

# Revista Conecta

Nº 51.  
Noviembre 2021

Viajando por la  
Región de Murcia:

FUENTE CAPUTA

Priza de Fuente Caputa - Mula

Juan José Robles: "En mis trabajos en solitario lo que hago es recrearme en melodías tradicionales y disfrutar con ellas aportándole nuevos instrumentos y ritmos"

Cultura, ocio, curiosidades, recetas, 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, maquetación y foto de portada.*

### Ismael Martínez Cánovas

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

### Colaboraciones:

*Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).*

*Myriam Gómez Cánovas: diseño gráfico.*

## REVISTA CONECTA

**Depósito legal: MU 1226-2018**

### PROMOCIONA TU EMPRESA:

**647 365 440**

**comunicacion@revistaconecta.es**

**Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales del Bajo Guadalentín**

**También disponible en formato digital en [www.revistaconecta.es](http://www.revistaconecta.es)**

### SÍGUENOS EN:



**Más de 15.000 seguidores**

# ÍNDICE

## ENTREVISTA

- Juan José Robles: "En mis trabajos en solitario lo que hago es recrearme en melodías tradicionales y disfrutar con ellas aportándole nuevos instrumentos y ritmos" (pág. 4)

## VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Fuente Caputa (pág. 8)

## MODA

- ¿Cómo bajar el colesterol sin medicamentos? (pág. 10)

## CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 14)
- Programación Cultural de Alhama (pág. 16)

## CURIOSIDADES

- ¿Sabías que el cerebro cree que las películas son reales? (pág. 18)

## PSICOLOGÍA

- Fobias específicas (pág. 20)

## GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Pipirrana (pág. 22)

Recetas del mundo:

- Polenta (Italia) (pág. 24)

## FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

## PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

## INFORMACIÓN

- Calendario de festivos (pág. 29)
- Horarios de autobuses (pág. 29)



Conecta  
bien

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL  
PUBLICIDAD Y MARKETING  
DISEÑO GRÁFICO E IMPRESIÓN  
CAMPAÑAS, PROMOCIÓN Y  
GESTIÓN DE REDES SOCIALES

[WWW.CONECTABIEN.COM](http://WWW.CONECTABIEN.COM)

PREGUNTA SIN COMPROMISO:

TLF: 647 36 54 40

[MARKETING@CONECTABIEN.COM](mailto:MARKETING@CONECTABIEN.COM)



## Juan José Robles:

“En mis trabajos en solitario lo que hago es recrearme en melodías tradicionales y disfrutar con ellas aportándole nuevos instrumentos y ritmos”

*Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas*

*Juan José Robles inicia su andadura musical de muy niño en rondallas y formaciones de música tradicional de su pueblo natal, Alhama de Murcia.*

*A lo largo de su trayectoria ha formado parte de la Camerata Aguilar, Cuadrilla Maquilera de Manuel Luna, La Banda del Pepo, La Ronda de Motilleja... Ha participado en la gira de despedida de Paco Muñoz (2017-2018) y en SIMFÒNIC Pep Botifarra & Pau Chafer (2018), además de colaborar en más de 30 discos. Es también cofundador del grupo Malvariche y de Mujeres con Raíz.*

*Comienza su andadura en solitario en 2016 con la grabación de su primer disco, Tiempo de espera.*

*En 2019 graba su segundo disco, In-quietud, con una excelente acogida por la crítica y nombrado 'Mejor disco Folk Europeo'.*

*Entre otros proyectos, ha sido el encargado de realizar el libro de partituras de la Cuadrilla de El Berro, cuaderno que recoge ocho temas en lenguaje musical y tablatura de la música tradicional de la Cuadrilla de El Berro (Alhama de Murcia): jotas, parrandas, malagueñas y aguinaldo. Un proyecto en el que ha pretendido conservar los elementos más característicos y personales de la música de la Cuadrilla de El Berro y ha aportado su granito de arena para ayudar a la difusión de la música de esta localidad.*



**Eres un defensor de la música tradicional murciana. ¿De dónde vienen tus raíces en el folklore?**

Mis raíces vienen de dónde empecé a tocar, en El grupo folklórico Villa de Alhama y en la Rondalla juvenil.

**Una de tus facetas es ser multi-instrumentista. ¿Si tuvieras que quedarte con uno sólo de tus instrumentos, cuál sería y por qué?**

Bueno, toco varios instrumentos de plectro y la guitarra, no mucho más. Difícil elección porque cada uno de los instrumentos que toco me aportan diferentes necesidades, creo que me quedaría con la guitarra, o el laúd, no sé.

**Has hecho varios trabajos de recuperación de la música tradicional murciana, ¿cómo surgieron esta serie de proyectos?**

A través del grupo Mujeres con Raíz es dónde más nos dedicamos a la recuperación, difusión y puesta en valor de las músicas tradicionales como objetivo principal, no soy yo directamente el que los ha hecho. En mis trabajos en solitario lo que hago es recrearme en melodías tradicionales y disfrutar con ellas aportándole nuevos instrumentos y ritmos (entre otras cosas).

**¿Cómo suele ser el proceso de recuperar una pieza de folklore tradicional?**

Pues depende del tratamiento que se le quiera dar, pero lo más importante, sea una pieza para reelaborar o para recuperar tal cuál se hacía antaño, es no perder su esencia.

**Tu música se caracteriza por ser mayormente instrumental. ¿Resulta complicado expresar lo que quieres contar sin letra?**

No me resulta complicado, es mi forma más natural de expresarme y es como quiero seguir haciéndolo, aunque siempre estén presentes las sugerencias de meter letras a mis temas.

**¿Crees que los proyectos de folk o folklore como el tuyo tienen poca repercusión mediática si lo comparamos con la música más comercial?**

Muy poca repercusión, dos o tres programas de radio a nivel nacional. Es una música que necesita mucho recorrido para ser reconocida y valorada, aunque sí es cierto a nivel estatal hay muchos festivales donde poder tocar.

**¡TEN LISTOS YA TUS REGALOS PARA ESTAS FIESTAS!**

**Soza**

FELICES FIESTAS

ESPERO QUE TE GUSTE

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia

**Tanto en tu proyecto con Mujeres con Raíz 'Del saliente al poniente', como en tu proyecto en solitario, se aprecia una clara influencia del folklore murciano con un sonido más actual. ¿Esta era vuestra intención desde el principio o fue un sonido que se fue puliendo de forma natural? ¿Qué diferencias fundamentales destacarías entre ambos trabajos?**

En Mujeres con Raíz nos dedicamos a la recuperación, difusión y puesta en valor de las músicas tradicionales del sureste peninsular como objetivo principal. En mi trabajo en solitario sobre todo son temas de composición propia, que de una forma u otra tienen un poso de las músicas tradicionales de aquí y de allá, además de recrearme en alguna que otra melodía tradicional.

“La música instrumental es mi forma más natural de expresarme”

**¿Cómo está funcionando tu disco 'Inquietud'? ¿Te está permitiendo actuar mucho en directo tras la pandemia?**

El disco ha funcionado mucho mejor de lo que esperaba, con varios reconocimientos, uno de los 25 mejores discos del año 2019 por la revista Diariefolk y mejor disco europeo por la revista Worl Music Central, así que no me puedo quejar mucho. Después de la pandemia ha habido varios conciertos (más de los esperados por la situación) y ahora cerramos el año en la sala Galileo galilei de Madrid.

