

Revista

Conecta@

Nº 43.
Febrero 2021

ENTREVISTA:

Ángel Silvente Ortega: "Hay impactos en el planeta que ya son inevitables, pero otros no. Soy un 'optimista diagnosticado'. Toda acción suma" (pág. 4)

CURIOSIDADES:

Ideas del pasado que existen en la actualidad, pero no como imaginábamos (pág. 12)

Cultura, ocio, curiosidades, imágenes para el recuerdo, pasatiempos, farmacias de guardia, horarios de trenes, autobuses y más...



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico y maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción y maquetación.

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).
Andrés González Martínez: fotografía de portada.

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

www.revistaconecta.es

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales de Alhama, Totana, Librilla y Puerto de Mazarrón

También disponible en formato digital en www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



ÍNDICE

ENTREVISTA

- Ángel Silvente: "Hay impactos en el planeta que ya son inevitables, pero otros no. Soy un 'optimista diagnosticado'. Toda acción suma" (pág. 4)

PSICOLOGÍA

- ¿Procrastinas? (pág. 10)

CURIOSIDADES

- Ideas del pasado que existen en la actualidad, pero no como imaginábamos (pág. 12)

LITERATURA

- Crítica literaria: "El Secreto" de Rhonda Byrne (pág. 14)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 18)

GASTRONOMÍA

Recetas del mundo:

- Nachos con chili (México) (pág. 20)
- Bacalhau à Brás o Bacalao Dorado (Portugal) (pág. 22)
- Pancakes americanos (EE.UU) (pág. 24)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de autobuses (pág. 28)
- Horarios de trenes (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1
Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018



Los pinos

prensa · revistas · golosinas

Libros en quiosco

y por encargo
DEBOLSILLO



REPARTO A DOMICILIO

Avd/ Cartagena, 23
Alhama de Murcia
Tlf. 868 920 373

PROTEGE TU SALUD

RENOVAR A DIARIO LAS MASCARILLAS
DESECHABLES NO ES UN DERROCHE

Si las lavas, las usas más
de 4 horas o están sucias
YA NO SIRVEN



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

#AhoraResponsabilidad

Ángel Silvente Ortega: “Hay impactos en el planeta que ya son inevitables, pero otros no. Soy un ‘optimista diagnosticado’. Toda acción suma”

Virginia Martí Bravo /
Ismael Martínez Cánovas



Ángel Silvente Ortega, Profesor titular de Tecnología desde hace 16 años y Jefe de Estudios Adjunto en el IES Miguel Hernández en Alhama de Murcia, le precede una gran trayectoria profesional muy comprometida con el cambio climático en la que ha coordinado proyectos como 'Aire Limpio y Emergencia Climática' (anteriormente Proyecto 05050). Su lucha por conseguir un mundo mejor, desde su cometido como educador, le han llevado a aportar y contribuir en esta lucha siendo el fundador y vicepresidente de 'Nueva Cultura por el Clima'; y a promover y coordinar la Proposición de 'Ley de Cambio Climático' para la Asamblea Regional de Murcia, entre otras muchas acciones.

Como educador, ¿cree que se está haciendo suficiente hincapié en enseñar educación medioambiental en los centros formativos?, ¿cómo incentiva usted a sus alumnos para concienciarlos sobre el cambio climático?

Como respuesta a la primera pregunta: rotundamente NO. Tradicionalmente se ha dado poco o nada de relevancia a la capacitación medioambiental de la población estudiantil. Más bien se ha hecho de forma transversal, lo que en la práctica significa dejar el asunto a la buena voluntad del docente y a que se alineen los astros para que esa buena voluntad llegue a buen puerto. En la práctica necesitas apoyo del equipo directivo, que el ritmo de aprendizaje de los alumnos te permita ir al día con el temario, que el propio temario de oportunidades para ello... Para reforzar lo anterior demos un dato: en todo el temario oficial de secundaria el concepto "Cambio Climático" aparece un total de cinco veces, y lo hace en asignaturas optativas de cursos superiores que no todos los alumnos llegan a dar. Está claro que está mal planteado. Se hace necesario un nuevo currículo para la Transición Ecológica. Ya hay un equipo de Teachers for Future trabajando en una propuesta al Ministerio de Educación.

Como consecuencia, el grado de desconocimiento del cambio climático alcanza cuotas temerarias. Otro dato: solo el 4,5% de la población española es capaz de identificar como falsa la afirmación que dice "el cambio climático está causado por un agujero en la atmósfera terrestre"

En respuesta a la segunda pregunta: yo incentivo tratando de hacer llegar el asunto a lo cercano, a lo que el alumno puede entender y tomar poder. Cuando es posible también intentó tocar la fibra sensible educando desde la emoción. Y, por supuesto, con el mejor mensaje que se puede dar: con la acción y el ejemplo. Los hechos hablan más fuerte que las palabras. Una cosa es hablar de reducir emisiones y usar las renovables. Otra distinta es usar esas mismas renovables para reducir tu propia huella de carbono y mostrar eso a tus alumnos. Eso mismo estamos haciendo en el IES Miguel Hernández y los alumnos se implican en ello.

El Instituto Miguel Hernández tiene contratado el suministro eléctrico con una cooperativa local de energía renovable. ¿Cómo está funcionando y qué ventajas tiene?

Pues lo cierto es que está funcionando de maravilla. Cuando empezamos había algunas dudas y a quien se lo comentábamos nos vendía su "apocalipsis" personal. Que si sería "más caro", que si "cuando estuviera nublado nos íbamos a quedar sin electricidad"... Nada más lejos de la realidad. Nos sorprendió, para empezar, que la oferta de electricidad era más barata que con la compañía que trabajábamos hasta el momento. Luego, el trámite fue muy sencillo, un par de llamadas, firmar y ya. No hay que cambiar nada ni tocar ni un solo cable.

Estamos con La Solar, es una cooperativa filial de Enercoop que tiene más de 90 años de experiencia. Todos los kWh que consumimos, proceden de renovables y, en buena medida, de productores locales de energía solar. Esto además implica que el dinero se queda AQUÍ, generando empleo y recursos locales y no yendo a parar a manos de unos pocos o a pagar combustibles sucios en países a menudo corruptos y poco o nada democráticos.

Lo mejor es que esto lo puede hacer cualquier consumidor, cualquier familia, cualquier pequeño o gran negocio. Es una decisión que cualquiera de

nosotros puede hacer ya. Cualquiera de nosotros puede ser parte de la solución desde ya mismo. Párate a leer y cambia de comercializadora eléctrica. Cada vez hay más renovables.

En alguna ocasión ha transmitido que apuesta por un cambio estructural para conseguir reducir a gran escala emisiones que mejoren el cambio climático ¿en qué consiste ese cambio?, ¿cómo considera que España está preparada a nivel de infraestructuras para reducir la contaminación (redes de transporte público, energía renovable, puntos limpios...)?

Es una pregunta compleja para la que no me siento capacitado a aportar gran cosa. Yo comparto mi visión con humildad. Seguro que hay grandes mentes trabajando en esto y habrá que escucharlas.

No se si estaremos de acuerdo en que este sistema que necesita crecimiento continuo del PIB para poder funcionar está condenado a terminar. Y debe hacerlo antes de que por el camino arrase el planeta.

