

Anúnciate aquí y todos te conocerán

Revista MANA MANA®  660 07 87 87

[www.Revistamanamana.com](http://www.Revistamanamana.com)



Precio por persona en camarote doble interior (consulten precios de otras categorías) con tasas, propinas y también un paquete de bebidas superior "EASY PLUS", que ya no está a la venta en otras agencias!  
 Todos los cruceros con traslado en autobús desde La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina, Elche y Benidorm.

**2026**



**INFORMACIÓN Y RESERVAS**  
**633 474 012**

Cristóbal Sanz 32, 03201 - Elche,  
 info@cruceros24.eu  
 siguenos en FACEBOOK  
[www.cruceros24.eu](http://www.cruceros24.eu)



**Cruceros24**

**CRUCEROS CON TRASLADO INCLUIDO PARA AGOSTO**

**15 de agosto 2026**

8 días crucero con MSC Orchestra desde Valencia desde 1.299€\*



El mejor barco de MSC:

**14 de agosto 2026**

8 días crucero con MSC World Europa desde Barcelona desde 1.699€\*



Por lo fiordos noruegos con vuelo desde Valencia:

**15 de agosto 2026**

8 días crucero con MSC Euribia desde Kiel desde 2.199€\*



¡NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD!

**PORTADA DISPONIBLE**

**660 07 87 87** 

La mejor publicidad en Revista MANA MANA® y todos te conocerán

**DESATASCOS EL PALMERAL**

Tuberías de Desagüe y Alcantarillado

**CÁMARA de TV**  
**Detector de Arquetas**

**SERVICIO RÁPIDO**

Limpieza de Pozos Negros  
 Fosas Sépticas - Balsas

Piscinas y todo tipo de evacuaciones

 965 425 027  639 676 233

**MICROPIGMENTACIÓN**

CEJAS - OJOS - LABIOS



**30 % descuento**

CITA PREVIA  634 324 831

**¿ME VES?**

**TUS CLIENTES TAMBIÉN**

**ANUNCIATE AQUÍ**   
**660 07 87 87**

19 años creciendo juntos en  
 Revista MANA MANA®



**BELLIS**  
Salón de Belleza



@peluqueriabellis



**MARTES Y JUEVES DÍA DEL CORTE**

**Corte Señora o Caballero 10 €**

C/ Pedro Juan Perpiñan 25 - Elche. (Sector V.)  
**CITA PREVIA: 966 28 59 06**

**MIÉRCOLES DÍA DEL COLOR**

**Color raíz + Mechas zonales  
+ Corte + Secado 50 €**

**Color raíz + Secado  
+ Corte 35 €**

**Color raíz + Secado  
o Corte 25 €**

**Mechas zonales 20 €  
Mechas 40 €**

**Lavar y Peinar 10 €**

*Arreglo y algo más*

CREMALLERA EN PANTALONES, CHAQUETAS,  
PINZAS, VUELTOS, PUÑOS, BOTONES,  
ESTRECHAR CAMAL Y MANGAS,  
PARCHES, REMIENDOS...

e-mail: [arregloyalgomas@gmail.com](mailto:arregloyalgomas@gmail.com) / Instagram: [@arregloyalgomas](https://www.instagram.com/arregloyalgomas)

**Teléfono: 698 517 323**

**CLASES de DANZA  
POLINESIA**

Diviértete

y ponte  
en forma  
bailando



Horarios de tardes y mañanas

**687 273 967**

# UNIDOS A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS



Era un invierno tan frío, que muchos animales comenzaron a morir congelados. Un grupo de erizos, al darse cuenta de su delicada situación, decidieron juntarse para darse calor mutuamente. Era una solución práctica para protegerse de las gélidas temperaturas y sobrevivir, pero pronto se dieron cuenta de que las púas de cada uno herían a sus compañeros más cercanos.

Después de un tiempo, el dolor de las heridas les llevó a alejarse unos de otros. Sin embargo, esta decisión los dejó expuestos al frío nuevamente, y algunos empezaron a fallecer. Ante esta realidad, se vieron obligados a tomar una decisión crucial: aceptar las púas de sus compañeros y soportar las heridas, o enfrentarse a una muerte segura por el frío. Con sabiduría, decidieron volver a unirse. Aprendieron a convivir con las pequeñas molestias que traía la cercanía y, de esa manera, encontraron la calidez que necesitaban para sobrevivir.

Esta historia nos ofrece una poderosa lección sobre la convivencia y la naturaleza de las relaciones humanas. Al igual que estos animales, los seres humanos fuimos creados para vivir en comunidad. Sin embargo, la convivencia no está exenta de desafíos: las diferencias, desacuerdos y roces inevitables pueden hacernos pensar que sería más fácil distanciarnos unos de otros. Pero el evangelio nos muestra que en la unión, pese a las dificultades, encontramos fortaleza y propósito.

¿Qué tan dispuestos estamos a aceptar las “púas” de los demás en nuestra vida? En lugar de evitar las heridas que pueden surgir, aprendamos a amar y a encontrar el calor que solo la verdadera unidad puede ofrecernos. Porque «Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. ¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!» —Eclesiastés 4:12

*JESÚS CON AMOR*

**ENTRA EN**



**TODOS EN ARMONÍA**



[pedirsabiduria@gmail.com](mailto:pedirsabiduria@gmail.com)

Todos en Armonía, donde encontrarás:  
Temas de Psicología, Salud física, Espiritual,  
Testimonios, Profecías, Astronomía, Etc.



Entre todos construiremos un mundo mejor, si cada uno ponemos,  
nuestro granito de arena con amor y buenas acciones.