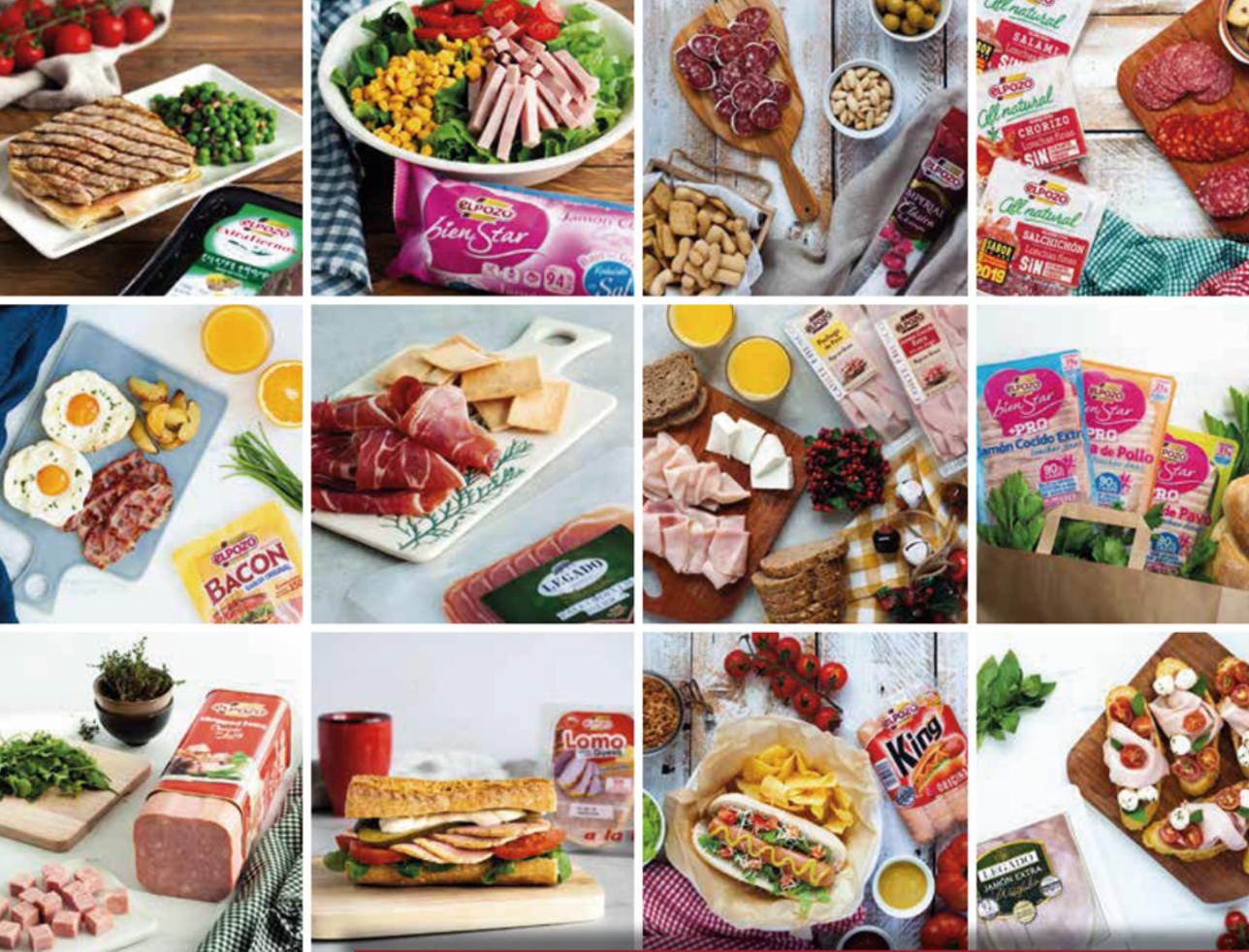
**¿Qué proyectos musicales tienes para el futuro?**

Demasiados en mente para el tiempo que dispongo, pero principalmente agotar los conciertos que quedan con el disco "Inquietud" en 2022, empezar a grabar el tercer disco y seguir con la presentación del segundo disco de Mujeres con Raíz "Del Saliente al poniente"

**¿Te gustaría añadir algo más para nuestros lectores?**

No mucho, solo agradecer mucho el apoyo y la acogida que tengo siempre que toco en Alhama. Muchas gracias y que nos sigamos viendo en los escenarios.





# 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.



**elPOZO**  
 Uno más de la familia

www.elpozo.com

# 8 Viajando por la Región de Murcia **FUENTE CAPUTA**

Virginia Martí Bravo



*Fuente Caputa es uno de los espacios naturales más desconocidos de la Región. Este escondido lugar cuenta con un precioso paisaje, un nacimiento de agua dulce y turquesa rodeado de un entorno maravilloso de bosque de pinos y paredes verticales de piedra caliza. Este manantial alimenta el caudal de la Rambla Perea, que continua su curso hasta desembocar en el Río Mula. Su vegetación rodea y limita la poza junto al Acueducto de Perea, trazando un contorno claro y acotado.*

El origen del nombre de Fuente Caputa proviene de la época romana y su significado es '**cabeza del agua**', caput (cabeza) y la a de (agua).

Este enclave de acceso bastante sencillo está situado en el **municipio de Mula**, donde está permitido **bañarse**, tanto si accedemos a través del manantial que alimenta a la Rambla de Perea y que llega hasta el Río Mula, como si atravesamos ese camino sin asfaltar de 2 km que nos deja en la parte inferior, a pie de poza; de cualquier manera, el baño es apetecible y recomendable, ya que se **asemeja a un hidromasaje o un jacuzzi**, pero totalmente natural.

Este emblemático paraje muleño es un sistema de charcas que se forman por la presencia de un **manantial** del que afloran las aguas que se han filtrado en los extensos campos del Ardal y las laderas de las sierras y colinas que lo rodean. Las sucesivas charcas, enclavadas entre montañas y lomas, se encuentran desniveladas favoreciendo que el agua forme **pequeñas cascadas** para pasar de unas a otras.

La vegetación circundante es la propia de las ramblas o cursos de agua como **la adelfa, el taray y el junco**, que unida a la presencia del agua y el ruido de sus saltos hacen de Fuente Caputa se convierta en un paraje de considerable interés paisajístico y medioambiental.

En cuanto al mundo animal, se pueden divisar **sapos, galápagos, ranas o lagartijas**, además de multitud de **insectos** que conforman la parte más frecuente de encontrarse en plena naturaleza.

En los terrenos de Fuente Caputa se llevan a cabo algunas actividades de salud ambiental mediante voluntarios para ayudar a la **conservación de la zona**, como la recogida de residuos o el saneamiento del entorno del flujo del agua.



# ¿QUÉ HACER?

**Rutas.** Estos parajes invitan a dar largos paseos a pie o en bicicleta. Una de las características que hacen especial a este lugar es su flora. Por las laderas encontramos la fauna propia mediterránea, como tomillo, romero o pino carrasco, entre otros. Respeta la flora y fauna del entorno. Es recomendable recorrer las sendas y caminos existentes, como el itinerario ambiental 'Cuenca alta de Rambla de Perea'.

**Pinic.** Este espacio natural único y escondido también invita a organizar un picnic bajo la agradable sombra de sus pinos que se agradece en las horas fuertes de sol de los calurosos veranos murcianos. Es especialmente recomendable acudir con algún repelente específico para avispas si no queremos compartir nuestra comida con ellas. No enciendas fuego y recuerda depositar la basura en el contenedor más próximo. No olvides que estás en un espacio natural y que puedes colaborar en su conservación.

**Baño.** Unas pozas de agua con cascadas perfectas para el baño. Relajarse en una tranquila zona de baño, un lugar en plena naturaleza en el que disfrutar sus días de verano, en el que gracias al Plan Copla de Vigilancia y Rescate, cuenta desde este año con horario de vigilancia y rescate con socorrista, de jueves a domingos de 12.00 a 19.00 horas. Para el baño en julio y agosto se puede acceder sin problema, sin que el bullicio sea una particularidad de este espacio natural, aunque las tardes y los fines de semana presentan algo más de movimiento.

