

Revista Conecta

Región de Murcia

ESPACIOS NATURALES EN CALASAPARRA



ENTREVISTA

Fundación Cavalli promueve un proyecto pedagógico con caballos y naturaleza que fomenta el bienestar de los niños



TURISMO

¡Territorio Sierra Espuña a la vista!

Dirección de marketing y comunicación:

Virginia Martí Bravo (Periodista)

Dirección gráfica:

Ismael Martínez Cánovas (Maquetador y Fotógrafo)

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas (Diseñadora Gráfica)

Colaboraciones:**Nutrición:** Ana María García Oliva (Nutrigen)**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

SÍGUENOS EN:

Más de 15.000 seguidores

ÍNDICE

ENTREVISTA

- Fundación Cavalli promueve un proyecto pedagógico con caballos y naturaleza que fomenta el bienestar de los niños (pág. 4)
- Justin Chamorro: “Al adversario se le respeta porque todos sabemos lo que ha tenido que trabajar para estar en frente de mi” (pág. 6)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Espacios naturales en Calasparra (pág. 10)
- ¡Territorio Sierra Espuña a la vista! (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Músicos de la Región de Murcia (pág. 18)

NUTRICIÓN

- El milagro de las dietas milagro (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- ¿Qué es una relación tóxica? (pág. 22)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Patatas al ajo cabañil (pág. 24)
- Albóndigas de carne mixta en salsa (pág. 26)
- Tarta Sabor de Otoño (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

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

Inma
Estilistas

HACEMOS DE TU DÍA
ESPECIAL UN SUEÑO
HECHO REALIDAD



968 639 951



Calle de Sánchez
Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



¡NOVEDADES!

**CROCANTE
DE TERNERA**



**SÚPER DE
MILANESA**



PIZZA



**BANDEJA DE
FIAMBRE**



ESCANEA
PARA VER
LA CARTA



@tiatotacafe



AVDA. JUAN CARLOS I, 80,
ALHAMA DE MURCIA



968 639 405

Fundación Cavalli promueve un proyecto pedagógico con caballos y naturaleza que fomenta el bienestar de los niños



CAVALLI Club es una actividad educativa realizada al aire libre con animales y caballos rescatados en un ambiente bilingüe e inclusivo y dirigida a fomentar el bienestar de los menores.

Para quien aún no os conozca, ¿podríais describirnos qué es y a qué se dedica Fundación Cavalli?

Somos una organización sin ánimo de lucro con sede en Alhama de Murcia con un doble objetivo; el bienestar de los animales y de las personas. Nuestra labor se centra en rescatar, acoger y rehabilitar caballos, ponis, burros, y otros animales de granja, e implementar, gracias a su colaboración, programas terapéuticos, educativos y ociosos a través de las conocidas Intervenciones Asistidas con Animales (I.A.A.).

¿En qué programas estáis trabajando actualmente?

En estos momentos, nuestra mayor preocupación deriva en la educación de la infancia, ya que cada vez son más frecuentes las consultas de padres y madres relacionadas a complicaciones en el desarrollo cognitivo y psicosocial de sus hijos que, sin tener ningún tipo de patología o diversidad, presentan problemas relacionados con la falta de atención, la constancia y la concentración.



¿A qué se puede deber este aumento de problemas en la población infantil?

Un estudio reciente determina que los menores de 4 a 16 años pasan el 76% de su tiempo sentados o acostados en lugares cerrados. Los juegos son casi todos estructurados y/o electrónicos y no siempre es fácil acceder a espacios naturales o naturalizados donde poder jugar libremente, llegando a padecer el “síndrome de déficit de naturaleza”, el cual, no sólo afecta a su salud física, sino también a su salud mental, cognitiva y social.

¿Cómo se podría abordar dicha problemática?

La educación en la naturaleza y las I.A.A. pueden brindar una solución inmediata a casi todos estos problemas. Multitud de estudios científicos avalan dicha afirmación, demostrando que el contacto con la naturaleza y los animales que habitan en ella disminuyen los niveles de estrés y ansiedad de los más pequeños, tan acusada en tiempos de post-pandemia, lo que a su vez afecta positivamente a un adecuado desarrollo físico, cognitivo y psicoemocional. Pero no vale con pasar un día al aire libre rodeado de animales, es necesario que dicha interacción sea continua y guiada por un profesional de la educación.

Vuestra actividad educativa CAVALLI Club probablemente sería un buen comienzo para lograr solucionar esos problemas, ¿en qué consiste?