Durante el confinamiento creo que hemos recibido varias grandes lecciones. Hemos visto, para empezar, que cuando a la naturaleza dejamos de castigarla, ella responde con una generosidad y una capacidad de regeneración asombrosas. También hemos visto que podemos vivir con muy poco, que no necesitamos

Alimentación



Cosmética

Limpieza

Mercería

Productos

naturales

A granel

Ecosostenibles

Biodegradables

JABONES
Y MANTECAS CORPORALES

25% DESCUENTO



AV. JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

KIT MASCARILLAS
10 UNIDADES
FFP2
15€



6 consumir mucho y que lo que realmente echabamos de menos era libertad de movimiento y contacto con nuestros seres queridos. Por cierto, una buena noticia, ambos son gratis.

También hemos visto caer la contaminación, hemos descubierto el teletrabajo, que elimina la necesidad de transporte de personas, lo que evita contaminación, gastos, accidentes... Este es un buen ejemplo de "cambio sistémico" o "cambio estructural". Hemos reducido emisiones y ganado tiempo y seguridad, sin hacer un gran esfuerzo en coches más eficientes o carreteras más seguras: simplemente eliminando la necesidad de transporte. Lo más llamativo es que la opción estaba ahí y la tecnología para teletrabajar también, pero faltaba dar el salto.

Dicho esto, las opciones para reestructurar el sistema y vivir en un mundo, no sólo más sostenible, sino más justo, más equitativo, y con más tiempo para lo que es importante en la vida, son casi ilimitadas. Pero hay que dar saltos y tomar iniciativas. A las personas que lastran estos cambios les pediría que se echen a un lado y dejen al resto de la sociedad avanzar.

En cuanto a infraestructuras y tecnología, ya digo, no soy un experto en la materia. Las renovables, después de un parón absurdo por una legislación que las ha castigado, ahora se están desplegando rápidamente. En cualquier caso, creo que donde más se puede avanzar es en innovar en sistemas organizativos. Hay que romper ciertos paradigmas que hemos considerado inamovibles.



Estamos viviendo numerosas catástrofes medioambientales como son las inundaciones o las grandes nevadas, e incluso podríamos hablar de las enfermedades contagiosas como la pandemia por coronavirus, ¿piensa que todo está relacionado con la contaminación o cambio medioambiental del que nos advierten muchos expertos desde hace años?

Todo está relacionado. No podemos atribuir una catástrofe concreta, un megaincendio o esta pandemia a una sola causa, eso está claro. Pero que la degradación de la naturaleza a nivel mundial nos ha hecho entrar en una "etapa de las consecuencias" es innegable. Los seres humanos vamos camino de ser 8.000 millones viviendo en este planeta.

Pongamos las cosas en perspectiva. Mi padre tiene 86 años. Cuando vino al mundo la población humana estaba por debajo de los 2.500 millones en aquel entonces. Hizo falta toda la historia de la humanidad: prehistoria, Roma, Edad Media... Revolución Industrial... Primera Guerra Mundial... todo eso para llegar a 2.500 millones. Y a lo largo de su vida ¡esta



Inma Estilistas

¡DESCUENTOS EN
PRODUCTOS,
SECADORES Y
PLANCHAS!

C/SÁNCHEZ VIVANCOS, 7
ALHAMA DE MURCIA
CITAS: 968 63 99 51

cifra se ha multiplicado por más de 3! Esto no tiene precedentes. No podemos pensar que eso no tiene impacto.

Estamos causando la 6º gran extinción. Sólo el 6 % de los mamíferos del planeta son animales salvajes ¡El resto son nuestros rebaños! La mitad de la tierra habitable está ocupada por la agricultura que nos alimenta. La temperatura del planeta ya ha aumentado 1°C y la concentración de gases invernadero en la atmósfera es la más alta en el último millón de años, al menos, y no para de crecer unas 2 ppm al año.

El cambio climático, la pandemia... son síntomas de algo mayor. O cambiamos esto ya o el planeta va a cambiar a un nuevo estado más difícilmente habitable donde los humanos no seremos bien recibidos.

Hace poco más de un año la Región de Murcia vivió uno de sus mayores desastres medioambientales, la "muerte" del Mar Menor. ¿Qué impacto podría tener si no se revierte lo ocurrido?

El Mar Menor es un buen ejemplo de "transición" de un ecosistema a un nuevo estado de equilibrio menos favorable a la vida. Además un cambio abrupto, súbito y rápido. Es como el canario en la mina que da un aviso a nivel planetario. Durante decenios se ha

7
saturado la laguna de nutrientes. El ecosistema los ha ido asimilando lo mejor que ha podido. Científicos y técnicos llevaban más de 20 años avisando. Pero nada especialmente llamativo ocurría. Hasta que de pronto y en poco tiempo entró en colapso. No tengo los conocimientos ni he podido dedicar al estudio del Mar Menor el tiempo necesario para poder contestar esta pregunta con el suficiente rigor. Sí que puedo decir que confío más en la capacidad del Mar Menor para autoregenerarse si le damos la oportunidad, que en la capacidad de los gobernantes de poner los medios para dejar de castigarlo y permitir que la naturaleza pueda hacer su trabajo.



HORARIO

Martes a sábado:
6 a 14h.

Domingos y festivos
6 a 13 h.

Lunes cerrado



Panadería del Carmen



PEDIDOS

641 49 38 84

C/Francisco de
Valdivia, 2

Alhama de Murcia



PANES
DE MASA MADRE DE
LARGA
FERMENTACIÓN

Elaboración de todo tipo
de panes por encargo



8

Los movimientos ecologistas llevan años advirtiéndolo las consecuencias. ¿Aún estamos a tiempo de cambiar todo? ¿Qué consejos puede darnos a los ciudadanos para aportar en esta lucha por mejorar las condiciones del planeta?

Quiero creer que sí estamos a tiempo. Hay impactos que ya son inevitables, pero otros no. Soy un "optimista diagnosticado". Toda acción suma. Incluso si la catástrofe más absoluta fuera inevitable, cada acción que en la dirección adecuada hará que ese desenlace se retrase. Cada año, cada día, cada minuto en este maravilloso planeta que podamos ganar es sin duda la lucha más noble, ética e inteligente que podemos llevar a cabo.

Veo que están ocurriendo cambios esperanzadores, pero tardíos. Si muchas de las cosas que empezamos a hacer ahora (renovables a escala masiva, reducción del consumo de carne, economía circular...) las hubiéramos llevado a cabo hace 20 años ¿en qué mundo viviríamos hoy? ¿cuántas guerras se habrían evitado por cuestiones como el petróleo o los recursos?


Soy enemigo de mensajes falsamente esperanzadores como "reciclar", "usar bombillas de bajo consumo". Eso sin duda hay que hacerlo, pero es totalmente insuficiente. Es como si estás sufriendo un infarto y el consejo de tu médico es tomar una aspirina.

Sí que creo que debemos empezar a hablar claro y llamar las cosas por su nombre. El capitalismo, tal y como lo conocemos, no puede seguir. No podemos basar nuestro sistema económico en crecer y crecer y comprar cada vez más. Hay que consumir menos. Eso no nos gusta ¿O quizá sí? ¿Y si en vez de decir "consumir menos" decimos "trabajar menos"? Produciremos menos, gastaremos menos. Tendríamos más tiempo para lo verdaderamente importante: familia, amigos, arte, cultura, ejercicio físico, salud, alimentarnos bien... Y entre tanto, dejaríamos en buena medida a la naturaleza en paz y ella haría su trabajo de regeneración ¿Y qué tal "dormir más"? ¿Cuál es la huella ecológica de un ser humano durmiendo? Quizá esta no sea la respuesta típica a la cuestión planteada pero desde luego lleva implícito ese "cambio estructural" de cómo concebimos la sociedad. O evolucionamos o nos extinguimos. Y en nuestra extinción arrastraremos con nosotros a buena parte de la vida del planeta.