Shalom 132 gozo y paz



# APROVA EL VALENCIÀ

## Preparació B2-C1-C2

Acadèmia

12 anys ajudant  
a **APROVAR**

Més informació:  
Eva 630 14 02 62

- ✓ Cursos: durada 3 o 4 mesos
- ✓ En directe o diferit
- ✓ Redaccions, orals, monòlegs, diàlegs, gramàtica, correccions, didàctica examen, consells d'oratoría, atenció personalitzada



Google Excelente ★★★★★ 5.0 | 301 reseñas

Preu: 70€/mes

[www.evalenacademia.es](http://www.evalenacademia.es)

**TU ANUNCIO EN**  
*Revista MANÁ MANÁ*  
**660 07 87 87**

EJEMPLO DE UN ANUNCIO DE "1 MÓDULO"

48 mm

**MICROPIGMENTACIÓN**  
CEJAS - OJOS - LABIOS



**30 % descuento**

CITA PREVIA 634 324 831

67 mm

### TRÁMITES DE EXTRANJERÍA Y NACIONALIDAD

- ✓ Residencia
- ✓ Nacionalidad
- ✓ Estudiantes
- ✓ Arraigos
- ✓ Otros trámites
- ✓ Regularización extraordinaria

2026

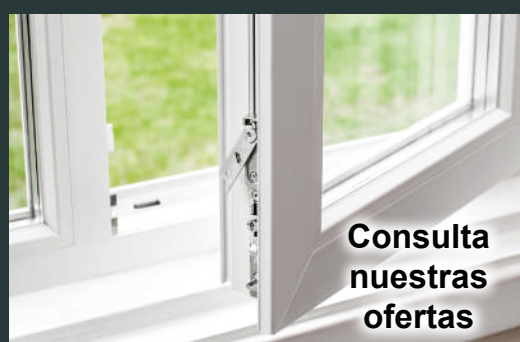
Te acompañamos en tu proceso.



**GESÍNDER**  
SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

**COEX**  
INTERNATIONAL TRADE

Cita Previa:  
680 20 87 77



Consulta  
nuestras  
ofertas

Proveedor e Instalador de  
VENTANAS DE PVC



**SIKSA  
PVC**

614 44 37 23



Trabajos garantizados



- Albañilería
- Alicatados
- Cerámicas
- Pladur
- Fontanería
- Monocapa



# Reformas Pinturas

624 359 009

- Cambio de duchas y cocinas
- Alisados y todo tipo de pinturas
- Instalación de termos eléctricos
- Limpieza de piso y aseo de obra

## ÚLTIMA HORA

Cuidadora con experiencia y recomendaciones. Ofrece sus servicios para el cuidado de personas mayores. Entre semana, a tiempo completo o fines de semana. Erika. T 611232449

¿Necesitas ayuda con trámites de extranjería? Asesoramiento profesional y gestión integral. Cita previa Extranjería. GESINDER.

WhatsApp 680208777 · comercial@gesinder.com

Oportunidad a bajo precio. Venta de prendas con historia, cómo nuevas. Bolsos de Marca, accesorios, joyas, mantones, abrigos y mucho más. Desde 10€ en adelante. T 623020657

## ALQUILER

Alquilo habitación con aire acon. A chica responsable, a ser posible estudiante o profesora. 615 99 10 16

Se alquila habitación para persona responsable. 634 324 831

Se alquila habitación individual muy amplia, con llave. Zona Avenida Libertad. Solo hombres. 627 055 592

Piso compartido, limpio y tranquilo. Habitación individual. 634 324 831

## BELLEZA, MODA, SALUD

Salud y bienestar te ofrece: Terapia relajante antiestrés. Todo natural con altos beneficios. T 623020657 Masajista Concepción.

Pierde peso con un café al día, producto Español, 100% natural. Infórmate en el 621 295 276

Salón de belleza Bellis Martes y Jueves 10€ corte de pelo. Color raíz + secado o corte 25€. Lavar y peinar 10€. 966 285 906

FarmaSpacio. Cabinas de salud y belleza. Abierto 365 días al año, 24h. 965 452 429

## CONTACTOS

¿Quieres conocer gente nueva?  
¿Hacer nuevos amigos?  
¿Buscas una amiga?  
Envía tu anuncio por palabras a Revista MANA MANA por WhatsApp o llamando 660 07 87 87

Hombre de 63 años, desea conocer mujer de 40 a 70 años, con fines formales. 687 044 383

Chica de 55 años, no fumadora y con trabajo, busca amistad y posible relación con similar. "ABSTENERSE HOMBRES POR FAVOR". 634 101 861

Chica de 61 años busca grupo de amigos/as de 65 a 72 años, o en solitario, para quedar en Crevillente. 677 206 877

## DEMANDAS DE TRABAJO

Se ofrece chica para cuidar ancianos por la noche. Responsable y con experiencia. T.617 005 540

Se ofrece mujer de forma gratuita o sin ánimo de lucro. Española, responsable y honesta, para cuidar y mantener tu campo, jardines o árboles cerca de Elche. Sólo particulares. Carmen. 628 465 466

Se ofrece chica para limpiar o cuidar personas mayores t.617 00 55 40

Se ofrece chica responsable y con ganas de trabajar, para cuidar niños. 655 219 248

**ENSEÑANZA**  
¡¡RECUPERA TUS PUNTOS!!  
Autoescuela Autonivel 665 676 706

PSICOTÉCNICO. Reconocimiento médico económico, medicina general y psicología. Cita 624 647 866

Clases de Danza Polinesia. Diviértete y ponte en forma bailando. 687 273 967

## INMUEBLES Y TERRENOS

Compro piso y pago al contado. 639 660 666

Se vende finca por 30.000 mts. Frente al polígono industrial de Torrellano, con embalse. A 6€ el mts. Tef: 670885518

¡Gran oportunidad de negocio! Con ingresos demostrados y cartera de clientes se traspasa horno panadería en pleno funcionamiento. 653 373 019. Pepe

Vendo terreno rústico de 10.000 metros en Petrel. Zona Hacienda el palomare. T 616516815 Delmiro

Vendo entresuelo comercial por pza Madrid/pza aparadora, diáfano, con posibilidad de hacer vivienda, entrada independiente, luz, agua. 109m2 + un patio grande. 67.900€ dando una entrada de 20.000€, el resto se puede pagar en 15 meses. facilidades de pago t.639 660 666

