

Ejemplar GRATUITO

Revista

# Conecta@

4º Aniversario

Nº 45.  
Abril 2021

## Curiosidades:

Curiosidades que no sabías de la seda

## Música:

La historia del quinto Beatle

## Estefanía Fuentes:

“Para conseguir mejorar diferentes aspectos positivos a nivel emocional, físico y mental debemos empezar por estar en el aquí y ahora, sólo desde ahí se puede lograr un cambio”

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

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



### Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico y maquetación.

### Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción, maquetación y foto de portada.

### Colaboraciones:

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).

Mariana Oliveira de Oliveira: redacción (Nuevas Tecnologías).

### REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

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

### PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

[comunicacion@revistaconecta.es](mailto: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](http://www.revistaconecta.es)

### SÍGUENOS EN:



# ÍNDICE

## ENTREVISTA

- Estefanía Fuentes: "Para conseguir mejorar diferentes aspectos positivos a nivel emocional, físico y mental, debemos empezar por estar en el aquí y ahora, sólo desde ahí se puede lograr un cambio" (pág. 4)

## PSICOLOGÍA

- El Sueño (pág. 10)

## MÚSICA

- La historia del quinto Beatle (pág. 12)

## CURIOSIDADES

- Curiosidades que no sabías sobre la seda (pág. 14)

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

- El boom del comercio electrónico (pág. 18)

## GASTRONOMÍA

Recetas del mundo:

- Pan Naan (India) (pág. 20)
- Börek - Empanada turca (Turquía) (pág. 22)
- Coq au vin (Francia) (pág. 24)

## CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 25)

## 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)

# TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra España, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018



## ASESORÍA ÁGUILA

FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales

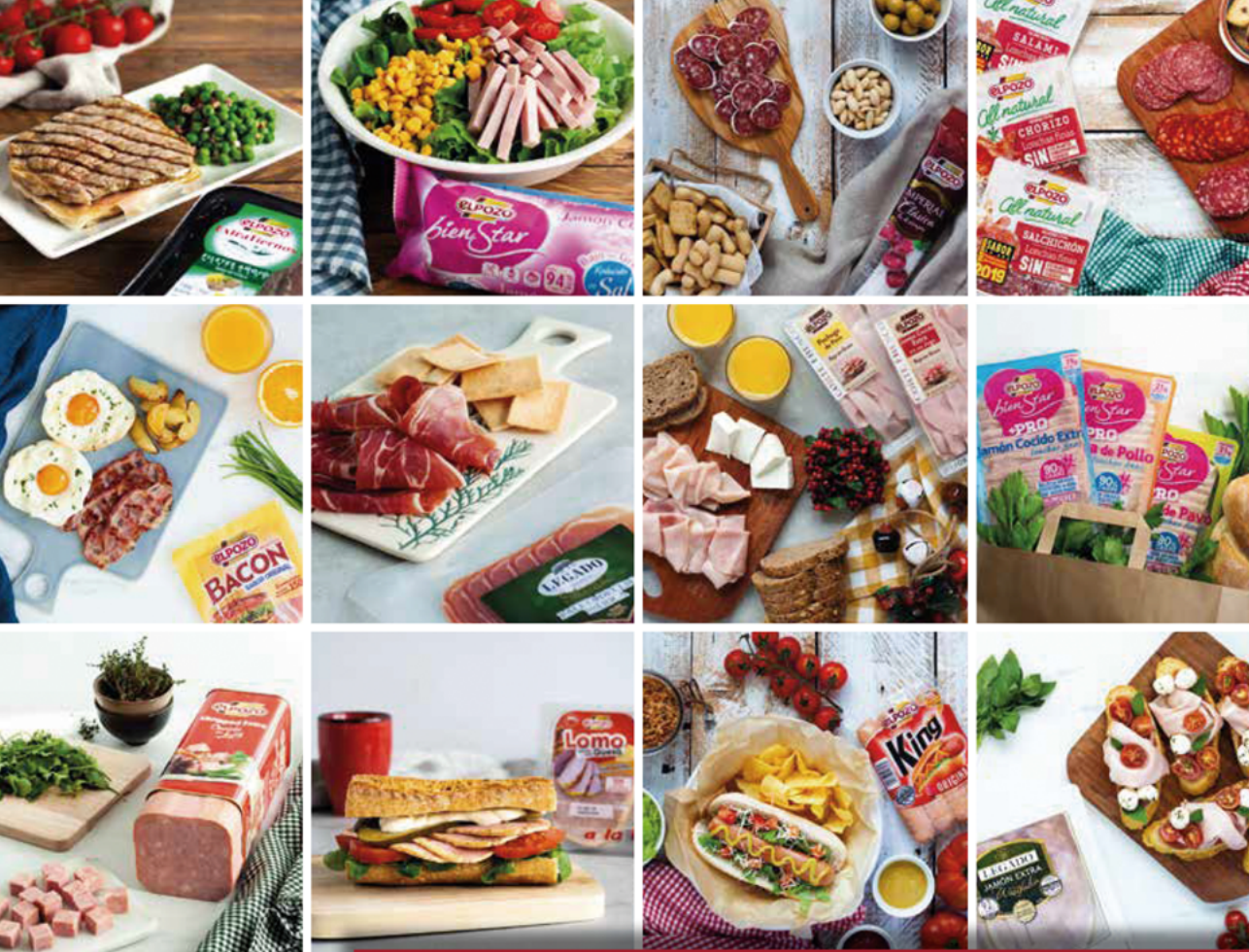
Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58  
30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037

Fx. 968 631 083

[asa.asesoria@gmail.com](mailto:asa.asesoria@gmail.com)  
[inver-plasetera.com](http://inver-plasetera.com)



# 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](http://www.elpozo.com)



**Estefanía Fuentes: “Para conseguir mejorar diferentes aspectos positivos a nivel emocional, físico y mental debemos empezar por estar en el aquí y ahora, sólo desde ahí se puede lograr un cambio”**