SIN COPAGO, NO PAGUES MÁS

Seguridad y Confianza en un mismo Seguro privado de Salud

Atención personalizada eficiente:
Servicio online, telefónico
y vía Whatsapp 

699 87 23 00
contacto@inmagservices.com

www.inmagservices.com



RECOGIDA DE ENSERES A DOMICILIO

SERVICIO GRATUITO

Residuos inertes como muebles, tablas, maderas, electrodomésticos, cristales, colchones, chatarra, etc.

Horario de atención telefónica: de lunes a viernes de 9 a 14 h.

Teléfono: 650 409 894



¿QUÉ PASA SI ABANDONO RESIDUOS EN LA VÍA PÚBLICA?

SANCIONES DE HASTA 750 EUROS POR EL ABANDONO DE RESIDUOS VOLUMINOSOS EN LA VÍA PÚBLICA SIN COMUNICACIÓN PREVIA AL SERVICIO CORRESPONDIENTE (Ordenanza Municipal de Limpieza Viaria y Gestión de Residuos Municipales. Artículo 50, apartado B, 48) Y POR ABANDONAR, DEPOSITAR, VERTER O ELIMINAR RESIDUOS EN CUALQUIER ZONA DEL TÉRMINO MUNICIPAL DE FORMA INCONTROLADA (Ordenanza Municipal de Limpieza Viaria y Gestión de Residuos Municipales. Artículo 50, apartado B, 4).



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Concejalía de Infraestructuras
y Servicios Públicos

¿Procrastinas?

Nieves Sánchez Ramírez

¿Tienes a dejar algunas cosas para después? pues precisamente eso es lo que significa procrastinar, aplazar o dejar para luego ciertas tareas o responsabilidades.

Esto lo solemos asociar con una características de personas holgazanas o que no gestionan bien el tiempo, sin embargo, está demostrado, que está relacionado con un problema de regulación emocional, ya que es una forma de enfrentar estados emocionales como la ansiedad, la inseguridad, la frustración...



Es algo que hacemos de manera consciente, es decir, sabemos que estamos evitando una tarea y también que puede tener ciertas consecuencias negativas, esto hace que aparezca la culpa por no hacer algo que se supone que teníamos que hacer. Por lo que estamos haciendo algo consciente pero irracional.

Entonces, ¿por qué lo seguimos haciendo si nos hace sentir mal?

Procrastinar nos supone un alivio temporal inmediato, en el que esos estados emocionales desagradables desaparecen en el momento, y eso lo tenemos más en cuenta que los resultados que podamos tener a largo plazo. Por tanto, dejar esas responsabilidades o tareas que nos producen malestar para otro momento es un refuerzo negativo que disminuye nuestro malestar y, por tanto, tenderemos a volver a hacerlo, entrando en un círculo vicioso de procrastinación.

Pero este círculo vicioso, que en un primer momento nos alivia, con el paso del tiempo genera estrés, problemas de autoestima, hábitos inadecuados, síntomas depresivos y consecuencias también a nivel físico.

¿Qué tipo de tareas me van a llevar a procrastinar?

Una persona que tiende a procrastinar no tiene por qué hacerlo en todo, depende del tipo de tarea o responsabilidad y de la situación.

Podríamos evitar ciertas tareas simplemente porque son desagradables, aburridas o porque son impuestas, pero también podrían estar involucrados sentimientos como la baja autoestima, el miedo y la inseguridad, que nos van a influir de manera negativa en el afrontamiento de esa tarea, o pensamientos relacionados con que no vamos a poder hacer cierta cosa o no vamos a poder hacerla bien.

Pero procrastinar no siempre significa perder el tiempo, podemos estar haciendo otro tipo de tarea productiva mientras evitamos la que no queremos enfrentar.



Algunos consejos:

- Ordenar prioridades y no querer abarcarlo todo a la vez.
- Cuidado con la imposición de obligaciones propias y/o ajenas.
- Ponte plazos de tiempo para cumplir tareas, pero cuidado con ser demasiado exigente contigo mismo.
- Divide la tarea en minitareas que puedas ir superando y que, poco a poco, te lleven a tu objetivo final.
- Si tienes la posibilidad de compartir la tarea con alguien hazlo, eso lo hará todo mucho más fácil o por lo menos más entretenido.
- Intenta quitar todo tipo de distracciones que te hagan olvidarte de tu objetivo prioritario.



¿LA PANDEMIA TE PASA FACTURA PSICOLÓGICA?

FOBIA
 MIEDO
 ANSIEDAD
 DEPRESIÓN
 INSEGURIDAD
 AGOTAMIENTO
 SENSACIÓN DE AISLAMIENTO

¡PODEMOS AYUDARTE!

NO IMPORTA TU EDAD O CONDICIÓN PERSONAL
 ESTA SITUACIÓN PUEDE AFECTARNOS A TODOS

Nisara
 Gabinete de Psicología

639 20 30 44

INFO@NISARAPSILOGÍA.COM

FACEBOOK: NISARA PSICOLOGÍA
 INSTAGRAM: @NISARAPSILOGÍA

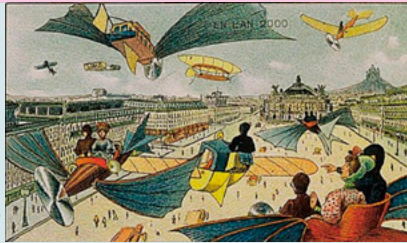
IDEAS DEL PASADO QUE EXISTEN EN LA ACTUALIDAD, PERO NO COMO IMAGINÁBAMOS

Ismael Martínez Cánovas

A lo largo de los siglos, las personas ha fantaseado con cómo sería el futuro. Grandes inventos tecnológicos a la altura de la ciencia ficción tenían acogida en las mentes de las personas. Y aunque lejos de ser cómo los imaginaban, lo cierto es que varios de esos inventos existen hoy en día.

Vehículos voladores

Un clásico de la ciencia ficción. El ser humano siempre ha soñado con la idea de poder volar, ya sea en un vehículo personal o con algún artefacto acoplado a su cuerpo. Y si bien los prototipos de hoy en día son mucho más avanzados que el de los hermanos Wright, e incluso alguno se comercializa, lo cierto es que estamos muy lejos de ver las calles llenas de estos vehículos.



Tren de levitación magnética

Quizá uno de los diseños más fieles a la realidad. Si obviamos que el diseño es similar al de un tren de la época, vemos que la idea de un tren por levitación

que resolviera el problema de la fricción de las ruedas no es una idea actual. Además, podemos ver cómo sigue una idea similar con dos acoples laterales.

Hoverboard

Otro de los inventos que tampoco ha cambiado tanto. Hace 100 años, una de las ideas de cara al futuro era el uso de patines motorizados. Y aunque estaban pensados para llevar uno en cada pie, lo cierto es el concepto del hoverboard y otro tipo de patines eléctricos de hoy en día sigue siendo el mismo.



Videollamadas

Un avance que hoy por hoy hemos normalizado pero que hasta hace poco era cosa de ciencia ficción son las videollamadas. La hemos visto en decenas de películas futuristas, y

siempre se ha representado como una idea bastante aparatosa, quién diría que hoy en día podríamos ver y hablar con personas a kilómetros de distancia con un móvil que cabe en la palma de nuestra mano.