## OFERTAS DE TRABAJO

Busco personas que quieran ingresos vendiendo productos de CristianLay. Fabrica española. 671362873

Se precisan comerciales para empresa de metalurgia y depuradoras. 678 267 911

## REFORMAS DEL HOGAR

Reformas, pinturas y obras. Atención personalizada 662 449 849 - 631 665 079

Toldos Pérez. Cambio de lonas, capotas, dobles brazos extensibles, etc. 639 312 747

Cambio de bañera por plato de ducha 350€ ¡Pide Presupuesto! Multireformas D'Torres 608 071 081

Carpintería de aluminio, cerrajería y cristalería, puertas y ventanas en PVC ¡Somos fabricantes! Mantenimiento y reparación de ventanas y puertas. 637 146 271

Fontanero económico y con mucha experiencia. 650 931 274

Puertas automáticas, cerramientos metálicos, aparcamientos, verjas, etc. Cerrajería en general. El Norte 609 924 504 - 677 722 926

JJ Vertical ¡Especialistas en trabajos en altura sin andamios! Rehabilitación y pintado de patios y fachadas, reparación de vigas y pilares, impermeabilización de terrazas y más. 662 067 655 - 966 211 566

Toldos Peñalver. Automatiza tu toldo con un motor desde 94,98€ ¡Pida presupuesto gratis! 965 432 350

Sillas y plataformas salvaescaleras. Chairs and platforms stairlifts. Pídanos información sin compromiso. Joval Accesibilidad. 966 090 762

ABIERTO 365 días 24 HORAS



Farmacia

FarmaSpacio Cabinas de salud y belleza C/. Juan Carlos I, 18 ELCHE Tel. 96 545 24 29

Gentileza de Maná Maná

**CENTRO FORMACIÓN AUTOESCUELA AUTONIVEL**

CENTRO AUTORIZADO **ADR** MERCANCIAS PELIGROSAS

RECUPERA TUS PUNTOS PARCIAL O TOTAL

965 442 721 Abierto sábados y domingos (Consultar) 665 676 706

C/ Avda. Novelda, 75 ELCHE (ALICANTE)

**GESTORÍA ASESORÍA**

Asistencia profesional a Empresas y Autónomos. Gestión de solicitudes al Estado, en préstamos y ayudas económicas. Seguridad y rapidez en temas de tráfico y transportes. Profesionalidad en Tributos y Seguridad Social.

Julián Ramón Martí Lázaro Gestor administrativo Colegiado

865 673 218 687 724 195

C/ José Navarro Orts 20, Bajo derecha - ELCHE

**ZOCO ASIA**

Todo para su Móvil y Tablet

ACCESORIOS  
Liberación en el acto  
REPARACIÓN  
Fundas - Carcasas  
RECARGAS  
Etc...

Avenida de Crevillente, nº 4 - Elche. Junto 612 418 725 626 660 650

# CEMENTERIO DE MASCOTAS

Incineraciones individuales



*Mi Fiel Amigo*



657 690 711

Partida Torrellano Bajo - Elche (Alicante)

Despídelos como se merecen  
Entierros en fosas o en nichos

www.cementeriomascotasmielfielamigo.com

**¿TIENES UN NEGOCIO?**

## ÚLTIMA HORA

Se ofrece limpiadora y cocinera del hogar por horas. También para limpieza de después de obra. Elche y alrededores. Soy española, responsable y con experiencia. Ada 626775092

ESPACIO DISPONIBLE  
**¿ME VES?**  
TUS CLIENTES TAMBIÉN  
660 07 87 87



ANÚNCIATE AQUÍ  
660 07 87 87

Fernández Elektrik

## ELECTRICISTA

Técnico Instalador Autorizado

ANTONIO 637 154 076 @fernandeelektrik

Ventanas de PVC y aluminio al mejor precio. Tramitamos las ayudas de fondos europeos de hasta 4.000€ de subvención para cambiar tus ventanas. + info 670 607 342

Construcciones y Reformas Mané. Mamparas, muebles de baño, de cocina, platos de ducha, griferías y más. 657 990 222 - 965 430 865

Reformas de viviendas, chapados de azulejos, alisados de pared, pintura, escayola, pavimentos, etc. Con mucha experiencia, presupuesto sin compromiso 650 931 274

Trabajos de soldadura, herrajes, aluminio, acero inoxidable y pintura de metales. Electricidad y automatización industrial. Albañilería y reformas en general. 678 267 911 - 650 502 641

Todo tipo de trabajos verticales. Rehabilitación, fontanería, albañilería y pintura. Limpiezas, mantenimientos, impermeabilización y mucho más. 637 715 026

**8 DÍAS DE CRUCERO desde 1.299€**  
633 474 012

Confitería Dolça. Panadería & Pastelería. Encargos al 641 350 280 - 641 350 282

## SERVICIOS

Electricista, técnico instalador autorizado, para Boletines, etc. 637 154 076

Cerrajero 24h. Abrimos tu puerta por 50€, rapidez y profesionalidad. 650 352 426

Tuberías de desagüe y alcantarillado, cámara de TV, detector de arquetas, etc. Servicio rápido. Desatascos El Palmeral. 965 425 027 - 639 676 233

Todo tipo de Toldos (Awnings) y Cerramientos en Toldos MIAMI. Infórmate de nuestras ofertas. T.686 793 861

Multiprecios Duna: Artículos de Bazar, etc. C/ Emilio Hernández Selva, 78 - Elche

OBRAS Y SERVICIOS. Zanjeos, distribución de aguas, movimientos de tierras, servicio oficial de calefacción. T. 672 544 423

Ferretería y suministros industriales. Copias de llaves, cerraduras, electricidad, accesorios de fontanería, etc. 642 792 282 Elche

Dr. Shoes. Reparación de calzado y ropa, ¡VISÍTANOS! c/ Poeta Miguel Hernández, 5, Elche. 966 093 311

Asistencia profesional a Empresas y Autónomos. Con transparencia, seguridad y discreción. Gestión eficiente en solicitudes al Estado, en préstamos y ayudas económicas. Gestoría - Asesoría. 865 673 218 - 687 724 195

## TECNOLOGÍA

Reparación de móviles y Tablet, accesorios, liberación en el acto, fundas, carcacas, recargas, etc. ZOCO ASIA 626 660 650

## ÚLTIMA HORA OFREZCO MIS

SERVICIOS DE GANCHILLO PERSONALIZADOS. HAGO, BUFANDAS, MANTAS, ARREGLO DE ARMARIOS, ETC. RECIBE MAS INFORMACIÓN EN EL 632 926 222. CONCHITA.