Virginia Martí Bravo

*Estefanía Fuentes es Nutricionista especializada en el sector clínico. Sus primeros pasos tuvieron lugar en la India, como voluntaria en varios hospitales de Medicina Ayurveda, y fue allí donde descubrió su pasión por la vida saludable y la alimentación vegetariana. Fue entonces cuando se constituyó como Naturópata, y especialista en Masaje Ayurveda, y comenzó a ofrecer consultoría, tratamientos, talleres y conferencias sobre Salud Natural.*

*En 2017, se formó Mindfulness Coach a través de International Coach Federation enfocándose principalmente en la Alimentación Viva en el Instituto Ann Wigmore de Puerto Rico.*

*Otra sus especialidades es guiar en Terapias Forestales a través de los Baños de Bosque. Estos conocimientos los adquirió en 2018 a través de la Terapia de Flores de Bach, en el prestigioso Centro de Bach, con sede en Oxford. Ese mismo año, viajó a Canadá, donde también se certificó como Guía de Terapia Forestal.*

*Además, Estefanía es una gran profesora de Yoga Vinyasa, un tipo de yoga muy dinámico que ayuda a tonificar el cuerpo a través de la coordinación de los movimientos con ayuda de la respiración. Es un yoga en el que se realiza un alto trabajo físico que nos exige una gran fuerza, una buena flexibilidad y una gran capacidad de concentración.*





## Eres una gran profesora de Yoga Vinyasa, ¿podrías explicarnos en qué consiste?, ¿en qué nos beneficia la práctica de yoga?, ¿esta disciplina nos otorga solamente mejoras físicas o va más allá?

El Yoga está basado en una técnica ancestral, debería ser un ritual diario dónde conectamos con nuestro ser espiritual y experimentamos su poder transformativo a través de las asanas (posturas) dentro y fuera de la esterilla.

Yoga ofrece muchos beneficios, pero para mí el más importante es como su significado nos dice "equilibrio".

A través de la práctica, nos acerca a los límites de la mente y el cuerpo, invitándonos a expandir nuestra conciencia, desde dónde podemos desarrollar una profunda presencia que nos ayudará a conocernos más a nosotros mismos.

5  
Esta disciplina, aunque posee una parte física, el verdadero objetivo es la paz interior y todos tenemos el potencial de despertarlo, por lo que sí va más allá.

## ¿Cómo es la filosofía de vida por la que apuestas?, ¿cuáles serían las claves para equilibrar cuerpo, mente y espíritu?

Mi filosofía de vida se basa en ser consciente en cómo me alimento tanto de comida, pensamientos, emociones, actividad y estilo de vida y su influencia en mi estado de salud.

Para mí las claves para equilibrar cuerpo, mente y espíritu son aprender a vivir en armonía con los elementos de la naturaleza y saber prestar atención a la enfermedad como una enseñanza para el autoconocimiento y la evolución.



*Tradición  
y sostenibilidad*

### PACK BELLEZA NATURAL

5 DISCOS DESMAQUILLANTES  
1 TURBANTE  
1 JABÓN DE LECHE DE BURRA

10'50 €



### PACK DELICIOSO

LEGUMBRES A GRANEL A ELEGIR  
TORTAS DE PAPA RAJOTES ARTESANAS  
MERMELADA DE NARANJA CHINA CON RON



# Feliz Día de la Madre

Sorpréndela con uno de estos packs regalos o pídenos uno personalizado

Av. Juan Carlos I, 16  
Alhama de Murcia



## Otra de las prácticas que llevas a cabo es el ayurveda, ¿en qué consiste?, ¿qué tipo de prácticas ayurvédicas tratan de mejorar la salud y de qué manera se pueden llevar a cabo?

Realmente yo estoy formada en masaje Ayurveda, pero he adoptado también por incorporar sus pautas de alimentación y rutina diaria a mi vida.

La Medicina Ayurveda aparece 3000 a.C. Ayurveda tiene su origen en el sánscrito: "Ayus", significa vida y "Veda" significa verdad o ciencia.

Nos ayuda a comprender a través de los elementos de la naturaleza que cada ser es diferente y a cada persona hay que tratarla de forma individual, es decir que lo que le va bien a alguien, puede no ser tan beneficioso para otra, por lo que propone prácticas de vida específicas que incluyen técnicas de meditación, alimentación, actividad física, etc., los cuales nos mantienen sanos.

Además, nos enseña una rutina diaria de limpieza que influye positivamente sobre nuestra salud y bienestar.

## Para la gente que no conozca los baños de bosque y la práctica de mindfulness, ¿podrías darnos algunas pinceladas de estas prácticas?, ¿cómo guías a las personas para conseguir conectar con la naturaleza?

Forest Therapy, también conocida en Japón como "Shinrin-Yoku", se refiere a la práctica de pasar tiempo en áreas naturales con el propósito de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad.

La práctica sigue el principio general: es beneficioso "bañarse" en la atmósfera del bosque. Es decir, pasar tiempo en la naturaleza (bosque, playa, desierto, parque o cualquier entorno natural en el que se encuentre) posee beneficios relajantes, rejuvenecedores y restaurativos.

Realmente, esto siempre lo hemos sabido intuitivamente, pero en las últimas décadas han habido muchos estudios científicos que demuestran los efectos curativos de simplemente estar en áreas naturales y salvajes.

Durante los paseos, propongo invitaciones para que se mantengan en el momento presente a través de los sentidos, el silencio, caminar despacio y la creatividad; son algunas herramientas para conectar con la Naturaleza. Actualmente organizo periódicamente paseos guiados de Terapia Forestal en Sierra Espuña.



*Tendencias favorecedoras primavera-verano 2021*

**Inma Estilistas**

C/SÁNCHEZ VIVANCOS, 7  
ALHAMA DE MURCIA

CITAS: 968 63 99 51



**En tu alimentación, apuestas por una dieta vegana, ¿en qué se basa esta filosofía de vida?, ¿resulta complicado mantener este tipo de alimentación dentro y fuera de casa?, ¿la alimentación vegana o la vegetariana sería recomendable para cualquier persona o restringe determinados alimentos necesarios para ciertas etapas de la vida?**

Esta pregunta sería un tema de debate que nos llevaría horas. Yo sé que no voy a cambiar el mundo, pero sí quiero poner un granito de arena y tengo claro que no quiero formar parte de la industria masiva animal que tiene tantos efectos negativos para el planeta.