# ¿QUÉ VISITAR?

**Acueducto Perea.** En medio de este rincón de naturaleza encontramos el Acueducto Perea, construcción de un tamaño considerable con gran interés paisajístico y medioambiental.

**Embalse de la Cierva.** Se encuentra en las proximidades, un lugar donde está prohibido el baño, pero al que también merece la pena acercarse por las preciosas vistas que regala.

CORRES CON UNAS ZAPATILLAS HECHAS CON LA BOTELLA DE LA QUE BEBES MIENTRAS



HECHAS CON LA BOTELLA DE LA QUE BEBES MIENTRAS

## Recicla más. Mejor. Siempre.

En la economía circular, cuando reciclas, haces que los residuos se conviertan en nuevos recursos. Recicla latas, briks y envases de plástico en el contenedor amarillo.



# ¿Cómo bajar el colesterol sin medicamentos?

Virginia Martí Bravo

*Existen diferentes tipos de colesterol, solemos escuchar el 'colesterol bueno' y 'colesterol malo'. Esto significa que el colesterol, al igual que la grasa, no se puede disolver en agua por lo que su transporte en el cuerpo depende de unas moléculas llamadas lipoproteínas, las cuales transportan colesterol, grasas y vitaminas liposolubles por sangre.*

Las lipoproteínas de alta densidad (HDL), conocidas también como 'colesterol bueno', son las que ayudan a llevar el colesterol lejos de las paredes de los vasos sanguíneos y ayudan a prevenir ciertas enfermedades relacionadas. Por otro lado, niveles elevados de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), conocidas también como 'colesterol malo', son las que forman depósitos de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que provoca obstrucciones en las arterias, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, insuficiencia renal, etc.

Si no quieres tomar pastillas pero tienes una predisposición en tus genes, el peligro aumenta. Por ello, es esencial que incorpores algunos hábitos que te permiten reducir las grasas del organismo. Comienza por comer de forma más saludable, omite las grasas saturadas de tu dieta y aumenta el consumo de alimentos que te ayudan a bajar el colesterol. Recomendaciones saludables para reducir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno:

## Seguir una dieta mediterránea

Los alimentos más eficaces para reducir los niveles de colesterol en la sangre son aquellos que tienen una elevada cantidad de fibra soluble y peptina porque se unen al colesterol en el intestino favoreciendo su eliminación mediante las heces. Además, deben ser ricos en ácidos grasos poliinsaturados, ya que estos disminuyen los niveles de colesterol, deben tener estanoles y esteroides, que son unos compuestos vegetales que impiden la absorción del colesterol a nivel del intestino, y finalmente, deben contener antocianinas que favorecen una menor producción de colesterol en el cuerpo. No hay un único alimento que tenga todas estas características en cantidades tan importantes para que por sí solo pueda ser la clave en la reducción del colesterol, pero existen una amplia variedad que poseen algunas de estas características, y por tanto deberían consumirse habitualmente:

- Según nueve estudios clínicos han observado que incluir **aguacate** en la dieta, especialmente en aquellos que tienen hipercolesterolemia, favorece la disminución de los niveles de colesterol total entre un 9 y un 45 por ciento. Tienen un alto contenido en fibra, lo que disminuye su absorción, y como son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados reducen los niveles de LDL. Por otro lado, el aguacate es la fruta que más estanoles y esteroides posee, lo que favorece una menor absorción intestinal de colesterol.





· Los **cereales integrales** también ayudan a regular el colesterol. Existen varios trabajos de investigación en los que se ha relacionado el consumo de cereales integrales con la reducción de los niveles de colesterol. Los expertos recomiendan **la avena**, ya que es el más eficaz y tras consumirla seis semanas disminuye el colesterol LDL. Además se deben incorporar otros cereales integrales en la dieta, como por ejemplo **pan, pasta o arroz integrales**.

· Los **frutos secos** tostados sin sal o naturales como **las nueces, almendras, pistachos, la nuez de Brasil o la nuez de Macadamia**, reducen los niveles de LDL en un 4 por ciento, mientras que aumenta el colesterol HDL en un 7 por ciento tras cuatro semanas de tomarlo en la dieta.

· Las **legumbres** son muy ricas en fibra lo que favorece una disminución en la absorción de colesterol LDL. Las **lentejas** además de reducir el LDL aumentan el HDL lo que es muy beneficioso para la salud del corazón. Otras leguminosas, como los **guisantes**, disminuyen los niveles de colesterol total en un 5 por ciento y de LDL en un 8. No obstante, **la soja** es la legumbre que más reduce los niveles de colesterol. Su consumo principalmente en forma de haba o como producto derivado (leche o tofu), tiene la habilidad de bajar el colesterol total en un 11 por ciento y el LDL entre el 5 y el 25 por ciento, lo que junto con su capacidad de aumentar los niveles de HDL favorece muy positivamente la salud del corazón.

**Prepárate en el presente para conquistar el futuro**

**BLACK  
FRIDAY**

**Black  
November**



**ALHAMALANG**  
ALHAMA LANGUAGE ACADEMY  
www.alhamalang.com

653 325 344 - [info@alhamalang.com](mailto:info@alhamalang.com)  
C/Lorenzo Andreo, 18 (frente gym Pryorem)  
Alhama de Murcia

**Martícula  
GRATIS**



- Las **verduras de hoja verde**, como son las **espinacas**, reducen los niveles de colesterol, ya que favorecen una mayor eliminación de colesterol en las heces. Por otro lado, estas verduras contienen un porcentaje elevado de estanoles y esteroides lo que también hace que haya una menor absorción intestinal de colesterol. Otras verduras, como el **brócoli**, tienen un efecto muy beneficioso para los hipercolesterolémicos, entre otras cosas debido a sus altos niveles de fibra.

- Alimentos muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, también denominados **Omega-3**, tienen funciones en la inhibición de esta enzima lo que favorece una disminución en la producción de colesterol, las **semillas de lino, de chía, el salmón, la caballa, las sardinas, el atún o el marisco**; y los **aceites de Oliva Virgen Extra, de semillas o de frutos secos**. Otros inhibidores de la enzima que se encarga de la producción de colesterol son los **licopenos**, o una serie de compuestos químicos que forman parte de algunos alimentos como **la guayaba, la sandía, el tomate** (especialmente en el tomate deshidratado secado al sol) o **el pomelo**. Éstos reducen los niveles de colesterol en torno al 10 por ciento.

- Por último, **algunas frutas, verduras y otros productos de origen vegetal** contienen una alta concentración de ciertos pigmentos denominados **antocianinas**, que dan coloraciones del rojo al naranja y del azul al púrpura. Algunos estudios han observado que incorporar antocianinas tiene la capacidad de disminuir los niveles de colesterol LDL entre el 16 y el 25 por ciento en individuos con hipercolesterolemia y este efecto sólo es específico en estos individuos, es decir, el cuerpo en presencia de antocianinas produce menos colesterol. Algunos alimentos que contienen estos compuestos son las **frambuesas, las moras, los arándanos, las cerezas, el acai o la piel de la berenjena**.

## Dejar de fumar

Dejar de fumar puede elevar el colesterol bueno (HDL), y como el colesterol bueno ayuda a eliminar el colesterol malo (LDL) de las arterias, tener más HDL puede ayudar a reducir el colesterol LDL. Entre otros efectos dañinos, el **tabaquismo** conlleva a la disminución de los niveles de colesterol HDL y favorece la formación de coágulos. Se trata de un factor de riesgo clave para el infarto del miocardio y el desarrollo de patologías cardiovasculares. Dejarlo resulta indispensable para conseguir un mejor estado de salud general.