## REFORMAS RGC

INTEGRALES O PARCIALES  
FONTANERÍA  
ELECTRICIDAD  
ALBAÑILERÍA  
CLIMATIZACIÓN, ETC.  
611 736 207

OFERTAS EN TARJETAS DE VISITA, FLYERS, VINILOS, LONAS... T.660 07 87 87

LIQUIDAMOS PRENDAS DE SEÑORA Y CABALLERO. PERCHEROS Y MANIQUIS POR JUBILACIÓN. PRECIOS MUY BUENOS.  
666 891 794  
601 319 250

SOLUCIONES

L	V	E	L	A	R	E	S	2	0	6	5	3	2	4	7	1	
M	A	R	P	R	O	G	R	E	S	3	1	7	9	4	2	6	5
H	O	D	R	A	M	R	O	N	5	4	7	1	6	2	3	8	9
Z	V	E	R	A	C	E	S	E	1	2	3	4	7	5	9	3	
C	O	I	F	E	R	E	R	E	7	5	3	2	1	9	6	4	8
G	I	N	C	A	P	E	R	E	9	6	4	3	8	5	1	2	7
B	A	N	A	P	M	U	8	1	5	6	4	7	9	3	2	1	0
O	R	P	R	E	T	A	L	4	3	9	8	2	1	7	5	6	0
A	B	I	E	R	E	C	H	6	7	2	9	5	3	8	1	4	0

## TOLDOS PÉREZ

AWINGS - MARKISEN

639 312 747

## ¿ME VES?

TUS CLIENTES TAMBIÉN

ANÚNCIATE AQUÍ 660 07 87 87

19 años creciendo juntos en Revista MAYÁ MAYÁ®

**COMPRO PISO Y PAGO AL CONTADO**  
639 660 666

¡NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD!

# PORTADA DISPONIBLE

660 07 87 87

La mejor publicidad en Revista MAYÁ MAYÁ® y todos te conocerán

¡NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD!

# Portada Disponible

660 07 87 87 

La mejor publicidad en Revista MANÁ MANÁ® y todos te conocerán



**COGE 1 REVISTA,  
HAZTE UNA FOTO CON ELLA  
Y ENVÍALA POR WHATSAPP  
T.660 07 87 87**



**¿TIENES  
UN NEGOCIO?**



**ANÚNCIATE AQUÍ  
660 07 87 87**

# Revista MANÁ MANÁ®

**FELICIDADES**

**¡PUBLICACIÓN  
GRATUITA!**



# Sillas y Plataformas SALVAESCALERAS

MEJOR  
PRECIO  
GARANTIZADO

▶ Particulares  
▶ Empresas  
▶ Comunidades  
de Vecinos

24 <sup>MASAS</sup> 100%  
Financiación  
A SU MEDIDA (Sin Intereses)  
Particulares y Comunidades de Vecinos

Adapta tu PISCINA  
para este Verano

Tu empresa cercana...  
...tu empresa de Elche

Atención al cliente

966 090 762

www.jovalaccesibilidad.com

JOVAL  
ACCESIBILIDAD



691 349 340



www.Revistamanamana.com



# ALUMINIOS ALTABIX

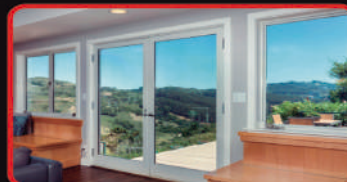
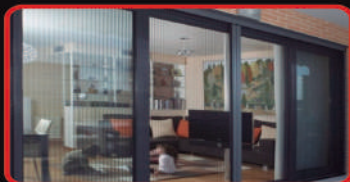
CARPINTERIA DE ALUMINIO Y PVC

TODO TIPO DE TRABAJOS EN ALUMINIO  
ESPECIALISTAS EN VENTANAS

GRANDES  
DESCUENTOS



VENTANAS - TECHOS MÓVILES - CERRAMIENTOS  
CERRAJERÍA - MOSQUITERAS - CORTE Y PLEGADO  
MAMPARAS - PERSIANAS - CRISTAL



C/ FRA PERE BALAGUER, 52 - ELCHE

610 136 141





**REPARTIDA EN: Carrefour, hospitales, gasolineras, mercados, farma**

# Revista MANÁ MANÁ®

La mejor publicidad en la provincia de Alicante

**3.500  
LECTORES  
AL DÍA**

Desde 2006  
**REVISTA  
MANÁ MANÁ®**  
Elche - Alicante - Vega Baja - Benidorm  
ANÚNCIATE AQUÍ  
660 07 87 87

19 años y  
274 ediciones contigo

**ANÚNCIATE AQUÍ**  
**660 07 87 87**

Envíanos un  
**WhatsApp**

**¡ESCANEA!**

¿QUIERES DAR A  
CONOCER TU NEGOCIO  
O SERVICIO?

¿NECESITAS  
MÁS CLIENTES?

¿TE GUSTARÍA TENER  
MÁS VISUALIZACIONES  
EN REDES SOCIALES?

¿DESEAS ATRAER  
TRÁFICO A TU WEB PARA  
GANAR POSICIONAMIENTO?