Fue difícil y frustrante al principio, pero después de 10 años de búsqueda e informarme en diferentes escuelas, libros y

demás, puedo decir que es una alimentación súper divertida, deliciosa, nutritiva y bella y que se puede llevar a cualquier parte, siempre y cuando te organices antes!

Creo que es un tema que aun está en debate y es posible que existan personas que precisen comer carne. Yo no quiero convencer a nadie de que deje de comer carne, pero que sean lo más responsables posibles a la hora de comprar.

**Eres partidaria de los remedios naturales para mejorar nuestra salud y bienestar, ¿qué tipo de plantas o alimentos consideras que nos pueden aportar más beneficios?**

No tengo un alimento o planta estrella. En mi opinión la variedad es la clave para disfrutar de una buena salud. Todo está en la Naturaleza con un fin y lo maravilloso es poder disfrutar de todo lo que tenemos a nuestro alcance.



# ATICO30

Av/ Juan Carlos I, 61  
Alhama de Murcia



NOVEDADES



8

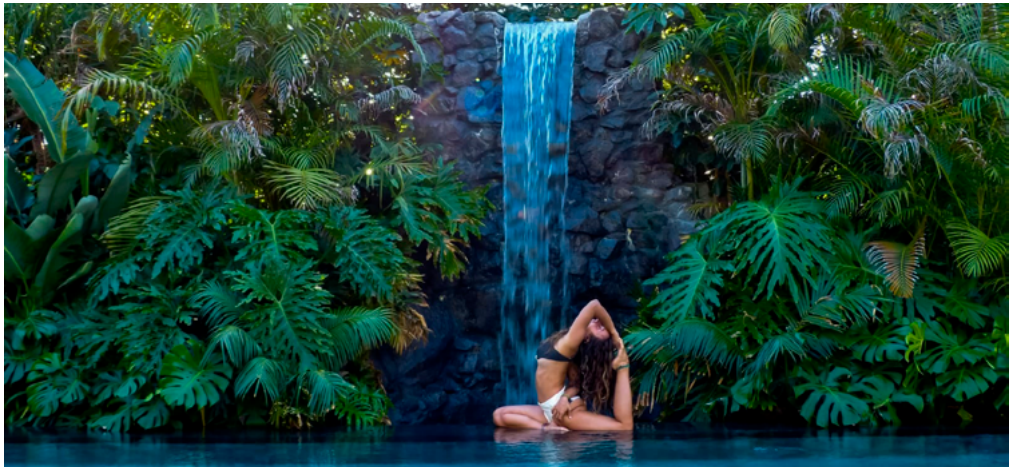
## ¿Cuáles son las consecuencias de una vida con estrés, ansiedad, insomnio...?, ¿qué cambios deberíamos hacer en nuestras rutinas de vida para conseguir mejorar diferentes aspectos positivos a nivel emocional, físico y mental?

Las consecuencias son muy conocidas, aumento de peso, tensión arterial, azúcar, cansancio, pensamientos negativos, cambios de humor, etc. Que llevan a un desequilibrio del organismo y a enfermedad si no se pide ayuda o se ponen medios.

Empezar por estar en el aquí y ahora, sólo desde ahí se puede lograr un cambio. El cuerpo es muy sabio, sabe perfectamente lo que le va bien y aquello que le hace mal, pero necesitamos dedicarle tiempo a escucharle y actualmente no nos permitimos hacer nada, siempre queremos realizar muchas cosas, incluso a veces al mismo tiempo. Solo desde el silencio podemos conectar y comenzar una vida más positiva.



**“Solo desde el silencio podemos conectar y comenzar una vida más positiva”**



**OPTILENT ALHAMA**  
*Tu óptica de confianza*

T. 968 632 070  675 577 471 Avd. Constantino López, 8 Alhama de Murcia



**GRATIS!**

Progresivos de Sol  
al comprar  
tus progresivos de vista  
¡Con la misma calidad  
en las dos parejas!

*Control de miopía*





**Para conseguir completar tu formación has viajado a diferentes países, ¿Qué experiencias te han enseñado más y en qué lugares?**

Viajar sola por Asia y Sudamérica me ha enfrentado a lo que llamamos nuestros "demonios internos" que todos tenemos; son esos patrones, diálogos, opiniones... que tenemos cada uno sobre nosotros mismos y del mundo, y que sólo puedes conocerlos cuando te encuentras verdaderamente solo, porque te obliga a pararte y reflexionar sobre cuál es la vida que realmente quieres

vivir, crear tus propios principios y así no dejarte llevar por la corriente ni el automático.

**Como profesora de diferentes disciplinas, ¿cómo logras incentivar a tus alumnos a tomar conciencia?, ¿cómo podemos encontrarte en Redes Sociales para seguir aprendiendo a mejorar nuestra salud y bienestar?**

Según mi experiencia, creo que lo que mejor funciona a la hora de incentivar a las personas es a través del ejemplo.

En Redes Sociales pueden encontrarme como @stefaniafuentes, a través de Instagram especialmente muestro mi filosofía principal a través de la enseñanza de prácticas de una vida saludable.

**¿Qué mensaje te gustaría trasladar en estos tiempos que vivimos?**

"Las decisiones que tomes hoy, marcarán el futuro de mañana."

## PANADERÍA DEL CARMEN

PANES ARTESANALES  
ELABORADOS CON  
MASA MADRE DE

LARGA FERMENTACIÓN:

Pan de chía, trigo, maíz, espelta, centeno, integral 100%, cereales, pita, pasas, ajo y perejil, aceitunas negras...  
Y DULCES VARIADOS...

