson
- Pitón Amatista Australiana
- Serpiente Coral Azul

Algunos mitos y verdades sobre las serpientes

Son muchos los mitos que se han tejido sobre este bello y enigmático animal y cada país, le da una connotación y creencia particular, sin embargo, las más conocidos y populares son los siguientes:

- Uno de los tantos mitos de las serpientes tiene que ver con la creencia de que la carne de víbora de cascabel sirve para sanar ciertas enfermedades, inclusive el cáncer, sin embargo, esto no ha sido demostrado científicamente.
- Otra de las creencias, es que las serpientes pican usando su lengua y nada más alejado de la realidad, ya que estos animales inyectan el veneno en sus víctimas a través de sus dientes que son como finas agujas, diseñadas perfectamente para atacar a sus presas.
- Hay muchas personas que afirman que las serpientes no pueden ver, sin embargo, su visión nocturna es mucho mejor que la de otros animales.
- Las serpientes no atacan a los seres humanos, todo lo contrario, son criaturas que prefieren estar lejos, ya que ven al hombre como un depredador. Sólo atacan en forma defensiva cuando se sienten bajo peligro.
- Por ser un reptil, se piensa que todas las serpientes ponen huevos, pero existen algunas especies que dan a luz a sus crías.
- Un mito o creencia muy popular es chupar la herida cuando una persona es mordida por una serpiente, Esto puede resultar contraproducente y hasta peligroso, provocando que el veneno se expanda más rápido hacia otras zonas del cuerpo, en el caso de presentar una herida o sangramiento bucal.

Importancia de las serpientes en el equilibrio ecológico del reino animal

Las serpientes tienen un gran valor en el equilibrio natural, ya que se encargan de controlar la proliferación de otras especies más pequeñas como por ejemplo los ratones, las ratas y muchos otros animales roedores, ayudando de esta manera a que las siembras y cosechas no se destruyan y al mismo tiempo, evita la aparición de enfermedades y plagas que pudieran afectar la salud de los seres humanos.

Por otro lado, son el sustento de otras especies que habitan en la naturaleza como son algunas aves rapaces y animales depredadores como las especies felinas. Esto, sin duda alguna permite que exista un equilibrio ecológico en nuestro planeta.

Por esta razón, es necesario cuidar y proteger a las serpientes, ya que es bastante conocido que el hombre las caza sólo para obtener lucro ya sea a través de la venta de su piel o para ser utilizada en el mundo de la gastronomía como un plato exótico, sobre todo, en los países de Asia.

No obstante, sí que hay algunas serpientes con las que debemos tener especial cuidado y mucho mejor no cruzarse en su camino, porque su mordedura puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. ¿Sabías que existe un Dia Internacional de Concienciación sobre la Mordedura de Serpiente? Se celebra el 19 de septiembre y trata de prevenir las mordeduras de serpiente en todo el mundo.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Serpiente?

Para celebrar el **Día Mundial de la Serpiente**, sólo bastará con que todos, de una manera individual o colectiva aprendamos a valorar, cuidar, respetar y proteger a una especie animal que le brinda grandes beneficios a toda la humanidad.

Gracias a su presencia en la naturaleza, se puede lograr un verdadero equilibrio ecológico.

Además, es necesario dejar a un lado tanto mitos y creencias de que las serpientes son animales peligrosos, que deben ser temidos y asesinados. Es necesario que las veamos como criaturas, que, como cualquier otra especie, usan su sentido de supervivencia para no perecer.

Si quieres formar parte de esta celebración, entonces te invitamos a que a partir de hoy cambies tu concepción acerca de las serpientes y seas parte de una campaña para evitar que siga siendo cazada y asesinada de manera indiscriminada y sin ningún tipo de compasión, porque de lo contrario, terminará desapareciendo como otras valiosas especies que ya no habitan en el planeta.

Así mismo, puedes aprovechar las distintas redes sociales para que postees alguna información valiosa sobre este interesante tema utilizando para ello la etiqueta ***#DiaMundialdelaSerpiente***.

Recopilación datos: J.B. Miralles

HUMOR

TRUCOS

Sr. López, tenemos buenas noticias para ud.
La mancha que tenía en el pene no es gangrena, es carmín.
Un saludo.
Servicio de Urología
Pd. (Sentimos la amputación)
——————————— Juan

-Paco ¿Has barrido?
-Sí, Puri
-¿Has fregado?
-Sí, Puri
-¿Has planchado?
-Sí, Puri
-¿Has bajado la basura?
-Sí, Puri
-¡Eah, pues a la cama!
Que hoy no haces el amor, que estarás muy cansado.
——————————— Juan

Amor es arropar a tu marido de madrugada para que no coja frio …
(Eso, o que no quieres que se ponga malo y esté una semana dando por saco)
——————————— Juan

Nueve mujeres se van a un retiro espiritual para mejorar sus relaciones de pareja con sus respectivos esposos. El párroco les pregunta:
-¿Cuántas de ustedes Aman a sus maridos?
Todas las mujeres levantaron la mano. Luego se les pregunta:
-¿Y cuándo fue la última vez que le dijeron a sus maridos que los amaban?
-Unas respondieron hoy, otras ayer, otras ni recordaban.
Entonces les pidió que tomaran sus teléfonos y enviaran el siguiente mensaje a sus maridos:
"Cariño, te quiero mucho y valoro todo lo que haces por mi y nuestra hermosa familia. Te amo"
Luego les pidió que leyeran las respuestas de sus maridos.
Estas fueron las respuestas:
1.-¿Qué coño te pasa …?
2.-Ayy mujer… no me digas que has reventado el coche otra vez!
3.-No entiendo que mierda me quieres decir con eso.
4.-¿Yahora qué coño has hecho? ¡No te voy a perdonar esta vez!
5.-¿Que te pasa?¿Te has drogado?
6.-Dejate de rodeos… Dime cuándo necesitas y yá.
7.-Estoy soñando o este mensaje es para el vecino?
8-.Si no me dices para quien coño es este mensaje, te voy a dar una …
Y LA MEJOR DE TODAS
9.-¿Quién eres? Es que no tengo este número registrado pero me gustaría conocerte. Envíame una foto.
——————————— Carlos

MARCAS EN LA MOQUETA

Si la pata de un mueble ha dejado la moqueta marcada y aplastada, coloca sobre la zona un cubito de hielo y deja que se vaya derritiendo. Posteriormente, pasa la plancha a temperatura media sobre la zona y notarás que la moqueta recupera su aspecto original.

JUNTAS SUCIAS

Si tienes un suelo con las juntas entre baldosas muy sucias y no consigues limpiarlas sólo con lejía, prueba a preparar una solución de polvo de creta (de venta en droguerías) y alcohol. Aplica la pasta, deja que se seque y retira los restos con ayuda de una bayeta. Después, podrás fregar como acostumbres.

ESTAÑO RELUCIENTE

Para que los objetos de estaño, algo opacos, vuelvan a brillar, sólo tienes que frotarlos con hojas verdes de puerro, enjuagar bien y, por último, secar. Si el objeto está muy viejo, tendrás que frotarlo insistentemente con un trozo de corcho.

LAMINADO BRILLANTE

¿Tienes un bonito suelo laminado en tu casa? Si quieres conseguir un acabado con un poco más de brillo, únicamente tienes que echar un chorrito de zumo de limón al cubo de agua fría con el que vayas a fregarlo. Recuerda escurrir muy bien la fregona y evitar que quede húmedo o con charcos.

LECHE QUEMADA

Para eliminar los restos de leche quemada que queda sobre los fogones si ésta se ha salido, vierte sobre ellos un buen chorro de vinagre y frótalos con una bayeta humedecida o una esponja.

BARBACOAS DE VERANO

El buen tiempo y el verano invitan a hacer barbacoas y a disfrutar del aire libre y los amigos. ¿Quieres sorprender a tus invitados con un toque especial? Para lograrlo, sólo tienes que colocar unos trocitos de madera de nogal americano sobre las brasas. Seguro que querrán que les cuestes tu secreto.

Loterías y Apuestas del Estado
PRENSA - REVISTAS - FAX
PAPELERIA - CAJERO 4B
playalissaestanco6@gmail.com
/ Fax 965 415 639 Playa-Lissa Av. Cristóbal Sanz, 10 - SANTA POLA
966 692 343 Gran Playa - C/ Obispo Bascuñana, 33 - SANTA POLA

RECETAS DE COCINA

Chuletas de cerdo con salsa de cebolla

Preparación: 15 minutos
Cocción: 55 minutos
Ingredientes para 4 personas:
500g de chuletas de cabeza de lomo sin hueso / 1 cebolla / ½ vaso de brandy / ½ brócoli / aceite / sal / pimienta
Preparación:
1.Pela la cebolla y córtala en tiras. Salpimenta las chuletas de cerdo y fríelas en una sartén amplia con aceite, lo justo para que se doren.
2.Añade la cebolla y rehógala 5-10 minutos, moviendo un poco la carne para que la cebolla toque el aceite y no se quede encima de las chuletas. Vierte el brandy y deja que reduzca a la mitad.
3.Vierte un vaso de agua, salpimenta, tapa la sartén y cuece 30 minutos a fuego lento, para que la carne quede tierna y obtengas una salsa bastante reducida.
4.Separa el brócoli en ramitos, lávalos y cuécelos unos 8 minutos en agua hirviendo con sal. Escúrrelos y reserva.
5.Retira la carne de la sartén y distribúyela en los platos. Tritura todo el jugo de cocción con la cebolla hasta lograr una salsa bien fina y riega con ella las chuletas. Completa con el brócoli.

Judias verdes salteadas con tomate, jamón y piñones

Preparación: 25 minutos
Cocción: 40 minutos
Ingredientes para 4 personas:
500g de judías verdes / 5 tomates tipo pera / 125 g de jamón serrano / 2 cebollas tiernas / 1 cucharadita de azúcar / un puñado de piñones / aceite / sal / pimienta
Preparación:
1.Escalda los tomates 1 minuto en agua hirviendo, escúrrelos y refréscalos rápidamente con agua fría. Luego, quítales la piel y las semillas y trocéalos.
2.Limpia las cebollas, retirando las raíces y la parte más verde y rállalas. Calienta un poco de aceite en una sartén grande, añade la cebolla y sofríela a fuego lento hasta que esté tierna y empiece y sofríela a fuego lento hasta que esté tierna y empiece a cambiar de color. Incorpora el tomate y rehógalo durante 30 minutos, aproximadamente o hasta que quede reducido como una salsa.
3.Salpimenta y espolvorea con el azúcar para corregir la acidez. Agrega los piñones y el jamón picadito y mezcla.
4. Mientras se prepara la salsa, despunta las judías, córtalas en trozos y lávalas bien, Cuécelas en agua hirviendo con sal, escúrrelas y mézclalas en la sartén con la salsa. Deja que tomen sabor un par de minutos y sirve.

Brevas

Para las uñas. Las frutas que dan las higueras, los higos y las brevas, son las más ricas en calcio, mineral indispensable para la salud de la piel, el cabello, las uñas, los huesos y los dientes. Las brevas, que aparecen en junio, también contienen selenio, magnesio, fósforo y otros nutrientes que contrarrestan el envejecimiento cutáneo, como las vitaminas A, C y B.

Recetas de Mª Isabel Plaza

Las Cosas de María

Curiosidades del Cuerpo Humano (III)

Curiosidades sobre los músculos

*Al caminar usamos más de 200 músculos diferentes.
*Los músculos son más de 600, representando la mitad del peso corporal.
*El músculo más largo es el sartorio, desde la pelvis hasta debajo de la rodilla.
*El músculo más grande es el glúteo (nalgas), y el más pequeño es el del estribo (1,26 mm de longitud).
*El músculo más rápido es el que mueve los párpados, hasta 5 veces por segundo es capaz de abrir y cerrar el ojo. Es lógico, para poder proteger nuestros ojos.
*Necesitan los músculos constantemente azúcar y oxígeno. Cuando les falta se genera ácido láctico, responsable del cansancio y el dolor muscular. Y las agujetas.
*Gracias a los músculos, podemos impulsar la comida por el intestino, parpadear, sonreir, respirar y hacer que la sangre circule por el cuerpo.
*Los músculos de un ala de mosquito pueden batir más de 1000 veces por segundo.

Curiosidades sobre la digestión

*La comida pasa de 3 a 5 horas en el estómago y de 6 a 20 en el intestino grueso.
*Cuando tragamos, una tapadera llamada epiglotis cubre la tráquea para impedir que la comida pueda entrar al aparato respiratorio.
*Los movimientos peristálticos conducen el alimento por el tubo digestivo. Por eso es posible comer boca abajo.
*En el estómago caben entre medio litro y 2 litros de alimento.
*Producimos diariamente entre litro y litro y medio de saliva. La función de la saliva es envolver al alimento y hacerlo más suave para que cuando pase al estómago, no desgarre sus paredes.
*Si extendiéramos el intestino delgado, éste llegaría de un extremo a otro de la clase, ya que tiene por término medio, unos 6,5 metros. El intestino grueso solo tiene 1,5 metros.

