

Ejemplar GRATUITO

# Revista Conecta

Nº 56.

julio - agosto 2022

Región de Murcia

Bateria de Castilletes - Cartagena

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

**Dirección de marketing, fotografía y redacción:**

Virginia Martí Bravo

**Maquetación, fotografía y diseño gráfico:**

Ismael Martínez Cánovas

**Diseño Gráfico:**

Myriam Gómez Cánovas

**Colaboraciones:**

**Psicología:** Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)

**Gastronomía:** Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

**REVISTA CONECTA**

**Depósito legal:** MU 1226-2018

**PROMOCIONA TU EMPRESA:**

**647 365 440**

**comunicacion@revistaconecta.es**

*Consigue tu ejemplar impreso en cualquiera de los puntos de distribución de toda la Región de Murcia. Escanea el QR para ver dónde conseguirla:*



*También disponible en formato digital en*

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

**SÍGUENOS EN:**



**Más de 15.000 seguidores**

## ÍNDICE

### ENTREVISTA

- Túa: “Al igual que la música viaja, nosotros viajamos con la música y la adoptamos” (pág. 4)

### VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Batería de Castellitos (pág. 8)

### CURIOSIDADES

- Curiosidades que no sabías sobre las gaviotas (pág. 14)

### MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Playas de la Región de Murcia (pág. 16)

### CINE PARA EL VERANO

- 7 películas con grandes enseñanzas (pág. 18)

### PSICOLOGÍA

- Estoy triste y no sé por qué (pág. 22)

### GASTRONOMÍA

Recetas de verano de la Región de Murcia:

- Pastel frío de verano con mousse de nueces (pág. 24)
- Zarangollo de verduras y sardinas con tapa (pág. 26)
- Helado de almendra (pág. 28)

### INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 29)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Farmacias de guardia (pág. 30)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 30)

# Revista Conecta

Región de Murcia



Información cultural,  
gastronómica y de ocio  
de toda la Región de  
Murcia



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

# Conecta bien

**MARKETING**

**AUDIOVISUALES**

**PUBLICIDAD**

**DISEÑO GRÁFICO**

**REDES SOCIALES**

**PÁGINAS WEBS**



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

[marketing@conectabien.com](mailto:marketing@conectabien.com)

647 36 54 40



**TÚA:**

“Al igual que la música viaja, nosotros viajamos con la música y la adoptamos”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

*Túa es un grupo español de música celta folk fundado en Murcia en el año 2008 y que posee un amplio repertorio de música tradicional y composiciones propias con temas de raíz gallega, asturiana, irlandesa escocesa, y bretona.*

*El grupo inició su andadura musical como grupo de taberna dándose a conocer entre el público con temas populares y tradicionales amenizando las noches en bares y locales de distintos puntos de Murcia.*

*Grabaron su primer disco en el año 2014 bajo el título de “Coordenadas Norte-Sur” en el que recogen el repertorio de esta primera etapa y se enfocan profesionalmente dentro del panorama folk, dando el salto en 2015 de las salas a los festivales. Entre los últimos, han participado en: ‘Murcia Tres Culturas’, ‘Barranda Folk’ (Caravaca de la Cruz), ‘Catarsis’ (Huéscar, Granada), ‘Intercéltico de Sendim’ (Portugal) y ‘LupeFolk’ (Murcia). Han tenido también diversas actuaciones en otras provincias como, Madrid, Salamanca, Almería, Alicante, A Coruña y Ourense. En el año 2019 fueron finalistas del concurso “Runas”, organizado por el prestigioso festival del Mundo Celta de Ortigueira (A Coruña).*



**Hay una curiosa anécdota detrás de la historia de cómo os conocisteis y creasteis el grupo. ¿Podéis contárnosla?**

Pues éramos vecinos de un mismo edificio en la calle Cartagena en el Barrio del Carmen de Murcia, y un día decidimos empezar a tocar, e incluso al principio pensamos llamarnos “O Bloque” porque vivíamos todos en un mismo edificio, nos hizo gracia, pero finalmente nos llamamos Túa, que en gallego significa ‘tuya’. Todos pertenecíamos a una asociación de gaitas y luego nos fuimos al centro gallego, y a partir de ese momento, decidimos que queríamos tocar música gallega, celta, irlandesa...

## ¿Cómo os decantasteis por un estilo de música más ligada a las raíces norteanas siendo una banda murciana?

El mundo es global, ya no existen unas fronteras tan delimitadas, aunque puede haber raíces, que en nuestro caso provienen del gallego, estamos muy vinculados a él, somos gallegos, pero en realidad la música evoluciona y ha ido mezclándose a lo largo del tiempo, es algo muy característico de la música, porque la música viaja. También hay una corriente importante en el grupo que le gusta mucho la música irlandesa. Tocamos música irlandesa, gallega, bretona... al igual que la música viaja, nosotros viajamos con la música y la adoptamos.

## ¿Qué cambios ha experimentado el grupo a lo largo de vuestra trayectoria?

A pesar de que de dos de los componentes originales se fueron e incorporamos a Diego Gambín, un músico polifacético que viene de La Unión y que toca varios instrumentos, pero la esencia y el núcleo del grupo sigue siendo la misma, no hemos cambiado mucho, realmente nos seguimos llamando Túa y seguimos haciendo la música que queremos hacer.

## Vuestra música se caracteriza por ser mayormente instrumental ¿Resulta complicado expresar lo que queréis contar sin utilizar letra?

Aunque la música del grupo sí es mayormente instrumental, sí tenemos algunas canciones que cantamos. Irene, que es la violinista y directora musical del grupo, canta varias canciones en inglés, son irlandesas, pero también hemos cantado en gallego, y simplemente lo hacemos porque nos sale así, hay gente que canta y gente toca música instrumental, pero es cierto que en nuestro caso es sobre todo el de la música instrumental.



