



GUIA

SANTA POLA - G. ALACANT
ELCHE y COMARCA

www.velerodeyaiza.es

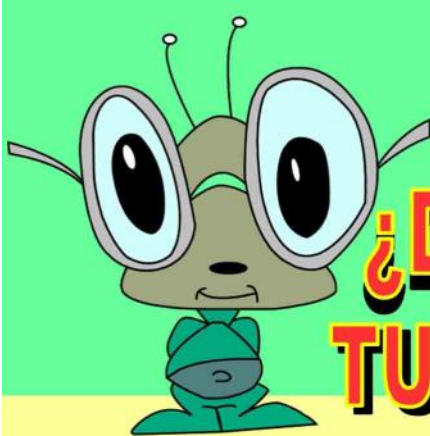
INFORMATIVA - COMERCIAL - OCIO - CULTURAL



617 95 77 82 Nº 537 / JUN / 2020



Nuevo
rumbo
digital



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 envías 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**





PUBLISERVICIOS CERÁMICA DE LA REGIÓN

A partir de esta edición de nuestra guía digital iremos conociendo a través de los publlirreportajes, a nuestros clientes que colaboran en el poder realizar todos estos 21 años de existencia de la –Guía El Veler de Yaiza, que empezó en el mes de abril de 1999. Ahora por motivos de cambios nos obligan a entrar en la era digital, espero que os guste y sobre la marcha iremos incluyendo artículos nuevos al gusto de nuestros lectores.

En esta edición, hemos contactado con Jesús Alameda García, uno de los clientes y además amigo que ha ido apoyándonos todos estos años.

El negocio empezó en el año 1983, partiendo de Toledo donde sus padres Jesús Alameda Sánchez y su esposa Mari Carmen García Corrochano juntos con su hijos Jesús y hermanos pensaron en fundar el negocio de la Cerámica en Santa Pola.

Situada en la entrada de Santa Pola, que siempre cuando pasamos con el coche, vemos su gran tienda del que tendrían que visitar, pues es más grande de lo que uno cree y puede ver una inmensidad de artículos al agrado de todos los gustos.

Actualmente el negocio de la Cerámica de la Región, lo regenta Jesús Alameda y su esposa Pepi Navarro, con sus hijas Elizabeth y Miriam

Nos ofrecen una gran gama de cerámica, souvenir y jardinería, todo ello realizado de forma artesanal, con excelentes acabados.

Jesús y familia les invita a visitar sus exposiciones para que puedan observar la gran variedad de artículos que se ofrecen. Les saludamos y esperamos su pronta visita.



Novedad Verano 2020

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



VUELVO A CASA

Vuelvo, quiero creer que estoy volviendo con mi peor y mi mejor historia, conozco este camino de memoria pero igual me sorprende.

Todos estamos rotos pero enteros diezmados por perdones y resabios, un poco más gastados y más sabios más viejos y sinceros.

Trozos del poema Quiero creer que estoy Volviendo
Mario Benedetti

El camino transitado es largo y el final impredecible. Así resumo mi regreso al **VELERO DIGITAL** luego de casi tres décadas transmitiendo el fenómeno del deporte a los ciudadanos de nuestra villa marinera y alrededores a través de diversos portales informativos.

La Revista ESCENAS DE SANTA POLA, ONDA JOVEN Radio Santa Pola, Radio SOL,

Radio BOX, Periódico SANTA POLA, EL VELERO DE YAIZA, DIARIO INFORMACIÓN, Canal 39 TELEVISIÓN SANTA POLA, fueron y son sitios donde he podido desarrollar una forma de vida llamada periodismo deportivo.

A partir de ahora vuelvo a la que un día fue mi casa y –transcurrido mucho tiempo– retorna a recibirme como a un hijo que regresa tras larga ausencia.

Deporte y Comunicación o Comunicación y Deporte es el maridaje perfecto para seguir en contacto con ustedes, apreciados lectores, por muchos, muchos años más.

**José Alberto
Álvarez Rodríguez**



LA CRIA DEL PALOMO DEPORTIVO

El martes 11 de marzo se disputó la tercera suelta del Concurso Antonio Baile “El Miano”, organizado por el Club Virgen del Mar de Palomos Deportivos y desde esa fecha la Federación Colombicultura de la Comunidad Valenciana suspendió todas las actividades debido al Covid 19. Los palomistas locales se abocaron rápidamente a la cría de ejemplares de palomos deportivos ante la incertidumbre del reinicio de de las competiciones. Andrés Esclapez, (Peña La Escata), es palomista con 50 años de experiencia en este mundillo y expresa que “la cría del palomo se realiza durante todo el año, menos desde agosto a octubre que es cuando se produce la muda o cambio de plumas y debido a ello se cría menos. Lo importante de la cría es implantar una línea de palomos de raza o de nivel, ante lo cual hay que observar y probar entre padres y madres y según tus gustos perfilar un palomo que vaya bien a la paloma, que trabaje bien en el suelo, en los árboles o sea un atleta completo, es decir, buscar las características que uno desea. La proporción que surge de 50 palomos picados es que se pueden aprovechar 10 y si se pican 10 se tienen menos opciones. Para ello hay dos caminos: el dinero, con el que se puede adquirir buenos ejemplares u obtener buenas crías. La paloma cada 8-9 días pone huevos, a una pareja buena se le pueden sacar 5-6 posturas, período desde que la paloma pone huevos

hasta que se separa de sus pichones, y cada dos meses una pareja puede reproducir dos pichones. Durante los meses de febrero, marzo, abril, mayo y junio es cuando mejor se cría, en noviembre ya hay disponibles anillas para el año siguiente y las parejas de reproducción se juntan en el mes de mayo. Los pasos metodológicos para la cría de palomos deportivos son: cría + picas + selección + competición = constatación de hasta donde puede llegar un ejemplar. Podríamos resumir que el proceso de la cría consiste en probar con varias líneas hasta encontrar el modelo de palomos a los que se aspira y está comprobado que el mejor estado de forma de un palomo aparece durante la segunda temporada competitiva en adelante. El ejemplo personal lo tengo con un palomo que se llamaba Pasodoble, un gabino de rojo que logró un gran currículum, clasificando en concursos realizados en Santa Pola para campeonatos como Provincial, Intercomarcal y en el segundo año como competidor fue campeón comarcal e intercomarcal y participó en el provincial”. La cría de palomos deportivos es un oficio desconocido y complejo y que cuenta con casi de un centenar de palomistas en la villa marinera que se dedican a ello con gran énfasis y dedicación. Se estima que un total de diez mil palomistas están federados en la Comunidad Valenciana.

Texto: José Alberto Álvarez



PIENSOS ANDRES

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



Especializada en alimentos y accesorios para perros, gatos y pájaros

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



ALIMENTACIÓN

El nabo

Haz un hueco a esta raíz en el cajón de tu nevera porque el sabor ligeramente amargo de este vegetal da cuenta de su larga lista de beneficios.

Si no puedes abusar de las algas marinas, excelente fuente de yodo, porque tienen demasiado sodio o porque son caras, ten en cuenta este vegetal. Una picada de nabo, pepino y ajo aporta buenas dosis de este mineral, esencial para disponer de energía y mantener el metabolismo a mil.

De textura y color similares a los de la patata, el nabo es su mejor sustituto en dietas de control de peso: salteados, menestras, purés, etc. El alimento que nos ocupa supera su aporte en agua y en fibra, pero al tener menos hidratos, proporciona 18 kcal, 53 menos que la patata cruda.

Comer nabo a diario es una forma tan sana como sencilla de prevenir el cáncer. Para aprovechar al 100 % el efecto de los compuestos de azufre responsa-

bles de esta acción protectora, consúmelo crudo, en forma de licuados, en la ensalada, etc.

Acompañar las comidas de dos cucharadas de nabo rallado crudo es, además, una magnífica estrategia a la hora de favorecer la digestión de los fritos y de las carnes o pescados más grasos.

Como muchas otras verduras de sabor amargo (endibida, escarola, etc...), el nabo mejora el funcionamiento del hígado congestionado. Con este fin, te aconsejamos consumirlo licuado con col rizada y limón o en aliños a base de zumo de naranja.

Además de favorecer el tránsito intestinal, el nabo combate la retención de líquidos con eficacia, gracias a su potente acción diurética, lo que mejora notablemente la circulación de retorno de la sangre, las piernas pesadas y las varices.

El nabo, bastante más barato que los espárragos, favorece la eliminación del ácido úrico y ayuda a prevenir la gota, un beneficio que no se puede atribuir a los espárragos, debido a su riqueza en purinas.

La infusión de orégano calma los retortijones y los gases

En forma de tisana, esta hierba aromática se muestra especialmente útil cuando se sufren espasmos intestinales, por un exceso de gases, de nervios, etc. Puedes tomarla en solitario o combinarla con manzanilla o cilantro.

Las judías verdes refuerzan los huesos y mantienen la piel firme

Esta digestiva verdura aporta buenas dosis de silicio, sobre todo cuando se cocina con zanahoria. Mantener en buenos niveles los depósitos de este mineral es muy interesante a partir de los 45 años, ya que este nutriente favorece la reparación de los huesos y el cartílago, aparte de alimentar las fibras tensoras que mantienen la piel más tersa.

Texto: Verónica Martín

Tapería - Arrocería



Pepi y Carlos

Buenísimo

Tels. 965 99 79 50 - 637 44 18 95

C/ Marques de Molins, 51 - SANTA POLA





LA PAREJA Y EL SEXO

¿Cuántas veces nos enamoramos a lo largo de la vida?

El amor puede llamar a la puerta de cualquiera en más de una ocasión y en cualquier momento del transcurso de su existencia. Por ejemplo, entre dos y siete veces antes del matrimonio, según distintas estimaciones. Otras encuestas, muestran que las personas se enamoran cuatro veces en la vida, por término medio.

El neurofisiólogo Eduardo Calixto distingue entre enamorarse y amar, en dos procesos cerebrales relacionados con veintinueve áreas del órgano principal de nuestro sistema nervioso. Según estudios, el cerebro humano está preparado para enamorarse siete veces a lo largo de una vida y para amar a dos o tres personas de manera simultánea.

El enamoramiento es, desde el punto de vista biológico, algo básico. El amor es mucho más complejo: hace que el cerebro produzca sustancias como oxito-

cina, dopamina, vasopresina y serotonina. Estas hormonas, que también funcionan como neurotransmisores, están relacionadas con el apego y la preferencia por un hombre o una mujer. Los casos más intensos de enamoramiento se dan entre los veintidós y los veintitrés años de edad.

Ella no tiene ganas de hacer el amor

La falta de deseo femenino puede deberse a una gran cantidad de causas. Desestimadas las de tipo médico (infecciones, depresión, etc.), hay que centrarse en el aspecto más emocional y psicológico.

-Falta de espontaneidad. El deseo no es como un resorte que aparece a voluntad. Es un mecanismo mucho más complejo. En ocasiones, es necesario alimentario, es decir, poner de nuestra parte para que crezca. Lo conseguiremos cambiando las costumbres habituales y dejando que la libido fluya de manera natural, por ejemplo ha-

ciendo el amor en un día poco habitual, en otro lugar, de otra manera.

-Demasiadas prisas. La respuesta sexual de la mujer es más lenta que la del hombre. Para que el sexo sea satisfactorio hay que dedicarle tiempo y atención a la estimulación previa.

-Atmósfera poco adecuada. Cuando el deseo no llega, hay que echar un vistazo alrededor y valorar si el lugar donde van a tener lugar las relaciones sexuales es lo suficientemente agradable. Un dormitorio desordenado no predispone demasiado al amor. En ocasiones, basta con redecorar la estancia o bien recurrir a las luces suaves, la música, etc.

