

# La Gaceta de Archena



FEBRERO DE 2019

AÑO XV • Nº 46

PERIÓDICO DE DIFUSIÓN GRATUITA

>> PÁG 4



**Las obras del nuevo puente de Archena comienzan este año y mejorarán los principales accesos al municipio**

>> PÁG 4



>> **EL CONSEJO DE GOBIERNO DE LA CARM SE CELEBRÓ EN ARCHENA EL 30 ENERO**

>> PÁG 8



Archena será protagonista del Entierro de la Sardina en las próximas fiestas de Murcia



CENTENARIO  
**INOCENCIO MEDINA VERA**  
1876 - 1918

A R C H E N A

Del 28 de octubre de 2018 al 28 de octubre de 2019







## La alcaldesa, acompañada de varios concejales, explicaron en la Feria Internacional de Turismo de Madrid (**FITUR**) las excelencias de Archena

La alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, acompañada de los concejales José Juan González Palazón, Mario Alcaraz Mármol, Alicia Medina Palazón y Mari Carmen Alcolea, viajaron hasta FITUR (Feria Internacional de Turismo) de Madrid para explicar tanto a profesionales como técnicos de turismo y responsables de las distintas adminis-

traciones los paquetes turísticos y las excelencias del municipio de Archena para poder ser visitado.

La primera autoridad municipal archenera se ha entrevistado con responsables de balnearios de España, del Balneario de Archena, con responsables del Ejecutivo Regional y con diversos medios de comunicación para vender los motivos

principales por los que cualquier ciudadano de Europa y del mundo deben viajar hasta Archena y disfrutar de su gastronomía, de su turismo de salud y de su naturaleza.

Toda una jornada del 24 de enero para exponer al mundo las ventajas que tiene Archena para ser visitada en cualquier época del año, incluidas sus fiestas y tradiciones.







## AYUNTAMIENTO DE ARCHENA

### Importantes Beneficios fiscales para los contribuyentes del municipio de Archena

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 32.2 del texto refundido de la Ley del Catastro Inmobiliario, esta corporación ha solicitado por segunda vez a la Gerencia Regional el Catastro practique a los valores catastrales de los inmuebles urbanos un coeficiente reductor de los mismos,

Ya en el ejercicio 2015 fue rebajado un 21 % el valor catastral de todos los inmuebles urbanos del municipio de Archena, previa solicitud del Ayuntamiento de Archena a la Gerencia Regional del Catastro (de conformidad con lo dispuesto en el artículo 32.2 del texto refundido de la Ley del Catastro Inmobiliario).

En el ejercicio 2018, para su aplicación en el ejercicio 2019, se volvió a solicitar a la Gerencia Regional del Catastro que se aplicara el límite máximo autorizado por los Presupuestos Generales del Estado para la reducción del valor catastral en nuestro municipio, siendo esta reducción del 3 %.

Esta bajada del valor catastral, junto con la decisión política de mantener congelado un año más

(igual que en los años 2016-2017 y 2018) el tipo impositivo aplicable a este impuesto para el ejercicio 2019, mediante la aprobación en las Ordenanzas Fiscales, siendo del 0,52 %, todo ello implica un ahorro para los contribuyentes de Archena de unos 100.000,00 €.- repartidos entre sus 13.500 inmuebles urbanos que dispone nuestro municipio.

### Esta reducción del valor catastral se traduce en:

Una rebaja de un 3 % en el IBI Urbana para el ejercicio 2019 de todas y cada una de las unidades de naturaleza urbana del municipio; no solo viviendas, sino comercios, industrias, solares...

Una rebaja en el cálculo del Impuesto sobre el Incremento del Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana (Plus-Valía), puesto que dicho cálculo se practica tomando como base el Valor Catastral del Suelo.

Una reducción sobre el umbral mínimo de patrimonio a la hora de solicitar cualquier tipo de ayuda; becas, ayudas sociales...

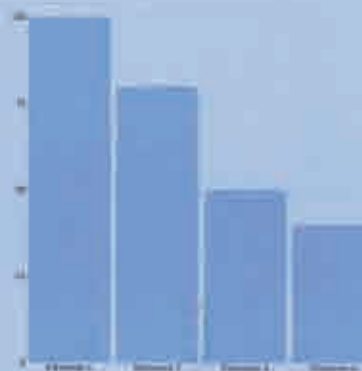
Una reducción en el Impuesto de la Renta de aquellos inmuebles que figuran como segunda vivienda.

CASI 12.000  
VECINOS SE  
AHORRARÁN  
100.000 EUROS  
POR LA BAJADA  
DEL IBI

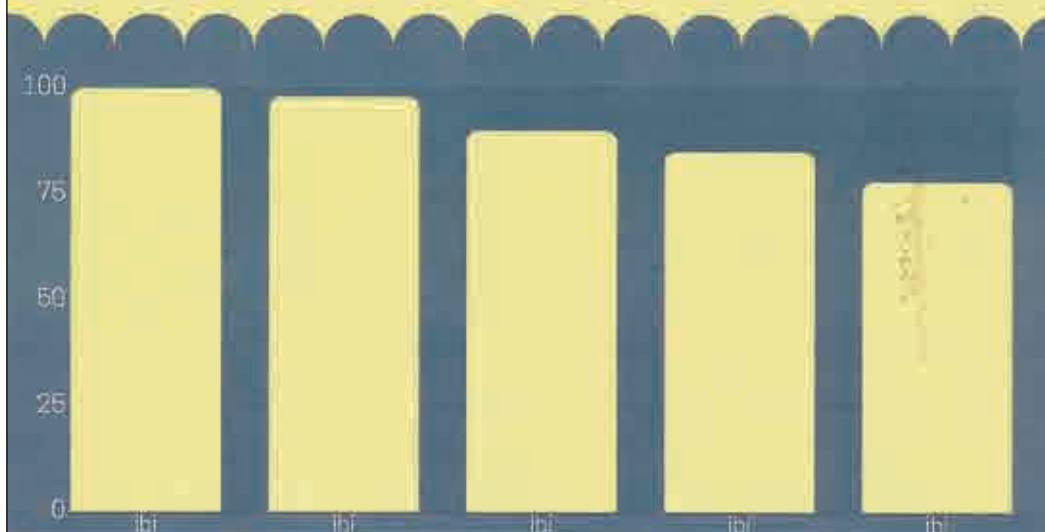


REDUCCION

DEL 3%  
I.B.I



Esta rebaja del impuesto de bienes inmuebles será la segunda en apenas tres años







## Las obras del nuevo puente de Archena comienzan este año y mejorarán los principales accesos al municipio

>> 691.000 euros para nuevas inversiones en carreteras

El presidente de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Fernando López Miras, destacó en su visita a Archena, días pasados, para presidir en esta localidad, junto a la alcaldesa Patricia Fernández, la reunión del Consejo de Gobierno de la Región de Murcia, que se destinarán cinco millones de euros a esta nueva infraestructura, que da respuesta a una reivindicación histórica de los vecinos. En los próximos meses se van a destinar más de 690.000 euros para la construcción de una rotonda en el cruce Las Arboledas y la mejora de sendos tramos urbanos de las carreteras de Ceutí y de Villanueva.

El presidente de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, Fernando López Miras, aseguró esa mañana que el nuevo puente de Archena sobre el río Segura, cuyas obras se iniciarán este año, "es un proyecto muy ambicioso, fruto de la colaboración entre el Gobierno regional y el Ayuntamiento de Archena", y da respuesta a una reivindicación histórica de los vecinos y del propio consistorio. López Miras, que presidió junto a la alcaldesa Patricia Fernández, en Archena, la reunión del Consejo de Gobierno, destacó que las obras contarán con una inversión superior a los 5 millones de euros. La nueva infraestructura mejorará los accesos al centro urbano desde la autovía A-30, y forman parte de una actuación integral para la adecuación y restauración del histórico puente de hierro y la construcción de uno nuevo, en paralelo, para duplicar su capacidad viaria, aumentar la fluidez del tráfico y eliminar las retenciones de vehículos en la principal vía de entrada al municipio, a través de la carretera RM-554. Con esta actuación, se eliminan las retenciones de tráfico al permitir la entrada y salida simultánea de vehículos, sin necesidad de alternar los sentidos de tráfico. Los trabajos más inmediatos se centrarán en el refuerzo y restauración del puente actual, que propiciará la salida de vehículos desde el municipio. En concreto, se procederá al desvío y a la retirada de los servicios colgados en este puente (saneamiento, abastecimiento, alumbrado...), la demolición del firme, el saneamiento y el pintado. A continuación se construirá el nuevo puente, en paralelo y separado del existente, que contará con un carril de 5 metros de anchura, una acera de 2,5 metros y un pretil-barandilla. El nuevo puente, que dará entrada del tráfico al centro, enlazará con el actual mediante dos curvas.

**Inversiones en carreteras**  
Asimismo, en los próximos meses se van a realizar tres nuevas actuaciones viarias en Archena, que supondrán una inversión del Gobierno regional de más de 691.000 euros. La primera de ellas consistirá en la construcción de una rotonda en la intersección de la travesía de la RM-533 (Archena-Alguazas) con otros viales municipales en las inmediaciones del Centro Social de Las Arboledas para dar mayor fluidez al tráfico. También se mejorará la seguridad vial en sendos tramos urbanos de las carreteras regionales RM-522, que enlaza con la localidad de Villanueva del Río Segura, y RM-533, que conecta con Ceutí.



## >> Visitas de alcaldesa y presidente a 'Escuela Colorines' y Llano del Barco



Tras la reunión del Consejo de Gobierno, alcaldesa y presidente viajaron hasta la Escuela Infantil Municipal Colorines para compartir con los niños y monitoras la celebración del Día Mundial de la Paz, con la suelta de palomas y globos. Aprovechando la visita también han presentado a padres y madres de estos infantiles el proyecto del parque infantil de la plaza de Europa, que comenzará a construirse en breve.

Por último, giraron visita al Centro de Día del Llano del Barco para conocer de cerca las actividades y los trabajos que realizan a diario en este centro sus usuarios. Aquí le han entregado unos cuadros realizados por ellos mismos, como obsequio, tanto a la consejera Violante Tomás, como al presidente regional y a la alcaldesa.







## La Alcaldesa y el Presidente del Sindicato de Regantes Tajo - Segura iniciaron en Archena el programa de actos del **40 Aniversario del Trasvase Tajo - Segura**

La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, y el Presidente del Sindicato de Regantes Tajo-Segura, Lucas Jiménez, Scrats Levante, colocaron hace dos semanas la pancarta del 40 Aniversario del Trasvase Tajo-Segura en el balcón principal del edificio del Ayuntamiento de Archena, y que aún continúa en el mismo lugar, como primer acto, y el primer municipio que lo inició, del extenso programa pre-

parado por este sindicato de regantes con motivo de esta conmemoración y que se desarrollará durante todo este año.

Jiménez ha explicado que también se colocarán las mismas pancartas en los municipios que lo soliciten en cualquiera de las tres provincias por las que discurre y se riega con este acueducto. El presidente del sindicato Tajo-Segura ha asegurado que habrán actividades que se

realizarán en hospitales, centros de enseñanza y centros de mayores y otros foros, donde se expondrá la importancia del funcionamiento del trasvase para estas regiones.

La pancarta colocada en el balcón municipal archenero, según Lucas Jiménez, "dice mucho porque habla de la unidad, de la unidad que mantenemos Murcia, Alicante y Almería, en la defensa de algo que considera-

mos justo, como es el agua del Tajo, que es una cuenca que pertenece al país, al Estado Español, y por tanto, los habitantes de Murcia, Alicante y Almería tenemos derecho por ser nuestra cuenca, una cuenca deficitaria".