**CONSIGUE MÁS CLIENTES  
Y AUMENTA TUS INGRESOS**

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA INFORMARTE DE CÓMO PONER UN ANUNCIO  
EN LA MEJOR REVISTA DE PUBLICIDAD EN LA PROVINCIA DE ALICANTE O LLÁMANOS AL 660 07 87 87





**ciencias, 24 horas, loterías, estancos, centros de salud, comercios y más.**

**AHORA** Revista MANA MANA TAMBIÉN EN TU MÓVIL  
**¡DESCÁRGALA YA!**



*Revista mensual (reparto diario)*



 [www.Revistamanamana.com](http://www.Revistamanamana.com) 



**COGE 1 REVISTA,  
 HAZTE UNA FOTO CON ELLA  
 Y ENVÍALA POR WHATSAPP  
 T.660 07 87 87**

**PUBLICACIÓN  
 GRATIS**

**REVISTA REPARTIDA EN NUESTROS PROPIOS EXPOSITORES DE:**

- Elche · Alicante · Benidorm · Guardamar · San Juan · Santa Pola  
 La Marina · Catral · Gran Alacant · San Vicente · Orihuela · Villajoyosa  
 La Hoya · Matola · Las Bayas · Perleta · Redován · La Romana  
 San Bartolomé · Valverde · Cox · Albatera · Almoradí · Torrellano  
 Crevillente · Dolores · Callosa · Altet · Arenales del Sol ...**

¡NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD!

# Disponible Portada

660 07 87 87 

La mejor publicidad en Revista *MAJÁ MAJÁ*® y todos te conocerán

Una pantalla externa portátil magnética para el móvil es un accesorio cada vez más popular, especialmente entre quienes buscan mayor comodidad y productividad sin renunciar a la movilidad. Este tipo de dispositivo se acopla fácilmente a la parte trasera del teléfono —normalmente mediante sistemas magnéticos compatibles con tecnologías como MagSafe— y permite ampliar el espacio de visualización de forma inmediata.

Su principal utilidad es ofrecer una “segunda pantalla” donde puedes ver contenido adicional sin tener que cambiar constantemente de aplicación. Por ejemplo, puedes mantener una videollamada en una pantalla mien-

tras consultar documentos, correos o redes sociales en la otra. Esto resulta especialmente útil para estudiantes, profesionales o incluso para el entretenimiento diario.

Además, estas pantallas suelen ser ligeras y fáciles de transportar, lo que las convierte en una herramienta ideal para trabajar desde cualquier lugar: una cafetería, el tren o incluso el sofá de casa. Algunos modelos permiten ver películas o series con mayor comodidad, evitando forzar la vista en la pequeña pantalla del móvil, e incluso pueden mejorar la experiencia al jugar.

Otro punto interesante es que muchas de estas pantallas no requieren configuraciones complicadas. Basta con

acoplarla y, en algunos casos, conectarla mediante un cable o de forma inalámbrica para empezar a usarla. Esto hace que sea un accesorio accesible para todo tipo de usuarios, sin necesidad de conocimientos técnicos.

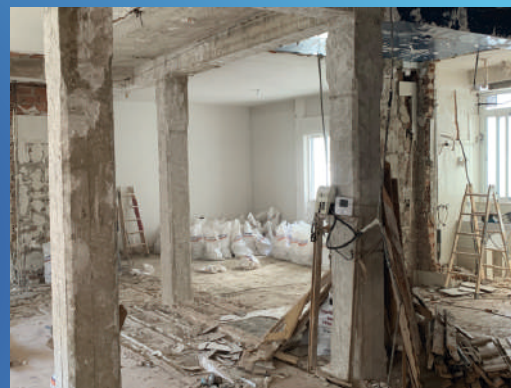
En definitiva, una pantalla externa portátil magnética transforma el móvil en una herramienta más versátil y potente, combinando comodidad, practicidad y una experiencia visual más amplia en el día a día.



# REFORMAS



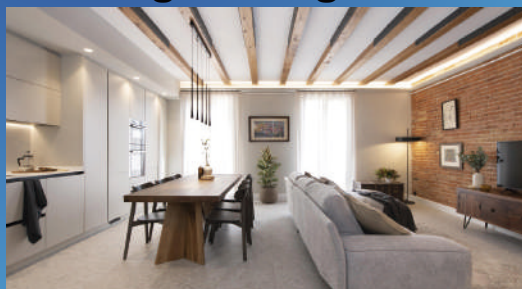
Reformas integrales o parciales, rehabilitación de fachadas, pilares...



Reforma tu casa o crea un nuevo hogar o lugar de trabajo desde 0



DISEÑO 3D  
ALBAÑILERÍA  
FONTANERÍA  
ELECTRICIDAD  
CLIMATIZACIÓN  
COCINAS  
BAÑOS



SERIEDAD,  
COMPROMISO  
Y CALIDAD



INFÓRMATE  
SIN COMPROMISO  
611 736 207



REFORMAS Y DECORACIONES

**MANÉ**  
Construcciones

BAÑOS - VENTANAS  
COCINAS...

657 990 222

**AÑADE AQUÍ**  
SIN OFERTA 30€  
**¡OFERTA!**  
**10€**

**tu negocio**  
**660 07 87 87**  
www.revistamanamana.com

**ESPACIO DISPONIBLE**  
**¿ME VES?**  
TUS CLIENTES TAMBIÉN

Envíanos un WhatsApp

¡¡ PRECIOS SIN COMPETENCIA !!

Trabajamos en acero inoxidable y mamparas de baño.

Puertas, postigos en forja. Sin necesidad de obra, pintura y cristalería incluido.