Curiosidades sobre el Aparato respiratorio

*Respiramos unos 5-6 litros de aire por minuto.
*Unos pulmones adultos tienen capacidad para 3 litros de aire.
*El hipo está causado por la contracción súbita del diafragma. Entonces el aire entra muy rápidamente y las cuerdas vocales se cierran; esto causa el sonido de hipo.
*El granjero americano Charles Osborne tuvo un ataque de hipo que comenzó en 1922 y terminó en 1990 (68 años de hipo).
*Al toser, el aire puede salir a una velocidad de 140 kilómetros por hora.
*La mosca consume 100 veces más oxígeno en el momento de despegar que cuando está en reposo.
*El pulmón derecho es más grande que el izquierdo; este debe dejar espacio al corazón.
*Por qué se debe respirar por la nariz; porque por su mayor recorrido, el aire llega más caliente a los pulmones, y así no nos resfriamos tan fácilmente.
*La tos es un mecanismo de defensa, movimiento automático que sirve para mantener libres y despejadas las vías respiratorias, y elimina la mucosidad (lo mismo podemos decir del estornudo).
*Casi la mitad del agua que bebemos la expulsamos a través de la respiración.

Recopilación datos: María Pinilla

DYNAMIC
FISIOTERAPIA & REHABILITACIÓN
-Fisioterapia traumatológica, deportiva y neurológica
-Punción Seca
-Electroterapia
-Ostepatia
-Readaptación deportiva
-Terapia manual
clinicadynamic
Clinica dynamic
PROMOCIÓN APERTURA
1 hora gratis en parking canalejas para nuestros clientes

C/ Espoz y mina, nº 47 623 392 768 03130 Santa Pola E-mail: clinicadynamic@gmail.com

LA PAREJA Y EL SEXO

Las emociones positivas el secreto para una relación feliz

Aunque no existan fórmula mágicas, lo cierto es que adoptar una actitud positiva nos ayuda a conseguir una relación más satisfactoria y duradera.

-?Cómo ha sido tu relación en pareja hoy? ¿Bien, mal, regular? Una buena forma de mesurarlo es anotar en un papel todas las emociones, positivas y negativas, que has tenido. ¿Las peleas, críticas y desplantes han sido más numerosos que los abrazos, las palabras cariñosas y las risas? Pues no vais por buen camino. Para ser felices, es necesario recuperar el equilibrio.

Ser más consciente de la forma que tienes de comunicarte con tu pareja te ayudará a mejorar tu relación. Antes de emitir una queja o de iniciar una discusión, pregúntate a ti mismo/a si realmente es necesario hacerlo. Si no es así, mejor ahorrártelo.

Si, a pesar de todo, habéis tenido un roce, intentad compensarlo, si no en ese momento más adelante, con un beso sincero, un comentario agradable o un ofrecimiento. De esta manera, quedará subsanado.

-El objetivo es que, al final del día, las emociones positivas hayan superado con creces la negativas y os podáis ir a dormir con la satisfacción de haber trabajado de forma eficaz por la buena marcha de vuestra relación.

Pasarlo bien juntos

En realidad, no es tan difícil. Para disfrutar de la vida en pareja tan sólo se necesita complicidad, buen humor y tener la capacidad de reírse incluso antes las dificultades. Aprovecha las vacaciones para potenciar este aspecto de tu relación y conseguirás una unión todavía más solida.

-El humor no sólo sirve para pasar un buen rato, también ayuda a superar la rutina y mantener la relación tan apasionante como el primer día. Es, además, una poderosa arma para superar los conflictos y suavizar las asperezas.

-Es necesario, sin embargo, que se trate de un humor sin sarcasmos ni ironías. Debe utilizarse siempre con cariño y respeto, sin burlarse ni ridiculizar al otro. Si sólo uno se divierte con la broma y lo hace a costa del otro, no ayudará a mejorar la relación, sino todo lo contrario.

-Para potenciar tu lado más divertido, trata de volver al mundo de tu infancia, cuando todo era más sencillo y relajado, Pierde la vergüenza y no temas hacer tonterías o extravagancias. A la hora de arrancar una sonrisa al otro, todo está permitido.

-Trata. Además, de no tomarte tan a pecho los problemas. Si adoptas una actitud menos crítica ante la vida, conseguirás estar más tranquilo/a y predispuesto/a a pasártelo bien.

El coco, más potencia sexual

Símbolo de fertilidad y maternidad, en la India se afirma que la pulpa del coco incrementa la cantidad y la calidad del semen. Lo cierto es que este fruto tropical contiene todos los minerales esenciales para el organismo, así como numerosos oligoelementos, por lo que es remineralizante, antioxidante y energético. Según algunos estudios, tiene propiedades vasodilatadoras, interesantes para mantener la erección.

Texto: Doctor Amor

VETERINARIO

Corte de orejas y rabo

Si ha habido un momento en mi vida profesional en el que más feliz me he sentido por ser un ignorante en el tema, ese ha sido cuando tuve la posibilidad de aprender la cirugía del corte de orejas y preferí no hacerlo. Era todavía un principiante como veterinario, pero ya tenía claro que me parecía una aberración sin sentido y que no me había hecho veterinario para ese tipo de cosas. Unos años después, en una clínica donde trabajaba, murió un cachorro durante la cirugía de corte de orejas, y me terminó de convencer del todo de que había tomado una gran decisión.

A día de hoy, el corte de orejas y rabos en los perros, sigue siendo un motivo de consulta en las clínicas veterinarias (bien es cierto que cada vez son menos) e incluso en algunas ocasiones, los dueños de los perros se molestan cuando les decimos que no se hace ese tipo de cirugía en nuestra clínica. Aunque muchos se empeñen en defender que este tipo de procedimientos tienen 'ventajas' para la salud de los animales, yo me pregunto: 'Si realmente las orejas o la cola fuesen algo inútil... ¿no se habría encargado la evolución de eliminarlo?, como el apéndice vestigio en los humanos'. Desde mi punto de vista veterinario, este tipo de procedimientos no sólo no tienen ventajas sino que tiene varios inconvenientes que os explico a continuación, además del riesgo anestésico y el dolor innecesario por el que tienen que pasar.

Otectomía estética o corte de orejas

El corte de orejas en los perros se practica desde hace muchos años, de hecho, hay documentos antiguos como pinturas y esculturas que dan fe de ello. La razones por las que se empezó a practicar el corte de orejas fueron varias y según las razas caninas. Por ejemplo, los cazadores empezaron a cortar las orejas a los perros utilizados para la caza, como los sabuesos, ya que evitaban que sus presas atacaran a los perros en esta zona (las orejas erguidas son menos accesibles). Por esta razón, se empezó a realizar también en perros de guerra, de peleas o en perros guardianes, tipo mastín. Además, en algunas ocasiones se buscaba que otorgara al animal un aspecto más feroz. Lo cierto y triste es que, en la actualidad, casi toda la gente quiere realizar el corte de orejas u otectomía estética a su perro para que parezca más peligroso o porque ya se han fijado unos estándares de belleza para las razas caninas, que en muchos casos incluyen este tipo de orejas y cola.

En cuanto a los estándares de belleza, las razas más conocidas (aunque son muchas más) a las que se les exige el corte de orejas son el American Staffordshire Terrier, Boxer, Dogo Alemán, Dogo Argentino, Doberman, Mastín Napolitano, Pinscher y Schnauzer.

La otectomía se suele hacer lo más temprano posible, cuando el animal es un cachorro, hasta las seis semanas de vida en las razas grandes y no más tarde de las nueve semanas en las razas pequeñas. Se hace así porque el cartílago auricular ya tiene su forma y posición definitiva a los cuatro meses de edad.

Caudectomía o corte de la cola

Las razones por las que se comenzó a cortar la cola a los perros son prácticamente las mismas que las que hemos citado anteriormente con el corte de orejas. Como curiosidad, hace muchos años el corte de la cola en los perros de raza Bobtail se realizaba a los perros de trabajo o pastoreo para distinguirlos de los ejemplares de lujo (que sí tenían cola).

Por estándar de belleza, se exige el corte de cola al Rottweiler (si nace con cola), Cocker, Doberman, Boxer, Fox Terrier y Yorkshire Terrier, entre otras muchas razas.

El corte de la cola en cachorros se realiza entre los 3 y 5 días de edad. La altura a la que se realiza el corte depende de la raza del perro. Es importante destacar que en la cola también existen vértebras, las caudales, por lo que existen posibles complicaciones posteriores.

Defensores de estos procedimientos

Las ventajas que se argumentan para defender este tipo de procedimiento son las siguientes:

Mantenimiento de la tradición y los estándares de belleza.

Prevención de otitis. En este punto discrepo, ya que no hay artículos científicos que demuestren que esto es cierto. Es verdad que orejas caídas y largas, como las del Cocker están más predispuestas a tener otitis porque el canal auditivo no ventila bien, pero tampoco es beneficioso el corte de orejas porque deja el canal auditivo demasiado expuesto a agentes externos que pueden causar una otitis.

Inconvenientes

Partimos de la base de que este tipo de procedimientos no son necesarios, es decir, no están indicados médicamente con un fin beneficioso para el animal. Los beneficios son, en cualquier caso, para los propietarios.

Dolor para el animal y anestesia innecesaria. Es un hecho que después de este tipo de cirugías, el animal tenga dolor, además que sometemos al animal a una anestesia general (no en el caso del corte de cola en cachorros de días, el cual se realiza con anestesia local) que tiene unos riesgos anestésicos, por fines estéticos.

Infecciones y mala cicatrización de las orejas y la cola. Ni os imagináis la cantidad de perros que he visto con problemas posquirúrgicos y que después de varias semanas de tratamiento y curas han quedado con las orejas deformadas sin posibilidad de solución.

Problemas de equilibrio y comunicación. La cola es un elemento importante para los perros en relación con el equilibrio y la agilidad, al mismo tiempo que utilizan la cola para comunicarse socialmente.

Legislación

Podemos estar orgullosos y decir con la boca bien grande que, desde el pasado mes de febrero, queda prohibido cortar la cola, las orejas, seccionar las cuerdas vocales, extirpar uñas y dientes por fines estéticos a perros y gatos, al tener que cumplir todos los apartados del Convenio Europeo sobre Protección de Animales de Compañía. Y esto se aplicará a todo el territorio nacional porque **estas mutilaciones ya estaban prohibidas en algunas comunidades como Aragón, Andalucía, Cataluña, Madrid, Comunidad Valenciana, Murcia y Navarra.**

Como siempre, no se trata sólo de prohibir, hay que concienciar y educar a la sociedad en el amor, respeto y en evitar sufrimiento a los animales.

Texto: Alfredo Molina

la asunción
Clínica Veterinaria

Horarios:
Lunes a Viernes 10:00h-14:00h 17:00-20:30
Sábados 10:00h-14:00h

URGENCIAS: 649 268 852

966 67 00 43

TIENDA ESPECIALIZADA Y PELUQUERIA

C/ Antonio Brotons Pastor, 37 - Elche - Toscar www.clinicaveterinarialaasuncion.com facebook.com/clinicaveterinarialaasuncion

ARQUEOLOGÍA

Descubren tres extrañas tumbas faraónicas del Antiguo Egipto

Un equipo de la Universidad de Barcelona que trabaja en el yacimiento de Oxirrinco, situado a unos 190 kilómetros al sur de El Cairo (Egipto), ha localizado tres tumbas faraónicas de hace más de 2.600 años y han señalado que la particularidad de estas sepulturas, que se han encontrado a tres metros de profundidad bajo una casa construida en la época cristiano-bizantina, es que no cuentan con los lujos habituales, ya que no tienen ni sarcófago ni ajuar.

Hallan un huevo jurásico de más de 6 kilos

Investigadores chilenos descubrieron hace ocho años en la Antártida un fósil que, tras haber sido estudiado por los expertos en profundidad, ha resultado ser el huevo más grande de la era de los dinosaurios, ya que mide casi 30 centímetros y pesa 6,5 kilos. Los autores del detallado análisis, cuyas conclusiones se han publicado en revistas, señalan que corresponde a un reptil marino que vivió hace más de 66 millones de años

Un gorrión tallado en hueso, la escultura más antigua de Asia

Un grupo de arqueólogos chinos encontró en Ling-Jing, en el norte del país, una escultura que representaba un estado de conservación excepcional. Tras analizar en profundidad la pieza, que está esculpida en hueso y mide 19,2 milímetros de largo, 5,1 ancho y 12,5 de alto, estimaron que tiene una antigüedad de unos 13.500 años aproximadamente, lo que la convierte en la escultura de Asia oriental más antigua conocida hasta ahora.