Por su parte, la Alcaldesa de Archena ha dicho sentirse satisfecha por cualquier iniciativa o proyecto que se realice desde este sindicato, "porque el tras-

vase supone prosperidad, mucho trabajo y vida para el municipio de Archena. Orgullosa porque seguiré trabajando en la misma línea de defender esta importante infraestructura que es esencial para Archena y para la Región de Murcia y que tendrá siempre nuestro apoyo para cuantas actuaciones haya que hacer en defensa de esta obra que sigue siendo imprescindible para el desarrollo del municipio".

### >> NOTICIAS BREVES DE AGRICULTURA

#### Visita del Concejal de Agricultura y Agua a los trabajadores del Programa de Fomento de Empleo Agrario



El Concejal de Agricultura y Agua de Archena, Andrés Luna, ha visitado a los trabajadores que realizan la obra denominada 'Desbroce y reparación de varios caminos rurales, cunetas,

zonas degradadas y tratamiento de escorrentías entre otros lugares, en el Monte Ope', relativa al Programa de Fomento de Empleo Agrario, "SEPE - CONSEJOS COMARCALES

DE EMPLEO 2018", que se inició el pasado diciembre en diversos espacios del municipio. Se trata de un programa de colaboración del Servicio Público de Empleo Estatal con las Cor-

poraciones Locales, para la contratación de trabajadores desempleados agrarios en la realización de obras y servicios de interés general y social, cuyo coste salarial total está financia-

do por el Servicio Público de Empleo Estatal.

Para estos trabajos se ha contratado a 33 trabajadores agrícolas desempleados de Archena a jornada completa, y la duración es de 3 meses.

Durante este periodo se está llevando a cabo la limpieza de las tierras arrastradas y el desbroce de arbustos y matorrales en varios caminos rurales del municipio y se cortan ramas de árboles que entorpecen el tránsito de los agricultores y viandantes.

Se realiza también la revisión y acondicionamiento de los senderos y miradores Ecoturísticos del municipio, especialmente los del Monte Ope. En este monte también se efectúa con materiales del terreno (piedras y matorrales) una serie de paradas de agua de escorrentía o motas con el fin de que el barro que arrastra no llegue a las calles del casco urbano cuando se producen lluvias torrenciales.

Por otra parte, la 7TV Región de Murcia grabó un reportaje en uno de estos caminos rurales donde trabajan dichos empleados, que se emitió en el programa 'Diario del Campo'.





## El 24 de marzo la patrona local, **la Virgen de la Salud**, será nombrada **Alcaldesa Perpetua de la Villa de Archena**, ante la presencia del Señor Obispo

La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández, nombrará oficialmente ante la presencia del Señor Obispo del Seminario De Murcia Diócesis de Cartagena -Murcia, Monseñor Lor-

ca Planes, a la Patrona de Archena, la Virgen de la Salud, Alcaldesa Perpetua de la Villa de Archena, el próximo 24 de marzo, a las 18,00 horas. La Alcaldesa ha asegurado que

ya se inició meses pasados el proceso legal y burocrático que tendrá que concluir con el nombramiento oficial e institucional de la Patrona de Archena, como 'Alcaldesa Perpetua' de la Villa de Archena. Patricia Fernández también ha informado que la comisión para este importante nombramiento la forman, además de la primera autoridad municipal, la Concejala de Cultura, Mari Carmen Alcolea, los párrocos de Archena, Alfonso Alburquerque e Israel Pérez, los presidentes de las 2 Hermandades de la Virgen de la Salud, un responsable del Balneario de Archena, y dos técnicos municipales. La Alcaldesa afirmó en su día

que "esta es una distinción sin precedentes en la cinco veces centenaria historia del municipio de Archena, con lo que con este nombramiento queremos desde la institución local municipal traducir, homenajear y sobre todo, distinguir, de la manera más grandiosa y trascendente que nos permite la normativa municipal toda la devoción, el clamor popular y el cariño que se le tiene desde hace muchas décadas por parte de la población archenera a nuestra Patrona".

La Alcaldesa de Archena decretó iniciar el proceso del expediente para este nombramiento oficial, según se contempla en el Reglamento de Honores y Distinciones del Ayuntamiento

de Archena, hace ya meses.

La Virgen de la Salud, que se venera durante el año en su ermita del Balneario de Archena, fue aclamada popularmente Patrona de Archena, en una misa que se celebró en la plaza del Ayuntamiento el primer domingo después del fin definitivo de la guerra civil española, en 1939. La Patrona pasó los años de la contienda escondida en la parte inferior de la cripta de su ermita para no ser destruida. Más tarde, el 11 de octubre de 1954, el Obispo de la Diócesis, en esos momentos, Ramón Sanahuja, la coronó Patrona en otra misa popular y de campaña que se ofició en la avenida del Carril.

## >> EN DESTACADO

El pleno del Ayuntamiento de Archena aprobó con carácter extraordinario y urgente, el pasado enero, ante un salón repleto de público, la moción presentada por el Grupo del PP, que se refiere a "la exigencia a la Delegación del Gobierno de la restitución inmediata de los agentes de la Guardia Civil en el puesto de Archena y, en caso de la no restitución, la reprobación del Delegado del Gobierno, así como también el apoyo a la Policía Local de Archena por la labor extraordinaria llevada a cabo especialmente en el mes de diciembre". También se solicitó en esa moción "una dis-

## El pleno de Archena reprobará al Delegado del Gobierno en Murcia "si no repone de forma inmediata a los agentes de la Guardia Civil que faltan en la plantilla de Archena"

culpa pública del grupo municipal Socialista de Archena por la puesta en duda del trabajo que realiza la Policía Local de este municipio".

Según la Alcaldesa, con este pleno es la cuarta vez, en los últimos meses, que se solicita ofi-

cialmente a la Delegación del Gobierno esta reposición de agentes de la Guardia Civil. Según los datos que ha aportado la Policía Local, estas navidades se ha producido un aumento de más del 60 por ciento respecto al pasado año en estas fechas, en

cuanto al número de robos en domicilios, sobre todo de las pedanías de La Algaida, El Hurtado y el Barrio de La Providencia, que la Alcaldesa Patricia Fernández también ha puesto de manifiesto en este pleno. La Alcaldesa ha dicho, una vez

finalizado el pleno, que "para mí es una prioridad la seguridad ciudadana de Archena y de sus vecinos y no voy a cesar en mis peticiones y exigencias allá donde haya que ir hasta que se garantice en su totalidad dicha seguridad".





## Archena, protagonista del Entierro de la Sardina de las próximas Fiestas de Primavera de Murcia



La alcaldesa Patricia Fernández y el Concejal de Festejos Mario Alcaraz, entre las distinguidas autoridades que días pasados asistieron a la III Edición de la Gala Sardinera 2019, en el Teatro Romea de Murcia para presentar a sus cargos de Doña Sardina y el Gran Pez y dar el

pistoleto de salida a las próximas Fiestas de Primavera. El municipio de Archena ha resultado elegido por la Agrupación Sardinera como "Municipio de Llegada de la Sardina 2019" a sus Fiestas de Primavera. Para representar a Doña Sardina fue elegida la periodista Sandra

Díaz y el actor Enrique Martínez como Gran Pez de las fiestas de la Sardina 2019.

La primera autoridad municipal archenera ha tenido el gusto de invitar a Doña Sardina y al Gran Pez a visitar la localidad de Archena para comprobar sus atractivos turísticos y su gastronomía.



## Comenzaron las obras de ordenación urbana del entorno del antiguo Miguel Medina



La Junta de Gobierno Municipal de Archena dió el visto bueno al inicio de las obras de ordenación urbana del entorno del antiguo Miguel Medina, que comenzaron en breve.

Las obras consisten en:

- Dotar a la intersección entre la avenida del Carril, la avenida Daniel Ayala y la Carretera del Baleario, de una mini glorieta que permita los giros en esos tres ejes principales de tráfico de la población, sin la necesidad de semáforos.

- Ampliar los espacios peatonales y mejora de la accesibilidad en los alrededores del antiguo edificio del colegio Miguel Medina, en la zona situada en la avenida del Carril.

- Creación de una amplia explanada multiusos abierta, de forma

controlada al viario urbano, la cual pueda servir como aparcamiento en superficie con más de 85 plazas en una zona infradotada de esta necesidad. Dicha explanada podrá ser utilizada como recinto festero para diversos eventos que, a lo largo del año, se celebran en fechas concretas, con la única necesidad de advertir mediante la señalización vertical, las fechas en las que se habilitará para estos eventos.

Cuando finalicen las obras, el entorno del antiguo colegio Miguel Medina, lugar céntrico de nuestra localidad, tendrá una imagen más moderna, con más y mejores espacios accesibles para los peatones, y con un amplio número de plazas de aparcamiento, muy necesarias en esta zona céntrica de nuestro municipio.



# MAGAZINE ARCHENA

SALUD MISCELÁNEA VIAJES MOTOR GASTRONOMÍA VIDA SANA PSICOLOGÍA SEXOLOGÍA

## CONSEJOS para ser FELIZ

>> Una guía muy aconsejable, realizada por psicólogos, para mejorar tu nivel de felicidad



más felices que las mujeres cuando su entorno les considera atractivos.

Y cuando uno mismo –tanto hombre como mujer– tiene la percepción de tener un físico agraciado (aunque la realidad no sea exactamente ésa), la vida se valora también como más feliz.

**10 Mantente neutral**  
El médico, escritor y conferenciante experto en medicina ayurvédica Deepak Chopra asegura que otras de las claves para ser más feliz es mantener la neutralidad y no querer imponer siempre el criterio y el punto de vista propio.

“Así reservas hasta un 99% de tu energía psicológica, que puedes destinar a ser más feliz”, nos recuerda Chopra.

**11 La comida influye**  
Las personas que comen 7 u 8 raciones de frutas y verduras al día son más felices que aquellos que no lo hacen. Ese bienestar emocional pudiera deberse al efecto de los antioxidantes –y en especial el betacaroteno– sobre nuestras conexiones cerebrales.

**M**uchos psicólogos aseguran que la felicidad (al menos una gran parte de ella) depende de uno mismo. Te damos unos consejos:

**01 Duerme acompañado**  
Tener al lado a la persona amada mientras duermes te reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo cual ayuda a que tú te encuentres mejor. Eso sí, el beneficio se produce siempre y cuando no se trate de una relación dañina basada en las quejas y el rencor.

**02 Come en familia**  
En ocasiones puede resultar difícil, pero se debe hacer siempre que haya oportunidad (aunque solo sea los fines de semana).

**03 Ese picante a tus platos**  
El chile o la guindilla aumentan nuestras hormonas de la felicidad. Y se lo debe a una sustancia presente en ellos, la capsaicina. Lo que provoca esta sustancia, en realidad, es una cierta irritación debida al picor que produce.

Y, ante eso, el cerebro reacciona liberando hormonas que nos hacen sentir bien inmediatamente. De todas formas, no conviene abusar porque también puede resultar irritante para la mucosa digestiva.

**04 El altruismo sienta bien**  
Ser bondadoso, altruista y compasivo se convierte en un

bien personal, además de un beneficio para los demás.

Así lo muestran diferentes investigaciones que analizan el comportamiento y los niveles de satisfacción con la vida.

Pero advierten que esas tareas de ayuda no deben ser impuestas ni provocar estrés.

**05 Buenos amigos**  
Ya lo dijo Aristóteles y no se equivocaba: “el hombre feliz necesita amigos”. Los científicos del comportamiento humano y de las relaciones sociales han confirmado que necesitamos, al menos, diez buenos amigos para sentirnos arropados y más felices.