# ¡oferta!

4 BARRAS DE PAN A 1 €  
(Comprando una cantidad mínima de 50 barras)

**641 49 38 84**

C/ FRANCISCO DE VALDIVIA, 2  
ALHAMA DE MURCIA




# El Sueño

Nieves Sánchez Ramírez

En muchas ocasiones estos problemas están relacionados con síntomas depresivos, de ansiedad o de estrés, es más, en muchos problemas psicológicos los problemas del sueño son uno de los síntomas principales. Estos afectan de manera negativa a nuestras capacidades cognitivas y físicas influyendo, también, en nuestro trabajo, relaciones y conductas.

Los trastornos o problemas de sueño pueden deberse al insomnio, falta de sueño, a hipersomnias, exceso de sueño diurno o nocturno, y a conductas inusuales que aparecen cuando se está durmiendo, como levantarse, movimientos de las extremidades o pesadillas.



El sueño permite a nuestro cuerpo y nuestra mente recuperarse del desgaste diario y consolidar toda la información recibida durante el día.

Cuando nos cuesta conciliar o mantener el sueño, cuando nos quedamos dormidos en momentos o lugares inapropiados, cuando dormimos demasiado o cuando tenemos conductas anormales mientras dormimos es cuando podemos hablar de problemas de sueño o de trastornos del sueño.



*¿Qué hacer para mejorar estos síntomas?*

En primer lugar, ponerse en contacto con un profesional que verifique si detrás de esos problemas de sueño hay otros problemas psicológicos cuyo tratamiento hará que mejore también nuestro descanso.

Por otro lado, la **"higiene del sueño"** es algo que se debe introducir en nuestras rutinas y convertirse en un hábito. Esta práctica consiste en un conjunto de acciones que nos ayudan a que la calidad de nuestro sueño sea mejor y a que la cantidad sea la correcta.



Por ejemplo:

Intentar **dormir entre 7 y 8 horas**.

Intentar llevar unos **horarios fijos** para acostarnos y para levantarnos.

**No tomar sustancias estimulantes**, como café o chocolate, unas horas antes de acostarnos, **ni comidas demasiado pesadas**.

**No tomar siestas de más de 20-30 minutos**.

**Utilizar el dormitorio simplemente para dormir** y para nuestra intimidad. Si utilizamos

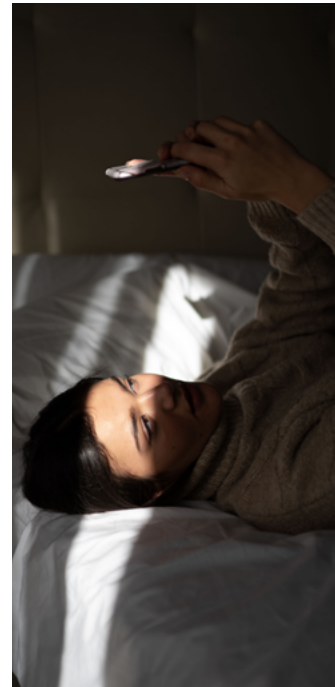
el dormitorio para trabajar, por ejemplo, asociaremos ese lugar al estrés y eso hará que nos cueste más conciliar el sueño. También se incluyen tareas de ocio, por ejemplo, si lo relacionamos con una zona para ver la televisión nuestro cerebro se activará cuando entremos en él.

Por tanto, es importante que estando en la cama **no estimulemos nuestro cerebro viendo televisión o el móvil**, porque esto hará que tardemos más en dormir.

Intentar **controlar la temperatura**, que sea agradable, y que haya el menor ruido y la menor luz posible.

Utilizar **técnicas de relajación** momentos antes de dormir.

Cuando vamos a dormir nuestro cerebro se prepara para descansar, para ponerse en modo **"ahorro"**, y para eso necesita que, a su alrededor, no haya grandes estímulos que puedan activarlo de nuevo.



*De ti depende con qué ojos mirar tu vida*

**Nisara**  
Gabinete de Psicología

**Depresión**

**Ansiedad**

**Problemas con la comida**

**Estrés**

**Desmotivación**

**Fuerza de voluntad**

**Superación personal**

**Bienestar**

**Autoestima**

**Control emocional**

☎ 639 20 30 44 **f** Nisara Psicología **@** @nisarapsicología

**✉** info@nisarapsicología.com

# La historia del quinto Beatle

Ismael Martínez Cánovas

Todos recordamos al icónico cuarteto formado por John, Paul, George y Ringo, sin embargo, en varias ocasiones se ha hecho referencia al "quinto Beatle". ¿Quién fue esta persona? ¿Realmente "The Beatles" fueron cinco?



Los Beatles junto a George Martin con el disco de plata por las 14 millones de copias vendidas de "Please Please Me"

Lo cierto es que en sus orígenes la banda londinense contaba con **cinco músicos activos**. En sus orígenes, Lennon, McCartney y Harrison crearon la primera formación junto a **Stuar Sutcliffe** al bajo, a los que se les sumaría poco después **Tommy Moore** a la batería. Esta formación sufrió varios cambios manteniéndose como quinteto, como la entrada de **Norman Chapman** en sustitución de Tommy Moore a la batería, siendo sustituido a su vez al poco tiempo por **Pete Best**, o la suplencia de Stuar Sutcliffe por **Chas Newby** para poco después regresar a la formación.

Tras la segunda salida de Sutcliffe del grupo, esta vez de forma definitiva, Paul McCartney pasaría a ser el **nuevo bajista** de la banda, convirtiéndose en un **cuarteto**. Tras casi 2 años como miembro activo del grupo, Pete Best saldría de la banda entrando Ringo Starr en la banda y consolidándose así la mítica formación de los **"Fab Four"**.

Sin embargo, ninguno de los músicos anteriormente mencionados recibieron el término de "quinto Beatle", a pesar de haber

formado parte de la banda como quinteto. **La primera vez que surgió este apodo en la prensa fue con Brian Epstein**, primer manager del grupo y encargado de catapultar a los Beatles hacia la fama a nivel mundial.