## Evitar grasas trans

Las grasas trans son un tipo de grasa insaturada que se ha ido modificando mediante procesos de hidrogenación. La evidencia indica que el consumo de estas grasas aumenta el colesterol total y también el colesterol LDL a la vez que disminuye el colesterol HDL beneficioso. Algunos de los productos a eliminar o limitar en su día a día sería: **margarinas, bollería como galletas, helados o pastelería, productos precocinados como empanadillas, croquetas o pizzas elaborados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados, salsas y productos fast-food**.



## Realizar actividad física

Todos debemos realizar ejercicio de forma regular, pero las personas con colesterol alto, aún más. Hacer ejercicio es un buen hábito que mejora la salud en general y también ayuda a reducir el colesterol. Quienes practican ejercicio intenso pueden bajar sus niveles de grasa muy rápidamente, pero el ejercicio moderado también tiene un efecto positivo para bajar los niveles de colesterol LDL. La recomendación médica es practicar todos los días al menos **30 minutos de actividad física**, dar un paseo o una actividad aeróbica ligera puede ser suficiente.

## Controlar el estrés

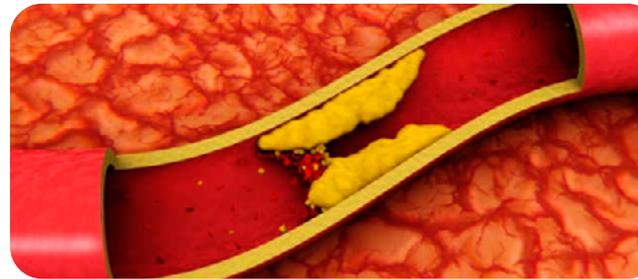
Los estudios muestran que el estrés crónico a veces puede subir el colesterol malo y bajar el colesterol bueno. Controlar las situaciones de estrés mediante **yoga, meditación o respiraciones** es muy importante, ya que en ocasiones los nervios pueden ayudar a elevar el colesterol.

## Controlar el peso

Lograr un peso adecuado o perder peso en el caso que se necesite, puede ayudar a reducir su colesterol malo (LDL). Esto es especialmente importante para las personas con **síndrome metabólico**. El síndrome metabólico es un grupo de factores de riesgo que incluye altos niveles de triglicéridos, bajos niveles de colesterol bueno (HDL) y **sobrepeso** con una medida de cintura muy grande.

## Tomar suplementos

Algunos **suplementos naturales** pueden ayudar a reducir el colesterol malo, y aumentar el bueno, siempre bajo la supervisión de tu médico. Entre ellos se encuentran **el arroz de levadura roja, extracto de hoja de alcachofa, té verde o la lecitina de soja**.



Hijos de Carmen  
López Sanz S.L.

968 63 00 16 📞 622 53 11 30  
repsolalhama@hotmail.com



Electricidad  
y gas

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  
VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO

## ¿NECESITAS UN MANITAS A DOMICILIO?

Fontanería,  
electricidad,  
pequeñas reformas...

**PRESUPUESTO SIN  
COMPROMISO**

**ESTUFAS  
PAELLEROS  
COCINAS Y FOGONES**

**RECUBRIMIENTO DE  
PIEDRA  
CAFETERAS ITALIANAS**



**SARTENES  
PLANCHAS  
PAELLERAS  
CACEROLAS  
CAZOS CON**

**AGUA DE FUENTE  
DUEÑAS  
REFRESCOS  
CERVEZA  
LECHE**



# Imágenes para el recuerdo: nevadas en la Región de Murcia

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Catedral de Murcia nevada. Año 1950.



Barranco de Las Menas, en la sierra de Filabres, cubierto de nieve y hielo. Año 1904.



Antonio González Olivares con un amigo en la Glorieta de España tras una nevada. Año 1955-1960.



Varios pinos con las ramas destrozadas por la nieve en Sierra Espuña. Año 1904.



Avenida Antonio Fuertes



868 786 878  
632 150 367  
620 843 763

**VENTA DIRECTA DE  
FÁBRICA DE PIEZA  
COMPLETA DE 9KG**



**LA MEJOR SELECCIÓN  
DE JAMONES ELPOZO ALIMENTACIÓN**

**ELPOZO**



# SÚMATE A LA RECOGIDA DE MATERIAL PARA LA PALMA

- Juguetes para Navidad (nuevos)
- Herramientas para retirar la ceniza
- Monos de trabajo
- Eletrodomésticos
- Ropa de cama

Las personas interesadas pueden dirigirse a Protección Civil, ubicada en calle Villalar, 1 (junto a Policía Local) en horario de 11:00 a 13:00 h. y de 18:00 a 20:00 h. de lunes a viernes. Fuera de ese horario pueden llamar al teléfono 608 04 75 72



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia



Asociación de vecinos  
del barrio de Los Dolores



# PROGRAMACIÓN CULTURAL

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2021

ALHAMA DE MURCIA

EXPOSICIÓN

## almagro

barrancos de Gebas laberinto inexpugnable



Del 4 de noviembre al 2 de diciembre de 2021.  
20:00 h. Casa de la Cultura.

EXPOSICIÓN

## PROFUNDIDAD ZERO / Murfy



Del 5 al 28 de noviembre de 2021.  
Museo Arqueológico Los Baños.

TEATRO ADULTOS

Sábado 6 de noviembre.  
19:00 h. y 20:30 h.  
Centro de Exposiciones El Pósito.  
Entrada: 7 €.



SÁBADO 6 DE NOVIEMBRE DE 2021. CENTRO DE EXPOSICIONES "EL PÓSITO"  
SESIONES: 19:00H. Y 20:30H. ENTRADA: 7€. PROTOCOLO COVID.



PRESENTACIÓN LIBRO

¿QUIÉN NOS HA ROBADO LA CALLE?

Gabriel Maldonado Rufete



Jueves 11 de noviembre de 2021. 19:30 h. Museo Arqueológico Los Baños. Entrada con invitación.

# COVID

Centro de Exposiciones  
EL PÓSITO.  
del 12 de noviembre al  
4 de diciembre de 2021.



Jueves 18 de noviembre y  
Viernes 19 de noviembre.  
20:00 h. Casa de la Cultura.

**GRUPOS DE CÁMARA.**  
Entrada gratuita.

Sábado 20 de noviembre  
19:00 h. Teatro Cine Velasco.

**BANDA TITULAR DE LA  
AGRUPACIÓN MUSICAL DE  
ALHAMA DE MURCIA.**  
Entrada gratuita.

**MÚSICA**

**ACTIVIDADES EN HONOR  
A SANTA CECILIA**

Agrupación Musical  
de Alhama de Murcia

**PRESENTACIÓN  
LIBRO**

Jueves 2 de  
diciembre de  
2021. 21:00 h.  
Teatro Velasco.



*Érase una vez Alhama*  
*Historias y Leyendas del siglo XX.*

*Memoria fotográfica.*

Francisco Espadas Hernández

Autor:  
Francisco  
Espadas  
Hernández.

Sábado 13 de noviembre. 21:00 h.  
Salida: Oficina de Turismo.



## DON JUAN TENORIO

Actividad gratuita. Plazas limitadas. Inscripciones en Oficina de  
Turismo (968 633512) y online desde el 29 de octubre.  
Máximo 4 reservas por persona.  
Organiza Concejalía de Turismo.

MÚSICA  
PRESENTACIÓN  
DISCO  
**RETRATOS**  
Jerónimo Galián



Sábado 27 de noviembre de 2021. 21:00 h. Teatro Cine  
Velasco. Entrada con invitación.