**06 Llénate los ojos de verde**  
Hacer una escapada a un gran parque o a cualquier espacio verde de vez en cuando (sobre todo si estás pasando por un bajón anímico) puede ser la mejor terapia anti-tristezas.

Y si tienes la suerte de que tu casa esté cerca de un entorno así, no apartes la vista de él cuando estés deprimida. Al parecer, “sentir” la naturaleza tiene un influjo positivo sobre nuestro equilibrio interno.

**07 No al insomnio**  
Si no duermes un mínimo de 6 horas (6 horas y 15 minutos según algunos estudios), es normal que te sientas triste. Una cosa tiene conexión directa con la otra. De ahí que te convenga poner empeño en dormir, al menos, esa cantidad de horas.

Y no olvides que hacerlo tie-

ne otros muchos beneficios, entre ellos que tu sistema defensivo esté en plena forma y enfermes menos. La ausencia de enfermedad es otro de los factores imprescindibles para estar feliz.

**08 Imagínate feliz**

Cuanto más decaído te encuentres... más debes hacerlo. Anticipa los momentos futuros que preveas que te harán sonreír (puede ser un encuentro con amigos o con familia; un hobby...) y, de esa forma, tu felicidad no se limitará a los momentos vividos sino también a los imaginados, algo muy positivo si tenemos en cuenta que de lo que se trata es de aumentar esa sensación de bienestar.

Si no tienes alguna experiencia de este tipo que se vaya a producir en breve, rememora alguna ya pasada.

**09 Mejor si te consideran (o te consideras) guapo**

Es otro de los datos obtenidos por el Archivo Mundial de la Felicidad

Según esa institución, los hombres se sienten mucho

**PROGRAMA DE OCIO ALTERNATIVO ARCHENA**

## En otro Plan

**FEBRERO**

- CAMPEONATO DE VIDEOJUEGOS: 1 FEBRERO 21:00H, 8 FEBRERO 20:00H, 15 FEBRERO 20:00H, 25 FEBRERO 20:00H
- TALLER DE ARTE URBANO
- TALLER DE PERCUSIÓN
- TALLER BAILE "STARDANCE"

**MARZO**

- TALLER DE COCINA SALUDABLE: 1 MARZO 20:00H, 8 MARZO 20:00H, 15 MARZO 20:00H, 22 MARZO 20:00H, 29 MARZO 21:00H
- JUEGO DE ROL EN VIVO
- GYMKANA FOTOGRAFICA
- CAMPEONATO DE VIDEOJUEGOS

LUGAR: ESPACIO JÓVEN

ORGANIZA: Ayuntamiento de Archena, Diputación de Murcia, Región de Murcia, Compañía del Talud

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN: CENTRO ESPACIO JÓVEN (C/ PARAGUAY S/N ARCHENA) TLF: 968 67 13 34 - WHATSAPP: 626 23 99 33



**TECNOLOGÍA** ESTE MODELO CUENTA CON LOS ÚLTIMOS AVANCES TECNOLÓGICOS Y SE PLANTEA COMO UN REFERENTE EN SU GAMA

## EL RANGE ROVER EVOQUE SE RENUEVA PARA ESTE 2019

La versión más asequible, que cuesta 40.000 € tiene un motor Diesel de 150 CV, tracción delantera y cambio manual. La más costosa, que cuesta 76 950 €, tiene un motor de gasolina de 300 CV, cambio automático y tracción total

**E**l Range Rover Evoque 2019 sustituye al modelo de idéntico nombre que lleva en el mercado desde 2012 y que ha sido objeto de varias actualizaciones. Tiene una presentación interior cuidada y puede disponer de muchos elementos de equipamiento novedosos. Está en venta desde 40 000 euros y las primeras unidades llegarán en marzo.

La versión más asequible tiene un motor Diesel de 150 CV, tracción delantera y cambio manual. La más costosa, que cuesta 76 950 €, tiene un motor de gasolina de 300 CV, cambio automático y tracción total.

Las proporciones de la carrocería son las de un todoterreno y simi-

lares a la de la anterior generación. La batalla es dos centímetros más larga y, según Land Rover, ello ha permitido mejorar el espacio para las piernas en las plazas posteriores, aunque de acuerdo con las mediciones que hemos tomado, esto no es así. El habitáculo es un lugar agradable en el que sentarse, está fabricado con materiales de buena calidad y tiene muchos detalles prácticos.

Inicialmente, la gama está compuesta por tres motores de gasolina y tres Diesel pertenecientes a la familia «Ingenium». Todos tienen cuatro cilindros, 2,0 litros de cilindrada y están sobrealimentados mediante uno o dos turbocompresores. Los de gasolina tienen 200, 250 o 300 CV y los Diesel, 150, 180 o 240 CV. La caja de cambios puede ser manual de seis velocidades o automática de nueve.

La suspensión puede ser de dos tipos, una convencional y otra con amortiguadores controlados electrónicamente con varios niveles de dureza predeterminados. Las llantas de aleación pueden ser de hasta 21 pulgadas de diámetro.



### AMPLIO EQUIPAMIENTO

El aspecto del salpicadero es completamente nuevo y con aspecto moderno y elegante. El aspecto más llamativo está en la consola central, donde hay dos pantallas de 10 pulgadas con las que se maneja, por un lado, el sistema multimedia y por otro, el climatizador y otras funcionalidades del vehículo. A este conjunto de pantallas, Land Rover lo denomina «Touch Pro Duo». Es compatible con Android Auto de Google y CarPlay de Apple y cuenta con un punto de conexión WIFI mediante 4G para hasta ocho dispositivos. La instrumentación puede ser una pantalla de 12,3 pulgadas con cierto grado

de personalización de la información. También es posible pedir un sistema de información proyectada en el parabrisas con indicaciones a color.

El maletero tiene 472 litros de capacidad de acuerdo con la normativa VDA, un volumen que lo sitúa en un punto intermedio frente al de modelos de tamaño similar.

Hay cinco niveles de equipamiento disponibles: Standard, S, SE, HSE y First Edition.

Destacar detalles como las manillas de las puertas que están ocultas en la carrocería y emergen de manera automática cuando el sistema detecta que la llave está cerca.

### INTERIOR MUY ELEGANTE



El aspecto del salpicadero es completamente distinto al del modelo anterior pero guarda una gran similitud con el del Land Rover Range Rover Velar. El aspecto más llamativo está en la consola central.

## EL NUEVO RENAULT KADJAR, UNA OPCIÓN A VALORAR

El Kadjar 2019 se diferencia del Kadjar 2015 por cambios de aspecto exterior e interior y por niveles de equipamiento nuevos, bajo las denominaciones Life, Business, Limited, Zen y S-Edition



**R**enault ya ha empezado a vender Kadjar 2019, con numerosos cambios que afectan al diseño, al equipamiento y a la gama de motores. Con un precio a partir de 21.568 se convierte en todo un referente de sector, dentro de los modelos que ofrecen una carrocería de las mismas dimensiones, teniendo un precio inferior a competidores directos como el Shoda Karoq, Ford Kuga o Seat Ateca. Dinámicamente, el Kadjar mantiene las mismas características que

el modelo previo a la actualización: es muy cómodo, tiene un aislamiento acústico bien resuelto, transmite sensación de seguridad y, en definitiva, resulta agradable como coche de diario y para realizar viajes largos por autopista.

Los dos motores de gasolina son de cuatro cilindros, tienen 1,3 litros de cilindrada y entregan 140 y 160 CV respectivamente. El funcionamiento de ambos es prácticamente idéntico, algo lógico teniendo en cuenta que, en esencia, son el mismo motor pero con distintos ajustes en el sistema

de sobrealimentación. Las vibraciones que generan llegan muy filtradas al habitáculo, no son muy ruidosas (salvo a muy altas revoluciones) y entregan la potencia de manera muy progresiva.

Además de los dos motores de gasolina mencionados, actualmente el Kadjar también se puede pedir con uno Diesel de cuatro cilindros y 116 CV al que Renault denomina Blue dCi 115. En febrero de 2019, Renault añadirá a la gama un segundo motor Diesel, el Blue dCi 150 (150 CV), de 1,7 litros de cilindrada.

Además de por la gama de motores, el Kadjar 2019 se diferencia del Kadjar 2015 por cambios de aspecto exterior e interior y por tener elementos de equipamiento nuevos. También hay novedades en los nombres de algunos niveles de equipamiento. Ahora se llaman Life, Business, Limited, Zen y S-Edition.

Los cambios exteriores consisten en nuevos paragolpes delantero y trasero, una parrilla más ancha, una antena de tipo «aleta de tiburón» para las versiones más equipadas, nuevos faros y luces anti-

niebla rediseñadas que, en los acabados Zen y S-Edition, son de ledes

Por dentro hay cambios en la pantalla del sistema multimedia y en el diseño de los mandos de climatización, de las molduras decorativas, de la consola central y de los paneles de las puertas.

Los asientos con más prestaciones son de nuevo diseño, ahora tienen regulación de la longitud de la banqueta y nuevo material de relleno con dos tipos de densidad y refuerzos en los laterales para mejorar la sujeción en curvas.



MÁS DE MEDIO MILLÓN DE VOTOS RECIBIDOS (515.375 VOTOS) LLEGADOS DE 153 PAÍSES. EL RÉCORD EN PARTICIPACIÓN EN ESTA EDICIÓN DE LOS BEST IN EUROPE, ORGANIZADO POR EUROPEAN BEST DESTINATIONS LO CONFIRMA: EUROPA NUNCA HA DEJADO DE ESTAR DE MODA

## BUDAPEST, EL MEJOR DESTINO EUROPEO PARA ESTE 2019



**D**el 15 de enero al 10 de febrero, pudimos votar a los grandes de los grandes del turismo en Europa. Los candidatos de este año: Atenas, Berlín, Braga, Bratislava, Bruselas, Budapest, Cavtat, Dinant, Florencia, Génova, Kotor,

Londres, Metz, Monte-Isola, París, Poznan, Riga, Sainte-Maxime, Viena y Málaga, como única representante española. Pero de ese medio millón de votos, un destino ha destacado con 62.128 (siendo el 23% de los votos de Hungría y el 77% de países extranjeros): Budapest, la

ciudad de los paseos nocturnos en barco, de los baños termales, de la vida en el Danubio entre Buda y Pest; la capital de los canallas ruin bars y del Michael Jackson Memorial Tree. Budapest, con sus dualidades, se ha llevado la primera posición.

### MÁLAGA, LA SEXTA

Málaga asoma la cabeza (y la yergue orgullosa con 36.485 votos) siendo la sexta de la lista de los Best European Destinations, una muy buena posición teniendo en cuenta la gran competencia (y la presencia de ciudades "por conocer" como Braga o exóticas y bellas, como Kotor).

### LAS SORPRESAS DEL RANKING

La votación ha sido tal, que cualquiera de los cinco primeros destinos del ranking podría haber ganado el título a Mejor Destino Europeo, ya que todos han sumado más votos que Breslavia o Burdeos (los dos destinos ganadores en las ediciones pasadas).

Ya lo decíamos en 2013 (llamados 'oráculo') "Hagas lo que hagas, vete a Braga". Pues ahora, más que nunca, hay un motivo para visitar esta ciudad portuguesa, que se ha alzado con el número 2 del ranking europeo.

Braga, curiosamente, ha sido el candidato que más votos ha recibido de fuera de su país (un 78%), siendo los brasileños y los ingleses los más enamorados.