Actuación de la banda con Stuart Sutcliffe al bajo y Pete Best a la batería. por aquel entonces actuaban bajo el nombre de "The Silver Beatles"

Durante una entrevista en 1997 a McCarney afirmó: **“Si alguien se ha ganado el título del quinto Beatle es George”**, refiriéndose a George Martin, productor de casi todos los temas del grupo londinense.

Por su parte, George Harrison en 1988 afirmó que había solo dos “quintos Beatles”: **Derek Taylor**, road manager de la banda, y **Neil Aspinall**, periodista y confidente del grupo.

Otro de los nombres que suena muy fuerte cuando hablamos del llamado “quinto Beatle” es **Billy Preston**, **teclista que participó en las sesiones de grabación de los Beatles de temas como “Let It Be” o “Get Back”**. Su vinculación fue tal con la banda que recibió el apodo del “Beatle Negro” y el propio **John Lennon sugirió su incorporación como miembro oficial del grupo**, aunque el



*Los Beatles junto a Billy Preston*

resto de la banda rechazó la idea.

Algunos de los músicos que también pasaron por la banda de manera no oficial fueron **Tony Sheridan** (guitarrista), **Jimmy Nicol** (batería sustituto de Ringo en la gira de 1964) o **Erick Clapton** (guitarra solista). Además, son muchos los

nombres que, aunque no fueron miembros oficiales del grupo, participaron de una forma u otra en la historia de la banda y que, de algún modo, **el conjunto de todos ellos forma ese concepto de “quinto Beatle”** que quedó escrito en la historia.



## Menú para grupos

### PRIMEROS PLATOS

- Ensalada mixta
- Platos de recortes
- Calamares a la romana
- Cazuela de gambas y almejas

### SEGUNDOS (a elegir)

- Entrecot a la brasa
- Secreto a la brasa
- Salmón a la plancha en salsa verde

Festival de postres

Bebida incluida

Café

25€/Persona

## ALMUERZOS:

### BOCADILLOS DE CARNE A LA BRASA (A DIARIO)



MENÚ DIARIO  
CON CARNE  
A LA BRASA 10€

# MENÚ

Haz tu reserva en el 968 78 90 65 / 620 84 37 63

**ESPECIALIDAD EN PULPO**

# Curiosidades que no sabías sobre la seda

Ismael Martínez Cánovas

Los gusanos de seda comienzan su metamorfosis en primavera realizando un cambio de huevo a mariposa de la seda. Los huevos tardan unos 14 días en eclosionar hasta convertirse en larvas, después de haber mudado cuatro veces sus cuerpos se vuelven ligeramente amarillos y la piel se vuelve más tensa, es entonces cuando las larvas se preparan para entrar en la fase pupal de su ciclo de vida y se encierran en un capullo de seda.



Las fibras de las diversas sedas se pueden estirar hasta 20 veces su tamaño sin romperse.

La seda es más resistente que un cable de acero del mismo grosor, pero presenta una elasticidad mucho más elevada.

Las mayores fuentes de las que se obtiene la seda se encuentran en Asia Menor, sobre todo el gusano se cría en India, China y Japón donde se producen sedas silvestres, la mayor parte que se usa procede del clásico gusano de la seda, conocido científicamente como *Bombyx mori*.

En el cultivo del gusano de seda no se permite que se complete el ciclo de vida, ya que a partir del décimo día del estado de capullo, la crisálida se ahoga con vapor o aire caliente para proceder a la extracción de la seda.



Capullos de gusanos de seda en Vietnam

Para obtener la seda natural se aprovecha la fase del gusano en que pasa de oruga a mariposa, para lo que previamente forma una ninfa o crisálida, alrededor de la cual se segrega una gran cantidad de este material en un capullo que mide cerca de 2,5 centímetros de longitud, que correspondería a un hilo continuo que alcanza los 1200 m de longitud.

Las mariposas nacen siempre de noche y no comen nada, pueden subsistir de sus propias reservas, realizarán su ciclo biológico de aparearse, poner huevos y luego morirán. Las mariposas de seda suelen vivir de 3 a 15 días en los que buscan pareja para poner.



Mujer india con sari (vestido tradicional de seda)

Durante millones de años, la selección natural ha permitido que sean los gusanos, y también las arañas, los encargados de tejer grandes redes que ahora se utilizan para nuestras prendas de uso diario, ya se criaban hace 2640 años antes de Cristo en China.

Cuando el gusano alcanza su madurez, deja de alimentarse y teje alrededor de su cuerpo un capullo formado por un único hilo de seda, que da vueltas alrededor de su cuerpo. El gusano de seda es una larva de mariposa, es decir, tras la metamorfosis pasa a ser una mariposa.



Fabricación tradicional de seda en China

El hilo que forma el gusano está compuesto de dos fibras llamadas fibroína que se unen entre sí por medio de la sericina. Esta doble fibra emerge en forma semilíquida desde la cabeza del insecto y luego se solidifica al contacto con el aire, siendo tejida en el interior del capullo a través de movimientos de cabeza del gusano.

Como el proceso de cosechar la seda del capullo mata a la larva, la sericultura ha sido criticada por activistas del bienestar y los derechos de los animales. Mahatma Gandhi criticaba la producción de seda basada en la filosofía Ahimsa de no dañar a ningún ser vivo, promoviendo la seda salvaje hecha de capullos de seda salvaje y semi salvaje.

Si un cable fabricado con el material del gusano tuviera un grosor similar al de un lápiz, podría detener un avión de pasajeros en pleno vuelo.

La cópula dura unas pocas horas durante las cuales los sujetos apenas se moverán y estarán unidos por la punta del abdomen. Intercambian material genético en este proceso. Entonces el macho buscará otra pareja y la hembra pondrá sus huevos con un poderoso adhesivo, y entonces ella morirá.



Hijos de Carmen  
López Sanz S.L.