Descubren restos de la capital de un antiguo reino maya

Un equipo internacional de arqueólogos, que ha contado con especialistas de México, Canada y Estados Unidos, ha localizado los restos de la capital del antiguo reino maya de Sak Tz'i en un yacimiento del estado de Chiapas (México). El citado reino fue fundado hacia 750 antes de Cristo y habitado durante mil años. Sak Tz'i no fue muy poderoso, por lo que los vestigios que se han encontrado son modestos en comparación con los del complejo de Chichén Itzá

Recopilación datos: Francisco Sansano

IBERDROLA
Queremos ser tu energía
Punto de atención al cliente
MORA SOLUTIONS
C/ Muelle, 12 - Santa Pola
Tel. 965 41 64 10
info@morasolutions.es

Palabras y frases Restaurante

Texto: María José Marcos
Academia Top Notch

Palabras y frases	Traducción
menú	menú; carta
bill	la cuenta
service charge	cargo por servicio
maitre d'	maitre
waiter/waitress	camarero / camarera
diner	comensal
tip	propina
course	plato
cuisine	platos típicos de una región
entrée	entrante
hors d'oeuvre appetizer	aperitivos / entremeses
set menú / day menú	menú (del día, establecido)
wine list	lista de vinos
special dish	plato especial, fuera del menú
side dish	guarnición
dessert	postre

Frases hechas y útiles

If you have booked a table: / Si has reservado una mesa:
If you haven't booked a table:
/ Si no has reservado una mesa:
Ordering food / Para pedir comida
Placing your Order / Pedir comida
Dealing with problems: / Resolver problemas
Wrong food given: / Pedido equivocado
If the cutlery isn't clean: / Si los cubiertos están sucios:
If the food ins't hot enough: / Si la comida está fría:
Paying for your meal: / Abonar la comida
If you think your Bill is wrong:
/ Si crees que hay un error en la cuenta:

Ejemplos:

Can we have the menu, please?
¿Me da una carta por favor?
We'll have your special today.
Vamos a tomar el plato especial de hoy.
Sir, here is our wine list. We have a variety of wines to choose from.
Caballero, aquí tiene la lista de vinos. Tenemos una gran variedad para elegir.
Can I have chocolate mousse cake for dessert?
Voy a tomar la tarta de mousse de chocolate de postre.
Satisfied diners always give a generous tip to the waiters/ waitresses.
Los comensales satisfechos siempre dejan una propina generosa a los camareros.
The maître d' always makes sure that customers are happy and satisfied with their service.
El maître se asegura siempre de que los clientes estén contentos y satisfechos con el servicio.
Asian cuisine is becoming more popular.
La cocina asiática se está poniendo de moda en la actualidad.
Can I have the bill, please?
¿Me puede traer la cuenta, por favor?

Frases hechas

Hello. We've booked a table for five people
Hola. Tenemos una mesa reservada para cinco personas
Hello. Do you have a table free / availble?
Hola- ¿Tenéis una mesa libre?
Do you have a table for three people?
¿Tenéis una mesa para tres personas?
Could we see the menu , please?
¿Nos puede traer una carta, por favor?
Could we see the drinks menu, please?
¿Nos puede traer la carta de bebidas, por favor?
I would like to have ... / Voy a tomar ...
Could we have ...? / ¿Tenéis ...?
I woud like a glass of water, please
Para beber, voy a tomar un vaso de agua, por favor.
Excuse me, I didn't order this. / Disculpe, no he pedido esto
Excuse me, this is not what I ordered
Disculpe, esto no es lo que he pedido
Excuse me, I think this is someone else's meal.
Disculpe, me parece que esto es de otra mesa.
Could I have another spoon / knife / for, please?
¿Me podría traer otra cuchara/otro cuhillo/tenedor, por favor?
Could you please heat this up a bit more?
¿Podría calentar el plato un poco más?
Could we have the Bill, please?
¿Nos puede traer la cuenta por favor?
Can I pay by credit card?
¿Admiten tarjetas de crédito? / ¿Se puede pagar con tarjeta?
Keep the change. (if you pay cash)
Quédese con el cambio (si pagas en efectivo)

Consejos a considerar en Verano

En verano, nuestras rutinas cambian. Pasamos más tiempo al aire libre, estamos más activos, viajamos con más frecuencia... Todo este movimiento hace que nos expongamos a un mayor número de riesgos y suframos pequeños percances que, sin ser graves, pueden resultar muy molestos. Una buena prevención y una actuación rápida en el caso de que ocurran nos ayudarán a disfrutar de unas vacaciones tranquilas.

La playa. Es el destino estrella del verano, ya que ofrece un sinfín de posibilidades, desde tomar el sol a practicar deportes acuáticos. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que también puede causar problemas como los que te exponemos a continuación.

-Picadura de medusas. Muy frecuentes en el mar Mediterráneo, el simple contacto con sus tentáculos nos puede arruinar un tranquilo día de playa. Si te ha picado una medusa, no frotes la zona afectada con arena ni con la toalla ni intentes limpiarla con agua dulce, ya que puedes extender todavía más las sustancias urticantes. Debemos limpiarla con suero fisiológico o, en su defecto, con agua de mar. Para aliviar el dolor y la inflamación, podemos aplicar hielo en una bolsa o cubierto por una tela directamente sobre la zona y tomar antihistamínicos para el picor y analgésicos para el dolor.

-Quemadura solar. Tomar el sol sin protección produce quemaduras que pueden ser leves, con síntomas como enrojecimiento y sensación de calor en la piel, o intensas, con formación de ampollas. En el primer caso, debemos refrescar la zona de inmediato, mediante la aplicación directa de hielo o agua fría. A continuación, extenderemos un producto "aftersun" o, si las quemaduras, resultan muy molestas, una crema con cortisona. Las ampollas nunca deben tocarse. Sólo las protegeremos con una gasa para evitar que se infecten.

-Golpe de calor. Exponernos al sol durante más tiempo del debido puede hacer que la temperatura corporal suba por encima de los 40º, lo que puede causar un golpe de calor. En estos casos, la clave está en bajar la temperatura del cuerpo. Para ello, llevaremos a la persona afectada a un lugar fresco y a la sombra. A continuación, se le aplicará una toalla mojada, una bolsa de hielo en las axilas o ingles o, si es posible, se la bañará con agua fría. Si no se recupera, es necesario acudir a urgencias médicas.

La piscina. Es una fuente inagotable de diversión, sobre todo para los niños, pero también un lugar en el que pueden adquirirse algunas infecciones. Estas son las más frecuentes.

-Pie de atleta. Se trata de una infección causada por unos hongos que suelen encontrarse en lugares húmedos y cálidos como las duchas, los vestuarios y las piscinas. Para prevenir el contagio, hay que evitar caminar descalzo por estas zonas. Después del baño, es importante secarse los pies minuciosamente. Si, a pesar de ello, sufrimos la infección, se debe utilizar una crema antimicótica.

-Otitis del nadador. Para prevenir esta frecuente infección de oído, es aconsejable no sumergirse en el agua en exceso. Si se es propenso, se pueden utilizar tapones. Después del baño, hay que secarse las orejas con una gasa o una toalla suave, sin frotar ni introducir ningún objeto en su interior (bastoncillos, la punta de la toalla, etc.). Si la otitis ya se ha contraído, deben evitarse los baños y acudir al médico por si fuera necesario seguir un tratamiento con antibióticos. Para aliviar las molestias, se pueden tomar analgésicos o aplicar paños secos calientes en el oído.

-Conjuntivitis. Bañarse en la piscina o costumbres como compartir toallas son las principales causas de esta infección, que produce enrojecimiento del ojo, aumento de la cantidad de lágrimas y presencia de una secreción blanquecina o amarillenta. Para prevenirla se aconseja proteger los ojos con unas gafas de natación. Cuando a se ha producido, se puede reducir la inflamación y el picor, lavando los ojos con suero fisiológico y aplicándose un colirio calmante. Si se trata de una infección bacteriana, se necesitará utilizar un colirio antibiótico.

La montaña. Estar en contacto con la naturaleza es uno de los mejores alicientes de las vacaciones, pero también hay que tomar ciertas precauciones.

-Rozaduras y ampollas. Para evitarlas, debemos elegir un calzado adecuado, amplio y cómodo, de material transpirable y con una suela flexible y que amortigüe los pasos al caminar. Si, a pesar de ello, se produce una rozadura, debemos desinfectarla y cubrirla con una gasa. Cuando aparece una ampolla y resulta muy molesta, se puede pinchar con aguja fina para evacuar el líquido, desinfectarla y cubrirla con un apósito. No hay que cortar la piel, es mejor dejar que se desprenda por sí sola.

-Picaduras de avispas y abejas. Para evitar atraer a estos insectos, se aconseja aplicarse, antes de salir, un producto repelente y vestir con manga y pantalones largos. Se aconseja, además, no caminar descalzo por el campo, perfumarse en exceso ni llevar ropa con colores llamativos. Si a pesar de ello, nos han picado, debemos proceder de la siguiente manera. Si se ha dejado el aguijón, es necesario extraerlo raspando con una uña o con una tarjeta de crédito para que no se disemine el veneno. A continuación, se limpiará la herida con agua y jabón y se aplicará desinfectante. Para calmar el dolor y reducir la hinchazón, se puede aplicar hielo durante 20 minutos. Si se produce una reacción alérgica, hay que acudir de urgencias.

Texto: Dr. Chinchilla

RESTAURANTE NUEVA CASA DEL MAR

Especialidad en: Arroces,
Pescados, Marisco de la Bahía y Freiduría de Pescado

Reservas 965 41 67 03 Avda. Pérez Ojeda, 27 ~ Santa Pola

FARMACIAS DE GUARDIA

SANTA POLA 14/07 al 31/07 ELCHE

Santa Pola - C/ Elche, 36
Días 14; 25
Santa Pola - C/ San Antonio, 25
Días 15; 26
Santa Pola - C/ Madrid esq. C/ Mayor
Días 16; 27
Santa Pola - C/ Gabriel Miró, 65
Días 17; 28
Santa Pola - Puerto Varadero
Días 18; 29
Santa Pola - Avda. Fernando Pérez Ojeda, 9
Días 19; 30
Santa Pola - C/ Mar, 2
Días 20; 31
Santa Pola - Plaza Glorieta, 11
Días 21;
Santa Pola - C/ Almirante Antequera, 5
Días 22;
Santa Pola - Avda. Blasco Ibáñez, 11
Días 23;
Santa Pola - Av.Cristóbal Sanz esq. Av.Ronda
Días 24;
G.Alacant - Urb. Monte Santa Pola, 32
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31

Elche - Avda. Juan Carlos I, 18
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31
Elche - C/Salvador, 25
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31
Elche - Avda. Reina Victoria, 30
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31
Elche - C/ Angel, 23
Días 14; 15;
Elche - C/ Antonio Machado, 43
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29, 30; 31
Elche - Plaza del Pont, 2
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31

Elche - C/ Orihuela esq. C/Frasquita Vazquez
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31
Elche - C/ Poeta Miguel Hernández, 72
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30, 31
Elche - C/ Obispo Winibal, 25
Días 16;
Elche - Avda. Alicante, 24
Días 18;
Elche - C/ Benito Pérez Galdos, 39
Días 17;
Elche - C/ Blas Valero, 55
Días 19;
Elche - C/ Ramón Vicente Serrano, 59
Días 20;
Elche - C/ Mariano Benlliure, 78
Días 21;
Elche - C/ José Romero López, 50
Días 22;
Elche - C/ Llauradors, 26
Días 23;
Elche - C/ Federico García Lorca, 78
Días 24;
Elche - Avda. Llibertad, 54
Días 25;
Elche - C/ Antonio Brotons Pastor, 152
Días 27
Elche - Avda. de Novelda, 15
Días 28
Elche - C/Eugenio D'Ors, 5 Urb. Hto Ripoll B D3
Días 29
Elche - C/R.Vicente Serrano esq. C/ J.Caracena
Días 30
Elche - C/ José Sánchez Saez, 50
Días 31
El Altet - C/ Bergantin esq. C/ Juan Sosalbez
Días 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26
Torrellano - Avda. Illice, 60
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 27; 28; 29; 30; 31
Torrellano - C/ Purisima, 52
Días 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26
Arenales - Avda. San Bartolome Tirajana, 28
Días 14; 15; 16; 17; 18; 19; 27; 28; 29; 30; 31

LOS ANGELES NOS HABLAN

Expreses sus sueños

La vida puede ser realmente maravillosa. Le ha salido esta imagen porque, a partir de este día, sus proyectos van a concretarse. Sus ángeles de la guarda están a su lado para ayudarle a franquear cada etapa y a expresar claramente aquello que necesita. Dé rienda suelta a sus sueños; sus ángeles de la guarda te están abriendo el cambio y eliminando los obstáculos.
Esté atento a las señales que estos le envían. Demuestre optimismo, no disimule su alegría, exprese su gratitud. De esta manera sus ángeles de la guarda se mostrarán todavía más presentes y solícitos. Cuando más avance, más claro y evidente será el vinculo entre el trabajo que lleva hecho para preparar ese maravilloso viaje y las aptitudes que sabe desplegar para alcanzar sus objetivos.