Si indagamos entre los candidatos del otro país vecino, Francia, nos topamos con Metz como la ciudad más votada de Francia en los diez años que esta votación lleva realizándose (incluso más votos que Burdeos, que fue la ganadora en 2015). Presume de 52.569 votos y de una cuarta posición.

En el caso de Italia, destaca la posición de Monte Isola en la tercera posición con 56.024 votos, el mayor número de votos jamás conseguido en este país.

A la ciudad de Poznan le pasa lo mismo, situándose como la ciudad más votada de Polonia en los diez años de concurso de los Best European Destination (incluso por encima de Breslavia, que fue premiada en 2018).



BRAGA, EN PORTUGAL



MONTE ISOLA EN ITALIA



METZ, EN FRANCIA

**E**ntre rincones típicos, tópicos y desconocidos: nos lanzamos a descubrir todos los secretos de la ciudad

manchega

Las circunstancias propiciaron que, hace ya más de cinco siglos, lo que hoy día se considera un monumento fascinante surgiera casi por necesidad. El poco espacio en la ciudad y la falta de lugares para construir derivaron en la aparición de esta maravilla paisajística. La misma que ocupa el primer puesto de todos los listados de "cosas que ver en Cuenca" cuando la visitamos. Es lo que hay.

Para contemplarlas como se merecen, nada como acercarnos hasta el puente de San Pablo. Construido en hierro sobre el río Huécar, nos regala unas vistas incomparables de esta joya conquense y nos deja algo claro: queremos más.

Pero hoy nos vamos a olvidar de ellas. A las Casas Colgadas no hace falta que les hagamos más publicidad: se valen por sí mismas. Como también es autosuficiente la catedral. Sí, esa que ocupa, no el primer lugar de las listas, pero sí

## CUENCA DE CABO A RABO: LA CIUDAD QUE SE VISITA, SE COME Y SE DISFRUTA

A dos horas de Archena... para vivirla entre rincones típicos, tópicos y desconocidos

el segundo. Dedicada a Santa María y a San Julián, aún en su construcción los estilos gótico, neogótico y barroco y presume de ser —aunque en este tema la catedral de Ávila también se disputa el puesto—, la primera catedral de España: comenzó a construirse en el siglo XII. En la Plaza Mayor de Cuenca encontramos otros de esos must o imperdibles que tanto nos gustan. Se trata del corazón de la ciudad. Del centro neurálgico. De ese rincón que concentra la esencia del lugar mezclando belleza e historia.

El ayuntamiento, con sus tres arcos de medio punto, se yergue, aquí, elegante y altivo. A su lado, la calle Alfonso VIII, el rey que liberó a la ciudad del dominio musulmán, pone a prueba nuestro fondo físico con su inclinación mientras nos regala algunas de esas fachadas de colores tan típicas y auténticas de Cuenca.

El Convento de las Petras, del siglo XVI, nos espera tan solo unas calles más abajo. Y algo más arriba, los restos del antiguo castillo. Porque, ¿qué es una ciudad medieval sin el suyo?

Es cierto que poco queda ya de aquella fortaleza —apenas un muro y un arco—, pero subir hasta lo merece aunque solo sea por contemplar una de las vistas más hermosas de la ciudad. Las que obtendremos desde su mirador. Lo reconocemos: llegados a este punto hemos sucumbido a los encantos de la ciudad manchega y su arquitectura monumental ha conseguido embaucarnos. Veníamos predispuestos, por supuesto, y poco hemos tardado... Por algo cuenta desde 1996 con el título de Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

### LA OTRA CUENCA

Callejamos y continuamos empapándonos de las particulari-



EN LAS IMÁGENES, PANORÁMICA DE LA CIUDAD Y LAS TRADICIONALES CASAS DE COLORES

dades de esta ciudad con alma. Porque Cuenca es mucho más que sus high lights, no tenemos duda. Así que de los típicos y tópicos pasamos a desentrañar su lado más oculto. El más desconocido. El que se encuentra en rincones como, por ejemplo, la Torre de la Mangana, actualmente, es el símbolo municipal y guardesa, además, del Monumento a la

Constitución.

Otro placer conquense es su gastronomía, muy recomendable. Una vez catada una de las versiones más novedosas del mundo gastronómico conquense, podremos continuar indagando en los secretos y maravillas que esconde la ciudad. O sus alrededores. ¿Preparados? Nos vamos de excursión.



# UN FÁRMACO PARA EL VIH PARA TRATAR EL ALZHEIMER

**EL DATO** La lamivudina, un medicamento antiviral, logra reducir "significativamente" las señales del envejecimiento asociadas a enfermedades de la edad

**D**e momento, sólo se ha comprobado en ratones ancianos, pero los resultados parecen muy alentadores. Un fármaco antiviral para el VIH logra reducir las señales del envejecimiento asociadas a enfermedades como el Alzheimer, el Parkinson, la degeneración macular o la artritis. Así lo revela un estudio que acaba de ver la luz en la revista 'Nature'. Todos estos trastornos relacionados con la edad, entre los que también se incluye por ejemplo la diabetes tipo 2, tienen un denominador común: la inflamación de los tejidos. Es ésta precisamente la diana del equipo de expertos que ha liderado la novedosa investigación, pertenecientes a las escuelas de Medicina de las universidades de Nueva York, Brown, Rochester, Montreal y de Virginia. Según relata el artículo, existe un tipo de retrotransposones (secuencias de ADN capaces de replicarse y moverse a otros lugares) denominados L1 que cuando se repli-

can provocan inflamación celular. Esto no ocurre cuando las células son jóvenes, ya que están dotadas de una especie de fórmula secreta que las protege. Sin embargo, a medida que envejecen, pierden esa habilidad para esquivar el efecto del descontrol de los retrotransposones. Tal y como argumenta John Sedivy, uno de los científicos involucrados y profesor de ciencias médicas y biología en la Universidad de Brown, "las copias del ADN L1 que se producen requieren el papel de una proteína específica, la transcriptasa inversa, la misma que necesitan el VIH y otros retrovirus para replicarse". Tanto es así, que el primer medicamento desarrollado para el VIH actuaba deteniendo dicha proteína, y los actuales cócteles terapéuticos continúan incluyendo inhibidores específicos de la transcriptasa inversa. Centrándose en este mecanismo, Sedivy y sus colegas pensaron en la posibilidad de aprovechar el efecto de estos fármacos para impedir que el retro-

transposón L1 se replique y, por tanto, evitar así la respuesta inmune inflamatoria. El equipo probó con seis inhibidores diferentes de la transcriptasa inversa del VIH para ver si podían bloquear la actividad de L1 y la inflamación celular. De todos, lamivudina fue el que mejores resultados mostró, tanto por su efectividad como por sus escasos efectos secundarios. "Cuando comenzamos a administrar este medicamento contra el VIH a los ratones, observamos estos sorprendentes efectos antiinflamatorios", afirma Sedivy. Los ratones sometidos a este tratamiento tenían 26 meses de edad, lo que equivale a los aproximadamente 75 años del ser humano. Tan sólo dos semanas después de iniciar la terapia, lamivudina logró reducir la inflamación celular "significativamente". Como subraya Sedivy, "los resultados son prometedores" y dado que los retrotransposones están presentes en todos los tejidos del cuerpo, el efecto de la lamivudina para reducir el envejecimiento celular se produce en



IMÁGENES DEL CEREBRO DE UNA PERSONA CON ALZHEIMER

todo el organismo, de tal manera que "podría tratar diversos trastornos asociados a la edad, como el Alzheimer, la diabetes tipo 2, la artritis, el Parkinson o la degeneración macular". No obstante, advierten los propios autores, "queda aún mucho trabajo por hacer [...] Con lamivudina podemos solucionar parte del problema, pero lo cierto es que aún no entendemos toda la complejidad

del proceso de envejecimiento". Las transcripciones inversas de L1 son una parte importante, pero no lo son todo. Consciente de ello, Sedivy tiene en mente dos ensayos clínicos con lamivudina, pero esta vez en humanos, con Alzheimer y artritis. Otro de los retos que se plantea se centra en la posibilidad de desarrollar un nuevo inhibidor de la transcriptasa inversa específica para la L1.

## No consigo quedarme embarazada ¿CUÁNDO DEBO ACUDIR AL ESPECIALISTA?

### ¿Cuándo acudir por primera vez?

Aunque se considera que existe un problema de fertilidad baja a la ausencia de embarazo tras un año de relaciones, la primera consulta se recomienda a los 6 meses en el caso de que la pareja sea mayor de 35 años y al año de intento de gestación en parejas menores.

### Pruebas que se realizan

En esa primera consulta se revisa si la pareja aporta pruebas previas y, si no es así, se hacen unas preguntas detalladas sobre la historia clínica de ambos y se solicitan analíticas, seminograma y ecografía.

### ¿La Reproducción Asistida es garantía?

La Reproducción Asistida mejora las opciones de cada pareja para conseguir una gestación pero no la asegura. Actualmente, las tasas de embarazo por ciclo realizado que hay en los centros son elevadas.

### Edad y embarazo, ¿qué relación tienen?

La edad es uno de los puntos claves a la hora de conseguir una gestación ya que por encima de los 38 años las posibilidades disminuyen de una forma muy creciente en los años anteriores y se complica.

## ¿CÓMO SABER SI SOMOS FÉRTILES? EL DIAGNÓSTICO DE LA FERTILIDAD

El diagnóstico integral de fertilidad permite averiguar a una pareja sus probabilidades reproductivas de la forma más completa y

resulta muy útil, por ejemplo, a la hora de decidir qué tratamiento de reproducción asistida será el más adecuado en caso de necesi-

tar esta ayuda especializada. Cabe recordar que los problemas de fertilidad se deben tanto a factores masculinos como femeni-

nos. Según los datos clínicos de los que se dispone hasta el momento distribuyen el origen de la infertilidad entre el hombre,

la mujer o la combinación entre ambos miembros de la pareja en proporciones similares del 32%.

mediante una simple ecografía ginecológica vaginal que se incluye habitualmente en las revisiones rutinarias. Si en el periodo menstrual de la mujer se visualizan ecográficamente alrededor de 5 a 10 folículos en cada ovario, se puede considerar que se tiene una reserva óptima. Como prueba adicional, además, se puede analizar la hormona antimülleriana, que proporciona información no sólo de la cantidad de folículos ováricos, sino también de la calidad ovocitaria.

### Test MSOME para la fertilidad masculina

Aunque cualquier paciente puede someterse al test MSOME, está especialmente indicado en aquellos pacientes con un seminograma alterado o para los que han tenido ciclos fallidos de reproducción asistida. El test MSOME es un gran avance en el diagnóstico de la infertilidad masculina, ya que permite analizar la morfología de los espermatozoides con mucha precisión gracias a potentes microscopios específica-

mente diseñados para esta técnica, y permite hacer un diagnóstico preciso de situación de los gametos masculinos.

A través del test MSOME se pueden analizar de forma muy precisa los espermatozoides, incluso identificando aquellos con material genético potencialmente dañado, lo que permite obtener un diagnóstico de situación de los mismos muy preciso, a diferencia del seminograma que puede presentar variabilidad en los resultados en función del momento elegido para hacer el análisis.