**FORMACIÓN  
DE NEGOCIOS  
PRESENCIAL  
EN MURCIA**



**PREPÁRATE  
PARA EL  
FUTURO**

**CALIDAD  
EXPERIENCIA  
PROFESIONALIDAD**



**EXPERTOS  
EN GESTIÓN  
EMPRESARIAL  
Y DIGITAL**



**EBF**  
European Business Factory

FORMACIONES PRESENCIALES  
MÁSTER Y POSTGRADOS

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



## ¿Cómo se presenta el verano para Túa?

Después de la pandemia y demás, el verano se presenta mejor, hemos tenido varias actuaciones y vamos a seguir teniendo actuaciones en agosto, nos vamos a Burgos, a Teruel...siempre hacemos alguna salida en verano para tocar en otros sitios, y además, siempre con muy buena acogida. En el verano de 2019 nos fuimos al festival de Ortigueira, un festival de música celta, que es el segundo que hay en el mundo, después Festival francés Intercéltico de Lorient. En Ortigueira quedamos segundos en el concurso, aunque ya solamente ser seleccionados fue algo muy importante.

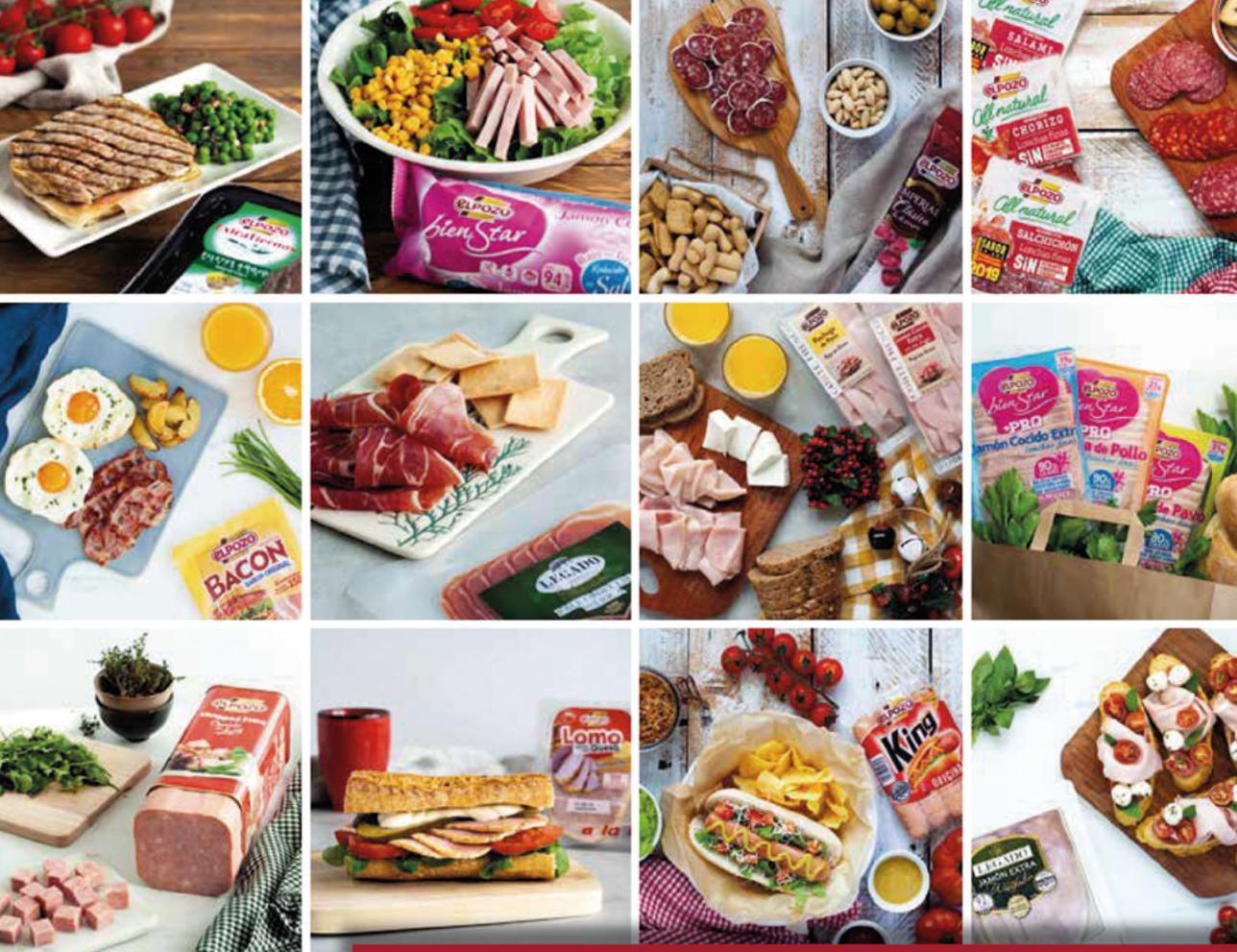
## ¿Qué proyectos musicales y espectáculos tenéis para el futuro?

Después de grabar un disco de cántigas medievales para el ayuntamiento de Murcia, estamos ya pensando en la grabación de lo que sería el cuarto disco del grupo Túa. Estamos en el momento de buscar canciones, que aunque son canciones tradicionales, estamos intentando ver qué es lo que más le pega a nuestro estilo musical.

## ¿Os gustaría añadir algo más para nuestros lectores?

Invitarles a que sigan escuchando música por todos los medios y soportes que hay en la actualidad, porque lo importante no es el soporte, lo importante es el contenido, y que vayan a los conciertos, que disfruten y que vean a la música como un divertimento, pero también como una forma de industria, que es muy importante que en España tengamos grupos de música, que salgan fuera, que se defiendan frente a la competencia enorme que tenemos de grandes países musicales, como por ejemplo, Inglaterra, que exporta muchísima música, o como Estados Unidos...¿Y por qué España no?, ¿Qué tiene España que le impide convertir al sector musical en una industria?