**EL NORTE**  
PUERTAS AUTOMÁTICAS

CERRAJERÍA EN GENERAL  
FENCES & IRONWORK IN GENERAL

MONTAMOS AUTOMATISMOS **ERREKA**

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

CERRAMIENTOS METÁLICOS, APARCAMIENTOS, VERJAS, ETC.

www.cerrajerianorte.com

NUEVAS INSTALACIONES en Ctra. Elche-Santa Pola. C/ Arrieros, 34 Polígono In. 2 - 03130 SANTA POLA. 609 924 504 - 677 722 926

Soluciones en la página de clasificados

**SOPA DE LETRAS**

L	B	V	C	V	L	A	N	E	I	B
N	A	A	P	R	O	G	R	E	S	O
N	Ó	D	O	D	A	M	A	Ñ	O	Ñ
Z	V	I	R	O	D	A	C	S	E	P
D	G	V	S	U	E	Ñ	O	D	N	S
C	U	I	C	L	E	C	H	E	R	O
Ó	I	N	O	A	U	R	T	L	O	G
P	Ñ	A	N	L	R	P	M	U	T	I
A	O	N	R	B	S	I	M	Ñ	L	H
L	A	Z	I	Ó	D	U	Ñ	O	C	S
O	S	A	Z	E	I	P	M	O	C	P

**SUDOKU**

El juego consiste: En rellenar una cuadrícula de 81 casillas cuadradas, distribuidas en nueve filas y nueve columnas, con los números del 1 al 9, que son las filas del juego.

-En cada fila y en cada columna no puede repetirse ninguno de los números.

-El tablero de juego se haya dividido en nueve bloques cuadrados de nueve casillas en los que tampoco se puede repetir ninguno de los números.

			3			7	1	
			7			2		
					2			9
	8	4		6	5			
		2	1		6			
9				5				7
	5							
	9			1				6
	2	5		8	1			

Encuentra los **10 TRIBURCITOS** escondidos en la revista

**RETA A UN AMIG@** y encuéntralos en menos tiempo

¿Serás capaz de conseguirlo?

**VILLO**  
ALUMINIO - CRISTAL

**SOMOS FABRICANTES**

**30 ANIVERSARIO**

**DESCUENTOS EN PRODUCTOS FABRICADOS A MEDIDA**

**CARPINTERÍA DE ALUMINIO**  
**CERRAJERÍA Y CRISTALERÍA - PUERTAS Y VENTANAS EN PVC**

**965 433 670** **637 146 271**



# APROVA EL VALENCIÀ

## Preparació B2-C1-C2



Més informació:  
Eva 630 14 02 62

Acadèmia 12 anys ajudant  
a **APROVAR**

- ✓ **Cursos: durada 3 o 4 mesos**
- ✓ **En directe o diferit**
- ✓ **Redaccions, orals, monòlegs, diàlegs, gramàtica, correccions, didàctica examen, consells d'oratoría, atenció personalitzada**



Google Excelente ★★★★★ 5.0 | 301 reseñas

Preu: 70€/mes

[www.evalenacademia.es](http://www.evalenacademia.es)

## RELACION DEL SISTEMA DIGESTIVO Y CEREBRO

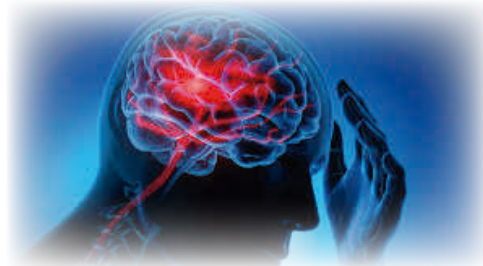
Un vínculo mecánico con la neuroinflamación crónica. El hallazgo adquiere una dimensión de urgencia médica al observar su presencia en condiciones crónicas. Los científicos no solo detectaron estas bacterias en ratones con dietas grasas, sino también en modelos animales vinculados a trastornos del desarrollo y enfermedades neurodegenerativas. Lo inquietante es que, una vez en el cerebro, estas bacterias no se mantienen inertes. Se alojan en regiones clave como el hipotálamo y el hipocampo, áreas responsables de la regulación del metabolismo y la memoria.

Este descubrimiento ofrece una explicación mecánica a una correlación que la ciencia llevaba años observando: por qué la obesidad aceleran el deterioro cognitivo. La presencia de estos microorganismos vivos dispara una respuesta inmunitaria constante en el cerebro. Las microglías, las células defensoras del sistema nervioso, se activan de forma permanente para intentar contener a los intrusos, lo que genera un estado de neuroinflamación crónica que daña las neuronas circundantes. No se trata de una infección en el sentido tradicional, sino de una alteración del equilibrio biológico fundamental del órgano más complejo que poseemos. ¿Significa esto que estamos condenados si hemos llevado una mala dieta durante años?.

Sí, es reversible. Este descubrimiento nos indica que la integridad de nuestro cerebro depende, literalmente, de nuestra higiene

digestiva. No somos entidades aisladas, sino ecosistemas abiertos cuya porosidad está regulada por nuestros hábitos cotidianos. El cerebro deja de ser un entorno puro para verse afectado por lo que ocurre en el sistema digestivo. Sin embargo, la ciencia aporta un dato fundamental para la tranquilidad del lector: la translocación bacteriana al cerebro es un proceso reversible.

En el estudio, cuando los ratones fueron devueltos a una dieta estándar y equilibrada, la barrera intestinal recuperó su función de filtro y la permeabilidad disminuyó significativamente. En menos de un mes, la presencia de bacterias en el tejido cerebral se redujo de forma drástica. Esto sugiere que el cuerpo posee mecanismos de limpieza y reparación capaces de restaurar la aduana biológica si dejamos de bombardearla con estímulos inflamatorios. La salud mental y cognitiva, por tanto, empieza en la selección de lo que compramos en el supermercado.



**Multi Reformas d'Torres**

**Cambio de bañera por plato de ducha 350 €**

- \* Albañilería
- \* Escayola
- \* Pintura
- \* Fontanería
- \* Pladur
- \* Impermeabilización de Terrazas. Etc.