Recopilación datos: Loly Logara

MOTOR BIKES
SANTA POLA

VENTA MOTOS NUEVAS Y USADAS
MECÁNICA GENERAL
RECAMBIOS Y ACCESORIOS
NEUMÁTICOS
REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE COCHES NUEVO

965.03.19.06

PROMOCIÓN
FREIDURÍA LA FÁBRICA *****

1 tapa elegir + 1 caña = 2€

1.Champiñón relleno / 2.Zepelín de bacalao / 3.Dúo de croquetas / 4.Pincho de pollo con salsa de cacahuete
5.Crep de pollo al curry / 6.Tapa de Jamón / 7.Papas arrugas con mojo picón
8.Marinera / 9.Pescadito frito / 10.Pollo crujiente con salsa mostaza y miel

Avda. Valencia, nº 2 - Tel. 966 69 36 24 - SANTA POLA (Alicante)

PIENSOS ANDRES

Tú tienda de confianza de accesorios y alimentos para tus animales de compañía.

Tels. 966 69 01 63 - 635 80 46 35 C/ Espoz y Mina, 50 - SANTA POLA

Marketing A Empresas

La experiencia nos avalan

Posicionamiento SEO / Tienda Online / Imagen Corporativa
Diseño y desarrollo web / Publicidad online SEM
Gestión integral Redes Sociales / Análisis de datos
Mantenimiento Web

Cartas Digitales con qr

Tel. 657 888 795 / www.marketingaempresas.es info@marketingaempresas.es / C/ Canovás del Castillo, 28 / Pinoso

EL MUNDO DE LA CERÁMICA

Otra manera importante de trabajar alfareros es con los moldes, esto asegura que cada pieza es la misma cada vez. Es interesante para crear productos iguales tales como vajillas. Un cuerpo de arcilla líquida se vierte en moldes de yeso y se deja formar una capa, se reparte dentro de las paredes interiores del molde.

Hemos hablado de técnicas, sin embargo la aparición del torno fue una pieza importante en el avance de estas técnicas de trabajo.

Según estudios e investigaciones esta herramienta fue inventada en Egipto, 3000 años a. c. Como todas las herramientas y útiles fue evolucionando en distintas fases.

Egipcios, griegos y romanos, hace miles de años, elaboraban cerámica de gran belleza, utilizando el torno.

Posiblemente el primer paso fue un disco plano que el alfarero hacía girar, para trabajar con las manos mojadas, una pieza que antes había hecho amano. Posteriormente a este disco se añadiría un eje que se haría girar con la mano.

La transformación de esta herramienta se produjo con la incorporación del disco inferior, mas grande y con mas peso que permitía una velocidad constante, dejando al alfarero las manos libres para modelar la pieza.

El torno moderno de alfarero suele tener un motor eléctrico, y un dispositivo mecánico o electrónico que permite variar y ajustar en cada momento la velocidad de giro más adecuada.

Suele haber una confusión entre los términos cerámica y alfarería. Las dos se usan para designar actividades artesanales a partir del barro cocido. Según el ceramólogo, Emili Framcés Sempere, «la alfarería es la cerámica popular, la más corriente, la que se hacía en los pueblos para uso popular. Después vino la cerámica, todo aquello que es decorado, con carácter suntuario, artístico».

Hallazgo de la cerámica más antigua del mundo.

Investigadores descubrieron en el sur de China los que aseguran son los restos de cerámica más antiguos jamás hallados.

Los arqueólogos responsables del hallazgo determinaron que los fragmentos de un gran tazón encontrado en la cueva de Xianrendong, en la provincia de Jiangxi, son de hace 20.000 años.

El descubrimiento, es el más reciente de una serie de hallazgos que han hecho retroceder la fecha de la invención de la cerámica 10.000 años.

Se cree que el tazón era utilizado para cocinar alimentos o para fermentar alcohol.

Hasta hace poco, se asumía que los tazones y recipientes de bebidas de cerámica fueron inventados después del surgimiento de la agricultura, cuando la gente empezó a quedarse en un mismo lugar durante periodos largos.

Parte del razonamiento era que los artículos de cerámica son grandes y quebradizos, y por lo tanto una tecnología no muy útil para las sociedades de cazadores y recolectores que se mudaban de un lugar a otro en busca de comida.

Pero en los últimos diez años, los investigadores han encontrado ejemplos de cerámica anteriores a la agricultura.

Una razón posible para la invención de la cerámica es que hace 20.000 años, la Tierra estaba en su estado más frío en un millón de años.

Según investigadores las calderas de cerámica habrían permitido a la gente extraer más nutrientes de sus alimentos al cocinarlos.

"Los cazadores y recolectores estaban bajo presión para conseguir suficiente comida".

"Si la invención es buena, se esparce con mucha rapidez. Y parece que en esa parte del sur de China, la cerámica se esparció entre los cazadores y recolectores en una región grande".

Se especula que pudiera haber habido también un impulso social para la invención de la cerámica.

"La gente se estaba congregando en grupos más grandes y se necesitaban actividades sociales para mitigar las crecientes tensiones".

"Tal vez esas piezas de cerámica eran usadas para fermentar alcohol".

"Solía pensarse que el inicio de la cerámica estaba asociado a la agricultura y a un estilo de vida sedentario"-

"Sin embargo, aquí encontramos esto de 8.000 años o más antes de esta transición. Es una situación muy desconcertante".

El equipo arqueológico calcula por los fragmentos que el tazón que tenía 20cm de alto y entre 15 y 25cm de diámetro.

Recopilación datos: Jesús Alameda

DIA MUNDIAL DEL CEREBRO

El **cerebro o "materia gris"**, como se le conoce comúnmente, es uno de los órganos vitales de nuestro cuerpo. Controla las actividades cognitivas (pensar, abstraer, leer) y reacciones del organismo (acciones y funciones corporales en respuesta a estímulos sensoriales).

Es por ello que la **Federación Mundial de Neurología** (WFN por sus siglas en inglés) elevó su voz para proclamar el **Día Mundial del Cerebro**, para celebrar el 22 de julio, promoviendo de esta manera la necesidad de crear conciencia sobre su potencial, riesgos y enfermedades.

Particularidades del cerebro humano

- Consume un 20% de la energía y oxígeno que consume el organismo.
- En una partícula casi microscópica se pueden localizar alrededor de 100.000 neuronas.
- Representa el 2% del peso corporal.
- Está conformado por un 73% de agua.
- Transporta la información a una velocidad de 268 millas por hora. Más rápido que un vehículo de Fórmula 1.
- La funcionalidad del lado izquierdo del cerebro está asociada con el análisis, lógica, matemáticas, lenguaje y secuencia. Mientras que el lado derecho desarrolla la creatividad, la intuición, los sentimientos, la imaginación y las artes.

Enfermedades más comunes del cerebro

Se estima que un 13% de las causas de enfermedades a nivel mundial están vinculadas con enfermedades neurológicas y trastornos mentales.

Los problemas de salud causados por estas enfermedades son generalmente subestimados y es por ello que se debe promover los cuidados preventivos del cerebro en la población, generando conciencia sobre estas enfermedades "silenciosas", al pasar desapercibidas. Nombramos algunas de las más comunes:

Migraña

Una de las enfermedades neurológicas más comunes es la migraña, que afecta a millones de personas, pudiendo generar discapacidades graves o moderadas, dependiendo de su intensidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado a la migraña como la sexta causa de incapacidad, afectando la funcionalidad de las personas.

Accidente cerebrovascular

Son el resultado de un coágulo de sangre alojado en el cerebro que bloquea el suministro sanguíneo local, afectando el tejido cerebral cercano.

Enfermedades neurodegenerativas

Son causadas por la degeneración gradual de neuronas individuales, afectando el control del movimiento, la memoria y la cognición. Entre ellas destacan el Alzheimer, Mal de Parkinson, la Esclerosis Múltiple, enfermedad de Hungtinton.

Trastornos mentales

Comprenden patrones particulares del funcionamiento de la psique, vinculados con la función mental y somática. Entre los trastornos mentales podemos mencionar la depresión clínica, la esquizofrenia, el trastorno bipolar y el trastorno de estrés post-traumático.

Enfermedades infecciosas

Estas enfermedades son causadas por virus y bacterias, siendo las más comunes: meningitis, enfermedad de las "vacas locas", encefalomielitis.

Enfermedades congénitas

El Síndrome de Down constituye la enfermedad congénita más emblemática. Caracterizada por la alteración del desarrollo neuronal por factores genéticos, consumo de drogas, deficiencia nutricional y enfermedades infecciosas durante el embarazo.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro cerebro?

A pesar de haber aumentado los niveles de expectativas de vida del ser humano en las últimas décadas, debemos mantener nuestro cerebro saludable en la etapa de la vejez. Es muy importante el consumo de nutrientes (aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales), para optimizar la función cognitiva en esa etapa de vida.

El cerebro es nuestro centro de procesamiento de datos. Requiere de cuidados preventivos para garantizar su óptimo funcionamiento en la edad adulta y en la vejez. Estas son algunas orientaciones indicadas por los especialistas:

- **La alimentación saludable es fundamental**, con una dieta rica en frutas, verduras, vegetales y pescados, favoreciendo el transporte de oxígeno y nutrientes para su correcto funcionamiento.
- **Mantenerse activo desde el punto de vista cognitivo**, mediante juegos de memoria, rompecabezas, elaboración de pasatiempos (crucigramas, sopa de letras, Sudoku).
- **Hacer ejercicios o alguna actividad física regularmente**.
- **Controlar los factores de riesgo cardiovascular:** hipertensión, azúcar en la sangre, consumo de drogas y cigarrillos.
- **Controlar el estrés, la ansiedad y la depresión**. Buscar ayuda especializada.
- **Mantener la interacción social**, estrechando vínculos con la familia, amigos y el entorno laboral, así como participar en actividades de esparcimiento (eventos sociales, recreativos, deportivos) para un desarrollo psicológico saludable.

Acude a la cita anual para celebrar el **Día Mundial del Cerebro**.

#worldbrainday
#DiaMundialdelCerebro.

Recopilación datos: J.B. Miralles

ARIES 21/03 al 21/04

Nº suerte 81 - Congeniarás con Piscis

Salud: Para eliminar tensiones tendrás que realizar técnicas de relajación, meditación y masajes terapéuticos en la zona superior del cuerpo. **Dinero:** Tienes que planificar otra manera de administrarte para ir cuadrando tus cuentas. **Amor:** El estrés va a ser tu peor enemigo estos días, contrólate, no hagas pagar los platos rotos a tu pareja.

TAURO 22/04 al 21/05

Nº suerte 08 - Congeniarás con Escorpio

Salud: Tu cuerpo te pide paseos en contacto con la naturaleza, que te aportarán vitalidad y una sensación de renovación **Dinero:** Controla los gastos, no te endeudes demasiado, te pueden surgir gastos imprevistos. **Amor:** Hay menos tensión y habrá menos energía en la pareja. Cuida a tu pareja e invítale a salir o a cenar.

GEMINIS 22/05 al 21/06

Nº suerte 31 - Congeniarás con Cáncer

Salud: Ralentiza el ritmo de tu agenda actividades. Come sano. **Dinero:** Si haces una buena planificación en estos días puedes sacar un mayor partido a tus ingresos. **Amor:** Reflexiona antes de adoptar un compromiso. Afronta los resentimientos y heridas del pasado. Comunícate con tu pareja, evitando los reproches y las críticas.

CANCER 22/06 al 22/07

Nº suerte 62 - Congeniarás con Virgo

Salud: No permitas que ciertas circunstancias te afecten a tu estado de animo. Necesitas mantenerlo para responder a los envites que puedan presentarse **Dinero:** Tu dinero ahorrado te será necesario en estos momentos críticos **Amor:** Momento de inspiración, una mayor vitalidad en tu relación de pareja. Aprovecha el momento y disfrútalo.

LEO 23/07 al 22/08

Nº suerte 74 - Congeniarás con Acuario

Salud: Respira hondo y suelta las preocupaciones. No te conviene estresarte ni dejarte llevar por la ansiedad o preocupación de ciertas situaciones. **Dinero:** Actúa con prudencia y gestiona bien tus gastos evitando los innecesarios. Tu situación laboral no es estable. **Amor:** Un exceso de emotividad puede perjudicar las relaciones: equilibra.

VIRGO 23/08 al 22/09

Nº suerte 58 - Congeniarás con Libra

Salud: Cuida tu estómago, evita nervios, comidas rápidas, picantes y lo que puede resultar nocivo. **Dinero:** Tienes un momento laboral brillante. En tu gestión económica déjate llevar por tu pragmatismo. **Amor:** En la pareja habrá buena conexión, aunque hablaréis poco. Y podrías alejarte de una persona que ya no te interesa, dale una explicación si es necesario.

LIBRA 23/09 al 22/10

Nº suerte 28 - Congeniarás con Tauro

Salud: Alterna descanso y trabajo y consume alimentos saludables, frutas y verduras principalmente, para estar más vital. **Dinero:** En tu empresa puede haber cambios. Intenta mantenerte en un buen equilibrio económico. **Amor:** Las relaciones sentimentales atraviesan un momento de reajuste. Deberás revisar los objetivos con tu pareja, o plantearte qué es lo que buscas.