# 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

# Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

## BATERÍA DE CASTILLITOS



*Declarada Bien de Interés Cultural el 7 de agosto de 1997 por la Disposición Adicional Segunda de la Ley 16/1985, de 25 de junio del Patrimonio Histórico Español, la Bateria de Castellitos se encuentra abandonada y sin uso, siendo propiedad del Ministerio de Defensa.*

*También conocida como C-1, esta fortificación de soporte de artillería costera está situada en el Cabo Tiñoso, dentro del término municipal de Cartagena. Su posición fue cuidadosamente elegida, en un estratégico punto situado en la línea costera donde la artillería emplazada tenía como función defender la Base Naval Cartagenera.*

## UN POCO DE HISTORIA

La Bateria fue construida y artillada entre 1933 y 1936 en la llamada Loma de Los Castellitos, como se proyectó en el año 1926 dentro del Plan de Defensa de Primo de Rivera, durante el programa de dotación de un cinturón defensivo a la estratégica plaza de Cartagena. En 1929 se realizaron las obras de explanación, bajo las órdenes del coronel de ingenieros, Mariano Campos, siguiendo el proyecto realizado por el capitán Nicanor Martínez Ruiz.

Castillitos fue dotada con dos cañones de costa de la empresa británica Vickers-Armstrong, del modelo 38,1/45 cm (quince pulgadas). Al comenzar la Guerra Civil, la batería está casi terminada, a falta del montaje de la dirección de tiro, a pesar de todo, jugó un papel decisivo. En 1942 se le añadió una nueva dirección de tiro.



El peso y las dimensiones de los diversos componentes de las piezas obligó a la realización de una serie de obras previas, como el Muelle de la Azohía. Esta obra permitió a la Grúa Sansón (actualmente se encuentra en una de las rotondas del paseo del muelle) realizar las operaciones de descarga. Fue también necesaria la construcción de una carretera de 9 km de longitud que permitiría el acceso a la maquinaria, así como la construcción de un camino carretero para el suministro de arena desde la Cala Salitrona.

Permaneció en servicio hasta 1994, cuando se procedió a la aplicación del Plan NORTE, que buscaba un mayor aprovechamiento de los recursos de las Fuerzas Armadas. Desde entonces, la Batería se vio abandonada y víctima de un progresivo deterioro, con sus cañones inutilizados.

En el año 1977 ejecutó el último ejercicio con tiro real. En el año 1990 quedó en situación de taponada y en 1994 dejó de estar en servicio, aunque permanece artillada con las dos piezas Vickers.

Años más tarde, en 2009, el Ministerio de Medio Ambiente decidió hacer una inversión con la que se restauró la fortificación y se hizo visitable.

**GRADÚA  
TUS GAFAS  
DE SOL...**

**¡POR  
SOLO  
30€!**



**675 57 74 71**

**Av. Constantino López,  
8, Alhama de Murcia**

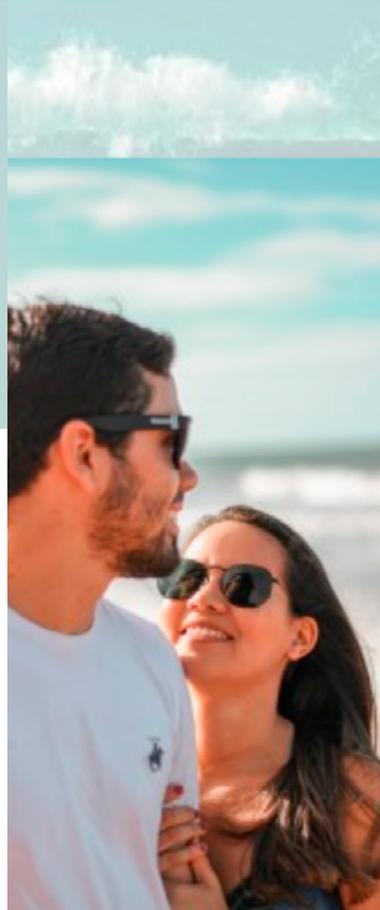
\*Consultar oferta de graduaciones



PREGUNTA EN TU ÓPTICA  
**FARMAOPTICS**  
**QUÉ GAFAS DE SOL  
SE ADAPTAN MEJOR A TI**



**DEL 11 DE ABRIL AL 19 DE AGOSTO**



# ¿DÓNDE ESTÁ?

La Batería de Castillitos se encuentra situada en Cabo Tiñoso, en la costa del término municipal de Cartagena, cerca de la localidad de La Azohía, concretamente en la diputación de Perín, sobre una línea de costa desde unos 250 metros sobre el nivel del mar. La

carretera de acceso es estrecha con amplias curvas y suave pendiente.



# ¿QUÉ VER?

Bateria de Castillitos está situada en un paraje natural abrupto dominado por acantilados y montes donde poder disfrutar de las vistas que nos ofrece este maravilloso enclave.

Recorrer sus murallas y sus sorprendentes cañones, es que uno de los atractivos del lugar, sobre todo las gigantescas piezas Vickers de 381 mm destinadas a la defensa de la Base Naval de Cartagena.

La fachada de entrada a los fosos y a los talleres, son de un estilo arquitectónico historicista o ecléctico, tratando de reproducir un castillo medieval, con cinco tipo de construcciones:



## PAN CASERO

Especialistas en **EMPANADILLAS MURCIANAS**

Bollería, confitería y más...

Encargos: 608 460 728  
C/ Mariano Rojas, bajo 1, Alhama de Murcia

**¡NUEVA APERTURA!**

C/ Pío Baroja, 2A, Alhama de Murcia  
(junto al recinto ferial)



[WWW.GREENFARMER.ES](http://WWW.GREENFARMER.ES)



¡Bienvenido a la agricultura ecológica!

648 073 365

pedidos@greenfarmer.es



**1- Pórtico de entrada a los fosos de las piezas.** De estilo historicista, imitación de castillo medieval con cubos almenados enmascarando los accesos, que apuntan formas de arcos de medio punto. Torrecillas almenadas semicilíndricas enmarcan el ingreso principal. Decoración de arquillo ciego y ventanas abocinadas. Paramentos de mampostería de piedra irregular.

**2- Túneles y estancias que forman dichos fosos para cada pieza con muros y bóvedas de hormigón armado.** Para cada pieza existen las siguientes estancias: sala de máquinas, chillera de proyectiles, depósito de pólvora, cámara de carga y almacén de repuestos. Además, está la estación central de dirección de tiro.

**3- Talleres generales de la batería** con fachadas imitación al neoclásico.

**4- Puestos de mando, telemétrico y observación semienterrados** y con sus partes emergentes mimetizadas con el entorno.