Robot aspirador

Aunque parezca increíble, estos eran los primeros diseños que se tuvieron de un robot que realizase las tareas de casa. Una idea muy rudimentaria, pero que cubría la misma necesidad que la de hoy en día con los robots aspiradores, facilitarnos la limpieza del hogar.



Radio, podcast y lectores de texto

En el hipotético futuro que plantearon nuestros antepasados, existía un lector de periódicos para poder escuchar las noticias. Hoy en día la radio y podcast son los encargados de hacer llegar la información a la gente de esa manera. Si nos centramos en la idea de un aparato que lea en voz alta textos, nos puede recordar más a los lectores de texto y emuladores de voz.

encargados de hacer llegar la información a la gente de esa manera. Si nos centramos en la idea de un aparato que lea en voz alta textos, nos puede recordar más a los lectores de texto y emuladores de voz.



ATICO30

*Nueva
Colección*

AV/ JUAN CARLOS I, 61
- ALHAMA DE MURCIA -

Crítica literaria: “El Secreto” de Rhonda Byrne

Virginia Martí Bravo

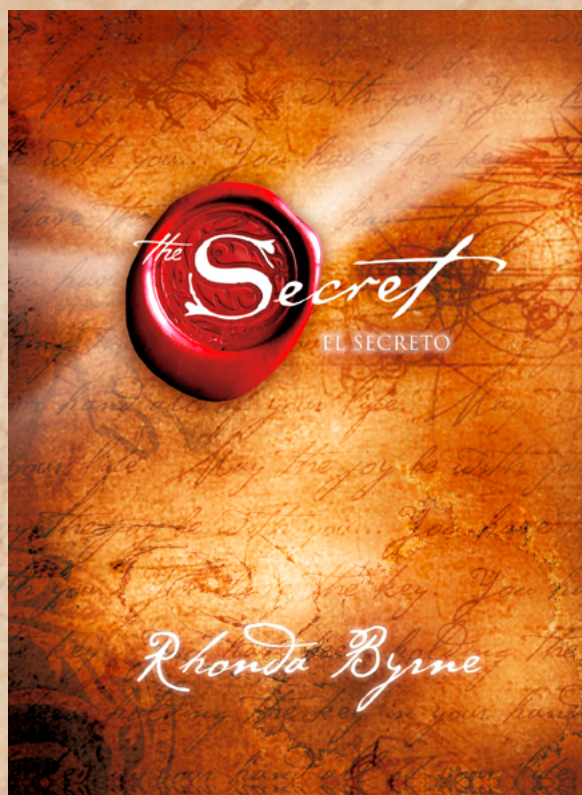
Sinopsis:

Rhonda Byrne es la creadora de “El Secreto”, la película con formato de documental que en el año 2006 revolucionó el mundo, transformó millones de vidas e inició un movimiento planetario. Ese mismo año, se publicó el libro “El Secreto” o “The Secret”, de la misma autora, que se ha traducido a más de cincuenta idiomas y que continúa siendo uno de los títulos más vendidos de este siglo.

El Gran Secreto siempre ha estado presente de forma fragmentada en las tradiciones orales, en la literatura, en las religiones y en las distintas filosofías de todos los tiempos. Estos componentes se han unido en un mismo libro promete transformar la vida de todo aquel que la experimente.

En este libro te enseña a utilizar “El Secreto” en todos los aspectos de tu vida: dinero, salud, relaciones, felicidad y en todas tus interacciones con el mundo. Empezarás a entender el poder oculto y sin explotar que hay en tu interior.

“El Secreto” encierra la sabiduría de los grandes maestros actuales, hombres y mujeres que lo han utilizado para conseguir salud, fortuna y felicidad, que han aplicado este conocimiento, revelándonos historias de curaciones, de generación de grandes riquezas, de superación de obstáculos y de conseguir lo que muchos calificarían de imposible.



Reseña:

Este libro algo abstracto en su lectura se podría calificar de autoayuda o crecimiento personal. Dirigido a personas con un cierto interés por la espiritualidad y el poder de la energía del universo. Muy recomendable para personas que busquen un porqué de las cosas.

“El Secreto” presenta la hipótesis pseudocientífica llamada “Ley de la Atracción” que rige nuestra vida amorosa, nuestra economía o nuestra forma de vida, ese es el secreto del que habla este libro.

GRATIS
Tus progresivos de sol
al comprar tus
progresivos de vista

OPTILENT ALHAMA
Tu optico de confianza

HORARIO:
de lunes a viernes de 9.30 h. a 13.30 h.
y de 17.00 h. a 20.30 h.

ATENDEMOS ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA

Avda. Constantino 8, Alhama de Murcia, Tlf: 675 57 74 71

Algunas enseñanzas de las que habla "El Secreto":

- Nada es por azar, los seres humanos somos el resultado de todo aquello que pensamos, sentimos y hacemos, y es por eso que debemos de cambiar nuestra manera de pensar, todo lo que hacemos, es el resultado de nuestros pensamientos. Para poder librarte de todas las carencias o problemas debemos dejar de quejarnos, olvídate de todo lo negativo y da lugar a **pensamientos** que te ayuden a ser mejor persona.
- Al día tenemos alrededor de 60.000 pensamientos, así que ¿cómo es posible controlarlos? La respuesta que nos da este libro es que debemos influir en nuestros **sentimientos**. Si te enfocas en sentimientos malos como la depresión, la culpa, la rabia, la venganza o la ira, atraerás cosas negativas. Por el contrario, si te enfocas en sentimientos buenos como la gratitud, la emoción, la alegría o el amor, atraerás cosas positivas. Cambiar nuestra actitud mental es muy positivo para nuestra vida.
- Tomar una decisión es el primer paso para lograr un propósito, por eso es importante **visualizarse** a uno mismo siendo amado, respetado y saludable, ya que cuando pensamos irradiamos energía al universo, por eso nuestros pensamientos son sumamente poderosos, ya que están todo el tiempo enviando vibraciones al universo. La **visualización creativa** es otro de los puntos que destaca este libro, la imaginación lo es todo, tener una visión de todo lo que deseas en tu vida y visualizarlo ayudará a que tu vida sea una manifestación física de las ideas que hay en tu cabeza.
- En tu vida **recibirás todo lo que proyectes**, si eres bueno atraerás bondad, si eres negativo, atraerás tristeza...La autora aconseja que se haga una lista con todas las cosas que ya no se desean tener, y otra con las cosas que sí se desean tener, para así estar más consciente de lo que es bueno y malo para ti.

En el mes del Amor y la Amistad ...

que no te falte una buena comida de



Telef.: 86.87.86.86.2



www.mixtobar.com



- **El poder de la mente** es un arma de doble filo, ya que puede hacerte que seas extremadamente feliz o destruirte por completo, todo depende de tu elección. Esta ley no entiende lo que no quieres, es decir, cuando te lamentas de algo lo que haces es enviar una señal al universo para atraer más de eso a tu vida, es por eso que es mejor **enfocarte en lo que de verdad deseas**. Para esto debes saber realmente lo que quieres y después deberás creer que lo lograrás.
- No le desees el mal a otros porque la **energía del universo** puede actuar en tu contra enviándote algo malo, todo lo que envías al universo va a volver. Todos los límites están en la mente. **Agradecer** es muy importante, agradece por todo lo que tienes y por todo lo que eres, valórate porque eres único, eres afortunado porque estás vivo.
- **Las palabras** son poderosas, es otro de los puntos que destaca el libro, las palabras conllevan con ellas las emociones y debes ser consciente de ello.
- Por último, debemos centrarnos en la abundancia, pero no solamente te enfoques en la **abundancia** física y económica, también hay que tener abundancia espiritual y mental. Ten en cuenta que el universo te lo dará si trabajas en esta ley, tú puedes escribir tu propio destino y elegir la vida que deseas.