### Medir la fertilidad femenina: la reserva ovárica

En el caso de la mujer resulta fundamental diagnosticar la reserva ovárica mediante dos sencillas pruebas que permitirán conocer sus probabilidades reproductivas: el análisis de los folículos antrales (RFA) y la hormona antimülleriana (AMH), dos marcadores complementarios que nos confirman la cantidad y la calidad ovocitaria. El recuento de folículos antrales se realiza de manera muy fácil

## BUÑUELOS DE VIENTO RELLENOS AL GUSTO

### INGREDIENTES

**Para 4 personas:** 200 g de harina, 50 g de mantequilla, 5 huevos, ½ litro de leche, 1 vaso pequeño de agua, 10 g de levadura en polvo (tipo Royal), 1 corteza de limón, azúcar, aceite y sal

### ELABORACIÓN

Pon en un cazo el agua, la leche, la mantequilla, la corteza de limón y la sal a fuego bajo. Cuando empiece a hervir, añade la harina con la levadura y remueve bien toda la mezcla. Quita el cazo del fuego y deja que se enfríe un poco la mezcla. Añade entonces los huevos uno por uno y sigue mezclándolo todo para formar una masa fina, pero no líquida para que tengan una buena consistencia tus buñuelos de viento. Cuando haya adquirido la textura deseada, da forma de buñuelo a la masa con dos cucharas o con las manos, previamente enharinadas o untadas con un poco de aceite. Fríe los buñuelos en una sartén con abundante aceite bien caliente, hasta que queden dorados. Colócalos en una fuente y añade el azúcar por encima o relénalos de crema, nata o chocolate.



## BOLITAS FRITAS DE PATATAS CON SORPRESA AL GUSTO

### INGREDIENTES

**Para 4 personas:** 3 patatas, 125 gr. de sobrasada, 1 huevo, 1 escarola, 50 gr. de pistachos, 1 cucharada de miel, harina, huevo batido y pan rallado, 1 limón, agua, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Lavamos las patatas y las ponemos a cocer en una cazuela con agua y sal. A los 30 minutos, apagamos el fuego, sacamos las patatas, las pelamos y las colocamos en un bol. Aplastamos con un tenedor o majador de patatas. Salpimentamos y agregamos la sobrasada (o el ingrediente sorpresa que queramos poner) y un huevo. Mezclamos bien. Cogemos pequeñas porciones y formamos bolitas. Las pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Las freímos en abundante aceite. Escurrimos las bolitas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Servimos las bolitas de patata y sobrasada acompañadas con una ensalada fresca elaborada con diferentes lechugas, maíz, y taquitos de queso.

## ARROZ DEPURATIVO CON ALCACHOFAS Y JAMÓN

### INGREDIENTES

**Para 4 personas:** 320 gr. de arroz, 6 alcachofas, 2 cebolletas, 1 puerro, 1 zanahoria, 100 gr. de jamón serrano, 1/2 limón, 6 cucharadas de salsa de tomate, agua, aceite de oliva virgen extra, sal, azafrán y perejil

### ELABORACIÓN

Pelamos y picamos la cebolleta y el puerro finamente. Los ponemos a pochar en una paella con un chorrito de aceite. Añadimos la zanahoria cortada en lonchitas. Cortamos el jamón en taquitos, lo añadimos y lo rehogamos un poco. Pelamos las alcachofas y las cortamos en cuatro (a medida que las pelamos, las colocamos en un bol con agua y limón). Añadimos las hebras de azafrán, la salsa de tomate y el arroz. Mezclamos bien todos los ingredientes. Cubrimos con agua, sazonomos y cocinamos durante 20 minutos. Cubrimos con un paño limpio y dejamos que repose durante 5 minutos. Si os gusta el ajo y queréis intensificar el sabor del plato, no dudéis en hacer una rica mayonesa de ajo casera. Si utilizáis leche de cabra el resultado será espectacular.



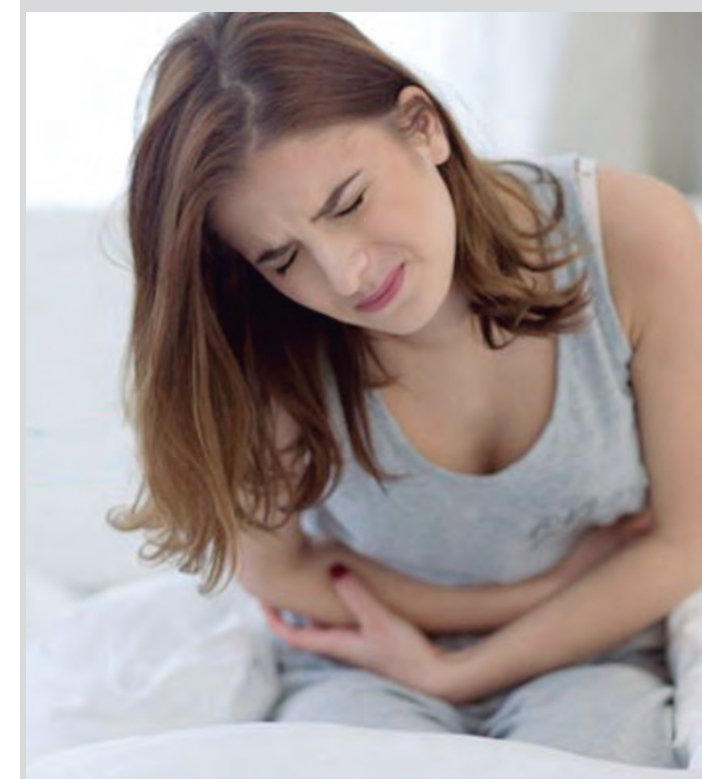
**MARÍA CORONADO**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética; y Lic. en Ciencias y Tecnología de los Alimentos.



## SOBREDOSIS DE FIBRA PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

**E**l estreñimiento es un trastorno muy habitual hoy en día, 6 de cada 10 personas sufren estreñimiento, y predomina mucho más en el sector femenino. Se considera estreñimiento cuando una persona evacua menos de tres veces por semana, con dolor o esfuerzo excesivo, el resultado son heces duras, escasas, secas y compactas, todo esto acompañado de flatulencias, pesadez digestiva, hinchazón e incluso calambres abdominales. El estreñimiento puede ser causado por una dieta baja en fibra, sedentarismo, no tomar suficiente agua y demora de ir al baño cuando se presenta el impulso de defecar. Desde el punto de vista nutricional, siempre recomiendo al paciente que antes de acudir a la

tomar oral de laxantes (siempre bajo prescripción de su médico), intentemos solucionar el problema con una dieta rica en fibra. Te proponemos una serie de cambios en tu alimentación para acabar con las molestias del estreñimiento. Reducir el tiempo de tránsito intestinal y aumentar el consumo de fibra, claves para recuperarte; Es primordial beber 2 litros de agua al día (8 vasos), la ingesta de fibra debe de ser totalmente paralela a la de agua, si no es así, no conseguiremos ir al baño y padeceremos de flatulencias excesivas. Cumplir un horario regular de comidas, introduciendo alimentos ricos en fibra como son; frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos enriquecidos en fibra.



## UN EJEMPLO DE CÓMO INCORPORAR FIBRA

**Agua** (En ayunas un vaso de agua con unas gotitas de limón)  
**DESAYUNO:** Leche rica en fibra (ya existen diversas marcas comerciales muy conocidas que han sacado al mercado este tipo de lácteos). Tostada de pan integral o cereales con mermelada de ciruela altamente rica en fibra. Zumo de naranja con toda la pulpa posible y también podemos mezclarlo con pomelo.  
**Agua**  
**ALMUERZO:** Fruta rica en fibra (ciruela, kiwi, pomelo, higo...) y a ser posible comerla con la piel (siempre que se comestible).  
**Agua**

COLECCIONA NUESTRAS RECETAS SENCILLAS ELABORADAS CON PRODUCTOS NATURALES



## DIME LO QUE COMES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES



## ACEITE DE OLIVA ANALGÉSICO

Un grupo de investigadores ha descubierto el alto valor terapéutico del ácido oleico, un componente principal modificado del aceite de oliva. En concreto, han comprobado el valor del ácido oleico para tratar el dolor asociado al nervio periférico y para la ansiedad. El estudio, publicado en *European Journal of Pain*, apoya la idea de que los ácidos grasos tipo Omega 9 podrían ser modificados para aliviar algunos síntomas psicológicos del dolor.

## Los aditivos alimentarios a examen

La Comisión Europea ha pedido a la EFSA reevaluar sistemáticamente todos los aditivos cuyo uso fue autorizado antes del 20 de enero de 2009. Muchas de las evaluaciones originales se realizaron hace décadas, por lo que se considera apropiado volver a examinar cada aditivo a la luz de la información científica más reciente. La Comisión aprovechará esta oportunidad para determinar si es necesario revisar las condiciones de uso actuales de cada aditivo alimentario como, por ejemplo, modificar su ingesta diaria.

## Alimentos clave para... ganar masa muscular

La nutrición es la base fundamental que puede determinar el éxito o el rotundo fracaso de tu rutina de entrenamiento para agrandar tus músculos. Por eso es importante saber qué cosas comer y qué cosas no.

## 1 Leche y quesos bajos en grasa

Estos alimentos también son proteínas animales de buena calidad. Al ser bajos en contenido graso no aportan mucha grasa al cuerpo y proporcionan nutrientes esenciales para poder formar músculos fácilmente.



## 2 Las legumbres y los frutos secos

Esta variedad de alimentos nos proporcionan proteínas de origen vegetal. Entre ellos, se recomiendan las legumbres como los frijoles rojos, así como la leche y el queso de soja, y frutos secos como almendras y nueces.



## 3 El huevo, el rey para agrandar músculos

La mayor cantidad de proteína se encuentra en su clara, así que puedes consumir varias claras al día, sobre todo en el desayuno. Uno o dos huevos enteros es el límite por día.



## FRENA EL DETERIORO COGNITIVO



## CACAO CONTRA EL ALZHEIMER

Según un estudio realizado en la Escuela Icahn de Medicina de Mount Sinai, en Estados Unidos, y publicado en *Journal of Alzheimer's Disease*, una preparación de extracto de cacao llamado Lavado puede reducir el daño en las vías nerviosas observadas en los cerebros de los pacientes con enfermedad de Alzheimer mucho antes de que desarrollen síntomas. Los resultados del estudio sugieren que el extracto de cacao Lavado impide que la proteína beta-amiloide forme gradualmente grumos conocidos por dañar las células nerviosas.

## TRUCO PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y COCINA

## Para que el perejil no se estropee



En ocasiones, cuando vamos al mercado nos ofrecen un manojo de perejil demasiado grande como para que lo consumamos antes de que se empiece a secar. Para que no se estropee, lávalo y sécalo; córtalo y congélalo dentro de un tupper. Así se mantendrá como fresco.

## A TENER EN CUENTA

## Jengibre contra el cáncer

Se han realizado estudios que demuestran que el jengibre actúa sobre las células cancerígenas de varias maneras. Una de las formas en las que el jengibre destruye a las células malignas es a través de la apoptosis, es decir, que las células se "suicidan", dejando intactas a las sanas. Una segunda manera es a través de la autofagia, lo que implica que las células dañadas se "comen" a sí mismas.

## FITOTERAPIA



## Propiedades curativas...

## de la Valeriana

La valeriana ha sido utilizada desde tiempos inmemoriales, por sus conocidas propiedades para tratar las afecciones del sistema nervioso. Sus usos típicos son como sedante, miorelajante, soporífero, tranquilizante, anticonvulsivo, ansiolítico, calmante, tónico, antiespasmódico e hipnótico.

Se dice que esta planta es la más importante de todas las que poseen propiedades sedantes del sistema nervioso, de los órganos digestivos y de otros que son regulados por el sistema neurovegetativo. Esto la hace valiosa en el tratamiento de los dolores de cabeza, desórdenes nerviosos del corazón, insomnio, etc.

También se usa en casos de Dismenorrea, síndrome doloroso premenstrual.