Pida presupuesto sin compromiso **608 071 081**

Fernández Elektrik

**ELECTRICISTA**

Técnico Instalador Autorizado

ANTONIO **637 154 076**

@fernandeelektrik

**¿ME VES?**

**TUS CLIENTES TAMBIÉN**

**ANÚNCIATE AQUÍ** **660 07 87 87**

19 años creciendo juntos en *Revista MARI MARI*

**JJ VERTICAL**

Trabajos en altura, sin andamios

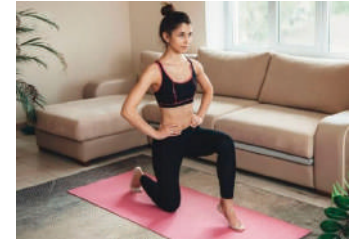
- Reparaciones de vigas y pilares
- Impermeabilización de terrazas
- Rehabilitación y pintado de patios, fachadas...

**662 067 655** **966 211 566**

**Rutina básica de ejercicios en casa (apta para todas las edades, incluida la tercera edad)**

Esta rutina está diseñada para mantenerse activo/a de forma segura. Ayuda a mejorar la movilidad, el equilibrio y la fuerza sin necesidad de material profesional. Se puede realizar en casa utilizando objetos cotidianos.

- Calentamiento (5-7 minutos)
- El objetivo es activar el cuerpo suavemente: Caminar despacio por la casa o en el sitio (2-3 minutos).
- Movimientos suaves de brazos (subir y bajar, círculos pequeños).
- Rotaciones lentas de cuello y hombros.
- Levantar ligeramente las rodillas alternando (sin forzar).
- Ejercicios principales (15-20 minutos)
- Sentarse y levantarse de una silla
- Ejercicio clave para piernas y autonomía diaria.
- Siéntate en una silla firme.
- Levántate despacio sin usar las manos (o con apoyo si hace falta).
- Vuelve a sentarte con control.
- Haz 2-3 series de 8-10 repeticiones.
- Flexiones en pared
- Fortalecen brazos sin riesgo.
- Apoya las manos en la pared a la altura del pecho.
- Flexiona los brazos acercando el cuerpo y vuelve a la posición inicial.
- Haz 2-3 series de 8-10 repeticiones.
- Elevaciones de brazos con peso ligero
- Usa botellas pequeñas de agua o incluso sin peso.



- Eleva los brazos hacia delante o hacia los lados.
- Haz 2 series de 8-10 repeticiones.
- Elevación de talones (gemelos)
- Mejora el equilibrio y la circulación.
- Sujétate a una silla o pared.
- Ponte de puntillas y baja lentamente.
- Haz 2-3 series de 10 repeticiones.
- Marcha en el sitio
- Eleva ligeramente las rodillas alternando.
- Mantén un ritmo cómodo.
- Realiza durante 1-2 minutos.
- Ejercicio de equilibrio
- Sujétate a una silla.
- Intenta mantenerte sobre un pie unos segundos.
- Cambia de pierna.
- Haz 3 repeticiones por lado (5-10 segundos cada una).
- Vuelta a la calma (5 minutos)
- Estirar suavemente piernas y brazos.
- Movimientos lentos y sin rebotes.
- Respirar profundamente para relajarse.
- Consejos importantes:
- Realizar los ejercicios despacio y con control.
- Usar calzado cómodo y estable.
- Tener siempre una silla o pared cerca para apoyarse.
- Parar si aparece dolor, mareo o fatiga excesiva.

**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL**

**JJ Elx**

Cambio de Bañera por Plato de Ducha

**Pavimentos Porcelánicos Enchapados**

Presupuesto sin compromiso **627 569 108**

Se ofrecen servicios de:

**ALBAÑILERÍA**

**SOLDADURA**

**ELECTRICIDAD**

**PINTURA**

**PLADUR**

Presupuestos sin compromiso **642 478 250**

**TOLDOS PENALVER**

**www.toldospenalver.com**

C/ BREA, 9. Pol. Ind. Carrús. Elche (Alicante)

**AUTOMATIZA TU TOLDO CON UN MOTOR desde 94,98 €**

¡Pida presupuesto Gratis! 96 543 23 50

**Reformas y Decoraciones**

**MANÉ Construcciones**

OFICINA Y EXPOSICIÓN **965 430 865**  
C/ Mariano Pérez Vives, 55 - Elche

**657 990 222**

Escanea para ver más

**35 AÑOS**

**BAÑOS - COCINAS - VENTANAS ALUMINIO, ETC.**



**AÑADE AQUÍ**  
 SIN OFERTA 30€  
**¡OFERTA!**  
**10€**  
**tu negocio**  
**660 07 87 87**  
 www.revistamanamana.com

**ESPACIO DISPONIBLE**  
**¿ME VES?**  
 TUS CLIENTES TAMBIÉN



**MI PAYSITO**  
 PIZZERIA - PARRILLADA - MILANESERIA



El Sabor del Uruguay

**VALIDO**  
 JUEVES: MEDIO DIA / NOCHE  
 DOMINGO: NOCHE

¡MILANESAS, CARNES A LA BRASA, PIZZAS, PASTAS Y MUCHO MAS!

- MENÚ PARA GRUPOS
- MENÚ DE MEDIO DIA 14€

¡INFORMATE!

SIGUENOS EN REDES   
 PIZZERIA PARRILLADA MI PAYSITO

¿A que esperas a conocernos?

**622 942 509**

**965 423 082**

C/ Pere Ibarra 6 (Centro de Elche)

**JUEVES Y DOMINGOS LOCOS!**



**ENTRAÑA +1 BEBIDA 12€**



**MILANESA +1 BEBIDA 12€**  
 (Clásica, Napolitana, A caballo, Cheddar y bacon)



**PIZZA +1 BEBIDA 10€**  
 (A elegir de nuestra carta)

C/PERE IBARRA 6 / 965423082 / 622942509

(Oferta válida para comer en local. Oferta NO acumulable a otras ofertas. No válida para vísperas y festivos. Esta oferta podrá finalizar sin previo aviso)

Cariño, tengo un problema. No digas "tengo", di "tenemos", que para eso somos pareja. Vale, pues nuestra secretaria va a tener un hijo nuestro.