VISITAS GUIADAS

VISITAS TEATRALIZADAS	RECORRE EL MUSEO	ruta URBANA MONUMENTAL	GYMKHANA INFANTIL
Noviembre Domingo 21 11:00 h.  Diciembre Domingo 19 Domingo 26 11:00 h.  Actividad Gratuita  Duración: 90 min. aprox.	Noviembre Sábado 6 11:00 h. Español  Martes 9 11:00 h. Inglés  Diciembre Sábado 4 11:00 h. Español  Martes 7 11:00 h. Inglés  Actividad Gratuita  Duración: 50 min. aprox.	Noviembre Domingo 28 11:00 h. Español  Sábado 27 11:00 h. Inglés  Diciembre Sábado 18 11:00 h. Inglés  Cuotas: Adultos 3 € Niños 2 € (Hasta 12 años)  Duración: 90 min. aprox.	Noviembre Domingo 14 11:00 h.  Diciembre Domingo 12 11:00 h.  Actividad Gratuita  Duración: 90 min. aprox.

Plazas limitadas. Inscripciones en Oficina de Turismo (968 633512) /  
turismo@alhamademurcia.es y Museo Arqueológico Los Baños (968  
630776) / museoarqueologico@alhamademurcia.es.  
Online: [www.turismo.alhamademurcia.es](http://www.turismo.alhamademurcia.es).

# ¿SABIAS QUE EL CEREBRO CREE QUE LAS PELÍCULAS SON REALES?

Virginia Martí Bravo

*Nuestro cerebro no distingue entre real y virtual, no entiende sutilezas, entiende de hechos. Traduce acciones y modula sus reacciones siguiendo unos códigos muy precisos. Desde hace tiempo, existe un debate acerca de la supuesta incapacidad del cerebro humano para distinguir entre aquello que es real de lo que no lo es.*

Podemos decir que es una afirmación cierta, pero con matices. Por ejemplo, cuando alguien ve una película de ciencia ficción el cerebro sabe que se trata de una fantasía. Es decir, desde el punto de vista de la **percepción biológica de la realidad, sí sabe distinguir** cuándo se encuentra en un entorno ficticio y cuándo está en uno real. Es la respuesta cerebral a esos estímulos la que **no es capaz de ver la diferencia**. Este descubrimiento tiene enormes implicaciones médicas, ya que supone que los especialistas podrían ser capaces incluso de curar trastornos como el autismo o patologías como ciertas atrofas musculares, gracias a la realidad virtual. La base de este potencial se encuentra en que, si bien nuestro cerebro sabe que esa realidad que experimenta es ficticia desde el punto de vista de la percepción, podemos “engañarle” igualmente haciéndole hacer cosas que no haría sin ese recurso vivencial.

El investigador de la Universidad de Los Ángeles, Mayank Mehta, demostró a que las experiencias virtuales y las reales no provocaban exactamente el mismo tipo de reacciones cerebrales. Por eso, hoy sabemos que en los entornos virtuales podemos vivir experiencias con la misma intensidad que el mundo real, pero que no dejan huella en nosotros, no trazan una marca cognitiva tras de sí.

El cine, además de ser un imprescindible para muchos en el entretenimiento, se vuelve un **medio de información y un aporte enriquecido de valores educativos**, en algunas ocasiones. Es por ello, que no queda solo en el entretenimiento, influye en nuestros comportamientos como receptores, e incluso, se vuelve un medio que

puede configurar nuestra mentalidad.

Existe una estrecha relación entre

**cerebro y cine**, tanto que cuando

vemos una película nuestro órgano principal está

trabajando en un proceso de análisis que pone en marcha

numerosos mecanismos de **atención, concentración, memoria**

y **emoción**. Aunque, de algún modo, es lo que buscamos para quienes

disfrutamos de ver una película o serie, pues esperamos de alguna manera que

esta nos mantenga expectantes y concentrados en su trama.

El director de cine, **Alfred Hitchcock**, solía decirles a los entrevistadores que para él "la creación de una película se basa en una ciencia exacta de las reacciones del público".

La relación entre cerebro y cine es tan estrecha que se ha vuelto un potente punto de investigación para la neurociencia cognitiva. De este modo, **nuestras regiones cerebrales cambian su actividad** continuamente cuando visionamos una película.

Sin duda, el vínculo entre cerebro y cine todavía es un enigma, ¿conocías

esta relación entre cerebro y cine?,

¿cuántas veces has visto una película que te ha hecho cambiar de perspectiva o entender mejor una emoción?

ADELANTA TUS COMPRAS  
NO TE QUEDES SIN TUS  
MEJORES JUGUETES

**juguetrón**  
Tiendas de juguetes

**NAVIDAD 2021**

¡YA DISPONIBLE!

**Catálogo de Navidad**

Pasa a recogerlo en nuestra tienda

Avda. Ginés Campos, 52  
(Alhama de Murcia)

# Fobias específicas

Nieves Sánchez Ramírez

## ¿Qué son?

Las fobias específicas están clasificadas como trastornos de ansiedad, son un miedo irracional e intenso hacia cosas o situaciones que en realidad no son peligrosas o es poco probable que lo sean y que para la mayoría de las personas no son un problema. Se pueden clasificar en: fobias animales; fobias relacionadas con el entorno natural como a las alturas o a las tormentas; relacionadas con la sangre, las agujas o diferentes procesos médicos; y situacionales como las relacionadas con el miedo a los ascensores, la oscuridad o los aviones.

Otro tipo de fobia es la social, en este caso ese miedo intenso aparece ante diferentes situaciones sociales en los que la persona se ve expuesta a los demás y en las que tiene miedo de actuar de una determinada manera y poder ser evaluados por los demás.

Por otro lado, la agorafobia se refiere al miedo intenso ante situaciones en las que la persona teme no poder escapar o no poder encontrar ayuda si la necesita como en el transporte público, en espacios cerrados como tiendas o cines o muy abiertos como mercados.

Algunas fobias específicas provienen de las cosas y situaciones a las que nuestros antepasados les tenían miedo, en su momento un miedo objetivo y que les servía para sobrevivir en ciertas situaciones peligrosas, y que en nuestros días ya no es útil para nuestra supervivencia y que se convierten en fobias, como por ejemplo el miedo a las serpientes.

## ¿Cómo aparecen las fobias?

Pueden aparecer por alguna situación estresante o traumática o incluso por imitación, sobre todo en la niñez. Aparecen cuando asociamos un estímulo, que puede ser una situación, objeto o ser vivo, a una situación en la que hemos sentido un miedo intenso u otras sensaciones negativas como el asco, y la aparición de ese estímulo o alguno relacionado vuelve a producir esas sensaciones negativas.

En el caso de las fobias el miedo que se siente ante el estímulo fóbico es desproporcionado al peligro real que tiene y este estímulo se intenta evitar por todos los medios posibles. Esta evitación lo que hace es aumentar la intensidad de la fobia ya que el bienestar que produce esa evitación refuerza nuestro miedo. Las personas que las sufren suelen reconocer que su miedo es exagerado e irracional, pero no lo pueden controlar y siguen evitando esas situaciones.

## ¿Cuándo se convierten en un problema?

Esto empieza a ser un problema cuando afectan de manera negativa en nuestro día a día y nos limitan. Entre los síntomas que pueden aparecer antes estos estímulos fóbicos son nerviosismo, náuseas, temblores, sudor y taquicardia, entre otros.

## ¿Cómo se tratan las fobias desde la psicología?

Se intenta romper esa relación que se ha producido entre el estímulo y las sensaciones negativas a través de la exposición a este, para cambiar las reacciones que se producen cuando aparece, ya sea a través de la imaginación o en vivo. También a través de técnicas que nos ayuden a aumentar la autoconfianza y a controlar los pensamientos y las emociones que nos llevan a ese estado de malestar.