ESCORPIO 23/10 al 22/11

Nº suerte 35 - Congeniarás con Sagitario

Salud: Realiza actividad física es muy importante para ti. **Dinero:** Revisa tus cuentas y realiza ajustes para lograr una solvencia, pues tu gestión no ha sido tan buena como, en principio, creías. **Amor:** En tus relaciones sentimentales necesitas hacer cambios en ciertas conductas y actitudes por parte de ambos. Necesitáis dialogar sinceramente.

SAGITARIO 23/11 al 21/12

Nº suerte 64 - Congeniarás con Aries

Salud: No te deprimas. Realiza actividades que te gusten e incrementen tu bienestar físico, pero también emocional y mental. **Dinero:** Es un momento que estas interesado en cambiar tu imagen. Evita el despilfarro. **Amor:** Vas a tener unos días que tendrás mas tendencia al silencio que a la comunicación. Momentos no idóneos para realizar algún viaje.

CAPRICORNIO 22/12 al 20/01

Nº suerte 54 - Congeniarás con Leo

Salud: Un buen estado de ánimo, fortalecerá tu sistema inmunitario. Come saludablemente. **Dinero:** Te conviene adecuar tu gestión económica en este momento. Tu pareja puede estar viviendo una situación de cierto apuro y necesitará tu apoyo. **Amor:** Reflexiona sobre tus sentimientos. Tendrás unos días melancólicos.

ACUARIO 21/01 al 20/02

Nº suerte 67 - Congeniarás con Géminis

Salud: Aprende a desconectar. El taichí o el yoga puede ser aconsejables para ti, al combinar actividad física y movimiento autoconsciente **Dinero:** Algún familiar íntimo puede pasarlo mal. Es probable que debas colaborar económicamente. **Amor:** Irás mucho a tu aire y esto podría ocasionar algún roce en pareja. Apostarás más por tu libertad que por un compromiso serio.

PISCIS 21/02 al 20/03

Nº suerte 38 - Congeniarás con Capricornio

Salud: Alternar descanso y actividad debería formar parte de tu rutina diaria, pues el menguante sobre tu signo te restará vitalidad. **Dinero:** Ahora te interesa revisar tu economía y adecuarla para que puedas reservar una cantidad al ahorro. **Amor:** La vida en común puede verse afectada por ciertos roces. Se eliminan influencias que estaban bloqueando tu vida afectiva.

ESTANCO
PLAYA LISSA

PRENSA - REVISTAS - FAX
PAPELERIA - CAJERO 4B

Loterías y Apuestas del Estado

playalissaestanco6@gmail.com

Tel. y Fax 965 415 639
Playa-Lissa Av. Cristóbal Sanz, 10 - SANTA POLA

ESTANCO
GRAN PLAYA

PRENSA - REVISTAS - FAX
PAPELERIA - CAJERO 4B

Loterías y Apuestas del Estado

Tel. 966 69 23 43 / Gran Playa
C/ Obispo Bascuñana, 33 - SANTA POLA

PRISMA
Optica
desde 1977

C/ Muelle, 18 - Tel. 965 41 16 86
e-mail: opticaprismasp@hotmail.com
Estamos en Facebook

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO
GRAN PLAYA

966 69 12 08

Av. Blasco Ibáñez, 25
Santa Pola (Alicante)

OPTICA
FERRER

2 x 1
En progresivos personalizados

Tel. 966 69 33 45
C/ Elche, nº 19 - SANTA POLA

Tchin Tchin
3 cuesta más libre

TU 2º Y 3er
PAR DE GAFAS
POR 1€ MÁS*

TE ESPERAMOS EN TU NUEVA
Y ÚNICA ÓPTICA EN

ALAIN AFFLELOU

SANTA POLA
CARRER D'ELX, 10
865 88 66 04

*Ver condiciones en óptica y en afflelou.es.

TOLDOS
COSTA
BLANCA

Applus
ISO 9001
Nº EC-6020/14

www.toldoscostablanca.com

Tel. 966 10 82 24

C/ Fontaneros, 50 Polig. Ind-2 - Santa Pola

top notch
academia de idiomas

info@topnotchacademia.com www.topnotchacademia.es
C/ Mayor, 30 - Tel. 608 419 719 - SANTA POLA

-Prensa
-Revistas
-Libros de texto
-Papelería
-Librería
-Art. Regalo
-Fotocopias

GUILLÓ

Tel. 965 41 21 31
C/ Santa Isabel, 38 - SANTA POLA

CARLIN
HIPERPAPELERIA OFIMARKET
bailén PAPELERIA
Tel./Fax. 966 691 175
C/ Elche, 19 Bajo / SANTA POLA
papeleria@hermanosbailen.es

PAPERS
DISTRIBUIMOS MATERIAL DE OFICINA A DOMICILIO
PAPELERÍA - LIBRERÍA
FUTBOLMANIA - ART. DE REGALO
Tel./Fax: 966 69 35 94
C/ Madrid, nº 19 - Santa Pola

Fontaneria ANTON®
BAÑOS Y COCINAS
Tel. / Fax. 965 41 60 92
Cl. Santa Isabel, nº 17 - SANTA POLA
www.fontaneriaanton.com

FONTANERIA FAUSANT
- Fontanería
- Grupos de Presión
- Calefacción
- Muebles de baño
- Aire Acondicionado

Cl. Dean Llópez, 65 / fausant@gmail.com
Tel. 965 41 40 08 / Santa Pola

Japon Market 24h

Cl. Alicante, nº 32
03130 SANTA POLA (Alicante)

KARAOKE DECIBELIOS
Tú eres la estrella
Abierto de Miércoles a Domingo a partir de las 18:00h
PROMO
1 Botella + 8 refrescos = 49 euros
C/ Antina, nº 17 - SANTA POLA

Tendencias
Calzados y Complementos
e-mail: tendenciascalzadosycomplementos@hotmail.com
www.tendenciascalzadosycomplementos.com
Tel. 965 41 68 03
Plaza Maestro Quislant, 15
SANTA POLA

MEGA INFORMATICA
desde 1993

C/ RAMON Y CAJAL 28 - SANTA POLA
96 669 22 14

FERRETERÍA
Fayma
Soluciones de confianza
Desde el año 2001
Tel. 965 41 47 99
C/ Almirante Antequera, 36 - SANTA POLA

DUPLICADOS
LLAVES Y MANDOS
FERRETERÍA
JAÉN
SERVICIO DE CERRAJERO
Y PERSIANERO
DUPLICAMOS SU LLAVE
DE COCHE!
Tel. 965 41 43 80 / 616 77 61 32
C/ Isabel La Católica, nº 38 - SANTA POLA
E-mail: ferreteriajaen@hotmail.com

MULTIPRECIOS A.J.S.C.
Artículos de Licencia (fútbol, Disney, Warner) - Artículos de regalo - Juguetes
Menaje y Hogar - Ropa de cama
Recuerdos de Santa Pola
Avda. Ronda, 43 Playa Lissa - Tel. 687 70 55 57
SANTA POLA / Facebook: MultipreciosAjsc
E-mail:multiprecios-ajsc@hotmail.com

tahilandia HOME
Una tienda actual
y original para
vestir nuestro hogar
Avda. Blasco Ibáñez, nº 25 - frente a MUEBLES TAHILANDIA
Tel. 865 750 770 - Gran Playa - SANTA POLA

FINANCIACIÓN SIN INTERESES
tahilandia MUEBLES
Podemos conseguir lo que usted necesita
aun buen precio, siempre con el mejor
servicio
Avda. Blasco Ibáñez, nº 18 - Tel. 966 69 34 36
Gran Playa 03130 SANTA POLA (Alicante)

IMPRIME
tu TARJETA
de EMBARQUE
Locutorio Ciber Yenny
Envios y recibos de e-mail / Chek in online
Scanner / Fotocopias / Internet - Fax
Productos internacionales / Envios de dinero
Citas previas online / Llamadas nacionales - Internacionales
966 84 57 39 631 35 52 62
C/ Marques de Molins, 21 - Santa Pola

Masai mara
-Tienda especializada de animales
-Centro Veterinario
-Peluquería canina y felina
-Spa canino
Tel. 966 29 49 42 - 667 49 79 32
Plaza Diputación, nº 5 - SANTA POLA

PIENSOS
ANDRES
ACCESORIOS
Y ALIMENTOS
PARA ANIMALES
DE COMPAÑIA
Tels. 966 69 01 63 - 635 80 46 35
C/ Espoz y Mina, 50 - SANTA POLA

euronics
Centro Comercial Gran Alacant
Avda. Finlandia, 23 Bl. Local 2
Tel. 966 69 53 65 - granalacant@euronics
03130 GRAN ALACANT - Santa Pola
Plaza Sierra Castilla, local 10
03177 Urb. LA MARINA
Tel. 966 79 77 03
lamarina@euronics.es
Centro Comercial Consum
Avda. Salamanca, 11 - local 8
Tel. 966 73 12 11 - quesada@euronics.es
CIUDAD QUESADA 03170 Rojales

COMERCIOS

GAME OVER

Parque de Bolas - Internet
Bebidas - Golosinas
Ven a jugar a la Play 3, Play 4
y Juegos en red

Tel. 605 449 408
C/ Madrid, nº 6 - SANTA POLA

POLASPORT

-Pilates / Gimnasia / Defensa personal
Fitness - Culturismo / Karate Shotokan
Kick Boxing / Kajukembo / Masaje

Tel./Fax. 966 69 29 96
polasport@santapola.com
C/ Carlos V, nº 3
03130 SANTA POLA (Alicante)

CERÁMICA DE LA REGIÓN

GRAN VARIEDAD DE ARTICULOS
CERAMICA / SUVENIR / JARDINERIA

Tel. 966 63 80 72
Ctra. Elche-Santa Pola, km 23

FLORISTERIA Mari Fina

Servicio de reparto:
Local, Nacional e Internacional
Decoración para todo
tipo de eventos y celebraciones
Artículos de regalo

Tel. 965 41 33 27
C/ Madrid, 13 - SANTA POLA

ELECTRODOMÉSTICOS alfa

865 792 144
663 470 692

C/ La Senia, 31 Bajo 03201 Elche

PROMOPrint

"PRECIO, CALIDAD Y SERVICIO"

LUMINOSOS - BANDEROLAS
LONAS - CARTELERÍA - VINILOS
PVC FÓREX - ROLL UP - IMANES
PEGATINAS - BOLSAS - CAMISETAS
TALONARIOS - ENTRADAS EVENTOS
SELLOS - CARTA DE RESTAURANTE
CARTA DIGITAL DE RESTAURANTE CON CÓDIGO QR
REPARTO - DISEÑO GRÁFICO ...

TUS TARJETAS DESDE 25€
667 697 451

el costurero de Lina

Precios especiales
¡Confeccionamos tu ropa a Medida!
¡Tu taller de arreglos!

Tel. 656 847 120
C/ Elche, 26 - SANTA POLA

Edición: GRUPO SERVICIOS YAIZA-ELORA, C.B.
Directora: Manoli Quiles Martín
Diseño Gráfico y Maquetación: Manoli Quiles
Programación Web y Diseño: Yaiza Vidal
Publicidad: elvelerodeyaiza@yahoo.es
Teléfono contacto: 617 95 77 82
Av. Argentina, nº 19 Planta Baja Puerta D 03130 Santa Pola (Alicante)
E-mail: elvelerodeyaiza@yahoo.es

Guía Web Visítanos
www.velerodeyaiza.es

Colaboradores en columnas de información:
José Alberto Alvarez, María José Marcos "Academia Idiomas Top Noch", María Pinilla, Alfredo Clínica Veterinaria La Asunción, María Isabel Plaza, Yaiza Vidal, Rosa Cubí, Loli Logara, Francisco Sansano, Julio Martín Baeza, Verónica Martín, Dr. Manuel Vicente Chinchilla, J.B. Miralles, Juan J.Baeza, Rafael Vidal, Jesús Alameda, Doctor Amor, Claudio Reyes, Manuel Pérez, Prensa Ayuntamiento de Santa Pola, Vicente Amorós "Museo Futbol"

www.velerodeyaiza.es no se responsabiliza de los cambios introducidos a última hora en las secciones y programaciones, ni sobre los artículos que se publican por los colaboradores de información.

www.velerodeyaiza.es es una web guía de servicios de Santa Pola-Gran Alacant-Elche y Comarca

EL BUEN COMER

restaurante Batiste

Tels. 965 41 14 85 - 965 41 11 86
Avda. Fernando Pérez Ojeda, nº 6
03130 SANTA POLA (Alicante)

Tapería - Arrocería
Pepi y Carlos
BueníSimo
La unión del buen comer
con el mejor servicio eso es ...
Buenísimo
www.taperiabuenisimo.com
965 99 79 50 - 637 44 18 95
C/ Marques de Molins, 51 - SANTA POLA

RESTAURANTE
NUEVA
CASA DEL MAR
Especialidad en: Arroces, Pescados, Marisco de la Bahía y Freiduría de Pescado
Reservas Tel.: 965 41 67 03
www.nuevacasadelmar.com
Avda. Pérez Ojeda, 27 - Santa Pola