-Falta de entendimiento con la pareja. A veces, aunque haya buena voluntad por parte de los dos, no se consigue la compenetración necesaria para que salten chispas. En estos casos, puede ser interesante acudir a un sexólogo para recibir consejo o llevar a cabo técnicas para mejorar el deseo.

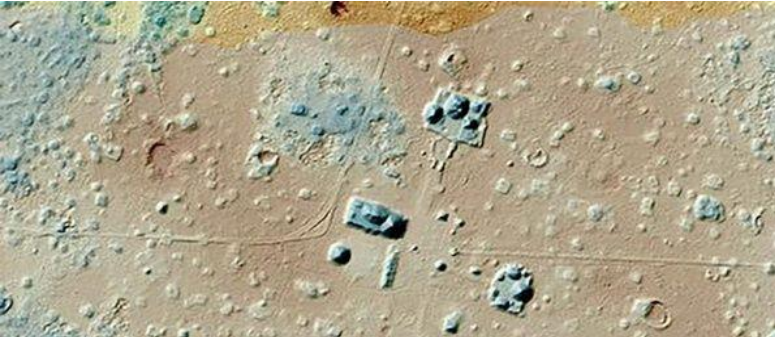
Texto: Doctor Amor

VISTIENDO TU CASA
1978

Tahilandia
HOME

Nueva colección
Una tienda actual y original para vestir nuestro hogar

Avda. Blasco Ibáñez, nº 25 - frente a MUEBLES TAHILANDIA
Tel. 865 75 07 70 - Gran Playa 03130 SANTA POLA (Alicante)



HALLAZGOS DE INTERÉS

Descubren una "autopista" construida por los mayas

Una **investigación** realizada por un grupo de **arqueólogos** de la Universidad de Miami reveló secretos ocultos de la civilización **Maya**, con ayuda de **tecnología** láser.

La **innovación** se utilizó por los expertos para mapear un camino de piedra **maya** de aproximadamente 100 kilómetros de longitud que habría sido construido hace miles de años. De acuerdo con las teorías, la ruta fue creada por los **Mayas** para invadir una antigua Isla cerca de Yucatán, México.

El Journal of Archaeological Science publicó esta **investigación** como el primer estudio del camino **maya** con tecnología **LiDAR**, un láser que escanea el suelo a profundidad, atravesando la espesa vegetación, capaz de revelar la topografía del lugar y cualquier característica artificial.

Secretos Mayas en Yucatán al descubierto

Los investigadores consideran que la autopista **maya** cubierta con yeso blanco se construyó poco antes del año 700 por orden de K'awiil Ajaw, poderosa reina guerrera de la ciudad de Cobá, como "uno de los últimos esfuerzos de Cobá por mantener su poder" ante la expansión de Chichén Itzá.

Era bien sabido que la carretera conocida como Sacbé 1 o White Road 1, conectaba las antiguas ciudades de Cobá, una de las más grandes del mundo **maya**, con el pequeño y lejano asentamiento llamado Yaxuná, en la Península de Yucatán. Sin embargo el reciente estudio reveló nueva información sobre la naturaleza del gran camino.

La **tecnología** LiDAR dispara pulsos de luz láser desde el aire hacia la superficie, para medir el tiempo que tarda en rebotar. Según las diferencias de tiempo de rebote y las longitudes de onda de luz, se puede detectar medir y mapear estructuras ocultas debajo de la densa vegetación.

Descubren el mayor grabado del Paleolítico Superior en la Península Ibérica

Un grupo de arqueólogos que trabajaban en el valle de Coa, al nordeste de Portugal, se sorprendieron al encontrar un panel de figuras rupestres que dataría de hace 23.000 años, es decir, del Paleolítico Superior, y que mide más de 6 metros de longitud, por lo que sería el más grande hallado en la Península Ibérica. Durante las excavaciones se encontró el aire libre de figura de un uro con una dimensión de 3,5 metros, que en este momento es el mayor grabado del mundo dentro de su género.

Recopilación datos: Francisco Sansano

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



RENAULT
Passion for life



¡ Accesorio de regalo por la compra vehículo nuevo!

Compramos tu vehículo





DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Se celebra desde el año 2001 Proclama: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

El 1 de junio se celebra el **Día Mundial de la Leche**, una fecha proclamada por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, con el objetivo de tratar cuestiones relacionadas con el sector lechero en todo el mundo y para incentivar el consumo de leche en todo el mundo.

Beneficios de la leche para el organismo
La leche es un alimento muy nutritivo que proporciona energía, proteínas y micronutrientes a quienes la consumen, y contribuye a reducir el hambre y la desnutrición en el mundo.

Se dice que es uno de los alimentos más completos que existen. No en vano, es el primer alimento que toman los

seres humanos al nacer.

Un vaso de leche aporta aproximadamente un **30% de la dosis diaria de calcio recomendada**, elemento imprescindible para la formación y desarrollo de los huesos. Además, contiene otros nutrientes necesarios para la vida como fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B. También contiene ácidos grasos, hidratos de carbono, proteínas y agua.

Además de lo más obvio, son múltiples los beneficios de consumir leche y derivados lácteos, como yogures y quesos.

- Ayuda a conciliar el sueño. Siempre se ha dicho que un vaso de leche caliente antes de

acostarse iba bien para relajarse.

- Es importante para la hidratación, ya que contiene gran cantidad de agua.

- Previene enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión o trastornos cardiovasculares.

- Ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos, gracias al calcio y otros elementos.

- Previene las afecciones dentarias y bucales.

- Neutraliza la acidez estomacal ya que es un alimento alcalino.

Promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal.

Se recomienda la ingesta de al menos tres porciones de lácteos o derivados al día, siendo muy

importante crear el hábito en los niños.

Intolerancia a la lactosa
Aunque hemos hablado de que la leche es un alimento muy nutritivo y beneficioso para el organismo, muchas personas desarrollan intolerancia a la lactosa.

La lactosa es un carbohidrato o azúcar de origen natural presente en la leche y en los productos lácteos. Pero para descomponerlo el cuerpo necesita la encima de la lactasa. Muchas personas no producen suficiente lactasa y tienen problemas de intolerancia.

En ese caso, los expertos recomiendan consumir leche con bajo contenido

Recopilación datos J.B. Miralles



**TALLERES
PACO**

CHAPA – PINTURA – MECÁNICA

COMPRA-VENTA DE VEHÍCULOS



 TALLERES PACO  talleres_paco_santapola

administracion@tallerespaco.es

Tels. 966 693 902 / 666 457 141

C/ Proyecto Zamora, 5 - 03130 Santa Pola (Alicante)

TALLER MULTIMARCA

SERVICIO DE NEUMÁTICOS

CARGA / REPARACIÓN A/AC

PINTURA ECOLÓGICA

PRE-ITV E ITV



HUMOR

-Papi, ¿Quién es Batman?
-Uno que de día es empresario y de noche se disfraza para cuidar la calle

-¿Cómo mi tío?

-No, eso es un travesti

_____ Carlos

Unos Terroristas secuestraron un Avión y dicen:
-Hijos de la Chingada “
Los vamos a violar a todos!!!

Y dice un señor:

-Como asi!!! No se violan solo a las mujeres???

-Y grita un gay

-Ayyy señor, callese!!!

Usted no sabe nada de terrorismo

_____ Vero

Va un niño de 4 años a una tienda y le dice al vendedor:

-“Señod, me da un condón, pod favod

“El vendedor no puede creer lo que oye y pregunta:

-“Perdón.. ¿Qué me pediste? El niño:

-“Un condoncito, pod favod...

“El hombre atónito le dice:

-“Pero, para que quieres tu un condón???

Y el niño:

-“Pada amarradme ed zapatito

_____ Pepe

En una boda

-¿Hay alguien que se oponga a este matrimonio? Hable ahora o calle para siempre

-Yo padre!

-¡Callese pendejo, el novio no cuenta!

_____ Toni

-Hijo, si repruebas el examen de mañana olvídate que soy tu padre

Al día siguiente:

-Hijo ¿Cómo fue en el examen?

-¿Y tú quien eres?

_____ Toni

-Señor, su esposa cayó al río

-Búsquenla río arriba

-Pero el río va para abajo.

-Háganme caso, esta pendeja le lleva la contraria a todo!

_____ Juan



TRUCOS

CACEROLA CHAMUSCADA

Se te ha quemado una cacerola al fuego. No te preocupes porque puedes recuperarla sin dificultad con nuestro truco. Espolvorea las zonas quemadas con bicarbonato sódico y añade un poco de agua para que reblandezca las quemaduras. Deja en remojo durante unas horas y a continuación, friega con normalidad. Si aún queda quemado, repite la operación hasta que la cacerola quede bien limpia.

JUNTURAS ENNEGRECIDAS

Si quieres limpiar de una forma efectiva la junta de los grifos de las picas que se ennegrecen con el tiempo, humedece un cepillito de dientes pequeño en lejía y frota la zona dejando que el producto actúe. Repasa de nuevo, aclara y seca. Si

fuera necesario, repite la operación.

MUEBLES DE ALUMINIO

Requieren pocos cuidados y son excelentes como muebles de exterior. Para limpiarlos es aconsejable utilizar sólo agua y un jabón neutro. Evita los productos abrasivos como la lejía o el amoníaco porque acabarás por dañar el metal.

CUBIERTOS DE MADERA

Una forma fácil de mantener el color claro de los cubiertos de madera consiste en frotarlos con medio limón cada semana. En un par de meses notarás cómo se aclaran y blanquean y desaparecen las manchas oscuras. Si eres constante, parecerá que siempre están como nuevos.

Texto: Verónica Martín


restaurant
Els Xiprerets

Deguste nuestra gastronomía con la calidad de siempre

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



SALUD

El sueño

Nos pasamos aproximadamente la tercera parte de nuestra vida “dormidos”. Así, como suena. Pero, en el caso que nos ocupa, no es ni mucho menos para recriminarnos por ello. Vamos a la cama cada noche porque lo necesitamos, porque la naturaleza lo impone así. Y si queremos oponernos a sus principios, lo pagaremos al día siguiente en forma de un “apagón” general. El rendimiento va a ser menor, estaremos algo nerviosos... y hasta nuestro aspecto habitual no será el mismo.

Experimentos realizados con personas que voluntariamente se prestaron a ello han demostrado que, en general, el ser humano no puede estar más de treinta horas sin dormir. Tras la primera noche de vigilia pudieron realizar mal que bien su trabajo de siempre. La segunda noche insomne ya no fue tan fácil de pasar como la primera: los ojos picaban, el cansancio era acusado y la tentación por cerrar los ojos –en cuyo caso se dormían inmediatamente– era poco menos que irresistible. Los que vencieron las dificultades de esa segunda noche, durante el día siguiente no

podían sentarse, ni leer (veían doble), ni tampoco escribir. A medida que iba avanzando este segundo día sin dormir la capacidad de atención desaparecía y las personas se volvían irritables, a la vez que la temperatura corporal bajaba. En esas condiciones seguir sin dormir la tercera noche fue ya un reto imposible de cumplir. Habrá quien se acuerde de un ejemplo que en su opinión ponga en duda este experimento, pero aquí valdría decir aquello de “la excepción confirma la regla.

Se ha podido saber también que el sueño se desarrolla en varias fases sucesivas. Desde una primera de somnolencia (en la que nos dormimos y despertamos alguna vez, damos vueltas, somos sensibles a algunos ruidos, etc), hasta la de sueño profundo, pasando, mientras tanto, por otras etapas en las que va disminuyendo paulatinamente la presión arterial y el ritmo del corazón.