Electricidad  
y gas

Pedidos al 968 63 00 16  
repsolalhama@hotmail.com



**NOVEDAD:  
CARRETTILLAS  
PARA  
BOMBONAS**

**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**



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

## PREMIOS MAYOS

1º PREMIO: 500 EUROS

2º PREMIO: 300 EUROS

3º PREMIO: 200 EUROS

## PREMIOS CENTROS ESCOLARES

1º PREMIO: 100 EUROS

2º PREMIO: 70 EUROS

3º PREMIO: 50 EUROS

## PREMIOS SEGÚN TEMÁTICA

- MÁS TRADICIONAL: 150 EUROS
- MÁS ORIGINAL: 150 EUROS
- PREMIO 'JUAN ANDREO' AL MAYO  
MÁS CRÍTICO: 150 EUROS

## AYUDAS POR ELABORAR EL MAYO

CATEGORÍA A: 150 EUROS

CATEGORÍA B: 120 EUROS

CATEGORÍA C: 80 EUROS

## LA PLANTÁ DE MAYOS

SERÁ EL SÁBADO 1 Y

DOMINGO 2 DE MAYO

# CONCURSO DE MAYOS

FIESTA DE LOS MAYOS 2021,  
DECLARADA DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL

### BASES E INSCRIPCIONES

CASA DE LA CULTURA,  
OFICINA DE FESTEJOS  
FESTEJOS@ALHAMADEMURCIA.ES  
O POR TELÉFONO 968 631 985,  
HASTA LAS 14:00 H  
DEL DÍA 23 DE ABRIL DE 2021

#LOSMAYOS2021



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia



# CONCURSO DE CRUCES

FIESTA DE LOS MAYOS 2021,  
DECLARADA DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL  
#LOSMAYOS2021



## CATEGORÍA INDIVIDUAL

- 1º PREMIO: 200 EUROS Y TROFEO
- 2º PREMIO: 150 EUROS Y TROFEO
- 3º PREMIO: 120 EUROS Y TROFEO

## CATEGORÍA COLECTIVA

- 1º PREMIO: 200 EUROS Y TROFEO
- 2º PREMIO: 150 EUROS Y TROFEO
- 3º PREMIO: 120 EUROS Y TROFEO

## CATEGORÍA INFANTIL

- 1º PREMIO: 100 EUROS Y TROFEO
- 2º PREMIO: 70 EUROS Y TROFEO
- 3º PREMIO: 50 EUROS Y TROFEO

PREMIO-AYUDA A LAS  
CRUCES PARTICIPANTES  
SE DARÁ UNA AYUDA DE 50 EUROS  
DETERMINADA POR EL JURADO

LAS CRUCES ESTARÁN EXPUESTAS  
DESDE EL SÁBADO 1 DE MAYO

## BASES E INSCRIPCIONES

CASA DE LA CULTURA, OFICINA DE FESTEJOS,  
FESTEJOS@ALHAMADEMURCIA.ES  
O POR TELÉFONO 968 631 985, HASTA LAS 14:00 HORAS  
DEL DÍA 23 DE ABRIL DE 2021



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia



# El boom del comercio electrónico

Mariana Oliveira de Oliveira

Como sabéis el comercio online siempre ha estado ahí pero el boom comenzó tras la pandemia del Covid-19 que sigue activa en todo el mundo, sin embargo, durante el confinamiento muchos consumidores que eran reacios o nunca compraron online descubrieron la comodidad de este canal y ahora muchos de ellos hasta lo prefieren, según varios estudios el comercio tradicional irá perdiendo fuerza poco a poco, y el e-commerce crecerá de una forma más rápida convirtiéndose en el principal modelo de compra del futuro, por otro lado las tiendas online, el reparto y los pagos digitales están revolucionando el mercado, cambiando la manera de consumir a una gran velocidad.



Actualmente con las nuevas restricciones de movilidad o el miedo a las aglomeraciones está aumentando el número de consumidores que eligen la compra online y éste es uno de los factores que está promoviendo que el comercio electrónico esté en auge.

Tener éxito en e-commerce no es un trabajo fácil ya que es muy importante que el cliente tenga confianza en la empresa para que decida comprar en ella.

Los pequeños comercios poco a poco han tenido que ir evolucionando y dar el salto al comercio electrónico para poder salir de este bache, con el tiempo se han ido reinventado ya que se han dado cuenta de que esta es la nueva forma de compra y que no les queda otro remedio que adentrarse en este mundo para poder conseguir que sus comercios sigan a flote.

# ¿Pero...qué ha llevado al consumidor a realizar las compras online?

## Comodidad

La comodidad es una de las claves principales que hacen que el consumidor se decante por la compra online ya que desde el sofá de su casa puede realizar sus compras sin depender de horarios ni tener que desplazarse. Las tiendas online están disponibles las 24h del día y durante los 365 días del año por lo que el consumidor puede comprar cuando quiera con tan solo un dispositivo con acceso a internet ya sea el móvil o el ordenador.



## Variedad

Otra de las claves es la gran variedad que hay a nuestra disposición en la web, podemos comprar el mismo producto en miles de sitios web y con precios diferentes, incluso hay aplicaciones que son comparadores de precios de un mismo producto en diferentes tiendas, desde productos de alimentación hasta electrónica o textil.

Todos estos productos disponibles y a la venta sin que haya que perder el tiempo. ¿Nunca os ha pasado que querías una chaqueta y te has dirigido a la tienda y al llegar allí no quedaba? ¡qué pérdida de tiempo! pues esto en el comercio electrónico no pasa.

## Rapidez

Lo más importante del aumento del e-commerce es la rapidez de este servicio y como dice el lema "lo quiero, lo tengo" ¡y en un solo click! Esta sin duda es una de las razones por las que los consumidores deciden realizar sus compras online.

Normalmente los pedidos suelen tardar unas 48 horas desde que hacemos el pedido hasta que nos llega a casa pero otro de los puntos es la rapidez de encontrar el producto que necesitamos, colocamos.



Productos gourmet  
y congelados online



WWW.DISTRIBUCIONESLYPAU.COM

## RECETAS DEL MUNDO

### Pan Naan (India)

Virginia Martí Bravo

El naan es un característico pan indio, es plano y tierno, y queda bien en cualquier comida. Este pan con sabor a ajo se consume en el norte de la India, Bangladesh, Afganistán, Irán, Uzbekistán, Birmania o Pakistán, es el acompañamiento a los platos principales. Este pan de origen principalmente indio es muy blandito, y no necesita horno, se prepara directamente en la sartén.

#### Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo común
- 100 ml de leche
- 100 ml de agua
- 1 yogur natural griego
- 3 cucharadas de aceite
- Una cucharada de azúcar
- Una cucharada de sal
- 5 g de levadura seca de panadero o 15 g de levadura fresca
- 40 g de mantequilla
- 1 ajo
- Perejil o cilantro



#### Elaboración:

Poner toda la harina en un bol. Hacer un hueco en el centro y añadir el agua, la leche, el yogur natural, la sal, el azúcar, el aceite, y la levadura.

Mezclar todos los ingredientes dentro del bol. Pasar la masa a la superficie de la cocina para seguir mezclando. Amasar durante unos 5 o 10 minutos. También se puede amasar con un robot de cocina. Podemos alternar periodos de amasado y reposo hasta conseguir una masa más lisa.

Poner un poco de aceite de un recipiente y extenderla bien. Poner la masa encima y extender, echar otra gotita de aceite por encima. Tapar la masa con film de cocina y dejar reposar hasta que doble su volumen.

Espolvorear un poco de harina en la superficie de la cocina. Volcar la masa y quitar todo el aire con las manos. Dividir la masa en 6 porciones aproximadamente iguales. Formar una bola con cada una de las 6 porciones de masa. Colocar la bolita encima de la superficie y espolvorear un poco de harina. Dejar las demás bolas tapadas con un paño para que no se sequen. Estirar la masa con el rodillo para darle forma redonda. Dejar los panes con aproximadamente un grosor de un centímetro.

Colocar el pan encima de la sartén con el fuego medio-alto. Esperar a que la superficie se llene de burbujas y darle la vuelta. Hay que cocinar aproximadamente un minuto y medio por cada cara.

Para dar más sabor a los panes añadir en un bol un ajo y el perejil bien picados a la mantequilla derretida, mezclar y pintar los panes con la mezcla y la ayuda de un pincel.

# Concurso Decoración Balcones y Ventanas

*Del 27 de abril al 2 de mayo* "Mayos 2021"



## PREMIOS:

1º Premio: 100 € y diploma

2º Premio: 75 € y diploma

3º Premio: 50 € y diploma

Cuartos & premio de 30 € y diplomas

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Presencial en Concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Por Teléfono al 968 631 985 o

Correo electrónico a [festejos@alamademurcia.es](mailto:festejos@alamademurcia.es). Hasta el 26 de abril de 2021





### Ingredientes:

- 5 hojas de pasta filo
- 2 cebollas
- 200 gr. Queso Feta, queso Ricotta o queso Börek (turco)
- 1 kg espinacas o acelgas
- 100 ml nata para cocinar (queso en crema o yogur griego)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo mediano
- Sal y pimienta
- Canela o nuez moscada (opcional)
- Piñones o anacardos (opcional)
- Sésamo (opcional)

## RECETAS DEL MUNDO

### Börek - Empanada turca (Turquía)

Virginia Martí Bravo

*Esta receta proviene del imperio Otomano, se ha mantenido en el tiempo sin apenas modificaciones, aunque hay muchas adaptaciones al gusto de cada uno. "Börek" es una palabra turca para este plato en capas, y se aplica a una serie de variedades. Sólo en el idioma turco tiene la palabra 'börek' una amplia semántica. En los otros idiomas se ha tomado prestada la palabra y se ha convertido en algo más específico.*

*El börek generalmente se consume acompañado de té turco. Esta receta turca en el que los ingredientes estrellas son el queso blanco y las espinacas, también se realiza en Grecia, aunque en este caso se elabora con perejil, en vez de espinacas. En Turquía existen muchas variedades de börek, pero esta receta sería la más tradicional.*



### Elaboración:

En una sartén saltear el ajo y la cebolla, agregar la espinaca troceada, el queso, la nata y salpimentar, mezclar todos los ingredientes, apagar el fuego cuando estén cocinados y dejar enfriar. Al relleno también puedes incorporarle anacardos, piñones, canela o nuez moscada.

Estirar la masa filo dándole forma cuadrada, poner el relleno a lo largo y vamos dándole vueltas poco a poco sobre uno de los lados, colocar sobre una bandeja redonda dándole forma de espiral desde el

centro, repitiendo este proceso con todas las hojas de pasta filo.

Batir un huevo y pintar la empanada, si se desea se puede espolvorear con semillas de sésamo. Llevar al horno a 200° y cocinar por aproximadamente 40 o 45 minutos. ¡Deliciosa!

También puedes prepararla con distintos rellenos: con carne, verduras, patata...

**ASESORÍA  
FINANCIERA  
PERSONALIZADA**

*¿No sabes  
cómo  
gestionar tus  
cuentas?*

**helvetia** 

**ANALIZAMOS TODOS TUS SEGUROS**



**ANALIZAMOS TODOS TUS GASTOS**



**TE AYUDAMOS A REESTRUCTURAR TUS INGRESOS Y A AHORRAR**



**RENTABILIZAMOS TU DINERO**





**PLANES DE PENSIONES Y AHORRO DE INVERSIÓN**



**CONTÁCTANOS  
699 872 300**

¿Quedamos para el aperitivo en Roccos?

¡A tope!  



**PEDIDOS Y RESERVAS:  
868 78 14 86**

**PLAZA DE LAS  
AMÉRICAS 13,  
ALHAMA DE MURCIA**



## RECETAS DEL MUNDO

### Coq au vin (Francia)

Virginia Martí Bravo

El *coq au vin* o pollo al vino es uno de los guisos más conocidos y representativos de la gastronomía francesa. Tradicionalmente es un plato emblemático elaborado con gallo marinado, y es que la palabra francesa "coq" significa "gallo", ya que las aves de carne dura con mucho tejido conectivo quedan bien estofadas, pero es posible preparar el *coq au vin* con cualquier ave de corral, por lo general con pollo. Esta elaboración forma parte del recetario clásico que podemos encontrar en los restaurantes desde hace muchos años. Es una forma diferente de comer pollo, distinta a los asados y estofados habituales. Uno de los secretos de este plato es utilizar un buen vino tinto, ya que es lo que le va a dar el sabor al plato.