Restaurante Barra - Tapas
CASA Rico
Especialidad en:
Calderos, Arroces
Pescados y Mariscos
de la Bahía
C/ San Antonio, 12 - Tel. 965 41 47 06 - 651 814 268

restaurant
Els Xiprerets
10:00h a 16:00h
Servicio a domicilio y recogida
965 41 65 64
662 475 860
DESAYUNOS - ALMUERZOS - COMIDAS - MERIENDAS
SALON CLIMATIZADO PARA TODO
TIPO DE CELEBRACIONES
- BAUTIZOS - COMUNIONES
- BODAS - COMIDAS EMPRESA
Polig. Ind. IN-2 - C/ Mecánicos, 21 - SANTA POLA

Bar-Restaurante
Arrocería
Menús para llevar
A Cal Salvador
Pedidos y Reservas
Tel. 966 69 23 86
Avda. Blasco Ibáñez, nº 106 - Bajo
Playa Lissa - 03130 SANTA POLA (Alicante)

Don Rodrigo
Restaurante - Asador - Bar
Especialidad en
Carnes a la brasa
865 71 48 15
Plza. Glorieta, 10 - Santa Pola

Mesón
EL PESCADOR
Especialidad en
Calderos / Paellas / Tapas
Fritura de Pescado / Parrilladas
C/ Santa Isabel, 3 (junto glorieta)
Tel. 965 41 59 01 - 03130 Santa Pola

MESON
EL CASTILLO
Paellas de encargo
Especialidad en:
Pescados, Carnes y Tapas variadas
Tel. 649 26 61 22
Avda. Armada Española, nº 66 03130 SANTA POLA
C.C. Santa Pola del Este (Alicante)

EL BUEN COMER

La Casa de Lisa
The Leprechaun
restaurante
www.restauranteleprechaun.com
649 16 98 49
Lunes cerrado
Abierto de Martes a Domingo
Closed Mondays
Open Tuesday to Sunday
reitaurante leprechaun
la casa de Lisa
Santa Pola del Este
Avda. Armada Española, nº 66 local 6 y 7
Tels. 965 41 14 60 - 649 16 98 49

Ristorante - Pizzería
La Deliziosa
(cocina italo-mediterránea)
Utilización de harina
100% italiana
para la elaboración de la pizza
y de la pasta
Tel. 642 476 461
C/ Gabriel Miró, nº 2 - Santa Pola

Pizzería
Da Vinci
Pizzas artesanas
Comida italiana y española
también a domicilio
635 892 592 / 625 520 784
Avda. Fernando Pérez Ojeda, 33 03130 Santa Pola

ZERO bar
Tel. 965 41 46 30
Cl. Poeta Miguel Hernández, 20
03130 Santa Pola (Alicante)

CAFETERÍA
PEÑA GRANDE®
Tel. 661 51 78 68
Plaza Glorieta, nº 5
03130 SANTA POLA (Alicante)

CAFETERIA
FOQUE
Especialidad en: Platos combinados y Comida China
-Desayunos
-Bocadillos
-Tapas caseras
Avda. Portugal - C.C. Polamax - Tel. 965 05 22 36

la yogurtería
by Luis Baldó
Avda. Fernando Pérez Ojeda, nº 41
SANTA POLA - (Alicante)

Artesanos de Alicante
LUIS BALDÓ
HELADERIA : HORCHATERIA
D.C.A. Nº 2779
ELBORACIÓN ARTESANAL
HELADOS, HORCHATAS Y GRANIZADOS
Avda. Fernando Pérez Ojeda, 21 y 41 (esquina C/ del Muelle)
Tel. 965 41 19 92 - 03130 Santa Pola (Alicante)

HELADERIA - HORCHATERIA
CAFETERIA
Elaboración propia
Heladeros desde 1966
Berenguer
C/ García Braceli, 23 / C/ Francisco Conejero, 25
Tel. 605 258 372 / SANTA POLA

EL BUEN COMER

LA TERRAZA

Especialidad en:
- Sepia en salsa
- Calamares
- Gambas a la plancha
- Mejillones al vapor
- Pescado

Av. Fdo. Pérez Ojeda, nº 35 SANTA POLA

FREIDURÍA LA FÁBRICA *****

Tel. 966 69 36 24
Avda. Valencia, nº 2 - SANTA POLA

RESTAURANTE CHINO NAN KIN

Tel. 966 69 04 50
Plaza Diputación, nº 7 - SANTA POLA

Chiringuito by Moñi Satur

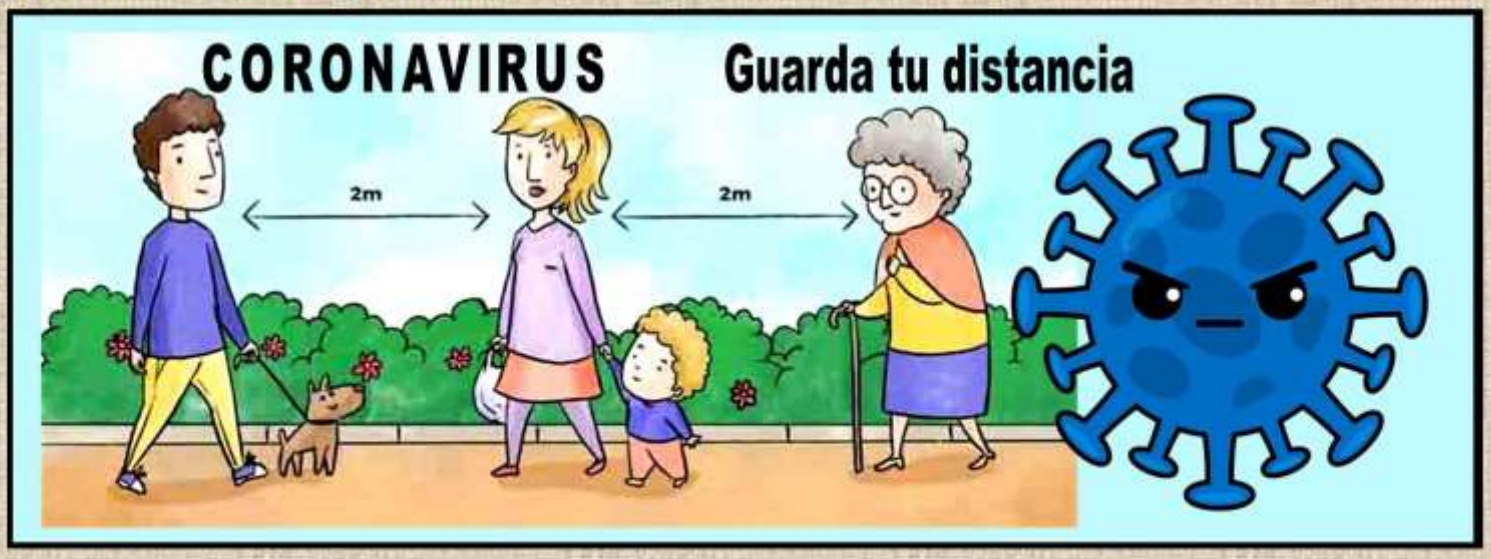
... Como en casa !!
La auténtica Hamburguesa
Avda. Blasco Ibáñez, nº 83
Playa Lissa - Santa Pola

FREIDURIA POLLOS AL AST EL RODABALLO

Especialidad en pollos, canelones, pelotas y pescaitos de la bahía
Cl. San Antonio, nº 73 Tel. 966 69 34 17

Café ¿Sabias que?

Hace siglos un pastor de Abisinia notó que sus cabras se animaban al tomar ciertos frutos. El Abad de un monasterio descubrió que, al beber el licor que producía los granos, sus monjes se despejaban y se mantenían despiertos en sus vigilias. La noticia se difundió y el café se afianzó en la medicina árabe.



PROFESIONALES

la asunción
Clínica Veterinaria
Horarios:
Lunes a Viernes 10:00h-14:00h 17:00-20:30
Sábados 10:00h-14:00h
URGENCIAS: 649 268 852
TIENDA ESPECIALIZADA Y PELUQUERIA
966 67 00 43
C/ Antonio Brotons Pastor, 37 - Elche - Toscar
www.clinicaveterinarialaasuncion.com
facebook.com/clinicaveterinarialaasuncion

IBERDROLA
Queremos ser tu energía
Punto de atención al cliente
MORA SOLUTIONS
Tel. 965 41 64 10
info@morasolutions.es
C/ Muelle, 12 - Santa Pola

CEO Centro Especialidades Odontológicas Dr. Orts
ODONTOLOGIA GENERAL - ESTETICA DENTAL
ORTODONCIA - CIRUGIA ORAL
IMPLANTOLOGIA - PERIODONCIA
ENDODONCIA - ODONTOPEDIATRIA
www.dentistasantapola.es
hola@dentistasantapola.es
SANTA POLA: C/ Elche, 4 - Tel. 965 41 50 10
ELCHE: Plza. de España, 15 - 1º - Tel. 965 43 27 77

Cien años de ilusión
centenariocrc.com
100 años
CRC CAJA RURAL CENTRAL
1919 - 2019

DYNAMIC
FISIOTERAPIA & REHABILITACIÓN
-Fisioterapia traumatológica, deportiva y neurológica
-Readaptación deportiva
-Terapia manual
-Punción Seca
-Electroterapia
-Ostepatia
clinicadynamic Clinica dynamic
E-mail: clinicadynamic@gmail.com
623 392 768
C/ Espoz y mina, nº 47 03130 Santa Pola

JM Baeza asesores
-Administración de Fincas
-Asesoría
-Inmobiliaria
-Abogados
-Seguros
e-mail: asesores.jmbaeza@gmail.com
Tel. 629 097 007 / Fax. 966 69 36 25
C/ Elche, nº 23 (frente a Casa de la Cultura) - Santa Pola

Marketing A Empresas
Posicionamiento SEO / Tienda Online / Imagen Corporativa
Diseño y desarrollo web / Publicidad online SEM
Gestión integral Redes Sociales / Análisis de datos
Mantenimiento Web
Tel. 657 888 795 / www.marketingaempresas.es
info@marketingaempresas.es / C/ Canovás del Castillo, 28 / Pinoso

Vicente Díaz LÓPEZ administración de finca
Administrador Fincas Colegiado nº 793
Vicente Díaz López
administrador@vdiazlopez.com
Tel. 965 41 40 71 / Fax. 966 69 04 15
C/ Francisco Santamaría, 37 Bajo - SANTA POLA

ASESORIA BAEZA
FISCAL-LABORAL-CONTABLE

Tels. 965 41 14 66 / 965 41 14 62 / Fax. 965 41 55 90
Plza. Maestro Quislant, 1 - Santa Pola

SERVICIOS - TALLERES

TALLERES PÉREZ JUAN S.L.

RENAULT - DANCIA SANTA POLA

RENAULT
Passion for life

DACIA

965 41 37 46

C/ Ibiza, 1 - Santa Pola

TALLERES PACO

CHAPA / PINTURA / MECÁNICA

- TALLER MULTIMARCA
- SERVICIO DE NEUMATICOS
- PRE-ITV E ITV
- CARGA / REPARACION A/AC
- PINTURA ECOLOGICA

COMPRA VENTA DE VEHÍCULOS

TALLERES PACO talleres_paco_santapola

administracion@tallerespaco.es SANTA POLA

C/ Proyecto Zamora, 38-40 - Tel. 966 69 39 02 / 666 457 141

MOTORBIKES

SANTA POLA

- Venta motos nuevas y usadas
- Mecánica general
- Recambios y Accesorios
- Neumáticos
- Reparación y mantenimiento de coches

965 03 19 06

Ctra. Elche - Santa Pola, nº 13 Local 3

SERVICIO TECNICO - TV, ANTENA y SATELITE

movistar+

jvm

REPARACION DE:

TV - VIDEO - AUDIO - SATELITE SYSTEMS

Tels. 966 69 29 79 - 696 91 03 37

C/ Madrid, nº 18 - Santa Pola

ELECTRICIDAD Lomar

LED

tdt

Inst. Autorizado Telecomunicaciones

Tel. 966 69 03 31

info@agucer.com

C/ Mayor, 57 - SANTA POLA

ELECTRICIDAD Bonmatí

-Aire acondicionado, Venta
-Conductos de Aire
-Somos instaladores

Tel. 965 41 54 70 - Móvil 655 96 53 66

C/ Alicante, 21 - Santa Pola

DS DASAN

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS

670 721 292

SANTA POLA (Alicante)

DESATASCOS - LIMPIEZAS EL RAYO

SERVICIO 24 HORAS 607 293 163

Limpiezas: Alcantarillado, Fosas sépticas, Pozos, Tuberías Fregaderos, Bajantes y Generales, Depuradoras Balsas de riego, W.C., Lavadoras - Detector de Arquetas de T.V.