Los sueños se producen después de la fase de sueño profundo. Poco a poco, a veces de forma irregular, aumenta la actividad del cerebro, que llega a ser mayor que la que se registra durante el día. En esta fase – conocida por las siglas REM, del inglés Rapid Eye Movement (rápido movimiento de ojos) –

aumenta también la presión y la actividad del corazón y los músculos. Se cambia varias veces de postura y el cerebro se entrega a la fantasía. Nadie deja de soñar en esta fase, pero, a no ser que nos despertemos mientras la mente está tejiendo el sueño, no pondremos recordando el día siguiente.

Todas las etapas descritas se suceden varias veces durante la noche. Al llegar a la etapa REM se vuelve a empezar, y así hasta la hora en que hemos puesto el despertador. No obstante, cada vez el sueño es menos profundo, y llega un momento –después de siete u ocho horas– en que el organismo del adulto satisface su necesidad de dormir y se despierta sin que nadie ni nada se encargue de avisarle.

Algunas veces hemos oído decir, o lo sabemos por nuestra propia experiencia, que cuanto más dormimos más queremos seguir haciéndolo. Y es cierto, por una razón muy sencilla: durante la vigilia predomina el sistema nervioso simpático, pero en el sueño lo hace el parasimpático. Cuando se duerme mucho parece ser que este último se acostumbra a dominar, exigiendo cada vez más horas.

Aunque los que duermen de día por razón de su trabajo podrían llevar-

nos la contraria, parece también que el organismo prefiera dormir durante la noche, acomodándose al ritmo que marca el funcionamiento hormonal.

RECUERDE QUE...

Los niños tienen mayor necesidad. En sus primeras semanas de vida, el niño duerme hasta veintidós horas, y si no fuera porque el organismo tiene también necesidad de alimentarse, es posible que se pasara todo el día. Hay un motivo que justifica su deseo de dormir: en los niños la fase REM tiene una duración doble que en los adultos, y esta fase es la que se dedica a soñar y a revitalizar neuronas. Un detalle a tener en cuenta es que los niños como los mayores, tienen su propio biorritmo, con la diferencia de que ellos no lo pueden adecuar tan fácilmente a los requerimientos de uno. En consecuencia, observamos que tienen un horario “personal” de sueño. Su naturaleza les impone las horas que necesitan y el momento que es propicio para entregarse a ellas. Un bebe dormirá mejor por la mañana, otro quedará dormido a las ocho de la noche y habrá alguno que se resista a dormir antes de la media noche.

· Texto: Doctor Chinchilla

CINE-SERIES

Próximos estrenos de cine



Padre no hay más que uno 2



Mulan



The room



Tenet



Wonder Woman 84



Inesperado



Sumerland



La lista de los deseos



Que suene la musica



Superagente Makey



The Boy: La maldición de Brahms



La maldición del guapo

Series recomendadas



9-1-1 Lone Star



La forense



Locke & Key



The Last Kingdom



Outlander



Siren

<p>PORTÁTIL 15-da0232ns</p> <p>15.6" 31.8cm</p> <p>INTEL CORE I3 7th Gen</p> <p>PROCESADOR INTEL® CORE™ I3-7020U</p> <p>256 GB SSD FOR 1TBx1 8.5</p> <p>MEMORIA 12GB DDR4</p> <p>10 WI-FI BLUETOOTH</p> <p>519€</p>	<p>FIBRA 100Mb</p> <p>29,00€/MES Sin IVA Incluido</p> <p>PARA SIEMPRE</p>	<p>FIBRA 600Mb*</p> <p>29,00€/MES Sin IVA Incluido</p> <p>DURANTE 3 MESES DESPUÉS 43,19€/MES</p>	<p>MEGA INFORMATICA desde 1993</p> <p>C/ RAMON Y CAJAL 28 - SANTA POLA 96 669 22 14</p>
	<p>FIBRA 600Mb + MÓVIL 3GB PRO + MÓVIL 1GB PRO</p> <p>33,00€/MES Sin IVA Incluido</p> <p>DURANTE 3 MESES DESPUÉS 41€/MES</p>	<p>FIBRA 600Mb + MÓVIL 10GB PRO + MÓVIL 1GB PRO</p> <p>33,00€/MES Sin IVA Incluido</p> <p>DURANTE 3 MESES DESPUÉS 45€/MES</p>	



Recordando nuestras entrevistas

Michel Canicio Una vida de fútbol y de boxeo

Michel Canicio Gatto nació en Argelia (Provincia de Orán). Comenzó jugando al fútbol en la cantera del Perregauloise Galia Sport (PSG), continuó en la reserva y llegó a primera división. Los días que no entrenaba fútbol se preparaba como boxeador y a los 17 años tomó la decisión de dedicarse exclusivamente al boxeo y tomarlo seriamente. Llegó a disputar 35 combates en la categoría gallo (de 54 a 57 kilos). Michel recuerda emocionado aquella época: "Llegué a enfrentar rivales de todo nivel, entre los más destacados Vera, Mabrc y Amsleme a quienes derroté. Llegué a la final de un gran torneo y perdí frente a Cha-

cón por abandono. De los 35 combates gané 31 por K.O., 2 por abandono y 2 por puntos". Respecto a sus características boxísticas Canicio señala que "fui un boxeador callejero, no muy estilista pero un pegador, tenía una pegada pesada. A los 10 años mi padre tenía un garaje donde guardaba su moto y allí planté un saco al que pegaba durante muchas horas, me preparaba físicamente y ahí comencé mi relación con el boxeo. Era la época de Marcel Cerdán, campeón del mundo de la categoría medio y todos soñábamos con poder imitarlo. Cerdán ganó el título del mundo el 21 de septiembre de 1.948 en Nueva York frente a Toni Fale por ko en el 12º asalto y se convirtió en una leyenda en Argelia. Cuando me hice boxeador federado tomaba todas las noches un tren de Peragauloise a Orán (80

km de ida y 80 km de vuelta) para entrenar con mi entrenador señor Ibáñez. Subí de categoría y pasé al Club Deportista de Orán (CPO) y luego fui al club de mi barrio, el Sant Eugene donde estaban los Ballesta, los López, los Peramo, etc., todos campeones de Argelia. Durante la guerra hice el servicio militar en la marina y me incorporaron a una unidad especial llamada Comando Fusilero (ahí íbamos los que practicábamos deportes de contacto como el boxeo). Aquí hice muchos combates representado a mi división y me quisieron llevar a París al Batallón de Join Ville, un especie de Centro de Alto Rendimiento Deportivo actual pero me negué porque necesitaban hombres para la guerra". Michel afirma que "ningún campeón de boxeo proviene de una familia adinerada sino de aquellas que tienen nece-

sidades, gente humilde. Te contaré una anécdota de mi niñez para que entiendas: en la Feria de mi pueblo pedían boxeadores y me presenté con 11 años. Al ganador le daban de premio un par de alpargatas y al que perdía una tableta de chocolate. Yo gané y me dieron las alpargatas pero quería el chocolate. Nos citamos con mi rival y a unas calles de ahí volvimos a pelear por la tableta que al final gané". Canicio se ubicó en Santa Pola dedicándose a negocios de hostelería y también a la enseñanza del boxeo y de full contact en una experiencia que desarrolló en el Gimnasio Polasport. "Tenía 20 alumnos y algunos con muchas condiciones para estos deportes tan duros", concluyó.

Entrevista publicada
en el **Velero de Yaiza**
en abril del año 2003

DESATASCOS - LIMPIEZAS

EL RAYO



SERVICIO 24 HORAS
607 293 163

Móvil 607 293 163 / 637 254 773

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

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

limpiezas.elrayo@hotmail.com / www.limpiezaselrayo.com Cl. Gabriel Miró, 67 Local 7 - 03130 SANTA POLA (Alicante)



Proclama: ONU

Se celebra desde el año 2018

DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

El Día Mundial de la Bicicleta, se celebra el 3 de junio. El objetivo esencial de conmemorar esta fecha es darle más protagonismo a un medio de transporte como es la bicicleta y que el mismo pueda servir para paliar un poco la crisis del mundo actual debido a la contaminación y al cambio climático que está experimentando el planeta.

Origen de la bicicleta

La bicicleta fue el resultado de una serie de intentos fallidos para inventar un vehículo innovador y que dio como resultado, este maravilloso medio de transporte. Apareció a mediados del siglo XIX.

En Alemania el primer modelo estaba hecho de madera, pero no tuvo mucho éxito ya que, para ponerla en marcha, había que empujarla con los pies.

Después se inventaron otras, que seguían siendo rudimentarias, hasta el año 1861 cuando Ernest Michaux se le ocurrió la idea de colocar pedales delanteros y aunque esto no fue lo ideal, sirvió para dar el primer paso a la bicicleta actual.

El uso de la bicicleta para vivir en un planeta más sostenible

En el pasado, la bicicleta representó un importante

medio de transporte, sin embargo, en el mundo moderno, se ha transformado en una necesidad. No cabe duda, que, en estos tiempos, gracias a los avances tecnológicos, existen vehículos innovadores, súper equipados, pero que se han convertido en una verdadera amenaza para la vida en el planeta, ya que expulsan agentes altamente contaminantes.

Todo lo contrario a las tradicionales bicicletas, un sencillo, práctico y ecológico económico medio de transporte que puede traer beneficios para la salud y ayudar a disminuir los elevados índices de contaminación que afectan a La Tierra.

Así mismo, la bicicleta, se puede transformar en un excelente medio para la práctica del deporte ya que su impacto sobre el medio ambiente es 100% natural, a diferencia del que producen otros vehículos como los coches, las motocicletas o los microbuses o autobuses. En pocas palabras, un medio totalmente sostenible para los seres humanos.

Las competiciones ciclistas más importantes del mundo

Sin duda, hablar de bicicletas nos hace pensar en las competiciones de ciclismo a nivel internacional. Aunque

la celebración de este día trata de universalizar la bici como medio de transporte en las ciudades para la mayor cantidad de gente posible, lo cierto es que muchos de nosotros hemos disfrutado de ver el Giro de Italia, o el Tour Francia, y ello nos ha animado a coger la bici. Los ciclistas profesionales nos han inspirado y nos han hecho ver que la bici es un medio de transporte con el que se pueden acortar muchas distancias.

Si hablamos de competiciones de ciclismo a nivel internacional, hay tres que cada año gozan de la aceptación de miles de personas en todo el mundo. La primera de ellas, es el Tour de Francia, un torneo que dura tres semanas, llenas de total adrenalina tanto para los competidores como para la afición. En ella participan ciclistas de todo el mundo.

Las otras dos competiciones de mayor relevancia son el Giro de Italia y la Vuelta a España. A estas le siguen otros torneos que también tienen bastante prestigio como es el campeonato del mundo, que sólo duran un día y que cada año es celebrado en una ciudad distinta del globo. Finalmente están las competiciones clásicas de primavera, como la llamada Milán- San Re-

mo o la Paris-Roubaix.

El mejor ciclista de la historia

En toda la historia del ciclismo han existido grandes competidores del ciclismo, pero sin lugar a dudas, el que ha marcado un antes y un después en este apasionante deporte, ha sido el mundialmente conocido ciclista belga llamado Eddy Merckx.

Este deportista rompió todos los récords, ya que obtuvo la victoria en las tres competiciones más importantes del ciclismo mundial como la Vuelta a España, el Giro de Italia y el Tour de Francia. Hazaña que consiguió en distintas temporadas.

Así mismo, logró ganar varios campeonatos mundiales de ciclismo en ruta como el Heerlen en Holanda, Mendrisio en Suiza y el Montreal en Canadá.

¿Cómo celebrar este día?

Para celebrar este día sólo bastará que realices un poco de ejercicio físico usando para ello tu bicicleta. Quizás hace rato que la tenías guardada sin darle el debido uso. Aprovecha entonces para hacer un poco de deporte o simplemente darte un paseo al aire libre y disfrutar del placer del contacto con la naturaleza.