CAVALLI Club es un movimiento educativo basado en el sistema de insignias típico de los “boyscout”, pero con animales, dirigida a fomentar valores y hábitos saludables, como la empatía, la igualdad de oportunidades, el respeto medioambiental y el bienestar animal, todo ello gracias al vínculo que los niños y niñas establecen con los caballos y animales rescatados. La actividad se realiza al aire libre, en un ambiente bilingüe e inclusivo, con la opción de realizar equitación bajo un contexto de protección animal.



¿Qué horarios y tarifas tiene esta actividad?

- 50 euros / 4 sábados al mes.
- Horario: de 11.00 h. a 14.00 h. (con posibilidad de entrar a las 10.00 h.).
- A partir de 4 años.
- Equipo multidisciplinar (psicopedagogos y monitores de equitación especializados en I.A.A.).
- Método Boy Scout con sistema de insignias sobre bienestar animal / Educación en valores.
- Ambiente bilingüe e inclusivo (talleres en inglés con profesores nativos).



Se podrán contratar de manera complementaria las siguientes actividades: (horario de 10.00 h. a 11.00 h.).

- Clase de equitación respetuosa.
- Entrada temprana.

REGALA A TUS HIJOS BIENESTAR A TRAVÉS DEL CONTACTO CON CABALLOS, ANIMALES Y NATURALEZA. ÚNETE AL MOVIMIENTO CAVALLI.

Para más información contáctanos en:

www.cavallifoundation.org

info@cavallifoundation.org

+34 636 17 21 98



Justin Chamorro:

"Al adversario se le respeta porque todos sabemos lo que ha tenido que trabajar para estar en frente de mí"

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas



¿Qué habilidades, técnicas y características debe de tener un buen striker en MMA?

Un buen striker debe tener un buen control sobre sí mismo, saber en qué momento hacer el trabajo que deseas realizar, ya sea de golpeo o de intento de derribo, ya que no se puede trabajar suelo en este tipo de arte marcial. Medir muy bien la distancia ya que en cualquier momento pueden intentar combinarte y acabar la combinación con un candado o alguna llave, a la vez que debes tener dominado los diferentes tipos de controles que existen para contrarrestar a tu oponente.

¿Qué diferencias hay a nivel de desplazamientos, golpeo, derribos o defensas hay con respecto a otras disciplinas de MMA como el karate?

El striking MMA es una modalidad que se ha creado para suavizar las MMA, por eso se facilita unas transiciones mucho más suaves, las cinco diferencias claves en este deporte son: la edad mínima de la participación es de 16 años no de 18 como en otras disciplinas, las técnicas de tierra y golpeo en el suelo nunca están permitidas, los intentos de sumisión sólo se permiten estando de pie, el límite máximo que podemos estar en el suelo para terminar de ejecutar una llave es de 30 segundos y, a diferencia de las MMA, aquí sí que existen los conteos de protección que el árbitro puede hacer durante el combate.

ASESORÍA FERNÁNDEZ
EXTRANJERÍA Y NACIONALIDAD ESPAÑOLA

Tif: 604 43 25 64

Avda. Juan Carlos I, 16, 30840, Alhama de Murcia

www.asesoriaextranjeriafernandez.com

info@asesoriaextranjeriafernandez.com



MODAS
BRAVO



PRIMERA
COMUNIÓN

C/Ángel Guirao, 9

Ceutí (Murcia)

6 0 7 3 5 4 5 1 3

¿Es tan arriesgado como parece realizar deportes de contacto?

No es tan arriesgado como se ve desde fuera, aun teniendo sus riesgos como cualquier deporte de contacto. Pero precisamente por esa razón el compañerismo en estos deportes y el respeto a tu adversario es el factor que hace que minorice los riesgos y hace que todos seamos una familia. Es uno de los pocos deportes donde no hay rivales, el único rival eres tú mismo, al adversario se le respeta porque todos sabemos lo que ha tenido que trabajar para estar en frente mi. Un gran trabajo de los entrenadores, que desde la primera clase priorizan antes los valores que el contacto físico. Solo una persona con grandes valores es capaz de practicar este deporte.

¿Cómo surgió tu afición por el MMA y qué te decantó para elegir esta modalidad?