La valeriana no tiene efectos tóxicos, aunque no se debe administrar a personas con ulcera gastroduodenal, ni en tratamientos con anticoagulantes o hemostáticos.

Está contraindicada también durante el primer trimestre del embarazo y a niños lactantes.

Las personas que manejan o de utilizan maquinarias peligrosas deben tener especial cuidado con la dosis administrada, ya que en grandes cantidades produce sueño.



## La caléndula

Desde hace mucho tiempo las flores de la Caléndula se utilizan para reducir la inflamación, siendo excelente antiséptico y cicatrizante. Puede ser utilizada como remedio natural para eliminar pequeñas dolencias y dificultades en la epidermis, como por ejemplo las quemaduras del sol, golpes, etc. También se ha demostrado que puede utilizarse para calmar la fiebre, infecciones o úlceras en la piel. Por este motivo se pueden hacer ungüentos y cremas caseras para lograr el tratamiento de afecciones de la piel. Como por ejemplo eczemas, quemaduras, úlceras, picaduras de insectos entre una gran variedad de lesiones cutáneas. En cuanto a los pétalos de la caléndula, tienen propiedades anti-bacterianas, antivirus y hasta inmuno-estimulantes. En caso de dolor de garganta es muy recomendable consumir una infusión de caléndula.

## Para esstar bella

Solemos encontrar la caléndula entre los productos de belleza y esto es debido a que esta planta se caracteriza por suavizar, hidratar, tonificar la piel y eliminar el tan molesto acné. La caléndula también combate los callos y verrugas víricas que aparecen en la piel.





**DR. JOSE ANTONIO VILLEGAS**  
**Doctor en Medicina. Catedrático.**  
 Especialista en Medicina del Deporte.  
[dieta-paleolitica.blogspot.com.es](http://dieta-paleolitica.blogspot.com.es)



## ¿ENTRENAR EN AYUNAS?

TRIATLETAS, CICLISTAS Y ATLETAS DE FONDO SUELEN USAR ESTA TÉCNICA EN SUS ENTRENAMIENTOS, SOBRE TODO EN PRETEMPORADA, YA QUE NO ES ACONSEJABLE REALIZARLO EN ÉPOCAS DE COMPETICIÓN

Hay muchos deportistas que siguen criterios autodidactas en el planteamiento de su entrenamiento, en parte porque tener un entrenador es caro y en parte porque sus circunstancias particulares (nivel deportivo mediano y horarios complicados), no lo permiten.

En estos deportistas, se acumulan errores lógicos ya que la lectura de informaciones en internet es compleja pues hay que saber ser crítico con la lectura y eso exige formación previa.

Uno de los errores que se cometen es asumir directamente el entrenamiento en ayunas. La falta de conocimiento de fisiología hace que, al aplicar el sentido común, se falle estrepitosamente en el resultado final. El sentido común, lo que dice es que si se cena a las 21:00 h. y ya no se toma nada hasta la mañana siguiente, un entrenamiento al levantarse sin ingerir alimento, es un entrenamiento en ayunas

(ya que el glucógeno muscular se ha agotado por el ayuno nocturno) y sirve para entrenar la lipólisis (el caballo de batalla del entrenamiento en deportes de larga duración).

El problema es que en el organismo las cosas son mucho más complejas y están sometidas a muchos controles. Cuando hay glucosa suficiente en sangre, el músculo le pone un fósforo y la mete dentro (se llama fosforilación), así se asegura de que nadie se la quita sin romper ese enlace. De esta forma, la glucosa, firmemente enganchada por un enlace fósforo, puede utilizarse en la síntesis de glucógeno.

Vale, ya tenemos glucógeno en el músculo y a dormir. Ahora es cuando viene el sentido común y dice: Al necesitar glucosa el organismo por la noche, pues agotará el glucógeno almacenado y al despertarnos, estará agotado y “a entrenar en

ayunas”. Pero resulta que el enzima que tiene que romper el enlace fósforo de la glucosa-6-fosfato (la G-6 fosfatasa), no existe en el músculo (apañados estábamos si así fuera), así, el tejido muscular no es capaz de proveer de glucosa a la circulación sanguínea. Durante el tiempo entre la alimentación y el ayuno de corta duración, la glucosa sanguínea permanece dentro de límites normales debido, en parte, a la habilidad de los músculos de proveer sustratos para el hígado, el cual los puede convertir en glucosa, es decir, sustratos energéticos como lactato, piruvato, y alanina.

Entonces ¿es que no se puede entrenar en ayunas? Sí, pero hay que agotar previamente el glucógeno muscular. Efectivamente, entrenar con las reservas disminuidas del glucógeno almacenado aumenta la transcripción de interleucina 6, de

piruvato dhasa quinasa, de hexoquinasa y de proteínas de choque térmico...es decir, sumamente interesante. Pero ¿Qué hay que hacer entonces? Pues entrenar por la tarde y agotar

el glucógeno muscular y sin cenar carbohidratos llegar a la mañana siguiente y “entrenar en ayunas reales”. Y aún así, simplificamos en exceso y obviamos acciones hormonales y rutas alternativas...



## FISIOTERAPIA

**SUSANA LAJARÍN**

Licenciada en Fisioterapia. Especialista en Logopedia y Traumatología



## SÍNDROME DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: “TEXT NECK”

**E**n la actualidad nos aprovechamos de las comodidades que las modernas tecnologías nos están ofreciendo, especialmente las de nuestros dispositivos móviles, tablets, consolas para videojuegos, etc, y que han originado que a día de hoy sea imposible que podamos estar sin ellos.

Personas de diversas edades se pasan horas y horas al día inclinados sobre los

diferentes tipos de dispositivos que tenemos en la mano, absortos en escribir mensajes de texto o navegando en la red. Esta acción (posición) repetitiva, nada saludable para el cuerpo humano, es casi constante.

Este abuso de la tecnología móvil nos puede llevar a un trastorno producido por una mala posición del cuello, conocido como “TEXT NECK”.

Nuestro cráneo pesa cerca de los 5 kg

en posición neutral. Cuando inclinamos la cabeza hacia delante aumenta la presión

sobre la columna vertebral, teniendo que aguantar entre el 9-14 kg. Con

### A DESTACAR

Cada día las personas, dedican cerca de 2-3 horas al día para comunicarse y socializar a través de sus teléfonos, y aún se pierde más tiempo en mirar hacia abajo mientras se juega o se realizan búsquedas en la web



### CONSECUENCIAS DE NO TRATAR EL TEXT NECK:

- Inicio temprano del artritis
- Daño a músculos y nervios (vértigos, neuralgias, cefaleas, etc.)
- Degeneración espinal
- Subluxaciones en la columna vertical
- Aplanamiento de la curva de la columna vertebral
- Compresión discal
- Hernia discal
- Pérdida de la capacidad del volumen pulmonar

### CONSEJOS PARA EVITAR EL SÍNDROME:

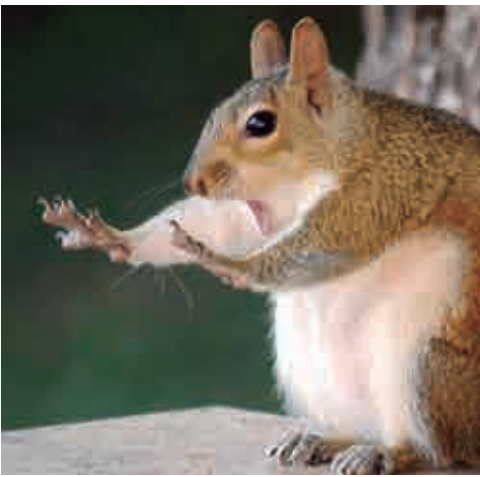
Colocar los dispositivos informáticos y electrónicos sobre una superficie plana y a la altura adecuada, que nos permita mantener una posición correcta de la cabeza. Cuidar los pulgares, que son los que más sufren a la hora de chatear o de jugar, por ello, es aconsejable el uso de métodos alternativos como por ejemplo, notas de voz. Así como realizar ejercicios de elongación a los músculos flexores y extensores de dedos y muñeca.

Para evitar patologías de muñeca derivadas por el uso del ordenador, utilizar almohadilla que permita apoyarla, y apoyar antebrazos (tanto utilizando el teclado, como el ratón) a un nivel inferior a la altura del codo, para así lograr mantener relajados los hombros y muñecas. Mantener una higiene postural correcta, además de realizar la actividad física adecuada que permita fortalecer los músculos de la espalda y del tórax.

### TEN EN CUENTA CUANDO TE SIENTES







**¡NO PUEDES PASAR!** Las ardillas Son muy numerosas y rápidas, por lo que es difícil captarlas. Foto: Mary McGowan



**ELEFANTE MARINO.** Su expresividad puede parecer muy cómica y amigable, pero en verdad, son unos animales peligrosos y agresivos. Foto: George Cathcart



**TORTUGA VERDE.** Sus potentes aletas se asemejan a unas palas pudiendo nadar con gran potencia o en el caso de la foto, apartar a quien perturbe su trayecto. Foto:Troy Maine

## LAS FOTOS MÁS GRACIOSAS DE LA NATURALEZA

¿A quién no le gusta ver a un animal poniendo una pose divertida? Reunimos algunas instantáneas de los Comedy Wildlife Photography Awards

**D**esde la infancia, el reino animal siempre se ha mostrado majestuoso y lleno de elegancia. Solo hay que pensar

en la figura de los imponentes leones, la espectacularidad de los elefantes o la sutil desenvoltura de un delfín en el mar. Mediante los documentales y la

ficción cinematográfica, se ha promovido e inculcado esta incuestionable solemnidad. Sin embargo, esa idealización tan seria de la naturaleza dista mu-

cho de lo que promueven los Comedy Wildlife Photo Awards. Estos premios de fotografía dan un giro de 180° a la fotografía convencional y revelan la cara

más desenfadada, humana e imperfecta de los animales. De esta forma, la risa se convierte en el arma más poderosa de concienciación medioambiental.

## CONCURSO DE DIBUJO INFANTIL

*Semana Santa de Archena*

2019



*De 3 a 10 años*

\*CONSULTA LAS BASES Y PREMIOS DEL CONCURSO EN TU CENTRO ESCOLAR

ORGANIZAN:



#PASIÓNPORARCHENA  
#PASIÓNPORLASEMANASANTA

**Toma  
NOTA!**

## CURIOSIDADES

### ¿Por qué flota el hielo?

En un vaso lleno de agua los cubitos flotan

**E**l cubito de hielo flota en el agua porque el peso del mismo iguala a la fuerza que el agua realiza hacia arriba. Según el principio de Arquímedes, la fuerza que hace el agua es igual al peso del agua desalojada por el cubo de hielo. De esta afirmación se deduce que el cubito de hielo pesa lo mismo que el agua que desaloja. Por lo tanto, cuando se funde, el agua resultante ocupará exactamente el hueco que dejó el hielo.



EN EL ESTORNUDO, LOS OJOS SE CIERRAN IMPRESCINDIBLE E INVOLUNTARIAMENTE

### Estornudamos a 160 km/h

**S**e dice estornudo, cuando los pulmones tienen la necesidad de limpiar las mucosidades, o de despejar la nariz de posibles esporas cuando tenemos alergia o simplemente polvo. La capacidad pulmonar que tenemos es tremendamente fuerte y hábil, ya que a la hora de estornudar, es capaz de alcanzar una velocidad de hasta 160km/h. Si estornudamos con los ojos abiertos hay una gran posibilidad de que éstos salgan de su órbita.