En la entrevista de trabajo: ¿Nivel de inglés? Alto. Traduzca "fiesta". Party. Úselo en una frase. Me "party" de la risa con tu chiste. Contratado.

**Carta de Amor** N.R.H

"No necesito grandes párrafos para decirte lo que ya sabes: mi mundo es mejor desde que estás en él. Gracias por ser mi refugio, mi risa y mi lugar favorito. Te quiero, hoy y siempre."

ENTRA EN



TODOS EN ARMONÍA



Todos en Armonía, donde encontrarás:  
 Temas de Psicología, Salud física, Espiritual, Testimonios, Profecías, Astronomía, Etc.

Entre todos construiremos un mundo mejor, si cada uno ponemos, nuestro granito de arena con amor y buenas acciones.

pedirsabiduria@gmail.com

Shalom 132 gozo y paz

**Royal**  
Döner Kebab

**¡Ofertas!**

- Plato mediano 4 €
- Plato grande 6'50€
- 3 BOX grandes + Bebida 2L. 12'50 €
- BOX (Carne + Patatas + Bebida) 4'50€

SERVICIO A DOMICILIO  
PEDIDO MÍNIMO 8€

632 754 720 865 811 378

**Dolça**  
CONFITERÍA

**PANADERÍA & PASTELERÍA**

ENCARGOS

C/ DIAGONAL, 46. ELCHE

641 350 280 641 350 282

# AGUACATE CON HUEVO Y BACON

## INGREDIENTES:

- 4 aguacates • 8 huevos pequeños • 150 gr de bacon

## ELABORACIÓN:

Picamos el bacon y lo cocinamos en una sartén, sin nada de grasa, hasta que esté dorado y crujiente. Lo sacamos y dejamos sobre papel de cocina, para que éste absorba toda la grasa.

Partimos los aguacates por la mitad, quitamos el hueso y con la ayuda de una cuchara retiramos un poco de aguacate, no mucho, sino lo justo para que quepa el huevo. Ponemos un poco de bacon en el hueco y encima el huevo. Metemos en el microondas a mínima potencia unos dos minutos, hasta que el huevo esté cuajado pero dejando la yema líquida. Sacamos y servimos con el resto de bacon por encima. Cocinar un huevo en el microondas es complicado, ya que hay que pillarle el truco a la potencia, para conseguir que el huevo quede a nuestro gusto.

También podéis preparar esta receta en el horno. Precalentáis el horno a 180º C y metéis los aguacates con el huevo dentro y el bacon por encima, en esta caso no hace falta que cocinéis el bacon antes, ya que se cocina en el horno. Si os gusta la yema muy líquida, podéis cocinar primero el aguacate con el bacon y la clara, y cuando ya esté todo cocinado, ponéis las yemas encima y horneáis uno o dos minutos más.



LA  
ABUELA  
TRUJILLO



**ESCANEA**  
y elige el tamaño deseado  
**PARA TU ANUNCIO**

**REVISTA**  
660 07 87 87



¿TIENES  
UN NEGOCIO?  
**ANÚNCIATE AQUÍ**

**TU ANUNCIO EN**  
Revista *MANÁ MANÁ*  
**660 07 87 87**

EJEMPLO DE UN ANUNCIO DE "1 MÓDULO"

**MICROPIGMENTACIÓN**  
CEJAS - OJOS - LABIOS

**30 % descuento**  
CITA PREVIA 634 324 831

48 mm  
67 mm



REVISTA IMPRESA Y DIGITAL

# ANÚNCIATE AQUÍ



Buscar | Ofertas - Inmuebles - Reformas - Serv...



## 660 07 87 87

### Revista MANA MANA®

ELCHE - ALICANTE - VEGA BAJA - BENIDORM ...

La oferta finaliza en:

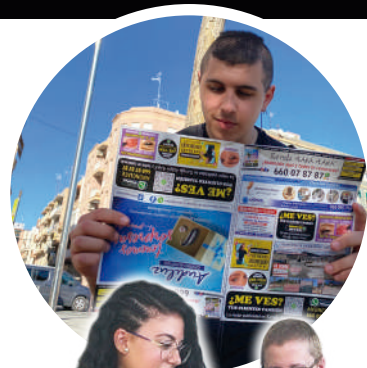
15 00 00 00  
Días Horas Minutos Segund...

Solo para los 20 primeros clientes

# hasta 50%



Inicio | Anúnciate aquí | ¡OFERTAS DISPONIBLES! | Descargar Revista | Contacto | Reparto | Clasificados | Más



### CONSULTAR PRECIO EN PORTADA

3 meses

6 meses

12 meses

**MAYOR AHORRO**

1 MÓDULO EN EL INTERIOR REVISTA IMPRESA

**500 TARJETAS GRATIS**

SIN OFERTA 60€

## -35% DTO.

# 39€

IVA INCLUIDO

PAGO MENSUAL

SELECCIONAR ←

PAGO ANUAL CON 50€ DE DESCUENTO

SELECCIONAR ←

OFERTA DESDE LA WEB Y NO ACUMULABLES



**REVISTA**  
660 07 87 87

¿TIENES UN NEGOCIO?

**ANÚNCIATE AQUÍ**

\*La oferta de 500 tarjetas gratis: A todo color, 1 cara, envío y diseño no incluidos. Para contrataciones de 12 meses y a partir de un espacio de 1 módulo.

# CELDRÁN

692 377 076

contenedores

### TU PUNTO DE DEPOSITO DE ESCOMBROS

(Particulares y profesionales)



**VEN Y DESCARGA EN NUESTRAS INSTALACIONES**

### DEPOSITA TUS RESIDUOS DE OBRAS Y REFORMAS

C/ Villena, 12 - Elche. Polígono de Altabix (Frente Ciudad Deportiva)

¡NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD!

# PORTADA DISPONIBLE

## 660 07 87 87

La mejor publicidad en Revista MANA MANA® y todos te conocerán