Ventajas de comprar en el negocio local

- Te atienden de manera personalizada y cercana
- Incentivas los comercios locales y a tus vecinos
- Ayudas a generar empleo
- El dinero que invertimos en las tiendas de nuestro barrio sigue circulando por el mismo, contribuyendo a la prosperidad económica de nuestro entorno más próximo



Compra en Alhama lo que necesites

- Premias al pequeño comercio
- Ahora es el momento de pensar y tomar la mejor decisión para ti y para la economía de tu municipio



ACCIONES FORMATIVAS GRATUITAS DE AGRICULTURA, SEGURIDAD E INDUSTRIA ALIMENTARIA PARA 2021

PRIMEROS AUXILIOS EN EL SECTOR AGRARIO Y AGROALIMENTARIO

Duración: 15 h.

Fecha prevista: 23, 24 y 25 de marzo

PLAGUICIDAS BÁSICO

Duración: 25 h.

Fecha prevista: 12, 13, 14, 15, 16
y 20 de abril

MANIPULADOR DE ALIMENTOS. SECTOR ELABORACIÓN DE ALIMENTOS Y RESTAURACIÓN EN EL MEDIO RURAL

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 19 y 20 de abril

MANIPULADOR DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 10 y 11 de mayo

INJERTO DE CÍTRICOS

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 18 y 19 de mayo

2ª EDICIÓN. MANIPULADOR DE ALIMENTOS. SECTOR ELABORACIÓN DE ALIMENTOS Y RESTAURACIÓN EN EL MEDIO RURAL

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 14 y 15 de junio

MANEJO SEGURO DEL TRACTOR

Duración: 14 h.

Fecha prevista: 27, 28 y 29 de
septiembre

MANEJO SEGURO DE CARRETILLA ELEVADORA

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 25 y 26 de octubre

PRL PUESTO DE TRABAJO EN ALMACÉN

Duración: 10 h.

Fecha prevista: 15 y 16 de noviembre

BIENESTAR ANIMAL EN AVICULTURA

Duración: 20 h.

Fecha prevista: 22, 23, 29, 30 de
noviembre, y 1 de diciembre

Imágenes para el recuerdo: Inauguración de la fuente del jardín de la Purísima de Mazarrón. 1969

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Te llevo 
FLORES.com
 del invernadero
 a tu casa.

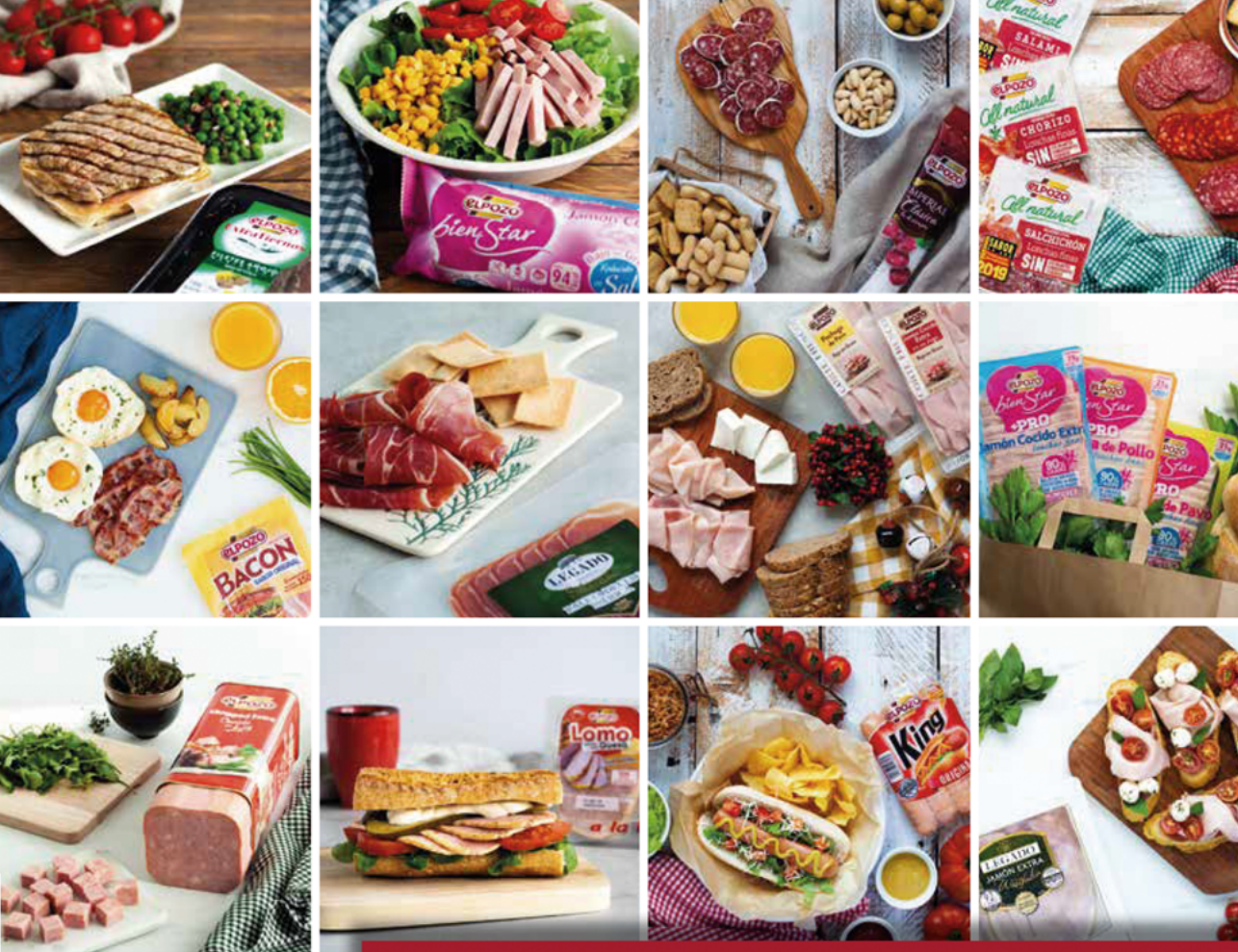
**Mes de los
 enamorados**

Con el código: **CONECTA**
 Una caja de bombones
GRATIS con tu pedido

Código válido hasta el 28 de febrero

Los pedidos con fecha de entrega 14 de febrero en Alhama de Murcia se podrán hacer hasta el sábado 13. El resto a cualquier sitio de España tendrán que hacerse antes del jueves 11.





Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

www.elpozo.com

Recetas del mundo: Nachos con chili (México)

Virginia Martí Bravo



¿Sabías que el 24 de febrero es el día mundial del nacho? Los nachos se han convertido en una de las comidas más representativas de México y su éxito se ha extendido a todas partes del mundo.

Este plato es uno de los más conocidos de la gastronomía mexicana. Generalmente suele usarse a modo de entrante. Es una receta ideal para una cena con familiares o amigos, a modo de aperitivo, que al presentar todas las elaboraciones juntas, cada bocado tendrá una combinación de sabores sorprendente.