Recopilación datos: JB. Miralles



Centro Especialidades Odontológicas
Dr. Orts

- Odontología general
ODONTOLOGY
- Endodoncia
ENDODONTICS
- Odontopediatría
PEDIATRIC DENTISTRY
- Ortodoncia
ORTHODONTICS
- Periodoncia
PERIODONTICS
- Implantología
IMPLANTOLOGY
- Cirugía oral
ORAL SURGERY
- Estética dental
DENTAL AESTHETICS



FINANCIAMOS
tus tratamientos hasta en
36 meses SIN INTERÉS

CLÍNICA CEO-Dr.ORTS les comunica la apertura de sus instalaciones a partir del día 25 de mayo

Tras el estado de alarma instaurado por el gobierno, después de implantar todas las medidas de protocolo y seguridad recomendadas por la OMS y el COLEGIO OFICIAL DE ODONTOLGO DE ESPAÑA.

Siendo responsables todos, estaremos más seguro.



INFÓRMESE EN:
SANTA POLA: C/ Elche, 4 · T. 96 541 50 10
ELCHE: Pza. de España, 15 - 1º · T. 96 543 27 77



VETERINARIO

Coronavirus Canino

Por desgracia para todos, la palabra coronavirus se ha puesto de moda para el público general en las últimas semanas, pero para los veterinarios, ya es tristemente conocida desde que empezamos en esta profesión.

Hoy os voy a hablar sobre el coronavirus canino, un virus que produce enfermedad intestinal muy grave y que lleva muchísimos años causando sufrimiento a los dueños de mascotas y a los veterinarios. Quiero dejar claro que este coronavirus solo afecta a los perros. Los humanos pueden estar en contacto con los perros sin ningún peligro para ellos.

Los coronavirus pertenecen a la familia Coronavi-

ridae. Los coronavirus alfa y beta suelen infectar a los mamíferos, mientras que los coronavirus gamma y delta suelen infectar a las aves y los peces.

• El coronavirus canino es un coronavirus alfa. Este coronavirus no está asociado con el actual brote de coronavirus.

• Hasta la aparición del SARS-CoV-2, que pertenece a los coronavirus beta, solo se conocían seis coronavirus capaces de infectar a los seres humanos y causar enfermedades respiratorias, entre ellos el coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV) y el coronavirus del síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS-CoV).

La coronavirus canina es un enfermedad vírica intestinal, que puede causar infecciones en perros de cualquier edad,

pero los cachorros son la población más susceptible debido a que tanto su sistema inmune como su aparato digestivo aún son inmaduros.

• Este virus canino invade a las células del intestino en la punta de las vellosidades produciendo la destrucción de los mismos con atrofia y malabsorción. Suele cursar de modo subclínico excepto en cachorros en los que produce anorexia leve, diarrea y vómitos. Este coronavirus se elimina por las heces por lo que el contagio se produce cuando un perro lame heces o alguna zona contagiada.

• Los síntomas suelen durar desde pocos días a una semana o semana y media, y los animales pequeños o muy jóvenes pueden morir si no se tratan de modo adecuado debido a la deshidra-

tación y alteraciones electrolíticas.

• La mayoría de los perros son tratados de modo sintomático por enteritis aguda con fluidoterapia, protectores gástricos y antibióticos hasta que se recuperan.

• El pronóstico suele ser bueno si se cogen a tiempo y se hospitalizan cuando es necesario.

Como no existe tratamiento específico contra el virus, la prevención con la vacuna para el coronavirus canino es la mejor opción.

De nuevo aprovecho estas líneas para intentar tranquilizar a los dueños de mascotas para que no abandonen a sus perros. El coronavirus que tantos disgustos nos está dando en la actualidad, no tiene nada que ver con los perros.

Texto: Alfredo Molina



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.clinicaveterinariaaasuncion.com facebook.com/clinicaveterinariaaasuncion



DIA MUNDIAL DE LA FERTILIDAD

El 4 de junio se celebra el **Día Mundial de la Fertilidad**, con el objetivo de llamar la atención sobre los problemas de fertilidad que se presentan cada vez con más frecuencia en la población, y de identificar el momento indicado para consultar a un especialista.

¿Qué es la infertilidad?

Hablamos de infertilidad cuando no se produce un embarazo pasado un año de relaciones sexuales sin utilización de métodos anticonceptivos, o bien cuando hay una dificultad para mantener un embarazo.

Es una enfermedad bastante común reconocida por la **Organización Mundial de la Salud**, que afecta a un gran porcentaje de parejas en edad reproductiva.

No obstante, existen tratamientos para muchos tipos de infertilidad y muchas parejas que han tenido dificultades logran tener un bebé sano.

Borrar los estigmas y prejuicios de la infertilidad

A pesar de los avances científicos en materia de medicina reproductiva, la infertilidad es un tema cargado de prejuicios y estigmas sociales que muchas parejas deciden dejar para

su ámbito privado.

Los problemas de las parejas para tener hijos de manera natural es un asunto a tener muy en cuenta ya que **causa mucho sufrimiento emocional y dificultades económicas y laborales**. Muchas parejas acuden a las clínicas de fertilidad y se someten a tratamientos que son duros y requieren mucho tiempo y paciencia, además de una gran fortaleza emocional por parte de los dos miembros de la pareja.

Por eso es importante buscar el compromiso de todos los agentes sociales para normalizar la situación y borrar los estigmas que van ligados a la infertilidad.

Causas de la infertilidad

Los problemas de fertilidad pueden darse en hombres y en mujeres y pueden ser debidos a muchas causas. No es una cuestión simplemente de edad, hay muchas causas que la provocan.

Las más comunes en el caso de las mujeres son las siguientes:

- Falta de ovulación o mala calidad de los óvulos.

- **Endometriosis**: es el crecimiento del tejido del interior del útero, fuera de éste, en las trompas de Falopio o en los ovarios.

- **Fibromas uterinos**.

Trompas de Falopio bloqueadas.

En el caso de los hombres, la causa de la infertilidad puede deberse a:

- Bajo recuento de espermatozoides en el semen, o ausencia de ellos.

- Baja movilidad de los espermatozoides.

- Espermatozoides que no se han formado adecuadamente.

- Semen espeso que no permite llegar a los espermatozoides al óvulo.

- Problemas hormonales.

Problemas de eyaculación.

Consejos para mejorar la fertilidad

Hay algunos consejos para lograr mejorar la fertilidad que pueden aplicarse tanto al hombre, como a la mujer y que van a ayudarte a estar más preparado/a para conseguir un embarazo, además de traerte mejor salud en general:

- **Lleva una dieta sana y equilibrada**: elige alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, como las verduras y las frutas, alimentos con ácido fólico (espinacas) y omega 3, como el pescado azul.

- **Controla tu peso**: la obesidad puede afectar negativamente a la ovulación o a la calidad de los espermatozoides, además de conllevar mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Pero también estar por debajo de tu peso ideal puede traer complicaciones.

- **Evita el tabaco** ambos miembros de la pareja, así como **moderación en el consumo de alcohol**.

- **Practica deporte con frecuencia**: previene la obesidad y reduce el estrés, lo que ayuda por partida doble a la salud reproductiva.

Fuera el estrés: si hay algo que no ayuda en nada a conseguir un embarazo, es el estrés y la ansiedad. Practica meditación o yoga para relajarte, y realiza actividades tranquilas en pareja que os ayuden a tomaros el asunto con calma.

Recopilación datos: JB. Miralles



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)



APRENDE INGLÉS

Preventive Measures Medidas de prevención

In this place: *En este lugar, establecimiento*

(You must)* use your mask
Debes usar mascarilla

(You must) clean your hands / gloves with Hydroalcoholic gel for a safe disinfection.

Debes lavarte las manos o guantes con el hidroalcohólico para su desinfección

(You must)keep the safety distance / 2 metres separation distance

Debes mantener la distancia de seguridad / dos metros de distancia de seguridad

Use the disinfecting mat
Utiliza el felpudo desinfectante

You must use shoe covers

Debes cubrir el calzado
The access to the toilet is restricted, except when strictly necessary

El acceso al aseo está restringido, sólo se permite en caso estrictamente necesario

Previous appointment
Cita previa

Deposit your mask, disposable gloves and shoe covers here

Tire aquí su mascarilla, guantes desechables y cubrezapatos.

Ask our staff for any help or advice
Pida ayuda o consejo a nuestro personal

Wait to be attended by our staff
Espere a ser atendido por nuestro personal

Use disposable gloves to

take any product without wrapping

Utilice guantes desechables para coger cualquier producto sin envoltorio

Only one person can use the fitting room

El probador solo puede ser utilizado por una persona

Clothing is steam disinfected after tested

La ropa es desinfectada con vapor después de ser probada

Clothing is quarantined 48 hours after return

La ropa se pone en cuarentena de 48 horas después de su devolución

Use disposable socks to try on shoes

Utilice los calcetines desechables para probarse el calzado

Footwear is disinfected after testing

El calzado se desinfecta después de haber sido probado

Return of products is not allowed
No se permite la devolución de productos

Card payment is recommended
Se recomienda el pago con tarjeta

Use the tray, basket or container to deposit the cash

Utilice la bandeja, cesta o recipiente para depositar el dinero en efectivo

**Para dar instrucciones, órdenes de forma oral podemos utilizar el You Must, para cartelería lo más eficaz es omitirlo. Resulta más claro y visual.*

**Texto: María José Marcos
Academia Top Notch**

Centro oficial preparador de las certificaciones de Cambridge
Centro exclusivo toefl y toeic
Refuerzo escolar en grupo y de forma individual y además con necesidades especiales
Hacemos traducciones

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



RECETAS DE COCINA

Carpaccio de Hinojos con boquerones

Ingredientes:

2 bulbos de hinojo / 12 boquerones frescos y limpios / 1 hoja de laurel / 1/2 cebolla / 2 cucharadas de vinagre / 1 cucharada de perejil picado / Aceite / Sal / Pimienta

Preparación:

1. Calienta a fuego muy suave 5 cucharadas de aceite con el vinagre, la cebolla cortada en tiras, el laurel, sal y pimienta. Añade los boquerones y cuécelos a fuego muy suave unos 4 minutos. Déjalos reposar en la misma sartén.
2. Corta los bulbos de hinojo en rodajas lo más finas posibles
3. Dispón el hinojo en los platos, añade los boquerones, espolvorea el perejil picado y riégalo con los jugos de cocción

Nota: Para que el hinojo coja más sabor, ponlo a marinar junto con los boquerones

Crema de maíz al queso con aceite de cilantro

Ingredientes:

800 gr de maíz dulce / 8 lonchas de queso para fundir / 1/2 cebolla / 2 tazas de leche / 50 ml de aceite de oliva + 1 cucharada / 3 cucharadas de perejil picado / 1/2 cucharadita de semillas de cilantro / Sal / Pimienta

Preparación:

1. Pela la cebolla, córtala en rodajas y rehógalas unos minutos en una cazuela con la cuchara de aceite. Añade el maíz escurrido, la leche, sal y pimienta y cuécelo durante 10 minutos.
2. Agrega el queso troceado, derretido y tritura la sopa con la batidora.
3. Introduce en el vaso de la batidora el aceite restante, el perejil, el cilantro, sal y pimienta y tritúralo hasta obtener una salsa homogénea.

Nota: Pasa la crema de maíz por el chino para que su textura sea más fina.

Chuletas de cerdo con peras y salvia

Ingredientes:

4 chuletas de cerdo de unos 175 g cada una. / 4 peras / 2 cucharadas de mantequilla / Unas hojas de salvia / Aceite / Pimienta

Preparación:

1. Pela las peras, córtalas por la mitad, retíralas las semillas y dóralas en una sartén con la mantequilla y unas gotas de aceite. A media cocción espolvorea un poco de salvia picada por encima.
2. Salpimenta las chuletas y cuécelas en la misma sartén de las peras.
3. Sirve las chuletas de cerdo con las peras y un poco más de salvia espolvoreada sobre la carne.