### ¿Sabías que...

Los Kelloggs se crearon para no masturbarse

**S**orprendente, pero cierto. El Sr. Kellogg estaba seguro de que el problema de que la gente se masturbase eran los hábitos alimenticios

de esa sociedad, así que ideó unos cereales para la hora del desayuno. Con estos cereales intentó conseguir una sociedad pura y casta como su propio inventor que estuvo casado con su mujer y confesó que durante 40 años de convivencia no había mantenido relaciones sexuales.





## Celebrado el Medio Año Festero de las Fiestas de **Moros y Cristianos** del municipio de Archena

El viernes 25 de enero, ante un Teatro Villa de Archena lleno, se eligieron los festeros del año que por parte adulta recayó en el veterano festero Juan José Luna, de la kábila Al-hammamat, y por parte infantil en Ángela Cobo de la kábila Almohades. También se presentó el cartel anunciador de las próximas fiestas de junio, que fue pintado por la escolar Emma Abellán, del colegio Emilio Candel, primer premio del concurso

de dibujo infantil, celebrado recientemente. A este acto acudieron los concejales, Mari Carmen Alcolea, que presidía, y Fulgencio García Nicolas, José Juan González y Antonio José Palazón, así como otros miembros de la corporación municipal y reinas y abanderadas de las fiestas de moros y cristianos.

El acto finalizó con una representación teatral de una embajada mora.

Esa mañana hubo un pasacalles festero de todos los grupos de Moros y Cristianos que ha finalizado en una comida de convivencia en el cine de verano y esa noche se celebró la popular Cena Medieval festera, donde también se concedieron los premios a los mejores desfiles del pasado año. Francisco López, de la kábila Almohades, y Juan Castaño, de la mesnada Reyes Católicos, fueron los 'mejores cabos' del desfile de

las fiestas de Moros y Cristianos de Archena el pasado año 2018, e Itziar García, de la mesnada San Juan de Jerusalén, y Laura Campuzano, de la kábila Abbasies, resultaron ser las 'mejores cabas', igualmente, del desfile de 2018. Los mejores grupos desfilantes fueron mesnada Reyes Católicos, por parte cristiana, y kábila Abbasies, del bando moro.

Estos premios se concedieron en el transcurso de la cena medieval

que Moros y Cristianos del Corpus y Virgen de la Salud de Archena celebraron con motivo de su Medio Año Festero que se llevó a cabo el último fin de semana de enero.

Como todos los años, dentro de este medio año festero, la plaza Primero de Mayo ha acogido el típico mercadillo medieval de Moros y Cristianos y que permanecerá abierto hasta mañana domingo por la tarde.

## FOTONOTICIA FIESTAS PATRONALES EN LAS ARBOLEDAS EN HONOR A LA VIRGEN DE LOURDES



Domingo, 10 de febrero, día grande de las fiestas patronales de Las Ar-

boledas, en honor a la Virgen de Lourdes. Hubo misa solemne cantada por el coro rociero 'Archena Rociera', presidida por la Patrona y asistencia de Alcaldesa Patricia Fernández López y los concejales Mari Carmen Alcolea, Alicia Medina Palazón y Mario Alcaraz Mármol, así como la pedánea, Raquel Campuzano Ayala. Oficiada por el párroco de San Juan Bautista y vicario de la zona, Alfonso Albuquerque, contó con unas reliquias

de la niña a la que se apareció la Virgen, San Bernadette, que se ofrecie-





# Archena acogió durante la jornada del 9 de febrero un programa completo de homenajes a las víctimas de las **Fuerzas Armadas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Seguridad Privada y Guardias Civiles**



Archena acogió durante toda la jornada del pasado sábado, día 9 de febrero, un programa de homenajes a las víctimas de las Fuerzas Armadas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Seguridad Privada y de Guardias Civiles, organizado por la Asociación Nacional de Guardias Civiles Marqués de las Amarillas y el Ayuntamiento de Archena.

A media mañana se ofrecía una misa solemne en la parroquia de San Juan Bautista, donde asistieron las principales autoridades militares de la Región Murciana y de Archena, así como la alcaldesa Patricia Fernández, concejales

del Equipo de Gobierno municipal, otros concejales de la Corporación, altos cargos de otras regiones militares, y directiva de la asociación organizadora. Tras la misa solemne, que presidía la Virgen del Pilar, patrona de la Guardia Civil, hubo un pasacalles realizado por un grupo de legionarios, desde la iglesia parroquial hasta la Plaza de España. Allí tuvo lugar el descubrimiento de una placa conmemorativa, homenaje a las vícti-



mas de los cuerpos de Seguridad del Estado y de la Guardia Civil y de las Fuerzas Armadas. Tanto alcaldesa como presidenta de la asociación organizadora ofrecieron una corona de laurel que depositaron en la misma base dónde se ubica la placa conmemorativa. Más tarde y antes de la

comida de convivencia, en el balneario archenero, en el Teatro Villa de Archena, tuvo lugar el intercambio de distinciones y recuerdos tanto de Archena como de la Asociación de Guardias Civiles. Por último en este mismo foro, se entregaron distinciones y reconocimientos a distintos miembros de guardias civiles y cuerpos de Seguridad del Estado y de las Fuerzas Armadas.

Ya por la tarde, y en los alrededores de la Ermita Santuario de la Patrona de Archena, la Virgen de la Salud, dentro del balneario, hubo otro pasacalles, en esta ocasión, por parte de la Banda de Cornetas y Tambores de la Santísima Cruz de los Espejos de Archena, que daba paso así a los actos de la tarde. Éstos principalmente se centraron en la imposición de la Cruz de la Or-

den de Santiago a la Patrona de Archena, que realizaron la alcaldesa y la presidenta de la asociación y la directiva de ésta. Allí mismo hermandades de la patrona y la asociación intercambiaron también diplomas y distinciones entre ambas. Este acto finalizó con la interpretación del himno de España por parte de la banda de cornetas y tambores antes citada. Durante la comida se ofre-

ció un homenaje al que custodiara a la imagen de la Virgen de la Salud durante la Guerra Civil para que no fuera destruida, Francisco Ibáñez. Durante la mañana asistieron, además de la alcaldesa y concejales, el consejero de Presidencia Pedro Rivera y alcaldes de Alcantarilla y Molina de Segura, así como altos mandos militares regionales y locales.







Nueve alumnos, procedentes de la localidad sueca de Uddevalla, junto a otros 19 alumnos del IES Vicente Medina - Archena, y sus respectivos profesores, han sido recibidos esta mañana por la edil de cultura, Mari Carmen Alcolea, en los salones del Ayuntamiento de nuestra localidad.

La recepción oficial ha servido para enseñarles a los alumnos de intercambio las bondades de nuestro municipio, además de darles la bienvenida a nuestra localidad, en la que estuvieron unos días.



Una nueva empresa, dedicada a la auditoría de cuentas, se instala en Archena y elige nuestro vivero de empresas municipal para alojarse. La Alcaldesa de Archena Patricia Fernández López y los Concejales del Equipo de Gobierno Mario Alcaraz y Mari Carmen Alcolea, han acompañado a su gerente, Ana Belén Ortuño, en la inauguración de AUDICIDAD, realizada en las propias instalaciones del vivero de empresas.



La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, ha sido la encargada de realizar el acto de inauguración del amplio programa de actos organizado por la Hermandad de Nuestro Padre Jesús Nazareno de Archena para su 275 aniversario. Antes, el Vicario General de la Diócesis de Cartagena, Juan Tudela, ha realizado el Pregón anunciador del aniversario de la Hermandad archenera, y durante la ceremonia han sido presentados los carteles anunciadores del aniversario.



La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, junto a la concejal Mari Carmen Alcolea, han visitado a los vecinos de la Calle Ramón y Cajal para informarles, personalmente, que en próximas fechas se procederá a realizar mejoras, entre otras, del pavimento, aceras y señalización de la zona, aprovechando las obras que se van a realizar en dicha calle de nuestra localidad.



La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López y la directora general de personas con discapacidad de la Región de Murcia, Ana Guijarro, visitaron el centro de personas mayores de la localidad para conocer a los integrantes del nuevo Consejo de Participación.

La visita ha servido, además, para conocer, de primera mano, las peticiones para la mejora de las instalaciones y servicios del centro de día de nuestra localidad.

FOTOS: LA GACETA

LA ACTUALIDAD DE ARCHENA EN IMÁGENES



La alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, y la Vicerrectora de Empleo, Emprendimiento y Sociedad de la Universidad de Murcia, Alicia Rubio Bañón, junto a miembros del Consejo Coordinador, han inaugurado esta mañana la Sede Permanente de Extensión Universitaria de Archena, instalada en el Museo De Archena. **Objetivos:** el fomento de la cultura y la sensibilización de los ciudadanos en su práctica y disfrute; la realización de actividades culturales y formativa; el establecimiento de una coordinación administrativa estrecha entre ambas instituciones, que facilite el acceso al mundo universitario de toda la población; la colaboración en la organización de eventos con finalidad e interés general y social.



'Rock en la escuela', la iniciativa musical educativa de la Asociación de Comercio Valle de Ricote, para pequeños y mayores, ha fascinado al numeroso público asistente esta tarde al Teatro Villa de Archena.

La Alcaldesa de la localidad, Patricia Fernández López y los Concejales del Equipo de Gobierno Jose Juan González Palazón, Mario Alcaraz Mármol y Alicia Medina, han asistido y apoyado la acertada iniciativa de la asociación.



Ampliado el número de puestos en la sala de estudio del centro cultural de Archena y el horario de cierre de la sala para facilitar el estudio a todos los estudiantes en estas fechas de exámenes y oposiciones. La Concejal de Cultura del Ayuntamiento de Archena, Mari Carmen Alcolea, ha visitado la sala para comprobar el buen funcionamiento de la misma y la buena acogida que ha tenido la ampliación del horario entre los propios estudiantes.



La Concejala de Política Social, Ángela Gómez García, y el Director de Servicios Sociales del Ayuntamiento, Francisco Coll, han inaugurado el programa 'Acces Activa'. Se trata de un programa destinado a la integración socio-laboral y mejora de la empleabilidad de las personas en situación o riesgo de exclusión social o con especiales dificultades de este proyecto, surge con el objetivo de mejorar la empleabilidad de las personas que encuentran más obstáculos para incorporarse al mercado laboral. Este objetivo se hará posible a través de itinerarios individualizados de inserción sociolaboral.



El salón de actos del Centro Cultural Ramón Centenero de Archena se llenó de público para asistir a la presentación del libro del pintor y dibujante Paco Torrano sobre la obra y vida del gran pintor, también archenero, Inocencio Medina Vera, que, debido al centenario de su muerte, la Concejalía de Cultura está celebrando con un amplio programa de actos como homenaje y que finalizará a finales de este año. El acto estuvo presidido por la Alcaldesa, Patricia Fernández López y presentado por Josefa Hernández, y contó con la presencia del nieto de Inocencio, Isidoro Valcárcel Medina, que cuenta ya con 82 años de edad, y también es artista plástico



El Obispo de la Diócesis de Cartagena, Monseñor Lorca Planes, presidió la misa funeral del Hijo Predilecto de la Villa de Archena, el sacerdote y poeta Antonio Lopez Baeza, acompañado del Vicario General, Juan Tudela, de Zona y Párroco de San Juan de Archena, Alfonso Alburquerque, y del Delegado Episcopal de la Liturgia, así como de más de medio centenar de sacerdotes venidos de Alicante, Almería y otras provincias españolas, amigos del fallecido. López Baeza murió el pasado 10 de enero cuando tenía 82 años y nació en Archena. El título de Hijo Predilecto le fue concedido en el pleno municipal del 4 de mayo de 2009.