“Es curioso que cuando nos aceptamos a nosotros mismos es cuando cambiamos”



**Nisara**  
Gabinete de Psicología

Gabinete de  
Psicología Nisara

C/Lepanto,22, bajo  
ALHAMA DE MURCIA

NUEVA  
DIRECCIÓN

**Diverxia**  
MÁS QUE LOGOPEDIA

Clínica Diverxia

C/Ecuador 4,  
TOTANA



639 20 30 44



601 905 367

# RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



## Pipirrana

Virginia Martí Bravo

La pipirrana es una ensalada de bacalao y pimientos típica de varios puntos de la Región y en concreto, muy típica de Caravaca de la Cruz. Es una de las recetas tradicionales de la zona, una ensalada que se elabora con ingredientes sencillos dejándolos macerar en aceite y vinagre, para que los sabores se mezclen y asienten. Suele disfrutarse sobre de tostadas de pan de pueblo.

### Ingredientes:

- Tomate cortado a trozos
- 2 ñoras
- 300 gramos de bacalao desalado sin piel ni espinas
- 2 cebollas tiernas
- 1 pimiento rojo
- 150 gramos de aceitunas negras sin hueso u olivas de cuquillo
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Vinagre de vino
- Zumo de naranja (opcional)



# We you PROGRESIVOS



675 57 74 71

Av. Constantino López, 8, Alhama de Murcia



CONSULTA A TU ÓPTICO OPTOMETRISTA DE CONFIANZA Y.

## ¡ELIGE TUS PROGRESIVOS IDEALES!

MONTURA FMO + LENTES PROGRESIVAS ESTÁNDAR 1179€ GRADUADAS o SOLARES

¡ELIGE TUS PROGRESIVOS IDEALES!

We you PROGRESIVOS

### Elaboración:

Partimos las ñoras y retiramos las semillas. Ponemos un poco de aceite en una sartén y en ella las ñoras y el bacalao. Cocinamos unos cinco minutos o hasta que el bacalao esté hecho.

Dejamos enfriar el pescado y las ñoras y, mientras, pelamos y troceamos las cebollas y el pimiento rojo. Para que la cebolla tenga un sabor más suave, sumérgela en agua fría durante una hora o escalda en agua caliente unos segundos. Troceamos igualmente las ñoras y el bacalao.

Ponemos todos los ingredientes en un bol y mezclamos. Añadimos las aceitunas y aliñamos la pipirrana con sal, aceite y vinagre, y si queremos, un chorrito de zumo de naranja recién exprimido. Removemos bien para que quede todo bien integrado. Reservamos reposando unas horas en la nevera hasta el momento de servir. Puedes acompañar con pan o tostadas. ¡Riquísima!



**io moda**  
Infantil - Juvenil

“Nueva colección de invierno para los pequeños aventureros”

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



680 52 44 41



C/Miguel Servet, 4  
Alhama de Murcia



# RECETAS DEL MUNDO:



## Polenta (Italia)

Virginia Martí Bravo

La Polenta es un plato típico de las regiones del norte de Italia a base de harina de maíz y agua. Este plato fue durante muchos siglos la base de la alimentación de los campesinos y gente más humilde de las regiones norteñas.

Este puré espeso y denso a base de sémola de maíz, que podríamos decir es un tipo de harina, normalmente se sirve para acompañar otros platos a modo de guarnición. El maíz no llegó a Europa hasta el descubrimiento de América, pero la polenta ya se consumía mucho antes, pues ya era popular en la antigüedad.

La planta del maíz se adaptó bien al suelo europeo en determinadas regiones, desplazando al trigo y otros cultivos menos productivos, ganándose su hueco así también como ingrediente de panadería y cocina.

En los territorios italianos, la producción del maíz se impuso de tal manera que la población con menos recursos, es decir, la inmensa mayoría, convirtió a este cereal en base fundamental de su dieta. El abuso de la polenta provocó graves problemas de salud creando epidemias de pelagra, pero no por causa directa del maíz, sino por el severo déficit de vitaminas del grupo B.

La polenta al estilo tradicional italiano se debe preparar con sémola, que es el maíz desprovisto del pericarpio (la capa más externa del grano) y molido dejando un consistencia gruesa y mucho más basta que la harina como tal. A simple vista se ven claramente los pequeños gránulos, casi como cuscús fino (sémola de trigo), y al tacto deja una sensación granulosa o rústica, como de arena.

### Ingredientes:

- 500 gr. de harina de maíz
- 2 l. de agua
- Una cucharada sal gruesa
- 10 gr. de mantequilla
- Queso fontina (queso italiano) o en su lugar: gruyère, emmental, edam o gouda (al gusto)

**Inma**  
Estilistas

**¡PREPÁRATE PARA ESTAS FIESTAS!**



968 639 951



Calle de Sánchez  
Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



### Elaboración:

Ponemos a calentar una olla en el fuego con los dos litros de agua. Cuando esté a punto de romper a hervir añadimos una cucharada de sal gruesa. Removemos para que se disuelva.

Ahora poco a poco, iremos agregando la harina de maíz sin dejar de remover en todo momento preferiblemente con una cuchara de madera (no te preocupes si al principio se formará grumos, éstos se derrite durante la cocción). La polenta tardará en hacerse unos 40 minutos con el fuego al mínimo y sin dejar de remover.

Una vez transcurridos los primeros 30 minutos añadimos la mantequilla y seguimos removiendo constantemente con movimientos envolventes.

Pasados los 40 minutos nuestra mezcla debe ser consistente y tiene que desprenderse sin problemas de la olla.

Ahora añadimos el queso cortado a dados y seguimos removiendo hasta que se integre completamente con la polenta.

Una vez la masa sea homogénea la servimos para que se enfríe, e incluso se puede cortar y degustar en porciones ¡Muy rica!



INMAG SERVICES

[www.inmagservices.com](http://www.inmagservices.com)  
[contacto@inmagservices.com](mailto:contacto@inmagservices.com)

COMPLETA GAMA DE SEGUROS  
 para empresas/particulares

Hasta el hielo más duro  
 puede derretirse si no  
 está seguro

Reserva tu cita: 📞 699 87 23 00

¡Pide tu presupuesto!

También online, telefónico y vía Whatsapp

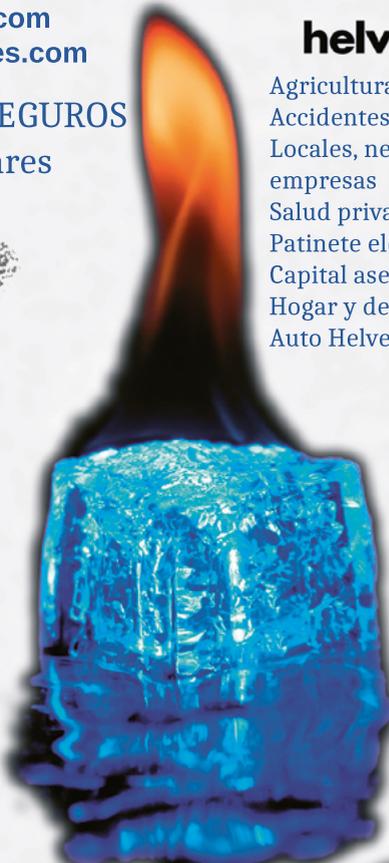
Avda. Europa, 120, Edificio Cide - Planta 3  
 Oficina 11 (Pol. Ind Alhama de Murcia)

Facebook e Instagram

📱 @inmagservices

**helvetia**

Agricultura y ganadería  
 Accidentes autónomos  
 Locales, negocios y  
 empresas  
 Salud privado sin copago  
 Patinete eléctrico  
 Capital asegurado  
 Hogar y decesos  
 Auto Helvetia



### 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

NOVIEMBRE						
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					

DICIEMBRE						
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

NOVIEMBRE						
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					

DICIEMBRE						
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 Giller**  
Carretera de la Azohía, S/N  
Tif: 968 15 02 02