**5- Edificios sueltos para alojamiento, vida y servicios al personal destinado** como residencias de oficiales y suboficiales, dormitorios para la tropa, cocina, comedor, aljibes, instalaciones deportivas, cantina, sala de lectura, sala de juegos, etc.

Desde lo más alto se contempla una panorámica que abarca desde la Punta de Los Aguilones (Escombreras) a Cabo de Gata.

¿VACACIONES EN EL CAMPO,  
CAMPING O PLAYA?  
¡TENEMOS TODO LO NECESARIO!



VASOS Y COPAS  
IRROMPIBLES Y  
REUTILIZABLES DE  
POLICARBONATO



☎ 646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia

## ¿QUÉ HACER?

Para visitar toda la fortificación medieval se necesita al menos 2-3 horas por caminos de piedra, así que es recomendable un buen calzado para caminar, también llevar agua y algo de comida porque en el entorno no hay nada.

Es característico varios observatorios de piedras en los que se puede acceder a su interior, también tiene acceso a sus túneles, los cuales llegan a diversos habitáculos que en su día fueron sala de maquinaria, almacenes de repuestos, depósitos de pólvora...

En los alrededores del enclave se pueden hacer rutas senderistas de dificultad media.

## ALGUNAS CURIOSIDADES

- Esta Batería es prácticamente igual a su homóloga, la Batería de Cenizas, con la que era necesaria la acción conjunta en un fuego cruzado para impedir que los buques pudieran bombardear la Base Naval de Cartagena.
- Los proyectiles de los cañones Vickers pesaban casi 1 tonelada y eran capaces de alcanzar hasta los 35 km de distancia.
- El traslado de estos proyectiles desde las chilleras hasta los pozos se realizó a través de una red de railes.
- Además de Castillitos, también existen dos baterías adicionales más: Jorel y Atalayón, que tuvieron una gran importancia durante la Guerra Civil.
- Entre las acciones llevadas a cabo en la Guerra Civil Española, el 25 de abril de 1937 las fortificaciones de esta Batería intimidaron a los cruceros presentes en la zona, los Cruceros Canarias, Cervera y Baleares, que no presentaron batalla ante la superioridad demostrada por el armamento de Cabo Tiñoso, este enclave que rodeaba la ciudad bastó para mantener alejado a cualquier buque enemigo.
- La arquitectura de la Batería tiende a ocultarse excavando en la montaña o imitar la textura de la roca para impedir su visión desde la lejanía.
- Existe un túnel subterráneo de emergencia que lleva al exterior de la Batería por el monte.
- Esta construcción estuvo activa hasta finales del siglo XX.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO  
A DOMICILIO



607 55 59 97



@asb\_lavadero\_detailing

¡NUEVA TIENDA  
ONLINE!



Boticayala  
DESDE 1901

684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41,  
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com



# SIN RABIA, CON MICROCHIP CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIRRÁBICA 2022

Del 1 de julio al 31 de agosto



## OBLIGATORIA PARA PERROS, GATOS Y HURONES

Aprovecha para ponerles el **MICROCHIP**. Es **OBLIGATORIO** para las tres especies. La multa por no llevarlo oscila entre **1.500 € y 6.000 €**.

No acudas sin tu **DNI**.



Si tu animal es potencialmente peligroso también es obligatorio que solicites en el Ayuntamiento la **LICENCIA MUNICIPAL**.



**Precio reducido** tanto en vacunación como en implantación de microchip. Si haces las dos cosas a la vez el precio aún se reduce más. Ese precio no lo vas a encontrar durante el resto del año.



### **Clínica veterinaria TUCÁN VETERSALUD**

Calle San Francisco Javier, bajo (frente a Caixabank).  
Tel. 968 63 05 50

De lunes a viernes de 10:30 a 14:00 h. y de 17:30 a 20:30 h.  
Sábados de 10:30 a 13:30 h.

### **Clínica veterinaria CACHORROS**

Calle Los Pasos, 2 (detrás de la Plaza de Abastos).  
Tel. 968 63 27 46

De lunes a viernes de 10:30 a 13:30 h. y de 17:30 a 20:30 h.  
Sábados de 10:30 a 13:30 h.

### **Centro veterinario ALHAMA**

Calle Lope de Vega, 3 (junto al Recinto Ferial).  
Tel. 868 92 01 68

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h.  
Sábados cerrado.



AYUNTAMIENTO  
**Alhama de Murcia**  
Concejalía de Bienestar Animal

# Curiosidades que no sabías de las gaviotas

Virginia Martí Bravo

## Son perspicaces

Las gaviotas representan el ingenio y la adaptabilidad, ya que son capaces de moldear su comportamiento ante las condiciones que se les presentan. Por ejemplo, usan trozos de pan como cebo para poder alimentarse de peces. También pueden llegar a atacar a ballenas vivas cuando salen a respirar para poder alimentarse, y es que son aves marinas omnívoras, pero mayoritariamente se clasifican como carnívoras, ya que basan su alimentación en comida viva. Y es que las gaviotas pueden llegar a tener un fuerte carácter, incluso con los humanos.

## Pueden beber agua salada

Las gaviotas pueden ingerir agua salada de manera directa o a través de los animales que comen, ya que después la eliminarán al llorar. Cualquier ser vivo que consuma en exceso agua salada podría provocarle la muerte, ya que se considera hipertónica. Esto se debe a que el agua del mar contiene más sal que la que nuestro cuerpo puede asimilar.

## Pueden llorar

Otra de las curiosidades de las gaviotas es que pueden llorar, es el método para eliminar el agua salada que han ingerido es a través de las lágrimas. Gracias a las glándulas de sal que tienen ubicadas en la parte superior de cada ojo, se desprenden del exceso de sal en su organismo. Las lágrimas son blancas por la gran cantidad de sal que expulsan.



**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

Tif. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com

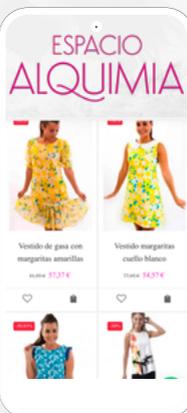


@espacio\_alquimia

www.espacioalquimia.com

Calle Zeta, 2  
Totana

619 883 598



¡VISITA NUESTRA  
TIENDA ONLINE!