Nutricionalmente es un plato bastante completo compuesto principalmente por tortillas de maíz en la base, aportando la ración de hidratos de carbono. La carne picada y las alubias aportan la ración de proteína. Es una opción de aperitivo previo para compartir o plato principal, acompañado con alguna opción de verduras, como por ejemplo una ensalada.

Elaboración de los Nachos Mexicanos:

Para el pico de gallo: partimos en dados pequeños los tomates y la cebolleta, y los vertemos en un bol junto al perejil o cilantro picado. Añadimos el zumo de dos limones o limas, mezclamos y dejamos marinar a temperatura ambiente mientras preparamos el resto de elaboraciones. También puede prepararse la noche anterior y que los ingredientes, sobre todo la cebolla, adquieran más sabor a lima.

Ingredientes:

Para el pico de gallo:

- 2 tomates (mejor de pera)
- 1 cebolla tierna
- Perejil o cilantro
- 2 limas o limones

Para el chili con carne:

- Aceite de oliva Virgen Extra
- 300 g de carne picada de ternera
- 150 ml de vino tinto de mesa
- 2 cucharadas de tomate frito casero
- 200 g de alubias rojas
- Sal y pimienta negra molida
- Comino, jengibre en polvo, curry y orégano (al gusto)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Para el cremoso de aguacate:

- 1 aguacate
- Lima o limón
- Sal
- Para los nachos:
- 2 bolsas de tortillas chips
- 200 g de queso cheddar Valley Spire
- Jalapeños al gusto

Para el chili con carne: sofreímos la carne en una sartén con aceite de oliva hasta dorarla. Incorporamos el vino tinto y dejamos reducir para evaporar el alcohol. Añadimos el tomate, las alubias rojas, la sal y las especias al gusto. Cocinamos el conjunto 5 minutos más para integrar todos los sabores y reservamos. El vino tinto va a hacer que nuestro chili con carne tenga más sabor y esté también más jugoso.

Guacamole cremoso: trituramos en un mortero el aguacate con el zumo de la media lima o limón, un poco de sal y reservamos también. En caso de que la prefiráis una textura más líquida, podéis triturarlo con una batidora. Podéis preparar también una salsa de queso para echarla por encima.

Para los nachos: Mezclamos en un cuenco 200 gramos de harina de maíz, un par de cucharadas de harina de trigo, un poco de aceite de oliva y algo de sal y pimienta al gusto. Vamos añadiendo agua caliente hasta que obtengamos una masa homogénea y, cuando la tengamos, cubrimos con un trapo durante 20 minutos aproximadamente. Amasamos después hasta que quede fina y la recortamos en triángulos. Es importante que al amasarla con el rodillo haya algún tipo de papel de cocina o film tanto por arriba como por debajo de la masa. Por último, freímos con mucho aceite o los metemos al horno a unos 180° hasta que se hayan hecho. Aunque si no tenemos tiempo,



también puedes comprar los nachos ya hechos o hacerlos con tortitas de trigo de las que venden en cualquier supermercado. Tan solo tienes que cortarlas en triángulos y separar las dos capas que componen las tortitas. Acto seguido, mételas en el horno hasta que se doren. Una vez listos, extendemos los nachos en una bandeja apta para horno y repartimos sobre ellos queso cheddar en lonchas cortado en trocitos. Horneamos a 180 °C durante 3 minutos hasta que se funda, añadimos ahora el chili con carne, el guacamole cremoso, el pico de gallo, jalapeños troceados y... ¡a disfrutar!



Jamoneros premium

*Menaje
Hostelería
Artículos de regalo
Ropa laboral*

Botas de Vino



Recetas del mundo: Bacalhau à Bràs o Bacalao Dorado (Portugal)

Virginia Martí Bravo



El nombre de Bacalhau Dourado o Bacalao Dorado viene por el color amarillo intenso que proporcionan el huevo y las patatas fritas.

Esta sencilla receta de pescado típica portuguesa tiene como ingrediente principal y gran protagonista el bacalao. Siempre desalado (no fresco), acompañado por unos huevos revueltos y unas patatas que se cortan muy finamente (patatas paja) y a las que se añaden aceitunas negras y perejil. Lo mejor para prepararlo es comprar las migas de bacalao salado, que suelen ser los recortes de piezas más grandes de bacalao y desalarlo con agua, pero también se puede comprar lomos de bacalao desalado y desmigarlo de manera casera.

Ingredientes:

- 250 g de patatas paja
- Aceite de oliva Virgen Extra
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 400 g de bacalao desalado y desmigado
- 4 huevos
- 50 g de nata (opcional)
- 80 g de aceitunas negras sin hueso
- Pimienta negra recién molida y sal al gusto
- Perejil fresco picado para decorar

CAFETERÍA
VICTORIA

¡CÓMETE EL
DOMINGO!

Tel. 619 50 19-21



Buñuelos y chocolate para LLEVAR,
todos los domingos a partir de las 9.00h.



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales Tlf. 968 631 037

Asesora fiscal

Fx. 968 631 083

Avd/ Antonio Fuertes, 58

30840 Alhama de Murcia

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com

Elaboración:

Cortamos las patatas en paja (muy finas) y freírlas en abundante aceite caliente. Una vez fritas reservamos en un plato con papel de cocina que absorberá el exceso de aceite y sal.

Cortamos ahora las cebollas en mitades para ir cortando en tiras a lo largo, en juliana. Con el mismo aceite de las patatas bien caliente, sofreímos la cebolla con un poco de sal hasta que esté dorada.



Añadimos el bacalao desmigado y sofreímos junto con la cebolla. Incorporamos la nata (es opcional, solamente si deseamos aportar más cremosidad al plato) e incorporamos los huevos, mezclando todo hasta que cuajen y se integren todos los ingredientes.

Para finalizar incorporamos aceitunas negras, la pimienta y sal si se desea (hay que tener en cuenta que el bacalao es bastante salado) y espolvoreamos perejil picadito por encima. Puedes servir directamente en la sartén o un plato grande. ¡Un plato completo y delicioso!



Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

**ESTUFAS
COCINAS
FOGONES
PAELLEROS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA
NOVEDAD:
CACEROLAS**



**AGUA DE FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**



HORARIO:

LUNES A VIERNES DE 9.00 H. A 13.30 H. Y DE 17.00 H. A 20.00 H.

SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C, ALHAMA DE MURCIA

ATENCIÓN: VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO



Recetas del mundo: Pancakes americanos (EE.UU)

Virginia Martí Bravo



En el desayuno y la merienda, a la hora del postre... Sin duda, los panqueques o tortitas americanas, son una de las recetas de Estados Unidos más auténticas, ya que en todas las casas americanas son el desayuno estrella. Las perfectas escenas familiares de película que se suceden en torno a un desayuno muy abundante, en el que no faltan también batidos, zumos, café o té, huevos fritos, bacon, tostadas, mermeladas... Puedes acompañar los pancakes con infinidad de posibilidades, desde siropes hasta mermeladas o miel, pasando por nata montada y frutas de todo tipo. También puedes partir de esta receta esencial y transformar la masa a tu gusto, incluyendo algunos ingredientes como avena, semillas, frutos secos, fruta troceada o rallada...

Ingredientes:

- 150 gr de harina de trigo
- 1 cucharada sopera de azúcar o la cantidad equivalente en edulcorante
- 1 cucharada sopera de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita de postre de mantequilla

Elaboración:

En un bol mezclamos bien los ingredientes secos: la harina, el azúcar, la levadura y la sal.

Derretimos la mantequilla durante 10 segundos en el microondas. En otro bol juntamos el huevo con la leche y la mantequilla, y batimos bien para que quede perfectamente mezclado.