NOVIEMBRE						
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					

DICIEMBRE						
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 Otalora 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

### NOVIEMBRE

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					

### DICIEMBRE

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		

### NOVIEMBRE

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					

### OCTUBRE

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



# ¿CUÁL ES TU FAVORITO? 🍴

Enrollao de ternera



Arroz especial



PLAZA DE LAS  
AMÉRICAS, 13,  
ALHAMA DE MURCIA



@roccos\_gastrobar



868 74 14 86

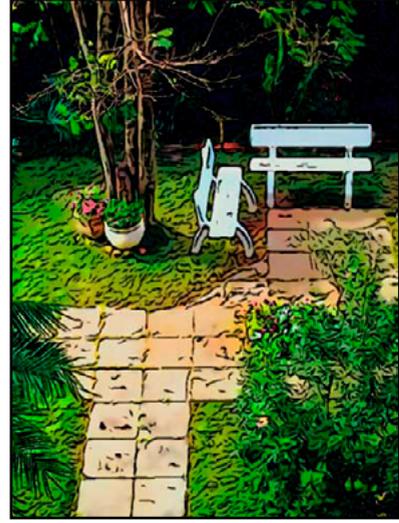
Crispy Burger



## Encuentra las 9 diferencias

### Sudoku 1

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



### Sudoku 2

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

### Sopa de letras: noviembre

S	O	S	N	X	G	P	F	E	A	L	Á	I	D
A	X	E	Y	K	G	R	F	Ü	O	C	Á	J	I
J	A	C	Q	A	P	E	A	P	É	T	E	S	A
N	Z	E	D	Ñ	D	C	R	N	X	G	O	A	S
A	A	U	J	O	É	I	Á	W	A	S	Ú	Ñ	C
R	B	N	A	K	P	P	R	É	T	D	Ó	A	O
A	A	F	R	I	O	I	Ú	F	F	P	A	T	R
N	L	I	V	F	O	T	S	Á	K	F	S	S	T
Ñ	A	É	N	P	T	A	I	A	N	C	L	A	O
É	C	T	I	U	N	C	U	O	I	N	A	C	S
P	X	K	X	V	E	I	Q	Í	Ó	V	P	L	N
J	B	Ó	K	Q	I	O	A	Q	Ú	A	U	B	B
Ú	Y	N	H	T	V	N	C	E	H	P	K	L	N
C	A	I	D	A	D	E	L	A	H	O	J	A	L

1. Precipitación
2. Lluvias
3. Viento
4. Frío
5. Black Friday
6. Días cortos
7. Otoño
8. Calabaza
9. Naranjas
10. Caída de la hoja
11. Granadas
12. Caquis
13. Castañas
14. Nueces

### Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

S	S	G	P	E	A	L	Á	I	D	C	A	I	D	A	D	E	L	A	H	O	J	A	L
A	E	Y	R	O	A	I	O	A	R	A	F	R	I	O	I	Ú	F	F	P	A	T	R	A
J	A	C	A	E	A	T	S	A	J	A	C	Q	A	P	E	A	P	É	T	E	S	A	J
N	Z	E	D	Ñ	D	C	R	N	X	G	O	A	S	N	Z	E	D	Ñ	D	C	R	N	X
A	A	U	J	O	É	I	Á	W	A	S	Ú	Ñ	C	A	A	U	J	O	É	I	Á	W	A
R	B	N	A	K	P	P	R	É	T	D	Ó	A	O	R	B	N	A	K	P	P	R	É	T
A	A	F	R	I	O	I	Ú	F	F	P	A	T	R	A	A	F	R	I	O	I	Ú	F	F
N	L	I	V	F	O	T	S	Á	K	F	S	S	T	N	L	I	V	F	O	T	S	Á	K
Ñ	A	É	N	P	T	A	I	A	N	C	L	A	O	Ñ	A	É	N	P	T	A	I	A	N
É	C	T	I	U	N	C	U	O	I	N	A	C	S	É	C	T	I	U	N	C	U	O	I
P	X	K	X	V	E	I	Q	Í	Ó	V	P	L	N	P	X	K	X	V	E	I	Q	Í	
J	B	Ó	K	Q	I	O	A	Q	Ú	A	U	B	B	J	B	Ó	K	Q	I	O	A	Q	
Ú	Y	N	H	T	V	N	C	E	H	P	K	L	N	Ú	Y	N	H	T	V	N	C	E	
C	A	I	D	A	D	E	L	A	H	O	J	A	L	C	A	I	D	A	D	E	L	A	

Sopa de Letras

# Calendario de festivivos

## NOVIEMBRE

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:

Lunes 1: Día de Todos los Santos.  
 Miércoles 17: Festivo en Mazarrón.  
 Martes 23: Festivo en Lorca.

## DICIEMBRE

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 3: Festivo en San Javier.  
 Lunes 6: Día de la Constitución Española.  
 Martes 7: Festivo en Albudeite y Yecla.  
 Miércoles 8: Inmaculada Concepción.  
 Viernes 10: Festivo en Totana.  
 Sábado 25: Natividad del Señor.  
 Lunes 27: Festivo en Los Alcázares,  
 Jumilla y Torre Pacheco.

## Horarios de autobuses

### PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA DE MURCIA

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
09.50	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								
09.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50*	19.55	20.10

\*Servicios combinados

### ALHAMA DE MURCIA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO
06.20	06.35	---	06.50	07.00	07.10	07.20	07.40	07.30
---	---	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
---	---	15.10	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
07.30	07.45	---	08.00	08.10	08.20	08.30	08.40	08.50
---	---	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



☎ 968 63 94 05

📍 AVDA. JUAN CARLOS I, 80  
ALHAMA DE MURCIA

# Novedades



ENTREGA A DOMICILIO

PIZZAS,  
HAMBURGUESAS,  
BOCADILLOS Y  
MUCHO MÁS



**Pollo y pavo**



**Gourmet de cerdo**

# Horarios de bus alternativos (obras ADIF)

## LORCA - MURCIA (TODAS LAS PARADAS)

LORCA SUTULLENA	6.20	7.20	8.20	9.20	10.20	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	20.20	21.20	22.20
LORCA SAN DIEGO	6.34	7.34	8.34	9.34	10.34	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	20.34	21.34	22.34
LA HOYA	6.49	7.49	8.49	9.49	10.49	11.49	12.49	13.49	14.49	15.49	16.49	17.49	18.49	20.49	21.49	22.49
TOTANA	7.04	8.04	9.04	10.04	11.04	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	18.04	19.04	21.04	22.04	23.04
ALHAMA DE MURCIA	7.20	8.20	9.20	10.20	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	19.20	21.20	22.20	23.20
LIBRILLA	7.34	8.34	9.34	10.34	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	19.34	21.34	22.34	23.34
ALCANTARILLA	7.49	8.49	9.49	10.49	11.49	12.49	13.49	14.49	15.49	16.49	17.49	18.49	19.49	21.49	22.49	23.49
MURCIA DEL CARMEN	8.18	9.18	10.18	11.18	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	17.18	18.18	19.18	20.18	22.18	23.18	0.18

## ÁGUILA - LORCA - MURCIA (paradas principales)

ÁGUILAS			6.20	6.20							13.20					19.20	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO			6.30	6.30							13.30					19.30	
JARAVÍA			6.50	6.50							13.50					19.50	
PULPÍ			7.00	7.00							14.00					20.00	
ALMENDRICOS			7.20	7.20							14.20					20.20	
PUERTO LUMBRERAS			7.50	7.50							14.50					20.50	
LORCA SUTULLENA			8.10	8.10							15.10					21.10	
LORCA SUTULLENA 2	6.20	7.20	8.20		9.20	10.20	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	20.20	21.20	22.20
LORCA SAN DIEGO	6.34	7.34	8.34		9.34	10.34	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	20.34	21.34	22.34
TOTANA	6.52	7.52	8.52		9.52	10.52	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	17.52	18.52	20.52	21.52	22.52
ALHAMA DE MURCIA	7.07	8.07	9.07		10.07	11.07	12.07	13.07	14.07	15.07	16.07	17.07	18.07	19.07	21.07	22.07	23.07
MURCIA DEL CARMEN	7.42	8.42	9.42		10.42	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42	19.42	21.42	22.42	23.42