Nota: Si quieres que las peras tengan un color más dorado, sumérgelas en agua con azúcar durante un par de horas antes de asarlas a la plancha.

Recetas de M^a Isabel Plaza

Tortilla con chips de patata, chorizo, cebolla y perejil

Ingredientes:

8 huevos / 1 bolsa de patatas chips de 170gr / 100 gr de chorizo / 1 cebolla / 2 cucharadas de perejil picado / Aceite / Sal / Pimienta

Preparación:

1. Abre la bolsa de patatas y aplástalas ligeramente sin sacarlas. Desmenuza el chorizo y pela y corta la cebolla en tiras.
2. Calienta una sartén, añade el chorizo y cuando suelte un poco de grasa, agrega la cebolla y rehógalas hasta que esté tierna.
3. Bate los huevos de dos en dos en un cuenco. Añade la cuarta parte de las cebollas, del chorizo y de las patatas. Espolvorea un poco de perejil, sal y pimienta y viértelo en una sartén con aceite. Cuaja la tortilla por un lado, dale la vuelta y cuajala por el otro. Prepara 3 tortillas más y sírvelas
Nota: Añadir una cucharadita de levadura en polvo hará que las tortillas quede más esponjosas.



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

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



AQUELLOS AÑOS



Magila Gorila



Cuenta conmigo



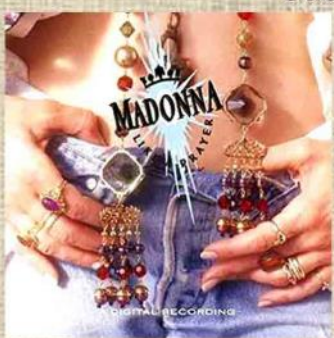
El chip prodigioso



Los Goonies



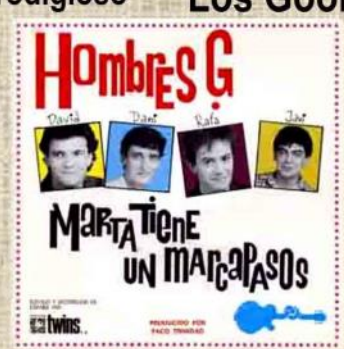
Autos Locos



Madonna "Like a prayer"



Michael Jackson "Bad"



Hombres G "Marta tiene un marcapasos"



Queen "The miracle"



Tom y Jerry



Wham! "Make it big"



Hormiga atómica



Gallo Claudio

Empiezan a mejorar las condiciones...

¿Qué esperas para mejorar tu servicio de internet?

Servicio y Atención al Más Alto Nivel

© 966 694 005
Plaza de Maestro Quislant 6, Santa Pola
www.grupotelecable.es



BELLEZA

Maquillaje para un cutis más luminoso

La piel no desprende luz, la refleja como un espejo. Si la superficie es lisa, la luz se refleja totalmente, pero si tienes manchas, arrugas u otras imperfecciones, se crean zonas de sombra que envejecen. Para un cutis luminoso es imprescindible, pues, que el maquillaje oculte imperfecciones, alise y uniformice la piel.

La clave: hidratación. Antes de aplicar el fondo, limpia bien la piel e hidrátala para que se vea jugosa y el maquillaje se deslice sin problemas y quede unificado. Ponlo a toques, sin extender, desde el centro del rostro hacia las orejas.

El fondo, un punto más claro. El cosmético que

uniforma el cutis y le da color es el fondo de maquillaje. Contiene nácares y pigmentos que distribuyen la luz en todas direcciones, eliminando las zonas oscuras, y que corrigen discromías y signos de cansancio. Elígelo un punto más claro que tu tono de piel y se verá transparente y luminosa.

Algunos cosméticos te van a dar un buen recurso si no tienes tiempo para maquillarte o te gusta una imagen muy, ya que unen en un mismo producto varias funciones: aportan un toque de color, uniformizan, alisan, hidratan, combaten el envejecimiento y protegen del sol.

Si después de aplicar el fondo siguen visibles ojeras, granos, rojeces, etc., puedes recurrir a los correctores. Ayudan a camuflar estas pequeñas marcas contrarrestando su color con los tonos opuestos en la escala cromática.

El color adecuado. En caso de granitos o imper-

fecciones rojizas, usa un corrector verde; si son negro-azuladas, escógelo amarillo; y si son marrones, uno coral. Utiliza el amarillo si tienes ojeras azuladas, y beis rosado si son grises.

Aplicálos correctamente. Usalo después de aplicar el fondo, éste también corrige imperfecciones y puede que no sea necesario utilizar el corrector, o emplees menos. La forma adecuada es realizar trazos muy pequeños y localizados, difuminados muy bien en las zonas en que se funden con el resto del maquillaje. Para acabar, fija con polvos sueltos, aplicados con borla y en muy poca cantidad. Durará más.

Si quieres intensificar el efecto luminoso, recurre a estos productos de acabado.

Iluminador. Como su nombre indica, este cosmético aporta aún más luz. Usalo en puntos estratégicos del rostro, como debajo de las cejas, en la zona alta de las

mejillas, y sobre el hueso de la nariz, la barbilla y el centro de la frente. También puedes mezclarlo con la base de maquillaje, aunque en poca cantidad para que no acabe pareciendo que hay brillos o grasa en el cutis.

Polvos de sol. Ligeros, transparentes y en tonos dorados o nacarados, en verano suele ser suficiente en toque de estos polvos mágicos para iluminar el cutis y conseguir un efecto inmediato, incluso sin base de maquillaje. Aplícalos con brocha grande en todo el rostro, el cuello y las zonas visibles (escote, hombros) y da una segunda pasada en la zona del centro de la frente y los pómulos para proporcionar un efecto golpe de sol.

Estamos en Facebook



Optica

TU SEGUNDA GAFA GRATIS

We love Gafas



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



Proclama: ONU
Se celebra desde el año 1973



DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

El 5 de junio se celebra el **Día Mundial del Medio Ambiente**, con el objetivo de sensibilizar a la población mundial en relación a temas ambientales, intensificando además la acción política. Pero independientemente de la acción política de los países, es la población, la principal interesada en respetar y que se respete el medio ambiente.

El Día Mundial del Medio Ambiente requiere un esfuerzo global

Por tanto, los esfuerzos del **Día Mundial del Medio Ambiente** se centran en motivar a las personas y comunidades para que se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y en el cambio de actitud hacia temas ambientales.

Y por ello, se invita a la gente a pensar en la forma en la que consumen. A las empresas a desarrollar modelos más ecológicos. A los gobiernos a proteger las zonas salvajes. A los profesores, a educar en valores naturales. A los jóvenes a alzar la voz por el futuro del planeta. Requiere de todos nosotros.

Por qué se celebra el 5 de junio

La fecha coincide con el inicio de la **Conferencia de Estocolmo en 1972**, cuyo tema principal fue precisamente el Medio Ambiente.

Esta efeméride fue proclamada por la **Asamblea General de las Naciones Unidas** en 1972.

Tema del Día Mundial del Medio Ambiente 2020

Cada año, un país se convierte en anfitrión del **Día Mundial del Medio Ambiente**. España lo fue en 2004, con Barcelona como sede, y con el lema *¡Se buscan! Mares y Océanos - ¿Vivos o Muertos?*

En 2020, el tema es la **Biodiversidad**, un gran motivo de preocupación mundial en materia medioambiental. Eventos catastróficos recientes como los incendios forestales a gran escala de Brasil, California y Australia, la invasión de langostas en el Cuerno de África y la pandemia de **COVID-19** demuestran que la Naturaleza nos está enviando un mensaje.

¿Qué es la Biodiversidad y por qué es tan importante?

La **biodiversidad es la variedad de seres vivos en el planeta**. Actualmente hay aproximadamente ocho millones de especies en la Tierra, viviendo cada una en un ecosistema único. Cada miembro de esta biodiversidad juega un papel fundamental en el equilibrio natural.

La biodiversidad es la base de toda la vida en la Tierra, y sin ella, la salud humana queda

comprometida. Agua limpia, aire puro, alimentos nutritivos, todo ello depende absolutamente de la biodiversidad. Las actividades humanas llevan décadas alterando el planeta, causando una pérdida de biodiversidad sin precedentes. El hielo glaciar se derrite, los arrecifes de coral se han reducido a la mitad y se han perdido grandes extensiones de bosque. Estamos al borde de una extinción masiva y si seguimos por ese camino, la pérdida de biodiversidad tendrá graves consecuencias para la humanidad. Podrían colapsar los sistemas alimentarios y de salud.

Anfitrión Día Mundial del Medio Ambiente

El anfitrión en 2020 es **Colombia**, con el apoyo de Alemania. El anuncio se hizo en la Conferencia de la ONU sobre Cambio Climático **COP25** que se celebró en Madrid en 2019.

Anfitriones anteriores

Anfitrión 2019, China
En 2019 el anfitrión del **Día Mundial del Medio Ambiente** fue China, con el tema de la *"Lucha contra la contaminación del aire"*, el mayor riesgo ambiental contra la salud. Este factor se cobra aproximadamente 7 millones de vidas cada año, la mayoría de ellas en la región de Asia y el

Pacífico.

Anfitrión 2018, India
En 2018 el anfitrión fue India con el lema *"Sin Contaminación por plástico"* para llamar la atención de la población sobre la responsabilidad que tenemos cada uno en el asunto de la contaminación por plásticos en el planeta, donde cada año se estima que se vierten al mar más de 8 millones de toneladas de plástico.

Anfitrión 2017, Canadá
En 2017 el anfitrión fue Canadá con el lema *"Conectar a las personas con la naturaleza"*. Su rico y variado patrimonio natural es motivo de orgullo e identidad para los canadienses y sustenta la prosperidad económica del país. Como parte de los festejos del Día Mundial del Medio Ambiente y su 150 Aniversario, Canadá ofreció entradas gratuitas a sus Parques Nacionales durante 2017.

¿Cómo se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente?

Este año millones de personas celebran el evento de forma digital, conectados a las redes sociales. Participa tú también, únete al movimiento **#PorLaNaturaleza**, **#DíaMundialMedioAmbiente**.

Recopilación datos: JB. Miralles



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

SANTA POLA FARMACIAS DE GUARDIA



LOS ANGELES NOS HABLAN

JUNIO

- Día 01 C/ San Antonio, 25
- Día 02 C/ Madrid esq. C/ Mayor
- Día 03 C/ Gabriel Miró, 65
- Día 04 Puerto Varadero
- Día 05 Avda. Fernando Pérez Ojeda, 9
- Día 06 C/ Mar, 2
- Día 07 **Plza. Glorieta, 11**
- Día 08 C/ Almirante Antequera, 5
- Día 09 Avda. Blasco Ibáñez, 11
- Día 10 Av. Cristóbal Sanz esq. Av. Ronda
- Día 11 C/ Elche, 36
- Día 12 C/ San Antonio, 25
- Día 13 C/ Madrid esq. C/ Mayor
- Día 14 **C/ Gabriel Miró, 65**
- Día 15 Puerto Varadero
- Día 16 Avda. Fernando Pérez Ojeda, 9
- Día 17 C/ Mar, 2
- Día 18 Plza. Glorieta, 11
- Día 19 C/ Almirante Antequera, 5
- Día 20 Avda. Blasco Ibáñez, 11
- Día 21 **Av. Cristóbal Sanz esq. Av. Ronda**
- Día 22 C/ Elche, 36
- Día 23 C/ San Antonio, 25
- Día 24 C/ Madrid esq. C/ Mayor
- Día 25 C/ Gabriel Miró, 65
- Día 26 Puerto Varadero
- Día 27 Avda. Fernando Pérez Ojeda, 9
- Día 28 **C/ Mar, 2**
- Día 29 Plza. Glorieta, 11
- Día 30 C/ Almirante Antequera, 5



Un cambio para mejor

Sus ángeles de la guarda han escuchado sus oraciones y se han puesto de acuerdo para operar verdaderos y benéficos cambios en su vida. Las cosas empiezan a avanzar y mejorar seriamente. Puede que haya de tomar decisiones rápidamente. Tenga confianza y déjese guiar



Dos de Emoción

Una relación amorosa cada vez más fuerte. Una amistad reforzada por un entendimiento perfecto a nivel espiritual. Respeto mutuo y comprensión del otro. No renunciar a una relación difícil; por el contrario, mantener la esperanza. ¡Todo termina siempre arreglándose!