Teatro Villa de Archena lleno para presenciar la gala festiva de la Asociación del Comercio y Empresa de Archena Asemar Empresa y Comercio de Archena con el emotivo objetivo de promocionar y poner en valor a los artistas locales.

Una gala que tuvo casi tres horas de entretenimiento, espectáculo, homenajes y música, presentada por el locutor de TeleArchena, Manolo Pérez y que se denominaba 'Olé el arte archenero'. El primer acto fue el cálido homenaje que le tributaron al compositor y músico originario de Archena, Pedro Contreras.



En días pasados se celebró el sorteo de las 5 cestas navideñas de Asemar Empresa y Comercio de Archena. El concejal delegado de comercio y administración se ha mostrado satisfecho con esta iniciativa del comercio local y manifestado su total apoyo a los locales comerciales.



El Ayuntamiento de Archena, a través del Centro de Atención Especializada a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (CAVI), ha organizado diferentes talleres sobre prevención y sensibilización en Violencia de Género en centros educativos de primaria y secundaria de nuestra localidad.





## El Club Triatlón Archena celebra su cena - presentación

El Concejal de Deportes, Fulgencio García Nicolás, ha presidido la cena-presentación del Club Triatlón Archena, en un acto organizado en los salones del Balneario, ante más de 100 asistentes. Este club, fundado en 2012, se ha convertido en un referente del deporte archenero, contando con más de 50 socios, y compitiendo en la segunda división nacional de duatlón, estando entre los 25 mejores equipos del territorio nacional.

El presidente del club, Daniel Palazon Gonzalez, ha agradecido al Equipo de Gobierno Municipal, presidido por la Alcaldesa Patricia Fernández su apuesta por el deporte archenero, y especialmente por el duatlón, y se ha comprometido a seguir compitiendo este año al más alto nivel para alcanzar subir a la primera división nacional. Por su parte, el edil de deportes ha reiterado su apuesta y la del Equipo de Gobierno Municipal por el deporte y ha aprovechado

la presentación para felicitar al club por la magnífica organización del pasado campeonato regional de duatlón celebrado en nuestra localidad, a la vez que ha animado a sus integrantes a seguir trabajando en esa línea para alcanzar los mayores éxitos deportivos. Durante la cena, el concejal Fulgencio García ha hecho entrega de un cheque de 1.500 € al Presidente del club para ayudar en los gastos de los duatletas en sus diferentes competiciones.



## Éxito de participación en el IV Duatlón Regional 'Villa de Archena' con el que la Federación Murciana de Triatlón inicia la temporada

La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, el concejal de Deportes, Fulgencio García Nicolás, y David Cal, en representación de la UCAM de Murcia, un representante de la Federación de Triatlón de la Región de Murcia y el presidente del club Triatlón Archena, Daniel Palazón, han sido los encargados de realizar el corte de cinta protocolario, previo a la salida cronometrada, del IV Duatlón regional por equipos 'Villa de Archena'. Posteriormente ha sido la propia Alcaldesa la que ha dado la salida oficial a la prueba, junto al Director General de Deportes de la UCAM Uni-

versidad Católica de Murcia, Pablo Rosique. Nuestra localidad ha sido el lugar elegido por la Federación Regional de Triatlón para el comienzo de la temporada, tras las exitosas ediciones anteriores, y este año cuenta con un éxito de participación, contando con más de 500 corredores repartidos en 87 equipos participantes. Un dispositivo sin precedentes para esta prueba, con un amplio despliegue de policía local, medios sanitarios, ambulancias, protección civil y numerosos voluntarios de nuestra localidad, para que la prueba sea un rotundo éxito en todos los aspectos.



Más de 230 corredores participan en la VI edición de la carrera La Algaida Joven



La alcaldesa de Archena acompañada por concejales de su equipo de gobierno han animado y en-

tregado los premios a los corredores en esta VI edición de la carrera absoluta La Algaida Joven,

en la que se han recaudado fondos a favor de la asociación Arzheina y con la colaboración de

más de una veintena de empresas y la Asociación UNE-t. Más de 230 corredores inscritos se han

dado cita en un excelente ambiente deportivo en esta mañana del domingo, día 27 de enero.

## FOTONOTICIAS FÚTBOL FEMENINO



Celebrada en Archena una de las fases del campeonato de selecciones autonómicas de fútbol sala femenino

En el Pabellón Deportivo Municipal Joaquín López Fontes de Archena se disputó dos días una de las fases clasificatorias de fútbol sala femenino entre las selecciones autonómicas de sub-17 y sub-20 de Región de Murcia, País Vasco, Valencia y Cantabria. La Alcaldesa de Archena, Patricia Fernández López, y el Concejal de Deportes, Fulgencio García Nicolás, en el descanso de uno de los encuentros de esta mañana, han dado la bienvenida y han hecho entrega de obsequios y souvenirs de Archena a los representantes de las federaciones de fútbol sala de estas regiones españolas que participan en esta fase de Archena.



## El homenaje al pintor Inocencio Medina Vera, que celebra su centenario, también tuvo su torneo de fútbol

Días pasados se celebró en el Campo de Fútbol del Polideportivo Municipal de Archena el Torneo de Fútbol de Categoría Juvenil, dentro del Centenario del pintor archenero Inocencio Medina Vera, entre los equipos Ranero CF, CD Cieza y los anfitriones Ferrocano Ar-

chena CF. Los resultados que dejó la competición fueron los siguientes:  
- FERROCANO ARCHENA FC 1 - RANERO 1  
- CIEZA 2 - RANERO 2  
- FERROCANO ARCHENA FC 3 - CIEZA 0

La clasificación final fue:  
1.- FERROCANO ARCHENA FC  
2.- RANERO  
3.- CIEZA

El acto deportivo ha estado presidido por el Concejal Jose Juan González Palazón





# CENTENARIO INOCENCIO MEDINA VERA 1876 - 1918 PROGRAMACIÓN 2019

## MARZO

✓ **VIERNES 8**

**20:00 h.** Nomenclamiento Oficial de la Sala de Exposiciones Inocencio Medina Vera en el Museo de Archena y posterior Inauguración de la Exposición del Artista Inocencio Medina Vera. Actuación de profesores de la Escuela Municipal de Música.  
Lugar y horario: Museo de Archena.  
Días: del 8 de marzo al 7 de mayo.  
Organiza: Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Archena.

✓ **DOMINGO 10**

**11:00 h.** Taller de Caracterización "Inocencio Medina Vera".  
Lugar: Plaza 1º de Mayo.  
Organiza: Asociación "Alegria Global" del Valle de Ricote.

✓ **JUEVES 21**

**20:00 h.** Recital Poético Musical, de poesías de autores nacionales e internacionales, en conmemoración del "Día Internacional de la Poesía" con la proyección de la obra de Inocencio Medina Vera.  
Lugar: Salón de Actos del Centro Cultural Ramón Centenero.  
Organiza: Asociación Literaria "Villa de Archena".

✓ **DOMINGO 31**

**16:00 h.** Festival de Bandas Memorial "Inocencio Medina Vera".  
Lugar: Cine de Verano.  
Organiza: Asociación Juvenil la Santa Cruz de Archena.

## ABRIL

✓ **VIERNES 5**

**22:00 h.** Marcha nocturna en Homenaje a Inocencio Medina Vera.  
Inscripciones: Espacio Joven.  
Salida: desde la Plaza 1º Mayo.  
Organiza: Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Archena.

✓ **DOMINGO 7**

**11:00 h.** Taller de Pintura y Poesía para niños, con importantes sorpresas para todos los participantes y premios.  
Cuota: 2€.  
Lugar: Plaza 1º de Mayo.  
Organiza: Asociación de Empresa y Comercios de Archena (ASEMAR).

✓ **DEL LUNES 8 AL VIERNES 12**

**Semana Cultural CEIP Miguel Medina "El Artista Inocencio Medina Vera"**. Durante la semana se realizarán: exposiciones de trabajos artísticos del alumnado y decoración de los pasillos, realización e inauguración de un mural permanente conmemorativo en una pared del patio del colegio y recital de canciones y poesías.

✓ **VIERNES 26**

**19:00 h.** Exposición de dibujos: "Pinceladas Costumbristas de Inocencio Medina Vera, un Artista Archenero e Internacional".

✓ **DOMINGO 28**

**11:00 h.** Diferentes Técnicas del Esparto y la Tradición Artesana por Francisco Campoy "El Quico, en conmemoración del Aniversario de Inocencio Medina Vera.



CENTENARIO  
INOCENCIO MEDINA VERA  
1876 - 1918

A R C H E N A  
Del 28 de octubre de 2018 al 28 de octubre de 2019



AYUNTAMIENTO DE ARCHENA

## MAYO

✓ **VIERNES 10**

**20:00 h.** Inauguración de la Exposición de Pintura "Composiciones" de Pedro López González  
Lugar y horario: Museo de Archena.  
Días: del 10 de mayo al 4 junio.  
Organiza: Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Archena.

✓ **VIERNES 17**

**21:00 h.** Noche Internacional del Museo. Edición Especial Inocencio Medina Vera. Actuación del Quinteto de Metales del Conservatorio Superior de Música de Murcia, MASSOTTI.  
Lugar: Museo de Archena.  
Organiza: Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Archena.

## JUNIO

✓ **VIERNES 7**

**20:00 h.** Inauguración de la Exposición de Pintura "Nuevos proyectos" por el alumnado de la Universidad de Bellas Artes de Murcia.  
Lugar y horario: Museo de Archena.  
Días: del 7 de junio al 30 de julio.  
Organiza: Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Archena.

✓ **MARTES 11**

**19:30 h.** Inauguración de la XIV Exposición del Taller Municipal de Dibujo y Pintura "Interpretando a Inocencio Medina Vera", dirigido por el profesor D. Francisco José Torrano Rojo. Actuación del Grupo Ensemble de Guitarras de la Escuela Municipal de Música de Archena, profesora Mª. Cruz López López de la Escuela.  
Fecha exposición: del 11 al 30 de junio.  
Lugar: Salón de Actos del Centro Cultural Ramón Centenero de Archena.  
Organiza: Concejalía de Cultura y Educación del Ayuntamiento de Archena.

✓ **MIÉRCOLES 12**

**20:00 h.** Exposición de dibujos: "Pinceladas Costumbristas de Inocencio Medina Vera, un Artista Archenero e Internacional".  
Inauguración a cargo de Primitivo Pérez Martínez (Director y Guionista de cine, y Académico Numerario de la Academia de las Ciencias y de las Artes Cinematográficas de España), Francisco José Torrano Rojo (Diseñador Gráfico y Grado en Bellas Artes), Mª. Trinidad Gómez Medina (Presidente Asociación MUPA).  
Días: del 12 junio al 12 julio.  
Lugar: Centro Cívico de las Arboledas.  
Organiza: Asociación MUPA.  
Colabora: Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de Archena.



EDITA: AYUNTAMIENTO DE ARCHENA COORDINA: GABINETE DE COMUNICACIÓN, PROTOCOLO Y RELACIONES INSTITUCIONALES  
DIRIGE: TOMÁS GUILLÉN. MAQUETA E IMPRIME: GRUPO LA ACTUALIDAD  
REDACCIÓN: TOMÁS GUILLÉN. FOTOGRAFÍA: T.G., PEDRO GARRIDO Y MIGUEL PALAZÓN  
REDACCIÓN: GABINETE DE COMUNICACIÓN. CALLE MAYOR, 26. - 30.600 ARCHENA - Teléfono: 968 670 000-1123 / Fax: 968 671 976  
www.archena.es - tomasguillen@archena.es Depósito Legal: MU-391-2007