#### Ingredientes:

- 1 pollo
- 200 gr de panceta o tocino
- 250 de champiñones o setas
- 200 de cebollitas francesas (chalotas)
- 150 gr. de zanahorias (opcional)
- Aceite de oliva y mantequilla
- 100 ml de coñac o brandy
- 750 ml de vino tinto
- 2 ajos
- Laurel, tomillo, pimienta y sal
- Una cucharadita de maicena



#### Elaboración:

Partir en octavos el pollo y sazonarlo. Dorar bien el pollo por todos lados en una cazuela con un poco de aceite y mantequilla.

Añadir a continuación la panceta, las cebollitas francesas peladas y enteras, las zanahorias troceadas, el laurel, el tomillo y la pimienta.

Rehogar todo junto y cuando la panceta haya cogido color, añadir el coñac y prenderle fuego para flamear la preparación.

Quando el fuego se apague, añadir el vino tinto y los champiñones enteros o troceados. Dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos. Pasado el tiempo, retirar el pollo y la guarnición de la cazuela y dejar reducir el vino hasta que espese, aquí podemos añadir la maicena disuelta con un poco de agua templada. El vino le da un toque frutal al pollo muy rico, no dudéis en prepararlo.



# Imágenes para el recuerdo: Antigua Plaza de Abastos de Mazarrón. 1973

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



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



**Danna**  
Tallas grandes

AV/JUAN CARLOS I, 16  
ALHAMA DE MURCIA

### 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

ABRIL						
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		

MAYO						
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						



### 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**  
Caminico de Tallante, 11 (El Paretón)  
Teléfono: 968 48 41 05

ABRIL						
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		

MAYO						
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						

### 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  
Tif: 968 15 37 81

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

**Manuel Suárez Ortega**  
Carretera de Bolnuevo, 11  
968150794

**Cayetano Pérez Gómez**  
Vía Axial, 163  
Tif: 968 15 32 32

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

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

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

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

ABRIL						
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		

MAYO						
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

# Librilla

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

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

## 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 Ojalora Muñoz**  
C/La Vía, 50  
Tif: 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

ABRIL						
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		

MAYO						
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						

ABRIL						
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		

MAYO						
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						



**Encargos:**  
**644 40 64 09**



TAMBIÉN EN 1/4 Y MITAD  
(AVDA. JUAN CARLOS I 16,  
ALHAMA DE MURCIA)

Envíos a toda  
España

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

[eligmurcia.es/artesano/dulceana](http://eligmurcia.es/artesano/dulceana)



*Dulce Ana*  
Productos Artesanos



# Pasatiempos

## Sopa de letras: operación bikini

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

- 1. Adelgazar
- 2. Sentadillas
- 3. Deporte
- 4. Entrenamiento
- 5. Alimentación
- 6. Detox
- 7. Hábitos
- 8. Playa
- 9. Verano
- 10. Energía
- 11. Cardio
- 12. Tonificar
- 13. Proteínas
- 14. Dieta
- 15. Fibra
- 16. Andar

### Sudoku 1

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

## Encuentra las 9 diferencias



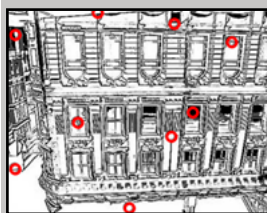
## Soluciones

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

### Sudoku 2

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

### Sudoku 1



### 9 diferencias

### Sudoku 2

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

# 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
---	---	15.10	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20	---
*Servicios combinados									
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	---

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

### Sopa de Letras

## 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.**



# Lolo

CAFÉ  
BAR

Avda. de la Constitución 2,  
Alhama de Murcia (Frente a  
la Casa de la Cultura)

Tlf: 624 28 41 42

### HORARIO

De lunes a sábado  
de 8.00 h. a 22.00 h.

Domingos cerrados  
(excepto festivos)



**NOVEDAD**  
COSTILLARES BBQ




## 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

## ABRIL

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		

## FESTIVOS:

**Jueves 1:** Jueves Santo.  
**Viernes 2:** Viernes Santo.  
**Lunes 5:** Festivo en Ceutí, Fortuna y Jumilla.  
**Martes 6:** Festivo en Abarán, Alguazas, Murcia y Las Torres de Cotillas.  
**Viernes 9:** Festivo en Blanca.  
**Lunes 19:** Festivo en Moratalla

## MAYO

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:

**Sábado 1:** Fiesta del Trabajo  
**Lunes 3:** Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.  
**Martes 4:** Festivo en Abanilla y Caravaca de la Cruz.  
**Viernes 28:** Festivo en Alcantarilla.

# Soza

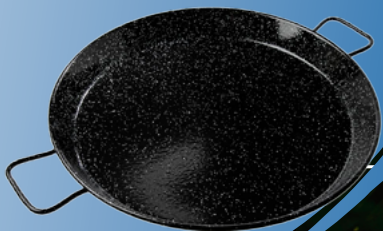
## TODO PARA TU ESCAPADA AL CAMPO

PAELLERAS  
SARTENES MIGUERAS  
PARRILLAS  
PAELLEROS  
RASERAS  
MENAJE

Y MUCHO MÁS...

C/ DOCTOR FLEMING, 10 -  
ALHAMA DE MURCIA

TLF: 646 12 95 31  
(JUAN MANUEL)



**io** moda  
Infantil - Juvenil

## NUEVA COLECCIÓN

Nueva tienda online  
[WWW.IOMODA.ES](http://WWW.IOMODA.ES)

Y en C/Miguel Servet, 4  
Alhama de Murcia  
Tlf: 680 52 44 41

Bebé  
Infantil  
Juvenil  
Mujer adulta



[www.conectabien.com](http://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](mailto:marketing@conectabien.com)