Recopilación datos: Loly Logara

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)

SANTA POLA C.F.



SUBE A CATEGORIA PREFERENTE EL SITIO QUE ESPERA Y ESPERA

El Santa Pola C.F. es nuevo equipo de la Categoría Preferente para la próxima temporada y la noticia corrió como un reguero de pólvora por la villa marinera. La decisión de la Federación Valenciana de Fútbol de finalizar la temporada 2019-2020 tal cual quedó última jornada del 7-8 de marzo, permitió al conjunto local situarse entre los 16 equipos que ascenderán de Primera Regional a Preferente. La temporada del Santa Pola ha sido para enmarcar ya que tras 24 jornadas disputadas ganó 16 partidos, empató 3, perdió 5, logrando 51 goles a favor y 17 en contra. Se mantuvo invicto en su estadio Manolo Maciá en 11 partidos y sólo recibió 5 goles en contra. La plantilla rojiblanca está integrada por los porteros Ángel Zaragoza, Ricardo Conesa y Pascual Soriano, los defensas Antonio Yebra, José Castro, Esteban Rocamora, Juan Pablo Franco, Miguel Albadalejo, José Baile, Pascual Bernal, Pascual Berna, Mario Tena, los mediocampistas Alberto Sagarzazu, Antonio Rocamora, Daniel García, David García, David Bernal, José Antonio Durá, Elvis Bolopa, Adrián Campello, Jordi Pastor, José Santacruz, José Vicente Soler, José Manarel, José Carretero, Miguel Zaragoza, José Amorós, David Sigüenza y los delanteros Francisco Bailén, Fernan-

do Valls, Francisco Rivera, Jonathan Merino y Jordi Pastor. El Cuerpo Técnico del conjunto rojiblanco lo integran como entrenador Ismael Arroyo Esteva, Segundo Entrenador Mario Jacquet, Preparador Físico Manuel González, Ayudantes Sanitario Adrián Morell y Doohan, Entrenador de Porteros Féix Caro, Delegados Antonio José Sánchez y Jacinto Gómez. El presidente del club Jorge Díez Linares comentó que "recibí la noticia del ascenso por un directivo de la Federación mientras caminaba por el Hotel Carlotti. Nuestro equipo ha estado cinco temporadas en Primera Regional y este año pensábamos que se habían dado las condiciones para el ascenso. Le sacábamos ocho puntos al segundo clasificado Peña Raval y nueve al tercero San Miguel y sólo quedaban seis partidos para finalizar la liga, por lo cual ganando los encuentros que quedaban en casa lográbamos el ascenso. Me he reunido con el Director Deportivo del club, Ángel Zaragoza y hemos coincidido en que para la próxima temporada tenemos que mantener el esqueleto del equipo y renovar al Cuerpo Técnico. Estamos muy satisfechos con el comportamiento de los técnicos y jugadores y creo que la mayoría deben continuar. También esperamos que militar en la categoría Preferente sea un buen atractivo para que la gente vuelva al Manolo Maciá, a pesar de la situación económica que atravesaremos en los próximos meses"

Texto: José Alberto Alvarez
Foto: Paco Juan

Mi lugar quizás siempre estuvo aquí, pero al regresar, que ya es tarde entendí, pero al regresar, soy distinto al que fui.

Tiempo de Sol

(Abel Figueroa-Waldo Belloso)

El lugar sigue casi intacto, calle San Jorge entre San Fernando y Volantí, corazón de la Ermita de El Calvario. El frente del edificio es ancho y ya no tiene el cartel que lo identificó durante décadas: Piensos Cañaño. Pero el lugar tiene algo especial, tiene la nostalgia de un tiempo que se fue, el calor de voces reunidas para las "charletas" interminables de las tardes, la magia de los sitios elegidos y el territorio grabado a fuego en el corazón de generaciones de palomistas santapoleros.

Terminaba la temporada competitiva allá por julio-agosto venían los tiempos de la pecha, meses de hacer un parón, tomar aire, recuperarse de tantas emociones sueltas tras sueltas y aguardar -con renovada moral- la próxima temporada.

¿Quién empezó a rondar el sitio? No lo sé y casi es imposible saberlo. Pero algo es cierto: poco a poco, varios palomistas fueron coincidiendo buscando comida para sus aves, o para sus animales, o cualquier objeto para mejorar sus palomares. Y de esas visitas casi a diario, empezaron las mini reuniones, los temas del palomistas, concursos, posibilidades de triunfo con tal o cual palomo, el presente político, etc.

De dos o tres personas, pasaron a ocho, luego a doce y así la ronda se fue agrandando hasta que el dueño de casa consiguió un buen número de sillas para que los invitados se sintieran más cómodos.

-Te digo que a ese palomo le falta vuelta!, decía uno.

-Qué va, si tiene todo!, respondía otro.

Con esta simple observación comenzaba un diálogo en la que unos se volcaban con el que iniciaba la charla y otros con el que respondía. Y ahí se pasaban minutos y minutos, a veces interminables, sin llegar a un

acuerdo de partes.

Luego llegaba el turno del día en el mar, esos hombres que comienzan la jornada a las 4 de la madrugada hasta las 5 de la tarde. Se analizaba el precio del pescado, el total capturado por cada barca, los beneficios de uno y otros, etc.

Y por supuesto, no podía faltar el tema de la política local y nacional. Todo un espectáculo de diversos análisis, opiniones y posicionamientos de cada tertuliano, donde rara vez había acuerdo, en medio de un vocinglerío que se oía a calles del lugar.

Es imposible olvidar esa postal que forma parte de la cultura de nuestra villa marinera. Está latente en el pecho de todos los que estuvimos muchas tardes de nuestras vidas, tranquilos o excitados, formando parte de una gran familia que ha ido de generación en generación desde hace más de 50 años.

Los palomistas son otros, pero todos tienen antepasados comunes, historias de abuelos a padres, de padres a hijos, de hijos a nietos, y que hoy por hoy, por esas cosas de la vida no pueden continuar con esa ancestral tradición oral.

Cuando llega el otoño y los primeros días desapacibles, el grupo volvía a su hábitat natural, la sede de la Calle Prudencia, 4, las charlas de cualquier tema continuaban vivas, comenzaban los primeros concursos de la temporada y se dejaba el ritual de la Calle San Jorge para el próximo año.

El sitio sigue ahí, erguido, esperando, no está el cartel, no están las sillas, no están los palomistas, pero algo flota en las cercanías, en los aledaños del Parque de la Ermita, como si esas voces lejanas retornarán algún día, alguna tardecita con suave levante, para seguir las "charletas", discutir, analizar, coincidir, emocionarse y, sobre todo, vivir !!!

Texto: José Alberto Alvarez



Las Cosas de María

Curiosidades del Cuerpo Humano (I)

Curiosidades sobre la piel, el cabello y las uñas

- * El cuerpo humano produce unos 18 kilos de piel inerte a lo largo de su vida, es decir, el peso aproximado de un niño de 6 ó 7 años.
- * El sudor sirve para refrescar la piel en épocas de calor.
- * No hay dos huellas dactilares iguales
- * La piel contiene un pigmento, la melanina, que da el color a la piel y protege del sol. Las pieles oscuras tienen más melanina.
- * La piel tiene un grosor de dos milímetros.
- * Las pecas se deben a una producción desigual de melanina.
- * El polvo de la casa contiene una cantidad enorme de células muertas de nuestra piel.
- * La media luna de la base de la uña es una capa de piel.
- * Las uñas de la mano tardan 6 meses en crecer desde la base a la punta.

- * Las uñas crecen 0,55 mm por semana. Pueden alcanzar los 30 cm de longitud.
- * Hay unos 100.000 pelos en la cabeza, y se nos caen unos 80 pelos al día.
- * El pelo crece unos 2-3 mm por semana.

Curiosidades sobre el olfato y el gusto

- * La lengua humana mide unos 10 cm de longitud.
- * El sentido del olfato mejora cuando se inhala con fuerza debido a que más sustancias llegan a los receptores de la nariz.
- * El cerebro puede habituarse a los olores, incluso a los más horribles. Simplemente desconecta y cesan de percibirse.
- * Nuestro olfato se hace más débil a medida que envejecemos.
- * Las cuerdas vocales son dos ligamentos elásticos en la laringe. Cuanto más aire reciben, más fuerte será su vibración y el sonido producido, que puede llegar a más de 100 dB.
- * La laringe es más grande en los hombres debido a que éstos pueden producir sonidos más graves.

* Las papilas gustativas funcionan solo cuando la saliva disuelve las sustancias del alimento y pasa sobre las papilas.

* Los bebés nacen con papilas gustativas por toda la boca. Desaparecen gradualmente, quedando reducidas únicamente a la lengua. Las papilas están más concentradas en los filos de la lengua.

* Los humanos pueden distinguir entre 2000 y 4000 olores distintos, pudiendo llegarse hasta los 10.000 olores.

* Las aves carecen de olfato.

* Los insectos tienen el olfato en las antenas (la polilla detecta olor a 60 km de distancia).

Curiosidades sobre ojos y oídos

- * Dentro del ojo hay un líquido claro y gelatinoso. Cada ojo tiene forma de esfera de 2,5 cm de diámetro.
- * La mayoría de las personas parpadea 15 veces por minuto.
- * Alrededor de una de cada 30 personas es ciega para el color, y no distingue bien el rojo ni el verde.
- * Los ojos del hombre son medio milímetro más gran-

des que los de la mujer.

*La zanahoria ayuda a ver en la oscuridad, porque tiene vitamina A.

* Cada ojo tiene 6 músculos para mover el globo ocular.
* Las lágrimas son necesarias para mantener los ojos húmedos y limpios.

* El estribo es el hueso más pequeño del cuerpo humano, con solo 3 mm de longitud.

*La sensación de “destaponar” los oídos se debe a la trompa de Eustaquio, para equilibrar la presión del aire en el oído medio.

* Los niños tienen el oído más sensible que los adultos.

* El cerumen lo producen glándulas que hay en la piel del oído. Esta cera protege el tímpano del polvo y la suciedad, y su desagradable olor disuade a los insectos de entrar en el oído.

* El volumen de un sonido se mide en decibelios. Los sonidos por encima de 90 decibelios producen dolor de oído. Por encima de los 130 dB pueden causar sordera.

Recopilación datos: María Pinilla

Aparador medidas: 88.5x150x40 cm. Color natural patas en negro.

85€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 245€

275€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 650€

Mesa centro. Color natural y patas en negro. Medidas: 52x100x50 cm.

109€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 345€

Mesa auxiliar redonda de Ø90 cm.

49€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 140€

155€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 200€

Mesa auxiliar redonda de Ø44 cm.