Ahora iremos echando el líquido encima del bol de los ingredientes secos poco a poco mientras vamos removiendo todo con unas varillas para que no queden grumos.

Cogemos una sartén pequeña antiadherente o una sartén grande para preparar varias tortitas a la vez. Ponemos a temperatura media-alta y ponemos un poco de aceite si queremos,



aunque no es necesario porque la masa ya lleva mantequilla.

Vertemos un poquito de masa dependiendo del tamaño que prefieras de la tortita que prefieras, esperamos a que las burbujas que se van creando suban a la superficie, y cuando eso ocurra, podemos darle la vuelta y cocinar unos 10 segundos más. Pon un papel absorbente en un plato para ir colocándolas unas encima de otras formando una torre. Acompáñalas con los ingredientes de preferencia... y listas para saborear!



Nos cambiamos de ubicación

**Calle Miguel Servet, 4. Bajo
Alhama de Murcia**



1. **Descarga la app "dkPedidos"**
2. **Dale a "obtener licencia"**
3. **Regístrate y escanea este código QR**

Farmacias de guardia

Alhama de Murcia

Benjamín López Martínez-Mena
C/ Vergara Pérez, 1
Teléfono: 968 630 012

Soledad Tutau Sánchez
C/ Isaac Albeniz, 3)
Teléfono: 968 630 855

Juana María Gómez Fernández
Avd/ Cartagena, 52
Teléfono: 968 632 202

**Eduardo Pérez García y
Elena Serrano Landaberea**
Avd/ Juan Carlos I, 50
Teléfono: 968 630 047

María Isabel Sánchez Hernández
C/ Postigos, S/N
Teléfono: 968 630 161

Gregorio Ángel Fernández Castello
Avd/ Antonio Fuertes, 48
Teléfono: 968 636 368

Totana - Aledo

Andrés Jerónimo Crespo Castillo
C/ Mayor Triana, 2
Teléfono: 968 422 003

Carmen Ladrón De Guevara Ruíz
C/ Santomera, 17
Teléfono: 968 421 811

Francisco Martínez Serrano
Plaza de la Constitución, 1
Teléfono: 968 424 457

**María del Carmen Gallego Martínez
y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba**
C/ San Antonio, 9
Teléfono: 968 424 709

**Carmen Ruíz Fernández y
Pilar Ladrón De Guevara Ruíz**
Calle del General Aznar, 80
Teléfono: 968 421 652

María del Mar Martínez Navarro
C/ Santa Bárbara, 17
Teléfono: 968 420 139

María Isabel Cerezo Musso
Avd/Lorca, 44
Teléfono: 968 423 850

Ester Mª Segunda Martín Rodríguez
C/Quintana, 9 (Aledo)
Teléfono: 968 48 45 16

Pedro Luis Mustieles Marín
Camínico de Tallante, 11 (El Paretón)
Teléfono: 968 48 41 05

Puerto de Mazarrón

María Nieves Fuentes Flores
Avda/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar
Teléfono 968 15 33 84

Mercedes García Moreno
Avda/ Dr. Meca, 89
Tlf: 968 15 37 81

Manuel Hummer Navarro
C/ Mayor, 36
Tlf: 968 59 40 48

Manuel Suárez Ortega
Carretera de Bolnuevo, 11
968150794

Cayetano Pérez Gómez
Vía Axial, 163
Tlf: 968 15 32 32

José Luis Pérez Madrid
C/ Cartagena, 92
Tlf: 968 15 36 17

Cristina Ernestina Marín Galindo
Avda/ Cabo Tiñoso, 1
Tlf: 968 15 30 55

**José Antonio Martínez García y
Alicia Martínez Cáceres**
C/ Mayor 52 (Isla Plana)
Tlf: 968 15 22 81

Caridad Serrano Ciller
Carretera de la Azohía, S/N
Tlf: 968 15 02 02

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



*Cada color en el calendario corresponde con el color de encima de cada una de las farmacias

Mazarrón

Antonio Lorente Martínez
C/Alcalde Juan Paredes, 10
Teléfono: 968 59 00 08

María del Mar Moreno Ramos
C/La Vía, 84
Teléfono: 968 59 06 10

Salvador y Encarnación Zamora Navarro
C/Pintur Agustín Navarro, 2
Teléfono: 968 59 00 29

Fernando Otalora Muñoz
C/La Vía, 50
Tlf: 968 59 11 09

María del Carmen Collado Martínez
C/Camino Real, 31 (Cañada de Gallego)
Teléfono: 968 15 88 56

Isabel Tovar Zapata
C/Madrid, 19, sector A, parcela E-G-1
(El Saladillo, urbanización Camposol)
Teléfono: 868 10 26 23

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Librilla

Modesta Gil García
C/San Luis, 5
Teléfono: 968 658 002

Ruben Perez Navarro
C/ Maestro Espada, 5
Teléfono: 968 65 86 36

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Danna

Tallas grandes

¡NOVEDADES!

AVANCE
DE
TEMPORADA

AV/JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

WWW.DANNATALLASGRANDES.COM



Sopa de letras: reciclaje

R E U T I L I Z A C I O N L
 N F U Z C J T M S P A G W N
 M E D I O A M B I E N T E V
 V C S R V S R U Y B Q R R V
 I D P O B M S T A L F C E R
 D L A A Z I M U O S I L D E
 R G B J P G B J H N A H U C
 I B G L L E N V A S E S C I
 O N Y V V P L D M O K G I C
 F V A O R G A N I C O I R L
 P L A S T I C O M S Q E L A
 X C O N T E N E D O R E S J
 C D R E S I D U O S R W F E
 C P U N T O L I M P I O Z O

- 1. Cartón
- 5. Reciclaje
- 9. Medio Ambiente
- 12. Reducir
- 2. Envases
- 6. Reutilización
- 10. Papel
- 13. Vidrio
- 3. Orgánico
- 7. Residuos
- 11. Punto Limpio
- 4. Plástico
- 8. Contenedores

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Encuentra las 9 diferencias



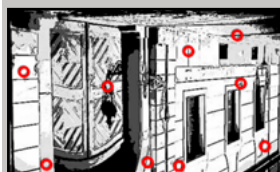
Soluciones

Sudoku 2

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

Sudoku 1

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



9 diferencias

Sopa de Letras

R E U T I L I Z A C I O N L
 N F U Z C J T M S P A G W N
 M E D I O A M B I E N T E V
 V C S R V S R U Y B Q R R V
 I D P O B M S T A L F C E R
 D L A A Z I M U O S I L D E
 R G B J P G B J H N A H U C
 I B G L L E N V A S E S C I
 O N Y V V P L D M O K G I C
 F V A O R G A N I C O I R L
 P L A S T I C O M S Q E L A
 X C O N T E N E D O R E S J
 C D R E S I D U O S R W F E
 C P U N T O L I M P I O Z O

Horarios de autobuses

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA

ALHAMA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.25	---	---
15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	---	16.25	16.40
19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.25	---	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.30	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50	19.55	20.10

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO	ALAMILLO
6.20	6.35	---	6.50	7.00	7.10	7.20	7.40	7.30	8.00
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
12.00	12.15	---	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.20	13.40
---	---	15.40	16.00	16.10	16.20	16.30	16.40	16.50	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS									
7.30	7.45	---	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	---
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
13.30	13.45	13.45 *	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	---

*Servicios combinados

LORCA - MURCIA

HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	MURCIA
---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.50 h.	---	---	8.30 h.
---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	---	9.30 h.
8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	10.15 h.	10.30 h.
---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	---	12.30 h.
12.45 h.	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.	14.45 h.
---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
---	11.00 h.	11.15 h.	11.25 h.	11.35 h.	11.50 h.	12.15 h.	---	12.30 h.
---	17.00 h.	17.15 h.	17.25 h.	17.35 h.	17.50 h.	18.15 h.	---	18.30 h.