## Cambian su aspecto

El plumaje de las gaviotas cambia cuando pasan de crías a adultas y, las especies más grandes, tardan hasta 4 años en alcanzar el plumaje total. Aquí que, cuando son jóvenes, el plumaje es de color gris y, cuando han alcanzado la edad adulta, es de color blanco.



## Son tradicionales

Las gaviotas son aves monógamas que se aparean de por vida con la misma pareja. De hecho, aunque durante el año no estén siempre juntas, ya que tienen la libertad de escoger entre tierra, mar o aire, cuando llega la temporada de reproducción se llaman para volver a unirse. Además de esto, las gaviotas son animales tradicionales, por lo que siempre vuelven al mismo lugar de anidación para poner los huevos. Para poder reencontrarse, lo hacen a través de su peculiar comunicación y sonidos.

## Son comunicativas

Las gaviotas gritan de noche y es que el sonido de las gaviotas es una de las grandes curiosidades que las caracteriza. Se trata de aves inteligentes que tienen uno de los sistemas de comunicación más complejos, desde que los polluelos están a punto de salir del huevo hasta para cortejarse cuando la hembra está lista. Al fin y al cabo, cuando las gaviotas chillan es porque están tratando de defender su territorio, dado que son muy protectoras de su espacio.

## MENÚ DIARIO

TOTI BAR



620 84 37 63

C/Uruguay, Alhama de Murcia

10€



ALMUERZOS  
POR SÓLO

5€



# Imágenes para el recuerdo: Playas de la Región de Murcia

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Bote acercándose a la costa de Águilas. Año 1902



Playa de La Azohía. Año 1967



Playa de Los Alcázares. Año 1967



Tres amigas tomando el sol en la playa. Año 1960



Un grupo de amigos de Cehegín en la playa de la Colina de Águilas. Año 1960



Los hermanos Fernando y David Blanco Inglés contemplando el mar desde la playa de Levante de Cabo de Palos. Año 1959

# EL MUEBLE DEL INCÍVICO



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia

Aprende a convivir en sociedad:  
**SI NO QUIERES TRASTOS EN  
CASA, TAMPOCO EN LA CALLE**

**EL AYUNTAMIENTO LOS  
RECOGE EN TU PUERTA  
DE FORMA GRATUITA**

*¡No seas guarro!*

¡Servicio  
municipal  
de recogida de  
enseres a domicilio!

**650 409 894**

**¡TOTALMENTE  
GRATUITO!**

Mucho ojo con lo que haces:

**ESTE VERANO HAY  
MULTAS DE HASTA**

**3.000 EUROS**

**COMO TE PILLEN**

# 7 PELÍCULAS CON GRANDES ENSEÑANZAS

Virginia Martí Bravo

## LA GRAN APUESTA



Tres años antes de la crisis mundial del 2008 originada por las hipotecas subprime que hundió prácticamente el sistema financiero global, cuatro tipos fuera del sistema fueron los únicos que vislumbraron que todo el mercado hipotecario iba a quebrar. Decidieron entonces hacer algo insólito: apostar contra el mercado de la vivienda a la baja, en contra de cualquier criterio lógico en aquella época.

Es una película estadounidense de comedia dramática y biográfica, escrita y dirigida por Adam McKay. Se basa en el libro 'La gran apuesta' de Michael Lewis, que reflexiona sobre la quiebra del sector inmobiliario norteamericano que originó la crisis económica mundial en 2008, por la acumulación de viviendas y la burbuja económica. La película está protagonizada por Christian Bale, Steve Carell, Ryan Gosling y Brad Pitt. Distribuida por Walt Disney Studios Motion Pictures, inició su lanzamiento en los Estados Unidos en 2015.



## GRACIAS POR FUMAR

Nick Naylor, jefe de prensa de una gran compañía de tabaco, dedica su vida a defender los derechos de los fumadores contra la cultura neopuritana dominante. Enfrentado a grupos de defensa de la salud y a un oportunista senador, Nick pasa a la ofensiva como relaciones públicas del consumo de cigarrillos, pero al mismo tiempo comienza a pensar en la imagen que está dando a su hijo pequeño Joey.

Es una película estadounidense comedia-drama del año 2005 dirigida por Jason Reitman y protagonizada por Aaron Eckhart. Se basa en la novela 'Gracias por fumar' de Christopher Buckley, que narra de forma satírica la historia del portavoz de unas compañías tabacaleras, quien se encarga de hacer lobby en contra de los estudios científicos que ligan el consumo de tabaco con el cáncer de pulmón.



# McFARLAND USA



Despedido como entrenador del equipo de fútbol americano de una escuela secundaria de Boise, Idaho, Jim White debe aceptar un trabajo en un centro escolar de McFarland, una pequeña ciudad California habitada sobre todo por inmigrantes hispanos. Allí se hará cargo de un grupo de jóvenes atletas, a los que introducirá en la especialidad de las carreras de campo a través.

Es una película de deportes basada en la historia real de un equipo de McFarland, California. La película es protagonizada por Kevin Costner como el entrenador del equipo que los lleva a ganar el campeonato. Dirigida por Niki Caro y producida por Walt Disney Pictures, la película se estrenó el 20 de febrero de 2015.



## ¡SORTEO CENA PARA 4 PERSONAS!

2 ENTRANTES  
4 ROLLOS  
4 BEBIDAS  
2 POSTRES

PARA PARTICIPAR ESCANEA EL QR



O ENTRA EN: [@REVISTACONECTA.ES](https://www.instagram.com/REVISTACONECTA.ES)



📍 C/ APÓSTOLES, 22, BAJO, MURCIA ☎ 868 910 170 🌐 ORIGINALDKB.COM



## EL NIÑO QUE DOMÓ EL VIENTO

Un chico de la República de Malawi decide ayudar a las personas de su pueblo construyendo una turbina después de leer un libro en el que se explican los pasos para su creación. Inspirada en una historia real.