Móvil 607 293 163 / 637 254 773

Tels. 965 456 438 / 966 691 448 / 965 413 492

limpiezas.elrayo@hotmail.com / www.limpiezaselrayo.com

Cl. Gabriel Miró, 67 Local 7 - 03130 SANTA POLA (Alicante)

LIMPIEZAS JOVISOL

www.limpiezasjovisol.es

MANTENIMIENTOS Y SERVICIOS DE :

- Cristales y aluminios
- Cristalizados de suelos
- Limpieza de obras
- Mantenimiento de comunidades y locales comerciales, etc ...
- Limpieza de fachadas, persianas metálicas, toldos de bajos y locales, garajes, cristaleras terraza

C/ Cruz, 29 Bajo - Tel. 616 86 18 91 - Santa Pola

SERVICIOS - TALLERES

CAMPING BAHIA
Ctra. Santa Pola - Elche, km 11, A7 (Valencia - Murcia) Salida 72
Tel. 965 41 10 12 - Fax. 965 41 67 90 SANTA POLA (Alicante)

CONGELADOS JOBMAR
Pescados y Mariscos de primera calidad
NUESTRA CALIDAD NOS AVALAN
Cl. Mecánicos, 74 Polig. Ind-2 - Tel. 617 107 323
03130 SANTA POLA (Alicante)

JOSÉ RAMÓN BAILE, S.L.
MONSA Desde 1971
E-mail: info@jrbaile.com
Tel.: 965 41 24 60 - Móvil: 627 58 85 82
C/ Mecánicos, 52 - Polig. Industrial 2 - SANTA POLA

TECNIBASE, S.L.
TECNICOS DEL BAJO SEGURA
RICOH
brother
COPIADORES DIGITALES B/N - COLOR
MULTIFUNCIONALES - FAX LASER
VENTA, REPARACION Y MANTENIMIENTO
C/ Concepción Arenal, 64 - Elche
Tels. 966 66 09 99 - 670 88 46 28

aquafer. fontaneros
Tel. 606 794 535 - Fax. 966 69 19 90
03130 Santa Pola (Alicante)
aquafer.fontaneros@gmail.com

TRABAJOS DE PINTURAS
Jesús Moreno
Tel. 649 16 01 98

Telecable FIBRA
Blue MOVIL
INTERNET · TELEFONÍA · TELEVISIÓN
Plaza de Maestro Quislant 6
966 694 005 www.grupotelecable.es
Servicio y Atención al Más Alto Nivel

LAVANDERIA
Limpieza En Seco
LIMPIATEX
CENTRO DE LIMPIEZA TEXTIL
SERVICIO A DOMICILIO
Movil: 627 09 30 64 - Tel. 966 69 03 44
C/ Mayor, 59 - 03130 Santa Pola

cicop
ESTRUCTURAS METALICAS, CUBIERTAS Y FACHADAS
E-mail: info@cicop-e.com www.cicop-e.com
Tel. 965 48 51 75 - Fax. 965 48 58 17
Ctra. de Catral, 19 - San Isidro

SANTA POLA ABRE SUS PLAYAS

12/06/2020 AL 30/08/2020

Desde este viernes 12 de junio estarán abiertas las playas de Levante y Gran Playa con servicio de socorrismo y asistencia en horario de 10:00 a 20:00 h. Además, las playas naturales se han habilitado para que se pueda disfrutar del baño tras su limpieza y adecuación al aforo permitido.

A partir del 15 de junio el resto de playas estarán abiertas y operativas con servicio de socorrismo de 11:00 a 19:00 h., cartelería y vigilancia.

Respecto a las medidas de seguridad en la playa, se adjunta el decálogo de normas, orientadas a garantizar el distanciamiento social, que se aplicarán de forma transitoria y que se irán adaptando a la evolución de las fases de la desescalada. En cuanto al aforo, las playas se encontrarán divididas en sectores con aforo limitado.

En cada acceso se ubicará un cartel que indicará el sector, aforo, así como un extracto de las normas.

Las playas estarán vigiladas por Policía Local, así como agentes de salud que se encargarán de informar de las recomendaciones ante el COVID y coordinar el aforo de las playas, además de contar con la colaboración de Protección Civil.

Además, esta misma semana ADEAC (Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor) ha concedido a Santa Pola el distintivo Bandera Azul a las playas: Calas del Este, Varadero, Levante, Tamarit y Calas de Santiago Bernabeu. Además, dos centros con Bandera Azul: CIMAR (Centro de Investigación Marina) y el Museo de la Sal.

Puntos accesibles:

Los puntos accesibles de Levante y Gran Playa a cargo de Cruz Roja estarán operativos desde este viernes, en horario de 11:00 a 19:00 h. y las condiciones, adaptadas a la situación de la crisis sanitaria, serán las siguientes:

Se trata de un servicio de préstamo, no de baño asistido.

Se atenderá bajo cita previa en el tlf. 965 41 69 36 (Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.) El usuario que desee bañarse deberá venir con dos acompañantes al no estar permitido el

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS

NORMAS Y RECOMENDACIONES ANTE EL COVID-19

EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS NORMAS, PUEDE SER CONSTITUTIVA DE SANCIÓN, EN BASE A LAS ORDENANZAS MUNICIPALES.

1. Respete los aforos de cada sector, indicados en la cartelería de cada acceso, así como las indicaciones de los agentes de seguridad y por supuesto, quédate en casa si tienes síntomas y contacta con el servicio sanitario en Tel.: 900 300 555.

2. El uso de las mascarilla es obligatorio en la playa siempre que no se pueda garantizar la distancia de seguridad de 2 mts.

3. Horario de inicio de servicio: 10:00h Prohibida la ocupación previa de la playa por sombrillas, sillas y otros elementos sin presencia del usuario.

4. Por solidaridad con el resto de usuarios, y para que todos tengan oportunidad de disfrutar de nuestra playa, se recomienda no permanecer en las playas más de 4 horas diarias y realizar sólo una visita diaria.

5. Respetar el pasillo de seguridad de 6 m a la línea de agua para garantizar los paseos en ambas direcciones y el paso de vehículos de emergencia. Circula siempre por tu derecha. Además, está prohibida la estancia en la arena frente los canales balizados para los deportes náuticos.

6. Obligatorio 4 m de distancia entre sombrillas o núcleos de convivencia y 2 m. de distancia social en la zona de baño.

7. Para evitar la ruptura del distanciamiento social, no están permitidos juegos de pelota, palas, flotadores o colchonetas, salvo elementos de protección y seguridad para los niños y personas con movilidad reducida. En general, la práctica de deportes grupales sólo podrán practicarse fuera de las horas de mayor afluencia (10h a 19h), y el material necesario (redes, pelota, etc.) deberá ser aportado por los propios usuarios.

8. Siguiendo las recomendaciones sanitarias, de forma provisional, no hay servicios de aseos públicos, excepto para usuarios del punto accesible. Este servicio se reanudará, previo aviso, una vez se puedan asegurar la correcta aplicación de las medidas higiénico-sanitarias.

9. Está prohibido tirar material sanitario (guantes, mascarillas, etc.) en las papeleras de la playa y en el paseo marítimo.

10. Las entradas y salidas de las playas se realizarán únicamente a través de las pasarelas habilitadas siguiendo la dirección marcada y será obligatorio el uso de calzado en estas.

11. Para personas de edad avanzada recomendamos que su horario de playa **NO SEA DE 12 a 16 h.**
Tu vida está en juego.

Ante cualquier emergencia, llamar al 112.

GENERALITAT VALENCIANA · Costa Blanca · DIPUTACIÓN DE ALICANTE · SANTA POLA · SANTA POLA PLAYAS DE CALIDAD

COMERCIO SANTA POLA

01 Cerámica de la Región
02 Multiprecios AJSC
03 Estanco Playa Lissa
04 Estanco Gran Playa
05 Muebles Tahilandia
06 Home Tahilandia
07 Centro Optico Gran Playa
08 Toldos Costa Blanca
09 Floristeria Mari Fina
10 Papeleria Papers
11 Karaoke
12 Game Over
13 Masai Mara
14 Mega Informatica
15 Papeleria Guilló
16 Academia idiomas Top Notch
17 Japon Market
18 Fontanería Fausant
19 Optica Prisma
20 El costurero de Lina
21 Papeleria Bailén
22 Optica Ferrer
23 Tendencias
24 Gimnasio Polasport
25 Ferreteria Fayma
26 Fontanería Antón
27 Locutorio Jenny
28 Piensos Andrés
29 Ferreteria Jaen
30 Optica Alain Afflelou

Prohibida la reproducción total o parcial de todo el contenido de este plano, ni aún con la referencia de origen, sin la autorización o permiso del propietario del mismo

SERVICIOS - TALLERES SANTA POLA

54 Limpiatex
55 Limpiezas Jovisol
56 Electricidad Bonmatí
57 JVM
58 Telecable
59 Limpiezas el Rayo
60 Camping Bahía
61 Congelados Juanjo
62 J.R. Baile
63 Construcciones Dasan
64 Talleres Renault
65 Talleres Paco
66 Electricidad Lomar
67 Motor Biker

EL BUEN COMER SANTA POLA
31 Tapería La Fabrica
32 Restaurante Batiste
33 Tapería Buenísimo
34 La Casa de Lisa
35 Burguer Moñi
36 Mesón El Castillo
37 Heladería Luis Baldó
38 Restaurante Nueva Casa del Mar
39 Mesón El Pescador
40 Cafetería Peña Grande
41 Asador Don Rodrigo
42 Yogurtería Luis Baldó
43 Restaurante Chino Nan Kin
44 Restaurante Casa Rico
45 Bar Zero
46 Pizzeria La Deliziosa
47 Restaurante A Ca Satur
48 Heladería Berenguer
49 Restaurante Els Xiprerets
50 Pollos asados El Rodaballo
51 Pizzeria Da Vinci
52 Cafeteria Foqué
53 La Terraza
A ALICANTE
A 3 KM GRAN ALACANT
Policía Local
Estación de Autobuses
Guardia Civil
Cruz Roja
Ruinas Arqueológicas
Centro Salud
Parque El Palmeral
Ermita del Calvario
Mercado Central
Castillo Fortaleza
Parque de Tráfico
Correos
Servicios Barcos a Tabarca
Aparcamiento
Acuario
Lonja de Pescados
Avda. Jesús Astondoa Santamaría
Paseo Marítimo Adolfo Suarez
Puerto Deportivo
Puerto Pesquero
Puerto
Playa de Levante
Calas Santiago Bernabeu
PROFESIONALES SANTA POLA
68 Iberdrola - Mora Solutions
69 Clínica Dynamic
70 Caja Rural
71 Admon. Fincas Vicente Díaz
72 Asesoria Baeza
73 Ceo Clinica Dental
74 J.M. Baeza Asesores
SANTA POLA DEL ESTE
AVDA. TORRE DE PEP
AVDA. SANTA POLA
AVDA DE TABARCA
AVDA DEL CATALANET
AVDA OSCAR ESPLA
AVDA. ARMADA ESPAÑOLA
CALAS DE SANTA POLA DEL ESTE