MURCIA - LORCA

MURCIA	CAMPUS	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.30 h.	7.45 h.	8.10 h.	8.30 h.
9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.
13.00 h.	---	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	14.30 h.	---
14.00 h.	---	---	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.30 h.	---
17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
21.00 h.	21.10 h.	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	22.30 h.	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.00 h.	---	9.15 h.	9.30 h.	9.50 h.	10.05 h.	10.15 h.	10.30 h.	---
15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.50 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---

AVISO: Debido a la nueva normalidad los horarios pueden sufrir modificaciones.



Nuevos combos SÓLO ESTE MES

4 PIEZAS DE POLLO + PATATAS
+ ENSALADA AMERICANA + REFRESCO 1 LITRO

10 €

2 HAMBURGUESAS BÁSICAS + PATATAS
+ 2 BEBIDAS

12 €

6 PIEZAS DE POLLO + PATATAS
+ ENSALADA AMERICANA + REFRESCO 2 LITROS

15 €

PEDIDOS: 868 78 14 86 - PLAZA LAS AMÉRICAS, 13, ALHAMA DE MURCIA




ÁGUILAS - LORCA - MURCIA

ÁGUILAS	6.40			9.55		11.55		13.55					19.19	20.15		
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO	6.43			9.58		11.58		13.58					19.22	20.18		
JARAVÍA	6.54			10.09		12.09		14.09					19.33	20.29		
PULPÍ	7.05			10.19		12.19		14.19					19.43	20.39		
ALMENDRICOS	7.17			10.31		12.31		14.31					19.55	20.51		
PUERTO LUMBRERAS	7.28			10.41		1.41		14.41					20.05	21.01		
LORCA SUTULLENA	6.30	7.39	8.50	9.45	10.55	11.45	12.55	13.45	14.53	15.40	16.58	17.50	19.00	20.20	21.15	22.22
LORCA SAN DIEGO	6.32	7.41	8.52	9.47	10.57	11.47	12.57	13.47	14.55	15.42	17.00	17.52	19.02	20.22	21.17	22.24
LA HOYA	6.39	7.48	8.59	9.54	11.04	11.54	13.04	13.54	15.02	15.49	17.07	17.59	19.09	20.29	21.24	22.31
TOTANA	6.49	7.58	9.09	10.04	11.14	12.04	13.14	14.04	15.12	15.59	17.17	18.09	19.19	20.39	21.34	22.41
ALHAMA DE MURCIA	6.59	8.10	9.21	10.14	11.26	12.14	13.26	14.14	15.24	16.09	17.29	18.19	19.31	20.54	21.44	22.51
LIBRILLA	7.08	8.18	9.29	10.23	11.34	12.23	13.34	14.23	15.32	16.19	17.37	18.29	19.39	21.02	21.53	23.00
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	7.18	8.28	9.40	10.34	11.44	12.33	13.45	14.33	15.43	16.30	17.47	18.39	19.50	21.13	22.02	23.11
MURCIA DEL CARMEN	7.26	8.36	9.48	10.42	11.52	12.40	13.53	14.41	15.51	16.40	17.55	18.47	19.58	21.21	22.10	23.19

MURCIA - LORCA - ÁGUILAS

MURCIA DEL CARMEN	6.31	7.21	8.30	9.42	10.35	11.47	12.37	13.47	14.35	15.40	16.37	17.52	18.42	20.05	21.15	22.22
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	6.39	7.29	8.38	9.50	10.43	11.55	12.45	13.55	14.43	15.50	16.45	18.00	18.50	20.13	21.23	22.30
LIBRILLA	6.50	7.40	8.49	10.01	10.55	12.06	12.56	14.06	14.54	16.01	16.56	18.11	19.01	20.24	21.35	22.41
ALHAMA DE MURCIA	7.00	7.50	8.59	10.11	11.05	12.16	13.06	14.16	15.04	16.11	17.06	18.21	19.11	20.34	21.45	22.51
TOTANA	7.12	8.00	9.10	10.26	11.16	12.27	13.16	14.26	15.14	16.22	17.19	18.31	19.21	20.44	21.57	23.01
LA HOYA	7.21	8.10	9.19	10.35	11.25	12.36	13.26	14.36	15.24	16.31	17.28	18.40	19.30	20.53	22.06	23.10
LORCA SAN DIEGO	7.29	8.18	9.27	10.42	11.32	12.44	13.34	14.43	15.31	16.38	17.35	18.47	19.37	21.00	22.14	23.17
LORCA SUTULLENA	7.32	8.22	9.30	10.48	11.35	12.50	13.37	14.49	15.34	16.44	17.38	18.50	19.40	21.03	22.18	23.20
PUERTO LUMBRERAS		8.30		10.58		12.57		14.59		16.51					22.26	
ALMENDRICOS		8.41		11.09		13.08		15.10		17.02					22.37	
PULPÍ		8.50		11.18		13.17		15.19		17.11					22.46	
JARAVÍA		9.00		11.28		13.26		15.29		17.21					22.56	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		9.09		11.36		13.35		15.38		17.30					23.04	
ÁGUILAS		9.13		11.39		13.38		15.42		17.33					23.07	

 Circula de lunes a viernes, excepto festivos

 Circula sábados, domingos y festivos

Calendario de festivos

FEBRERO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

FESTIVOS:

Martes 2: Festivo en Alhama de Murcia y Beniel.

Miércoles 3: Festivo en San Javier.

Martes 16: Festivo en Águilas.

Marzo

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FESTIVOS:

Viernes 19: San José.

Viernes 25: Festivo en Águilas y Cartagena.

Ayuntamiento de Alhama	968 63 00 00	Ambulatorio Alhama	968 63 17 00
Ayuntamiento de Librilla	968 65 80 37	Ambulatorio Librilla	968 65 80 83
Ayuntamiento de Totana	968 41 81 51	Ambulatorio Totana	968 42 11 11
Policía Local Alhama	968 63 00 01	Piscina Cubierta Alhama	968 63 97 57
Policía Local Librilla	608 96 89 56	Oficina Atención Consumidor	868 92 10 98
Policía Local Totana	968 41 81 81	Oficina Turismo Alhama	968 63 35 12
Bomberos	968 63 11 60	Recogidas (La India)	636 721 030
Emergencias	112	Ecoparque	638 16 25 12
Emergencias Sanitarias	061	Museo Los Baños	968 63 07 76
Tlf. contra maltrato	016	Guardia Civil Alhama	968 63 00 02



Dulce Ana[®]
 Productos Artesanos
 - 2020 -



ENVÍOS A TODA ESPAÑA
www.dulceana.es
eligemurcia.es/artesano/dulceana



Encargos:
 644 40 64 09



También en 1/4 y mitad
 (Avda. Juan Carlos I 16,
 Alhama de Murcia)



www.conectabien.com

Producción audiovisual
Publicidad y Marketing
Diseño gráfico e impresión
Campañas, promoción y
gestión de Redes Sociales

Pregunta sin compromiso:
TLF: 647 36 54 40
marketing@conectabien.com