Es una película británica de drama de 2019 escrita, dirigida y protagonizada por Chiwetel Ejiofor en su debut como director de cine. La película está basada en la memoria 'The Boy Who Harnessed The Wind' de William Kamkwamba y Bryan Mealer. Aunque se trata de una producción británica, la película alterna el inglés con el Idioma chichewa, lengua utilizada en Malawi. El film se proyectó en la sección de estrenos en el Festival de Cine de Sundance 2019.



## LA VIDA DE ADÈLE

Adèle tiene quince años y sabe que lo normal es salir con chicos, pero tiene dudas sobre su sexualidad. Una noche conoce y se enamora inesperadamente de Emma, una joven con el pelo azul. La atracción que despierta en ella una mujer que le muestra el camino del deseo y la madurez, hará que Adèle tenga que sufrir los juicios y prejuicios de familiares y amigos.

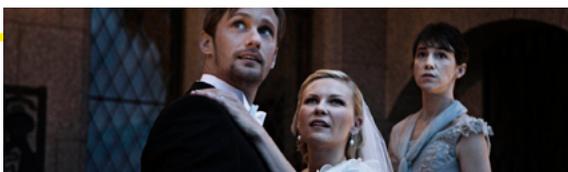
Es una película francesa dramática-romántica de 2013 dirigida, escrita y producida por Abdellatif Kechiche y protagonizada por Adèle Exarchopoulos y Léa Seydoux. Inspirada y adaptada de la novela gráfica "Blue", de Julie Maroh.



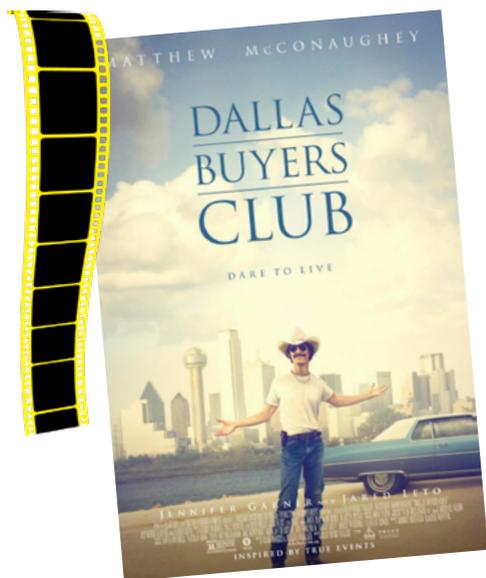
## MELANCOLÍA

Justine y su prometido Michael celebran su boda con una suntuosa fiesta en casa de su hermana y su cuñado. Mientras tanto, el planeta 'Melancolía' se dirige hacia la Tierra.

Es una película de 2011 de drama con elementos de ciencia ficción, escrita y dirigida por Lars von Trier, y protagonizada por Kirsten Dunst, Charlotte Gainsbourg, Alexander Skarsgård, Cameron Spurr y Kiefer Sutherland. El filme es una coproducción danesa, sueca, francesa y alemana. Se estrenó en el Festival de Cannes, donde Dunst fue galardonada con el premio a mejor actriz.



# DALLAS BUYERS CLUB



Basada en la vida real de Ron Woodroof, un cowboy de rodeo texano, drogadicto y mujeriego, al que en 1986 le diagnosticaron SIDA y le pronosticaron un mes de vida. Empezó entonces a tomar AZT, el único medicamento disponible en aquella época para luchar contra tan terrible enfermedad.

Es una película biográfica estadounidense de 2013 dirigida por Jean-Marc Vallée y protagonizada por Matthew McConaughey, Jared Leto, Jennifer Garner y Steve Zahn. Basada en la vida de Ron Woodroof, quien en 1992 fue objeto de un extenso reportaje escrito por el periodista Bill Minutaglio para 'The Dallas Morning News'. Debutó en el Festival de Cine de Toronto el 7 de septiembre de 2013.



## ¡NOVEDADES!

**DULCES**



**QUESO PROVOLONE**



**BANDEJA DE FIAMBRE**



**ESCANEA  
PARA VER  
LA CARTA**



@tiatotacafe



AVDA. JUAN CARLOS I, 80,  
ALHAMA DE MURCIA



**968 639 405**



# Estoy triste pero no sé por qué

Nieves Sánchez Ramírez

En consulta esto es algo muy común, personas que vienen explicando que se encuentran mal y no entiende por qué, ya que en su trabajo esta todo bien, en su familia y en su relación de pareja también. Estas personas se encuentran muy desconcertadas porque no entienden por qué se encuentran mal si no encuentran ningún motivo para ello, y esto precisamente les hace meterse en un círculo vicioso de malestar, porque llegan a sentirse culpables por sentirse mal cuando no deberían, por lo que se sienten peor todavía.

La tristeza es una emoción básica, recordemos que todas las emociones, aunque sean desagradables, son funcionales para nuestra supervivencia, por lo que no las podemos evitar, tenemos que aprender a gestionarla de manera adecuada. Por tanto, si está emoción aparece es porque tiene su sentido que aparezca y quiere decir que hay algo que solucionar, tenemos que ver lo que hay que solucionar y ponernos a trabajar en ello.

## Motivos para estar triste

La tristeza no aparece solamente cuando hay un problema externo sino también cuando hay algo interno que nos está haciendo daño, aunque en ese momento no lo tengamos presente de manera consciente. Es decir, la tristeza puede aparecer sin que haya una razón clara o aparente.

Por tanto, si estamos tristes y vemos que todo en nuestro entorno está bien entonces debemos profundizar en lo interno: pensamientos negativos, inseguridades, estrés, presión social, competitividad, autoexigencia, etc. Incluso puede estar producida por cosas que nos ocurrieron hace tiempo y que no hemos superado aún o que en el momento en que esos sucesos ocurrieron esa tristeza no se desarrollo y esta surgiendo ahora.



También se debe tener en cuenta que si, aunque lo tengamos todo externamente controlado o creamos que lo tenemos controlado, sacamos el tiempo o tenemos el tiempo suficiente para poder disfrutarlo, porque eso también nos puede generar ese sentimiento de tristeza, el ver que tenemos todo eso y no lo podemos disfrutar.