## MURCIA - LORCA (todas las paradas)

MURCIA DEL CARMEN	6.20	7.20	8.20	9.42	10.35	11.42	12.42	13.42	14.35	15.35	16.35	17.35	18.35	19.40	21.15	22.20
ALCANTARILLA	6.49	7.49	8.49	10.11	11.04	12.11	13.11	14.11	15.04	16.04	17.04	18.04	19.04	20.09	21.44	22.49
LIBRILLA	7.04	8.04	9.04	10.26	11.19	12.26	13.26	14.26	15.19	16.19	17.19	18.19	19.19	20.24	21.59	23.04
ALHAMA DE MURCIA	7.18	8.18	9.18	10.40	11.33	12.40	13.40	14.40	15.33	16.33	17.33	18.33	19.33	20.38	22.13	23.18
TOTANA	7.34	8.34	9.34	10.56	11.49	12.56	13.56	14.56	15.49	16.49	17.49	18.49	19.49	20.54	22.29	23.34
LA HOYA	7.49	8.49	9.49	11.11	12.04	13.11	14.11	15.11	16.04	17.04	18.04	19.04	20.04	21.09	22.44	23.49
LORCA SAN DIEGO	8.04	9.04	10.04	11.26	12.19	13.26	14.26	15.26	16.19	17.19	18.19	19.19	20.19	21.24	22.59	00.04
LORCA SUTULLENA	8.18	9.18	10.18	11.40	12.33	13.40	14.44	15.40	16.33	17.33	18.33	19.33	20.33	21.38	23.13	00.18

## MURCIA - LORCA (paradas principales) - ÁGUILAS

MURCIA DEL CARMEN	6.20	7.20	8.20	9.42	10.35	11.42	12.42	13.42	14.35	15.35	16.35	17.35	18.35	19.40	21.15	22.20
ALHAMA DE MURCIA	6.55	7.55	8.55	10.17	11.10	12.17	13.17	14.17	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10	20.15	21.50	22.55
TOTANA	7.10	8.10	9.10	10.32	11.25	12.32	13.32	14.32	15.25	16.25	17.25	18.25	19.25	20.30	22.05	23.10
LORCA SAN DIEGO	7.28	8.28	9.28	10.50	11.43	12.50	13.50	14.50	15.43	16.43	17.43	18.43	19.43	20.48	22.23	23.28
LORCA SUTULLENA	7.44	8.44	9.44	11.06	11.59	13.06	14.06	15.06	15.59	16.59	17.59	18.59	19.59	21.04	22.39	23.44
LORCA SUTULLENA 2				11.12				15.12								22.45
PUERTO LUMBRERAS				11.27				15.27								23.00
ALMENDRICOS				11.57				15.57								23.30
PULPÍ				12.17				16.17								23.50
JARAVÍA				12.27				16.47								0.00
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO				12.47				16.50								0.20
ÁGUILAS				12.57				15.57								0.30

La línea Murcia - Lorca de las 22.20 h. no circula el 24 y el 31 de diciembre  
La línea Murcia - Lorca de las 7.20 h. no circula el 25 de diciembre y el 1 de enero

■ Circula sábados, domingos y festivos  
■ Circula de lunes a viernes, excepto festivos  
\* Los viajeros de la línea con paradas en todas las estaciones con destinos entre Lorca Sutullena y Águilas, realizarán transbordo en Lorca hasta sus destinos.

# Horarios de autobuses

## LORCA - MURCIA

	HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANTARILLA	CAMPUS ESPINARDO	MURCIA
L-V	---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.55 h.	---	8.20 h.	8.30 h.
L-V	---	7.00 h.	---	---	---	7.45 h.	---	8.15 h.	8.30 h.
L-S	---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	---	9.30 h.
L-V	8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	---	10.30 h.
L-V	---	10.00 h.	---	---	---	---	---	11.00 h.	11.15 h.
S	---	10.00 h.	10.15 h.	10.30 h.	10.45 h.	10.55 h.	---	---	11.30 h.
D	---	10.00 h.	10.15 h.	10.30 h.	10.45 h.	10.55 h.	11.15 h.	---	11.30 h.
L-V	---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	---	12.30 h.
L-D	---	12.00 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.	12.55 h.	---	---	13.30 h.
L-V	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.
L-S	---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
D	---	15.00 h.	15.15 h.	15.30 h.	15.45 h.	15.55 h.	---	---	16.30 h.
L-V	---	15.30 h.	15.45 h.	16.00 h.	16.15 h.	16.25 h.	---	---	17.00 h.
S	---	16.00 h.	16.15 h.	16.30 h.	16.45 h.	16.55 h.	---	---	17.30 h.
L-V y D	---	17.00 h.	17.15 h.	17.30 h.	17.45 h.	17.55 h.	---	---	18.30 h.
S	---	18.00 h.	18.15 h.	18.30 h.	18.45 h.	18.55 h.	---	---	19.30 h.
L-V y D	---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
S	---	19.30 h.	19.45 h.	20.00 h.	20.15 h.	20.25 h.	---	---	21.00 h.
L-V y D	---	21.00 h.	21.15 h.	21.30 h.	21.45 h.	21.55 h.	---	---	22.30 h.

## MURCIA - LORCA

	MURCIA	CAMPUS ESPINARDO	ALCANTARILLA	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
L-V	6.30 h.	---	---	6.50 h.	7.10 h.	7.25 h.	7.35 h.	8.00 h.	8.30 h.
L-V	8.00 h.	---	8.15 h.	8.20 h.	8.40 h.	8.55 h.	9.05 h.	9.30 h.	---
S	8.00 h.	---	---	8.20 h.	8.40 h.	8.55 h.	9.05 h.	9.30 h.	---
L-V	9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
L-D	10.00 h.	---	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	---
L-V	11.00 h.	---	---	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.
L-V	12.00 h.	12.10 h.	---	---	---	---	---	13.10 h.	---
S-D	12.00 h.	---	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	---
L-V	13.00 h.	---	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	14.30 h.	---
L-V	14.00 h.	---	14.15 h.	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.30 h.	---
S	14.00 h.	---	14.15 h.	14.30 h.	14.45 h.	15.05 h.	15.15 h.	15.30 h.	---
L-V	14.00 h.	14.15 h.	---	14.30 h.	---	---	---	15.30 h.	---
L-V	15.00 h.	15.15 h.	---	15.30 h.	15.45 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---
D	15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.45 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---
S	16.00 h.	---	---	16.20 h.	16.40 h.	16.55 h.	17.05 h.	17.30 h.	---
L-V y D	17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
S	18.00 h.	---	---	18.20 h.	18.40 h.	18.55 h.	19.05 h.	19.30 h.	---
L-V y D	19.00 h.	---	---	19.20 h.	19.40 h.	19.55 h.	20.05 h.	20.30 h.	---
L-V	21.00 h.	21.15 h.	---	21.30 h.	21.45 h.	22.05 h.	22.15 h.	22.30 h.	---
D	21.00 h.	---	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	22.30 h.	---
S	21.30 h.	---	---	22.00 h.	22.10 h.	22.25 h.	22.35 h.	23.00 h.	---

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

# TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1  
Alhama de Murcia  
Tif: 968 636 018



**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-plaseterra.com

[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)