PROFESIONALES ELCHE

01 Clinica Veterinaria La Asunción

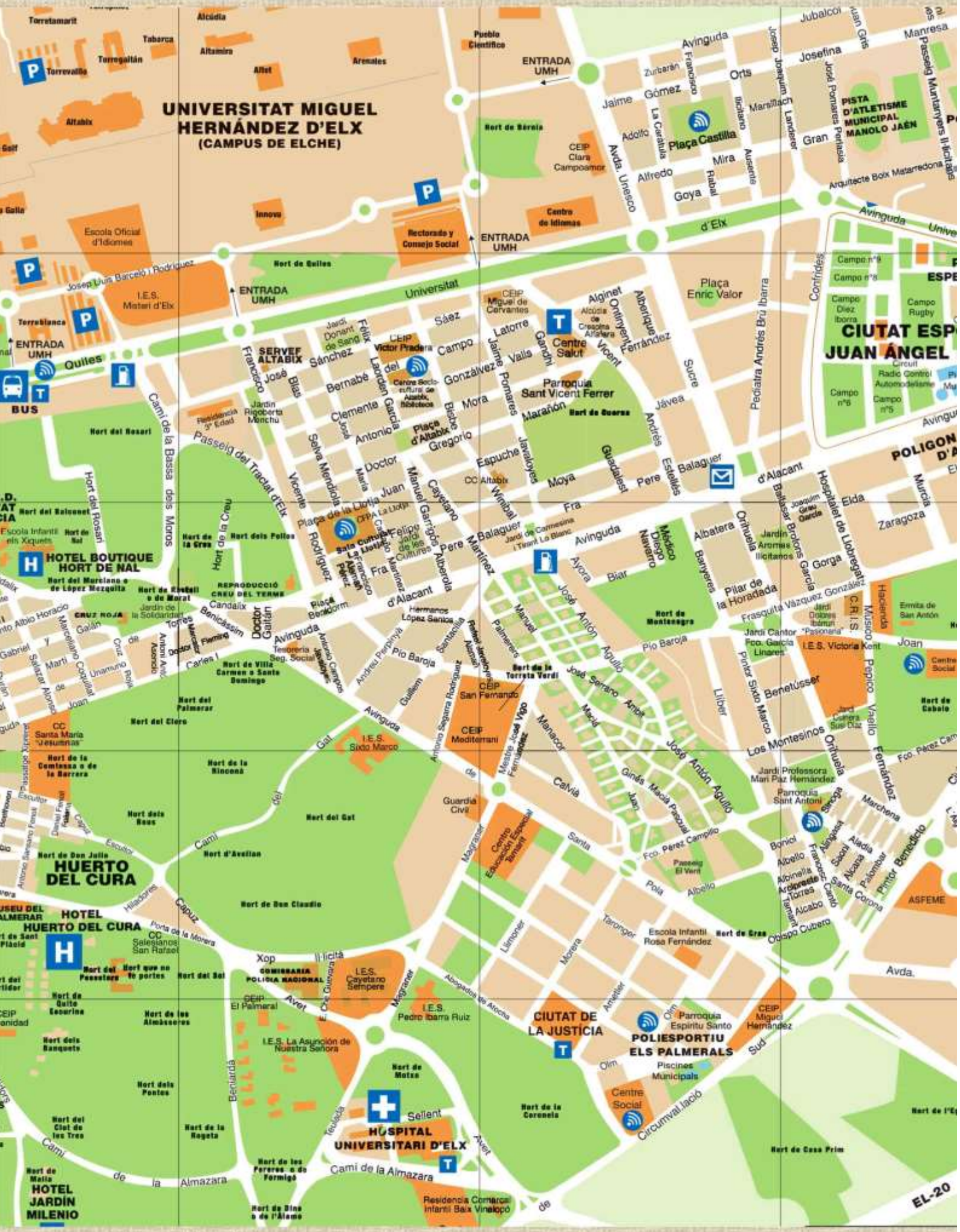
SERVICIOS - TALLERES ELCHE

02 Tecnibase Ricoch

COMERCIO ELCHE

03 Electrodomésticos Alfa

ELCHE
Passeig Santa Clara
Hort de Revenga
Instal·lacions Esportives
Vinalopó
Convent de Santa Clara
Centre de Formació
Camí de Ferrández
Camí del Pantà
Hort de la Molinera
TORRE DELS VAÏLLOS
Hort de la Torre
Hort de Marti Castany
Hort de Malena o de Llometa
Hort de Neve
Conservatori Professional de Música d'Elx
Hort de la Parteta
Hort del Real
PARC INFANTIL DE TRÀNSIT PEDRO TENZA
Jardí Fernández Ordóñez
HOSPEDATGE MARIA
Avinguda
Alcalde
TRENS - TRAINS (Elx-Parc)
Hort de l'Estelle
Llar del Pensionista
Rotonda
PARC MUNICIPAL
CENTRE DE VISITANTS
Templet música
Hort de Missa d'Oeste
Hort de la Mare de Déu
Hort del Xocolater
Piscines Municipals
CEIP Candalix
Hort del Carme
TOURIST INFO
MUSEU ARQUEOLÒGIC I D'HISTÒRIA D'ELX (MARQ)
Palau d'Altamira
PONT D'ALTAMIRA
MUSEU MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ
MUSEU MUNICIPAL DE LA FESTA
Parroquia Corazón de Jesús
Plaça Espanya
HOTEL TRYP
PLACA DE LES FLORES
LA GLORIETA
PASSAREL·LA DEL MERCAT
AJUNTAMENT
PONT NOU
SUMA
Correus
PONT VELL
UNIV. CEU SAN PABLO
CENTRE DE CONGRESSOS CIUTAT D'ELX
Residencial Hort de Ripoll
Hort de Tombatossa
SALA D'EXPOSICIONS TEMPORALS DEL MACE
Hort de la Porta de la Marera
Hort de Sant Joan o del Fossar
MUSEU PALEONTOLÒGIC (MUPE)
MUSEU D'ART CONTEMPORANI PLACA MAJOR DEL RAVAL
PARC DE PALMERE FILET DE FORA
Hort de la Marela
Hort de Pastaret
Centre Salut
PASSAREL·LA PINTOR VICENT ALBARRACIN
UNIV. CEU CARDENAL HERRERA
Parroquia Antigua Capilla de Sant Josep
Parroquia del Carmen
Centre Social
Mercat Plaça de Barcelona
CEIP Francesc Canto
CEIP Baix Vinalopó
CEIP Miguel de Unamuno
CEIP Mare de Déu de l'Assumpció
CC San José de Calasanz
Centre d'Especialitats Sant Fermí
I.E.S. Carrús
SERVEF CARRÚS
(Elx-Carrus)
Mercat Plaça de Madrid
Parroquia Sagrada Familia
Parroquia Sant Agatàngel
SERVEF CENTRE
Centre Salut Doctor Sapena
Plaça de Crevillent
Jardí del 9 d'Octubre
Jardí Pedro Zerolo
Jardí de Toulouse
Jardí del Poeta y Pintor Rafael Alberti
Jardí de la República Argentina
Jardí de Francisco Pérez Espinosa
Jardí de Jaime Martínez Torres
Jardí de Felipe León
Jardí de Jaime Martínez Torres
Jardí de Francisco Pérez Espinosa
Jardí de Francisco Pérez Espinosa
Jardí de Francisco Pérez Espinosa


UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ D'ELX
(CAMPUS DE ELCHE)
ENTRADA UMH
Rectorado y Consejo Social
Centro de Idiomas
Innovu
Escola Oficial d'Idiomes
I.E.S. Matari d'Elx
Torrevallés
Torretamarit
Torregaltán
Tabarca
Altamira
Alfet
Arenales
Altabix
Alcúdia
Pueblo Científico
Hort de Bérnia
CEIP Clara Campoamor
Hort de Quiles
Hort del Rosari
Hort del Balconet
Escola Infantil els Xiquets
Hort de Nal
HOTEL BOUTIQUE HORT DE NAL
Hort del Murciano o de López Mezquita
Hort de la Cruz
Hort dels Polles
Hort de la Creu
REPRODUCCIÓ CREU DEL TERME
CRUZ ROJA
Hort de Villa Carmen o Santa Domingo
Hort del Palmerar
Hort del Clero
CC Santa María "Jesuitinas"
Hort de la Comtessa o de la Barrera
Hort de la Rinconá
Hort dels Reus
Hort del Gat
Hort d'Avellan
Hort de Don Julio
HUERTO DEL CURA
HOTEL HUERTO DEL CURA
Hort de Don Claudio
CC Salesianos San Rafael
Hort del Pescatore
Hort que no te portes
Hort del Sol
Hort de Quito Escorina
Hort de los Almàsseres
Hort dels Banquets
Hort dels Pontes
Hort del Clot de les Tres
Hort de Malla
HOTEL JARDÍN MILENIO
Hort de la Rogeta
Hort de les Pereres o de Formigó
Hort de Dins o de l'Àlamo
Residencia Comarcal Infantil Baix Vinalopó
HOSPITAL UNIVERSITARI D'ELX
Hort de Motxa
Hort de la Coronela
Hort de Casa Prim
CIUTAT DE LA JUSTÍCIA
POLIESPORTIU ELS PALMERALS
Piscines Municipals
Parroquia Espíritu Santo
CEIP Miguel Hernández
Centro Social
Escola Infantil Rosa Fernández
Hort de Gras
I.E.S. Pedro Ibarra Ruiz
I.E.S. Cayetano Sempere
I.E.S. La Asunción de Nuestra Señora
CEIP El Palmeral
COMISARIA POLICIA NACIONAL
Xop
Il·licità
Hort de Don Claudio
Hort de Quiles
Hort de Bérnia
Hort de Gras
Hort de Casa Prim
Hort de la Coronela
Hort de Motxa
Hort de Dins o de l'Àlamo
Hort de les Pereres o de Formigó
Hort de la Rogeta
Hort dels Pontes
Hort dels Banquets
Hort de los Almàsseres
Hort de Don Claudio
Hort de Don Julio
Hort del Clero
Hort del Palmerar
Hort de la Rinconá
Hort de la Comtessa o de la Barrera
Hort de Villa Carmen o Santa Domingo
Hort dels Polles
Hort de la Creu
Hort del Rosari
Hort del Balconet
Hort de Nal
Hort del Murciano o de López Mezquita
Hort de Quiles
Hort de Don Julio

COMERCIO G. ALACANT
01 Euronics
GRAN ALACANT
SANTA POLA
URBANIZACIONES
URBANIZATION
01 Costa Hispania
02 Panorama
03 Victoria Playa G.A.
04 Sueño Azul
05 Sol y Playa
06 Gran Vista
07 Sierra Mar
08 Don Pueblo
09 Gran Alacant
10 Carabasi
11 Olivo de Oro - Brisas del Faro
12 El Faro
13 Brisa Mar - Melody
14 Monte Faro
15 Puerto Marino
16 Monte y Mar
17 Mediterráneo
18 Novamar
19 Altomar I - Altomar II
20 Vista Bahía - Pino Mar
21 Lomas del Carabasí
22 Balcones del Mar
23 San Sebastián
24 Isla Izaro
CTRA. NAC. 332 CARTAGENA - ALICANTE
ALICANTE
SANTA POLA
Centro Comercial Gran Alacant
AVDA. DEL MEDITERRÁNEO
AVDA. DE NORUEGA
AVDA. DE ESCANDINAVIA
AVDA. POLONIA
AVDA. DEL CARABASSI
PARAJE CLOT DE GALVANY
PARQUE MUNICIPAL SIERRA DE SANTA POLA
Correos
Policía Local
ARENALES DEL SOL
PLAYA ARENALES DEL SOL
PLAYA DEL CARABASSI
CAMINO DEL CARABASSI
ERMITA VIRGEN DEL ROSARIO
SANTA POLA (Esp.)
FARO DEL CABO DE SANTA POLA MIRADOR DEL FARO

EL ALTET
ELCHE

AEROPUERTO INTERNACIONAL DE ALICANTE - ELCHE
A ALACANT N-332
Piscines Municipals
Poliesportiu l'Altet
Avda. de la Ciutat Esportiva
Gabriel Ciscar
CEIP Rodolfo T. I Samper
Mateo Mercer
PLATJA DE L'ALTET
Plaça de Bonavista
Garbí
Levante
Leveche
Maestrovento
Barlovento
Solavento
Pintor Sorolla
Terral
Balandro
Condestable Zaragoza
Velero
Brújula
Estribor
Babor
Contramaestre
Galera
Barca
Bote
Carabela
Correos
Policía Local
Parroquia Sant Francesc d'Assis
De la Armada Española
Iglesia San Francisco de Asís
A ELX
El Ancla
Galatea Siprer
Submarino Peral
Fragata Almansa
Lo soler
La Pinta
La niña
Santa María
Pescador
Av. Sant Francesc d'Assis
de Grumete
D'Alacant
Avda. de Cartagena
Valencia
Bergantín
Del Mar
Galeote
Goleta
Esglesia de Sta. Mª del Mar
Bed
Cristóbal Colón
Quilla
Escotilla
Combes
Sextante
Albitana
Ronda Est
Avda. Dama d'Elx
Centre Salut L'Altet
Jardí Rafael Bonmatí Baeza
Plaça de la Comunitat Valenciana
Juan Sebastián Elcano
Juan Gosálbez Lopez
Av. Sinus Ilicitanus
Pl. Fco. Soler Cartagena
Baca
Sardinal
Palangre
Nasa
Jabega
Almadraba
Bou
Bolavara
Plaça de la Concòrdia
Ronda Sud
A CARTAGENA N-332
A ARENALS DEL SOL

ARENALES
ELCHE

A ELX, ALACANT I CARTAGENA N-332
Gran Vía
Passeig Guadalajara
Toledo
Bahía
Tarifa
San Sebastián
Bilbao
Els Arenals
A URBANOVA I L'ALTET
Segovia
Passeig Salamanca
Palencia
Fuengirola
Isla Formentera
Torremolinos
Gijón
Avda. Illa de Menorca
Santander
Albacete
Zamora
Cuenca
Ciudad Real
Avda. de la Costa Blanca
Tabarca
Pista Esportiva Municipal
Marbella
Isla de Ibiza
Ifach
Valladolid
Passeig Burgos
Passeig León
Passeig Algeciras
Málaga
Islas Canarias
Capella
La Coruña
Passeig Soria
Islas Baleares
Maroma
Passeig Ávila
Avda. San Bartolomé de Tirajana
Policía Local
Correos
AL PARATGE NATURAL CLOT DE GALVANY
MAR MEDITERRÀNIA

La MAR de CORTOS
CERTAMEN PROVINCIAL DE
CORTOMETRAJES
VILLA DE SANTA POLA
Proyección cortometrajes finalistas del
VII CERTAMEN PROVINCIAL DE CORTOS
SANTA POLA 2019
VIERNES 31 DE JULIO | 22 h.
Auditorium El Palmeral
Aforo limitado
Acceso con invitación, rellena el formulario en:
www.culturasantapola.es - www.racojove.com
Más información en:
RACÓ JOVE 96 669 40 40
CASA DE CULTURA 96 669 27 76
AYUNTAMIENTO AJUNTAMENT
SANTA POLA
racó jove
casa de cultura