## Cómo afrontar la sensación de tristeza

Para poder manejar esta sensación primero debemos de dejar de sentir culpa por sentirnos mal, porque ese será el primer paso para manejar de manera adecuada las emociones desagradables, recordad que tenemos derecho a sentirnos mal. También debemos de dejar de buscar en el exterior y empezar a centrarnos en el interior, en ver lo que está ocurriendo en nosotros.

Todo esto es complicado y necesita su tiempo porque no solemos hacer mucho este ejercicio de centrarnos en nosotros y porque a veces cuesta encontrar la razón o las razones de esa sensación de malestar y nos frustramos en su búsqueda. Tenemos que concedernos paciencia y mucho tiempo a nosotros mismos y a nosotras mismas.



## ¡ESTE VERANO HAZ TERAPIA ONLINE!

- Ofrece más anonimato
- Aporta más flexibilidad horaria
- No hay límites geográficos
- Crea un entorno de confianza
- Consigue la misma eficacia que la terapia presencial



639 20 30 44



info@nisarapsicologia.com

**Nisara**  
gestión de Psicología





# Pastel frío de verano con mousse de nueces

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)



## Ingredientes:

### Para el pastel:

- Pan de molde sin corteza
- 300 gr. de tomates
- Un cogollo de lechuga
- 100 gr. de langostinos cocidos
- 75 gr. de salmón ahumado
- 2 o 3 cucharadas de mayonesa
- Sal

### Para la mousse:

- 100 gr. de queso crema
- 50 gr. de nata de montar
- 50 gr. de nueces

## Elaboración:

Empezamos por trocear lechugas, tomates y el resto de ingredientes, quitamos los troncos y las partes más duras de la lechuga y el tomate, y los partimos en trozos pequeños. Partimos los langostinos y los incorporamos al resto de ingredientes.

Troceamos el salmón ahumado en trozos pequeños, incorporamos un poco de sal a la mezcla y dos o tres cucharadas de mayonesa para darle suavidad. Mezclamos todo



  
blázquez ASOCIADOS



Somos una cultura de servicios comprometida con la empresa

*LoLo*  
CAFE  
BAR

¡TE ESPERAMOS ESTE VERANO PARA DISFRUTAR DE UNA CERVEZA BIEN FRESQUITA!



PLAZA DE LA  
CONSTITUCIÓN, 2,  
ALHAMA DE MURCIA

635 86 38 64



968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com



Av.Teniente Montesinos, 10, 5A,C y D  
Torre Godoy, Espinardo, Murcia



y, en un molde, vamos distribuyendo por capas el pan de molde y la mezcla hasta completar tres capas de relleno. Tapamos con film transparente y lo llevamos a la nevera 2 horas.

Para preparar la mousse de nueces, partimos las nueces en trozos muy pequeñas. En un recipiente añadimos el queso crema, y vamos añadiendo la nata poco a poco mientras removemos para integrarla. Cuando la crema y la nata estén completamente mezcladas, añadimos los trocitos de nueces.

Sacamos el pastel del frigorífico y lo volteamos en una fuente apropiada. ponemos la mousse por encima y, si queremos, podemos colocar unos trozos de nueces enteras a modo de decoración.

**¡Aquí tenéis una cena rápida que seguro que será del agrado de toda la familia!**



## Cocina en familia



Los Seguros de Empresa son la mejor manera de proteger tus intereses y asegurarte de que todo seguirá funcionando aunque haya un imprevisto.



**helvetia**  
Tu aseguradora suiza.

**ASEGURA TU NEGOCIO**

**INDEMNIZACIÓN POR PÉRDIDA DE BENEFICIOS**





# Zarangollo de verduras y sardinas con tapa

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

## Ingredientes:

### Para el zarangollo:

- 300 gr. de patatas
- 300 gr. de cebolla
- 300 gr. de calabacín
- 250 gr. de berenjenas
- 125 gr. de pimiento verde
- 125 gr. de pimiento rojo
- 2 tomates grandes
- Aceite de Oliva
- Agua
- Pimienta
- Sal
- Sardinas en conserva (opcional)

### Para la tapa:

- 500 gr. de harina de trigo
- 1 cucharada de pimentón
- 125 ml. de aceite de oliva de 0'4º
- 125 ml. de cerveza (puede ser con o sin alcohol)



## Elaboración:



Para preparar el zarangollo, pelamos las patatas, los tomates y el calabacín. Este último podemos dejar un tercio de la piel sin pelar para una mayor textura. Cortamos en rodajas las patatas y el calabacín, y en trozos el resto de las verduras. Colocamos todas las verduras en un bol, aderezamos el tomate con sal, pimienta y aceite, y removemos para mezclar todos los ingredientes.

Volcamos la mezcla en un recipiente para horno y añadimos medio vaso aproximadamente de agua. Pre calentamos el horno a 200°C. Colocamos la bandeja en la parte baja del horno y, cuando esté a media cocción, movemos las verduras para voltearlas y volvemos a introducirlas hasta que termien de hacerse. También pueden prepararse cocidas o fritas si lo prefieres, aunque es una opción más calórica.

# TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



**¡DISFRUTA DE TUS  
COMIDAS Y CENAS CON  
AMIGOS EN NUESTRA  
TERRAZA!**

📍 Calle Fuente del Ral, 93  
Alhama de Murcia

☎ 868 781 430  
606 97 98 21



Una vez terminadas, las sacamos del horno y las colocamos en un bol. La textura debe quedar blanda y tierna, pero a la vez suaves.

De manera opcional, rompemos en trozos una lata de sardinas en conserva y la repartimos por encima de las verduras. También podemos mezclar las migas de sardina con el resto de los ingredientes.

Para hacer la masa, mezclamos en un recipiente la harina, el pimentón y la sal. Mientras, calentamos el aceite en el fuego. También podemos agregar el aceite frío, pero el calentarlo hará que quede más crujiente.

Añadimos el aceite y removemos. Agregamos la cerveza y seguimos removiendo hasta que se enfríe un poco. Seguimos amasando con las manos hasta que queden todos los ingredientes integrados y tenga un color uniforme.