25€
PRECIO DE BARRAJAS
ANTES: 60€

FINANCIACIÓN SIN INTERESES

Avda. Blasco Ibáñez, nº 18 - Tel. 966 69 34 36 Gran Playa 03130 SANTA POLA (Alicante)



RECORDANDO VIEJOS TIEMPOS



Vicente "el Vinero" y Juanito de Luisa
Fecha: 24-06-1956
Foto cedida por: Vicente Pérez López



Antonia Giner Pomares "La Doña";
José Giner Pomares "El Vaporet"
Fecha: 26-03-1959, día de Pascua
Lugar: Zona Astilleros
Foto cedida por: Antonia Giner Pomares




Japon Market 24h

Amplio surtido de productos típicamente japoneses, como los noodles, ramen, dulces, snacks, así como refrescos y otras bebidas importadas del país asiático

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

24 時間



José González Fuentes “el Piulo”, Alberto (barrio de San Atón de Elche), Laureano Luna Bonmatí “el guapo”, Rafael Fuentes Pla “el botella”; José Miñarro Pomares “el Pancho”, Vicente González Sempere “el Piulo” Ignacio Chacopino “el barba”, Francisco Montiel Bonmatí “el Alegría.”

Fecha: Año 1975. Pescando en los calamares frente a la costa de Marruecos

Fotografía cedida por:

Rafael Fuentes Pla cedida a Ignacio Chacopino



Angelita “la Cula”
Maruja “la Petenera”
Margarita “la Escolana”
Fecha: Mayo 1954
Fotografía cedida por:
Margarita Vidal



Cien años de ilusión

centenariocrc.com





Claudio Reyes

claudioreyes84@hotmail.com

Facebook: claudio reyes

HORÓSCOPO

ARIES 21/03 al 21/04

Nº suerte 42 - Congeniarás con Acuario

Salud: Dispones de energía, pero debes evitar el estrés y los nervios, pues se traducirán en dolores de cabeza. Descansa y relaja más la vista. **Dinero:** Estás bajo el efecto de la prosperidad, por lo que se te abren puertas a las que ni siquiera has llamado y atraes las buenas oportunidades. **Amor:** Entre tu pareja y tu se esta estableciendo un vínculo muy profundo y especial. La intimidad se vuelve muy estimulante.

CANCER 22/06 al 22/07

Nº suerte 80 - Congeniarás con Libra

Salud: La puedes potenciar aún más si cuidas tu alimentación; elige bien aquello que vas a comer, para que tu elección mantenga tu organismo sano. **Dinero:** Prosperidad y progreso. Se ven oportunidad tanto para aumentar tus ingresos como para sacar mayor rendimiento. **Amor:** Debes armarte de paciencia en tus relaciones, pues tanto tu pareja como tu entorno familiar pueden estar más alterados.

LIBRA 23/09 al 22/10

Nº suerte 66 - Congeniarás con Cáncer

Salud: La clave es mantener tu energía elevada. Así que no sólo debes descansar más, sino también programar sesiones de masaje varias veces a la semana. Aléjate, asimismo, de cualquier foco negativo que haga tambalear tu armonía interior. **Dinero:** Tus ingresos han entrado en una ascendente línea de progreso. **Amor:** Parece que se han reconsiderado y modificando conductas que no favorecían la conexión.

CAPRICORNIO 22/12 al 20/01

Nº suerte 33- Congeniarás con Tauro

Salud: Si te sientes indispuestamente, sal al aire libre y respira profundamente. Los masajes en el cuello siguen siendo importantes para desbloquear las zonas. **Dinero:** Debes empeñarte tanto en trabajar arduo para conseguir progresar como en administrar bien lo que tienes. **Amor:** Satisfactorio. Estas viviendo una pequeña etapa de prosperidad amorosa. La relación va bien.

TAURO 22/04 al 21/05

Nº suerte 19 - Congeniarás con Capricornio

Salud: Será complicado que sufras un bajo nivel de energía. Céntrate, sólo, en eliminar la angustia de tu vida. **Dinero:** Estarás más interesada en obtener nuevas maneras de prosperidad económica. Te abres a nuevas ideas. Lograrás éxito en el trabajo. **Amor:** La relación continua mejorando. Este crecimiento os afianza en aspectos que pueden tener gran importancia en la convivencia.

LEO 23/07 al 22/08

Nº suerte 99 - Congeniarás con Escorpión

Salud: Demasiadas cosas en la cabeza pueden generarte mucho estrés. Prioriza lo más urgente y prescinde de lo no esencial. **Dinero:** En tu prosperidad económica siguen jugando un papel esencial en tu red de amigos ya que te ayudaran. **Amor:** Si lo convives en pareja, este aspecto tiende a la estabilidad. Estos días pueden surgir oportunidades románticas con personas bien situadas. Es buena conexión.

ESCORPIO 23/10 al 22/11

Nº suerte 50 - Congeniarás con Leo

Salud: Podrían aflorar ciertas dolencias. No hay nada grave, pero es necesario poner remedio a éstas. **Dinero:** Lo más importante con respecto a tu economía es que tienes claras las ideas. Sacaras mayor rendimiento a tu ahorros y atraerás nuevos ingresos. **Amor:** Cobra gran importancia la compatibilidad sentimental. La intimidad emocional resulta tan gratificante como la relación sexual.

ACUARIO 21/01 al 20/02

Nº suerte 05 - Congeniarás con Aries

Salud: Descansa y evita el estrés. Los masajes te ayudarán a restablecer tu flujo energético y te sentirás mejor. **Dinero:** No se observan novedades, pero pasas a depender más del favor de los otros, por lo que te convendrá usar tu habilidad social. **Amor:** Se da cierta desconexión. Tu pareja y tú transitáis por caminos distintos: podría estar ocurriendo que uno vive más en un tiempo pasado.

GEMINIS 22/05 al 21/06

Nº suerte 56 - Congeniarás con Piscis

Salud: Programa un chequeo si lo necesitas. Buena quincena, también, para el progreso psíquico y emocional. Descarta lo negativo. **Dinero:** Tienes claras tus ideas, por lo que si planificas tus ahorros e inversiones, decidirás la mejor y más rentable opción. No obstante, no te olvides de leer la letra pequeña. **Amor:** Tu autoestima y confianza están muy fortalecidas. Atraes al sexo apuesto.

VIRGO 23/08 al 22/09

Nº suerte 23 - Congeniarás con Sagitario

Salud: Evita las actitudes temerarias, así como las disputas y cualquier otra situación que pueda entrañar peligro o riesgo. **Dinero:** El progreso te llegará abriéndote a nuevas ideas y formas de considerar la prosperidad. **Amor:** Podrías estar atravesando por una crisis. Más allá de esta consideración, ahora se da mucha colaboración entre vosotros, lo cual enriquece y consolida la relación.

SAGITARIO 23/11 al 21/12

Nº suerte 77 - Congeniarás con Virgo

Salud: La clave de una buena salud es mantener siempre el nivel de energía elevado y que ésta pueda fluir sin obstáculos. Potenciar tu bienestar integral mediante masajes en tu cabeza. **Dinero:** Estabilidad económica. Las oportunidades de progreso te llegan como consecuencia de la confianza que generas en los demás. **Amor:** Estás en tu momento en que tu ánimo amoroso cambia con facilidad.

PISCIS 21/02 al 20/03

Nº suerte 12 - Congeniarás con Geminis

Salud: Tu garganta puede ser más vulnerable, evita las bebidas frías y alimentos que sean susceptibles de provocar reacciones adversas. **Dinero:** Prosperidad. Hay mucha actividad, por lo que tus ingresos tienen que verse afectados en positivo. **Amor:** La volubilidad en tu estado de ánimo puede ser un problema. Explorarás una nueva dimensión en vuestra relación.

Compra en
tu localidad
todo lo que
necesitas



12 RAZONES para APOYAR a los COMERCIOS del BARRIO

- Porque son nuestros vecinos
- Porque ofrecen un mejor servicio y respaldo
- Porque crean el 20% de la riqueza nacional
- Porque sin nosotros como clientes, muchos comercios tendrían que cerrar
- Porque están cerca
- Porque iluminan nuestras ciudades
- Porque si muchos comercios cierran aumentaría el paro y la crisis
- Porque están especializados en lo que venden
- Porque la pequeña y mediana empresa es la principal fuente de empleo
- Porque dan un trato cálido y personal
- Porque es en los comercios donde se mantiene la relación entre
- Porque todos queremos un barrio más digno y más humano

COMERCIOS

APOYA AL PEQUEÑO COMERCIO

COMERCIO
ASOCIACIÓN
COMERCIANTES
SANTA POLA

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

optica GRAN ALACANT

Avda. Mediterráneo, 72 - Tel. 966 69 88 02
03130 Santa Pola - Gran Alacant

**TOLDOS
COSTA
BLANCA**

www.toldoscosta blanca.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

Compra en tu localidad todo lo que necesitas



RAZONES para APOYAR a los COMERCIOS del BARRIO

- Porque son nuestros vecinos
- Porque ofrecen un mejor servicio y respaldo
- Porque crean el 20% de la riqueza nacional
- Porque sin nosotros como clientes muchos comercios tendrían que cerrar
- Porque están especializados en lo que venden
- Porque iluminan nuestras ciudades
- Porque si muchos comercios cierran aumentaría el paro y la crisis
- Porque es en los comercios donde se mantiene la relación entre vecinos
- Porque todos queremos un barrio más digno y más humano para vivir
- Porque dan un trato cálido y personal
- Porque la pequeña y mediana empresa es la principal fuente de empleo

COMERCIOS

- 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

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

Fontanería 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)

MODAS ADE

Moda Juvenil y Señora
Tallas desde la 34 hasta 62
www.ademodas.es
Tel. 965 41 53 13 - C/ San Antonio, 62

Tendencias Calzados y Complementos

e-mail: tendenciascalzadosycomplementos@hotmail.com
www.tendenciascalzadosycomplementos.com

Tel. 965 41 68 03
Plaza Maestro Quisilant, 15
SANTA POLA

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

Compra en
tu localidad
todo lo que
necesitas



12 RAZONES para APOYAR a los COMERCIOS del BARRIO

- Porque son nuestros vecinos
- Porque crean el 20% de la riqueza nacional
- Porque iluminan nuestras ciudades
- Porque si muchos comercios cierran aumentaría el paro y la crisis
- Porque son nuestros como clientes, muchos comercios tendrían que cerrar
- Porque están especializados en lo que venden
- Porque la pequeña y mediana empresa es la principal fuente de empleo
- Porque dan un trato cálido y personal
- Porque es en los comercios donde se mantiene la relación entre...
- Porque todos queremos un barrio más seguro y más humano

COMERCICIOS

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
AÉN
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

1978

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

1978

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

Envíos y recibos de e-mail / Chek in online
Scanner / Fotocopias / Internet - Fax
Productos internacionales / Envíos 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

Compra en
tu localidad
todo lo que
necesitas



RAZONES para APOYAR a los COMERCIOS del BARRIO

- Porque son nuestros vecinos
- Porque atraen un hábitat sano y respetado
- Porque crean el 20% de la riqueza nacional
- Porque son negocios como clientes, muchos comercio y trabajo
- Porque están cerca
- Porque iluminan nuestras ciudades
- Porque si muchos comercios cierran se aumentaría el paro y la crisis
- Porque están especializados en lo que venden
- Porque la pequeña y mediana empresa es la principal fuente de empleo
- Porque dan un trato cálido y personal
- Porque es en los comercios donde se mantiene la relación entre vecinos
- Porque tienen productos un comercio más digno y más humano para vivir

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



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

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



GRAN VARIEDAD DE ARTICULOS
CERAMICA / SUVENIR / JARDINERIA

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

el costurero
de Lina

Precios especiales

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

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



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

KARAOKE
DECIBELIOS

Tú eres la estrella

Abierto de Miércoles a Domingo
a partir de las 18:00h

PROMO
1 Botella + 8 refrescos = 50 euros
C/ Antina, nº 17 - SANTA POLA

GUARDERIA
Chavales Jardín



ABIERTO PLAZO MATRICULA

Tel. 690 17 92 91
C/ San Antonio, 113 - 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:

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 Fútbol"

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 
Buenísimo
La unión del buen comer
con el mejor servicio eso es ...
Buenísimo

Tels. 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.nuevacasadelmarmar.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 Sator

Pedidos y Reservas
Tel. 966 69 23 86

Avda. Blasco Ibáñez, nº 106 - Bajo
Playa Lissa - 03130 SANTA POLA (Alicante)

BAR
NOELIA

BARRA DE TAPAS
Como Siempre
desde 1978



Cl. Alicante, nº 108 Tel. 633 04 40 20

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



Don Rodrigo
Restaurante - Asador - Bar

**Especialidad en
Carnes a la brasa**

Tel. 865 71 48 15
Plza. Glorieta, 10 - Santa Pola



La Casa de Lisa
The Leprechaun
restaurante

www.restaurantelepochaun.com



649 16 98 49

Lunes cerrado
Abierto de Martes a Domingo
Closed Mondays
Open Tuesday to Sunday

Santa Pola del Este
Avda. Armada Española, nº 66 local 6 y 7
Tels. 965 41 14 60 - 649 16 98 49

Doner Kebab Grill



A LA TURCA
PIZZERIA

EL AUTÉNTICO KEBAB TURCO
elaborado con productos frescos y naturales



643 177 620
C/ Soria, nº 1 - Local 4
03130 Santa Pola (Alicante)

Ristorante - Pizzeria

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

RESTAURANTE CHINO

NAN KIN



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



ZER 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)



FREIDURÍA

LA FÁBRICA

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



EL BUEN COMER

Artesanos de Jijona

LUIS BALDÓ
HELADERIA · HORCHATERIA

ARTESANA
COMUNITAT VALENCIANA
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

la yogurteria

by Luis Baldó

Avda. Fernando Pérez Ojeda, nº 41
SANTA POLA - (Alicante)

Chiringuito
by **Moñi**

... Como en casa !!
La auténtica
Hamburguesa

Avda. Blasco Ibáñez, nº 83
Playa Lissa - Santa Pola

CAFE - BAR

Mari

Especialidad en:
-Desayunos -Tapas caseras
-Bocadillos -Platos combinados

C/ Castellón, nº 7 - Tel. 675 89 78 85 - SANTA POLA

Café ¿Sabías que?

En el café Procope de París un joven militar corso dejó en prenda su sombrero porque no tenía suficiente dinero para pagar su café. Cuando años más tarde volvió a recuperarlo convertido en Napoleón Bonaparte, emperador de Francia, tomaba mas de 20 tazas diarias.

CORONAVIRUS **Guarda tu distancia**



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

Vicente Díaz LOPEZ
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

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

ASESORIA BAEZA
FISCAL-LABORAL-CONTABLE

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

Top Alacant
INMOBILIARIA • ESTATE AGENT • EJENDOMSMAEGLER

966 698 281
www.topalacant.com

Tenemos la casa que está buscando en el Gran Alacant.
We help you find your dream home in Gran Alacant.

Avda. Escandinavia, nº 72 Local 4 / Gran Alacant / Santa Pola

SERVICIOS - TALLERES

LA CALIDAD QUE QUIERES
AL PRECIO QUE DESEAS

Compruébalo en www.renaultservicios.es



PRE ITV GRATIS

TALLERES PÉREZ JUAN, S.L.

RENAULT
SERVICIOS



FINANCIAMOS TUS REPARACIONES PREGUNTAR CONDICIONES

**TALLERES
PACO**

CHAPA / PINTURA / MECÁNICA

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

COMPRA VENTA DE VEHÍCULOS

f TALLERES PACO i talleres_paco_santapola

administracion@tallerespaco.es SANTA POLA

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

**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

**TRABAJOS
DE
PINTURAS**

Jesus Moreno

Tel. 649 16 01 98

ELECTRICIDAD

LOMAR

LED

Inst. Autorizado

Telecomunicaciones

Tel. 966 69 03 31

info@agucer.com

C/ Mayor, 57 - SANTA POLA

ELECTRICIDAD

Bonmati

- 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)

www.limpiezasjovisol.es

**LIMPIEZAS
JOVISOL**

**MANTENIMIENTOS
Y SERVICIOS DE :**

- Cristales y aluminos
- 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.I.

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
TECNICOS DEL BAJO SEGURA

RICOH

At your side.
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

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

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

Móvil: 627 09 30 64 - Tel. 966 69 03 44
C/ Mayor, 59 - 03130 Santa Pola

FRASE CELEBRE



"Inocente es quien no necesita explicarse"

Albert Camus (1913-1960)

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 Pla-



ya 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 reanuda, 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.

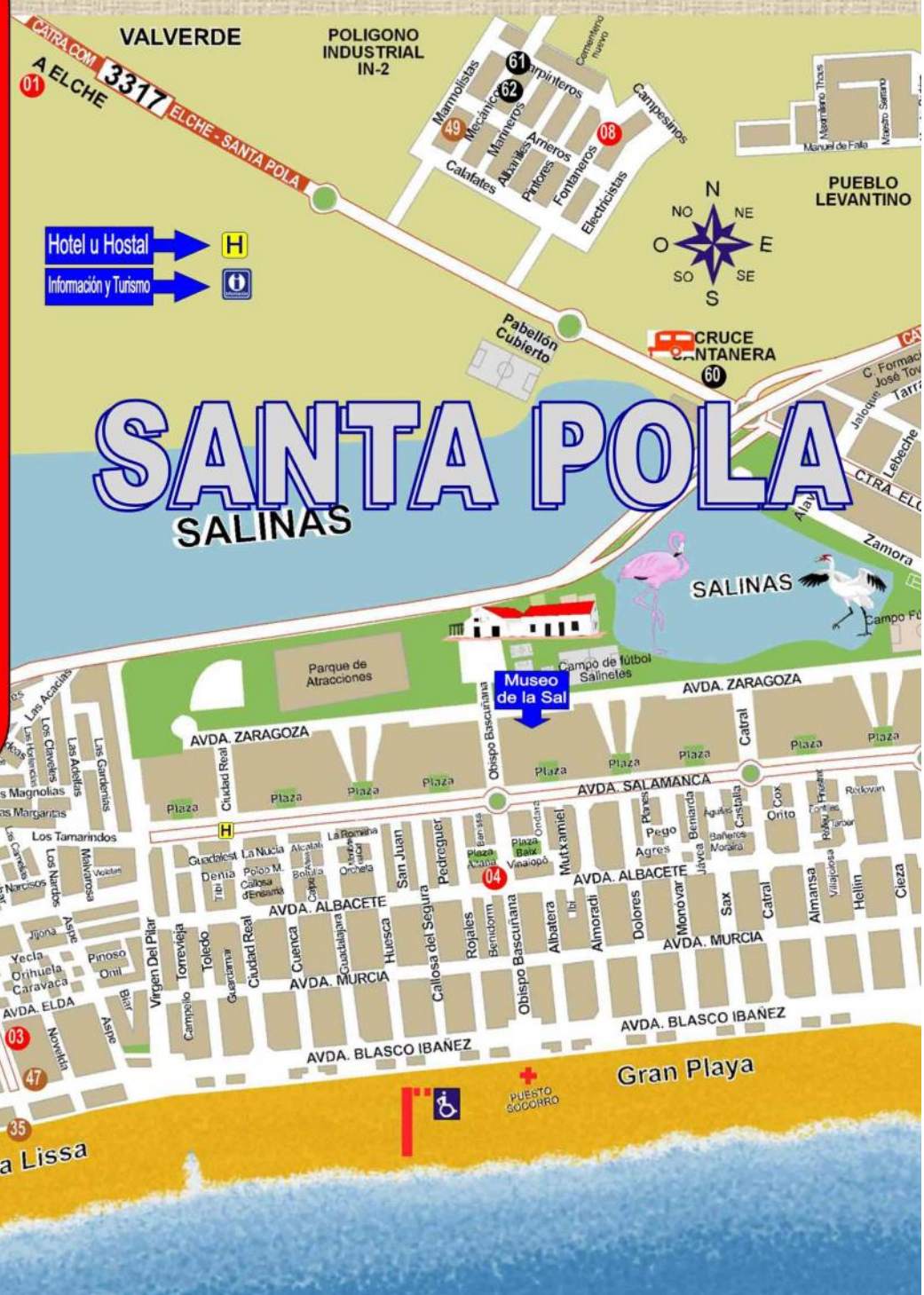


Ante cualquier emergencia, llamar al 112.



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 Floristería Mari Fina
- 10 Papelería Papers
- 11 Karaoke
- 12 Game Over
- 13 Masai Mara
- 14 Mega Informatica
- 15 Papelería Guilló
- 16 Academia idiomas Top Notch
- 17 Japon Market
- 18 Modas Ade
- 19 Optica Prisma
- 20 El costurero de Lina
- 21 Papelería Bailén
- 22 Optica Ferrer
- 23 Tendencias
- 24 Gimnasio Polasport
- 25 Guardería Chavales
- 26 Fontanería Antón
- 27 Locutorio Jenny
- 28 Piensos Andrés
- 29 Ferretería Jaen
- 30 Fontanería Fausant
- 31 Ferretería Fayma



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

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

EL BUEN COMER SANTA POLA

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 32 Restaurante Batiste | 45 Bar Zero |
| 33 Tapería Buenísimo | 46 Pizzeria La Deliziosa |
| 34 La Casa de Lisa | 47 Restaurante A Ca Satur |
| 35 Burguer Moñi | 48 Heladería Berenguer |
| 36 Mesón El Castillo | 49 Restaurante Els Xiprerets |
| 37 Heladería Luis Baldó | 50 Yogurtería Luis Baldó |
| 38 Restaurante Nueva Casa del Mar | 51 Restaurante A la Turca |
| 39 Mesón El Pescador | 52 Tapería La Fábrica |
| 40 Cafetería Peña Grande | 53 Bar Mari |
| 41 Asador Don Rodrigo | 54 Pollos asados El Rodallo |
| 42 Restaurante Noelia | |
| 43 Restaurante Chino Nan Kin | |
| 44 Restaurante Casa Rico | |



PROFESIONALES SANTA POLA

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 68 Caja Rural | 71 Ceo Clinica Dental |
| 69 Admon. Fincas Vicente Díaz | 72 J.M. Baeza Asesores |
| 70 Asesoría Baeza | 73 Iberdrola - Mora Solutions |



ELCHE



PROFESIONALES ELCHE
01 Clínica Veterinaria La Asunción

SERVICIOS - TALLERES ELCHE
02 Tecnibase Ricoch



UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ D'ELX (CAMPUS DE ELCHE)

CIUTAT ESPERANZA JUAN ANGEL

HOSPITAL UNIVERSITARI D'ELX



COMERCIO G. ALACANT

- 01 Optica Gran Alacant
- 02 Euronics

PROFESIONALES G. ALACANT

- 03 Inmobiliaria Top Alacant

GRAN ALACANT

SANTA POLA

URBANIZACIONES

01 Costa Hispania	13 Brisa Mar - Melody
02 Panorama	14 Monte Faro
03 Victoria Playa G.A.	15 Puerto Marino
04 Sueño Azul	16 Monte y Mar
05 Sol y Playa	17 Mediterráneo
06 Gran Vista	18 Novamar
07 Sierra Mar	19 Altomar I - Altomar II
08 Don Pueblo	20 Vista Bahía - Pino Mar
09 Gran Alacant	21 Lomas del Carabasi
10 Carabasi	22 Balcones del Mar
11 Olivo de Oro - Brisas del Faro	23 San Sebastián
12 El Faro	24 Isla Iزارo