Colocamos papel de horno y extendemos la masa uniformemente hasta que tenga la anchura de nuestro molde. La capa debe tener un grosor de medio centímetro aproximadamente, para que al contacto con las verduras quede por debajo blando y por arriba crujiente.

Volcamos la tapa encima de nuestro zarangollo y remendamos los bordes por todo el filo del recipiente. Hacemos unos agujeros por la superficie para que salga el vapor cuando vayamos a cocerlo.

Introducimos de nuevo el recipiente en el horno con calor solamente por arriba entre 15 y 20 minutos hasta que quede crujiente.

También podemos elaborar la tapa de pan, que es la manera tradicional que se hacía antiguamente.

**Es una receta riquísima y muy típica de la Región de Murcia.**



## Cocina en familia

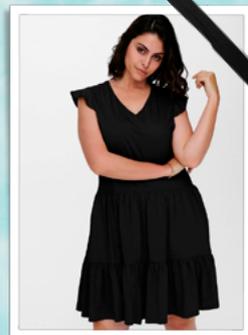


@dannatallasgrandes



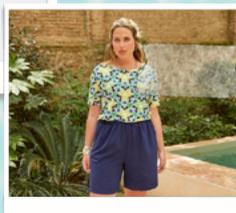
Avda. Juan Carlos I, 16,  
Bajo, Alhama de Murcia

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



## REBAJAS

DESDE 20%  
HASTA 50%



**Danna**  
Tallas grandes



# Helado de almendra

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

## Ingredientes:

- 100 gr. de almendras tostadas sin sal
- 4 huevos
- 200 ml. de azúcar
- 200 ml. de nata para montar
- 200 gr. de leche entera
- 1 cucharada de aroma de vainilla



## Elaboración:

Trituramos las almendras. Podemos molerlas completamente o semimolerlas si queremos que tenga trocitos.

Separamos las claras de las yemas de los huevos. En un cazo añadimos las yemas, la leche, la nata, el azúcar y la cucharada de aroma de vainilla y batimos todo bien. Ponemos el cazo al baño maría y hasta que hierva y espese. En este punto agregamos la almendra molida, mezclamos y dejamos enfriar.



En un bol batimos las claras a punto de nieve y agregamos poco a poco la crema ya fría sin dejar de batir. Volcamos todo el contenido en un recipiente y lo llevamos al congelador un mínimo de 5 o 6 horas hasta que endurezca. A la hora de servirlo es recomendable sacarlo 5 o 10 minutos antes para que se desprenda del recipiente.

¡Sólo nos queda servirlo acompañado de nata, crocanti o los toppings que más nos gusten!

## Cocina en familia



**Abril & Aguilar**  
centro láser

LÁSER SHR

Tratamientos para el cuidado de tu piel

SOLÁRIUM

laser\_abrilaguilar 605 73 87 80

Camino de Murcia, 123 bajo Cieza, Murcia

MODAS  
BRAVO

REBAJAS  
Liquidación

C/ Ángel Guriao, 9  
Ceutí (Murcia)  
607 35 45 13



# Alhama ↔ Arrixaca

SERVICIO DE AUTOBÚS DIRECTO

Arrixaca

  
**Billetes**  
(PRECIOS POR VIAJE)

**BILLETE  
ORDINARIO**  
2,95 €

**FAMILIA NUMEROSA  
GENERAL**  
2,35 €

**BILLETE  
PENSIONISTAS**  
1,80 €

**FAMILIA NUMEROSA ESPECIAL,  
MONOPARENTAL Y DISCAPACIDAD**  
1,50 €

  
**Horarios**  
(30 MIN. DE TRAYECTO)

**IDA**  
8.15 h  
10.00 h

**VUELTA**  
8.45 h  
11.00 h  
13.30 h



  
**Paradas**

**ALHAMA**  
Junto a la Plaza de Abastos y Avda.  
Antonio Fuertes (frente concesionario)

**ARRIXACA**  
Junto a la rotonda de entrada al hospital



# Calendario de festivis

## JULIO

Lun	Mar	MiÉ	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:

- Jueves 7:** Festivo en Puerto Lumbreras.
- Sábado 16:** Festivo en San Pedro del Pinatar.
- Miércoles 20:** Festivo en Fuente Álamo.
- Lunes 25:** Festivo en Fuente Álamo, Lorquí y La Unión.
- Sábado 30:** Festivo en Calasparra.

## AGOSTO

Lun	Mar	MiÉ	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:

- Lunes 15:** Día de la Asunción.
- Martes 16:** Festivo en Blanca, Ceutí, Fortuna y Villa Nueva del Río Segura.
- Martes 23:** Festivo en Librilla.
- Miércoles 24:** Festivo en Beniel, Cieza, Librilla y Ulea.
- Jueves 25:** Festivo en Aledo.
- Viernes 26:** Festivo en Aledo y Las Torres de Cotillas.

## SEPTIEMBRE

Lun	Mar	MiÉ	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:** Festivo en Archena
- Jueves 8:** Festivo en Albudeite, Calasparra, Lorca y Pliego.
- Sábado 10:** Festivo en Cehegín.
- Lunes 12:** Festivo en Cehegín y Yecla.
- Martes 13:** Festivo en Alcantarilla y Murcia.
- Lunes 19:** Festivo en Molina de Segura.
- Miércoles 21:** Festivo en Mula.
- Viernes 23:** Festivo en Cartagena y Mula.
- Martes 27:** Festivo en Abarán.
- Jueves 29:** Festivo en Santomera.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN? 31



Escanea el código QR o entra en [revistaconecta.es/horariosdeautobuses](http://revistaconecta.es/horariosdeautobuses) y consulta todos los horarios

CONSULTA LAS FARMACIAS DE GUARDIA ESCANEANDO EL QR O EN

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



LUCE EL LOOK PERFECTO ESTE VERANO

CUIDAMOS DE TU PELO

Inma Estilistas



968 639 951



Calle de Sánchez Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas





Conecta  
bien

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

**Pregunta sin compromiso**  
Tlf: 647 36 54 40  
[marketing@conectabien.com](mailto:marketing@conectabien.com)