Siempre había sentido atracción por las artes marciales, y siempre quise aprender. Empecé con el k1 y aquí fue cuando verdaderamente me enamoré de este deporte, cuando se me presentó la oportunidad de pelear en el campeonato de España, me enfoqué en el striking MMA. Modalidad nueva en el mundo de las artes marciales mixtas que por mi forma de entrenar estos años me va perfecto.



MENÚ DIARIO



620 84 37 63

C/Uruguay, Alhama de Murcia

11€

HAMBURGUESA
ESPECIAL



VIERNES Y
SÁBADOS :

NACHOS





¿Qué sentiste cuando ganaste el título de Campeón Nacional?

Fue una sensación que jamás había experimentado. En el momento no era capaz de asimilarlo pero al ver a mi entrenador le dije "lo hemos conseguido". Ese sentimiento de satisfacción que sentí es algo que jamás voy a olvidar.

¿Cómo te preparas antes de salir al cuadrilátero? ¿Tienes algún ritual?

Mi preparación mental comienza en el momento que recibo el anuncio de la próxima pelea. A partir de ese instante hasta que subo al ring estoy enfocado en el combate. Además, en los momentos previos a la pelea practico mi fe y pido que todo lo que he trabajado para ese día salga bien.



Hace poco recibiste la noticia que vas a formar parte de la Selección Española. ¿Cómo fue para ti recibir esta noticia? ¿Qué diferencias hay a la hora de entrenar con la selección con respecto a cómo lo hacías? ¿Cómo se presenta este año para ti?

Estoy muy contento con la oportunidad que me ha dado AEMMA de ser parte del equipo nacional. Es un orgullo poder trabajar con los pedazos de luchadores que hay en la selección. Todos somos fuertes en una modalidad y entrenar con alguien que domina un estilo que no estás acostumbrado a enfrentar hace que la mejoría sea mayor. A pesar de lo ya logrado hasta ahora no me doy por satisfecho y tengo hambre de poder conseguir grandes cosas. Mi próxima parada es el campeonato de Europa, para el que estoy focalizado a día de hoy, con la mentalidad de hacer un buen papel y quien sabe si de poder conseguir el título europeo.

UNA NUEVA FORMA DE
comunicación y participación
ENTRE L@S ALHAMEÑ@S Y EL AYUNTAMIENTO

*App para la
comunicación de
incidencias en el
municipio*



Disponible en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play



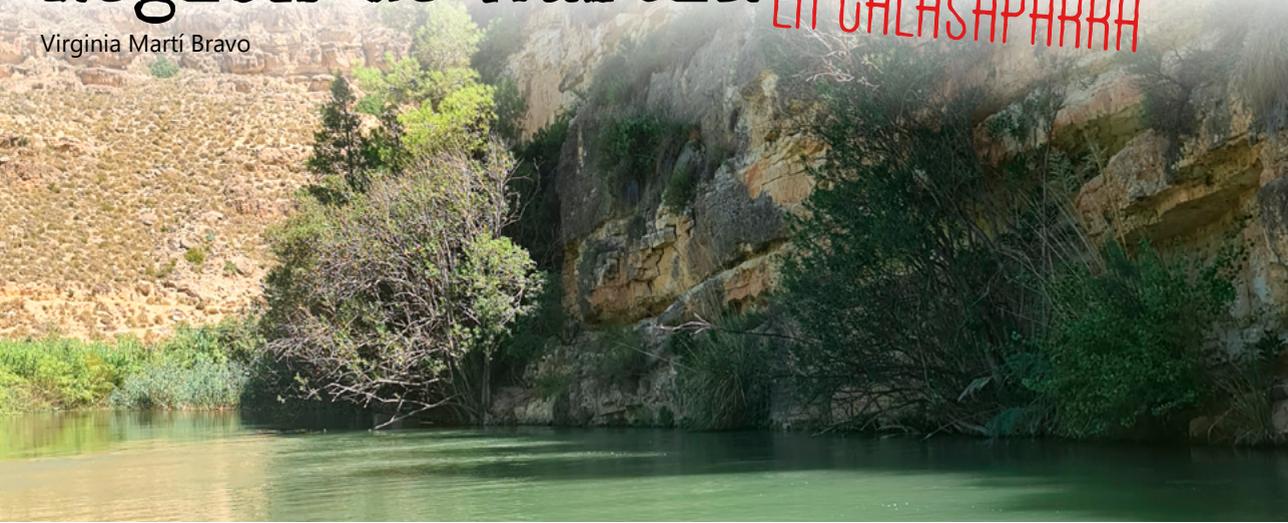
Más información

www.mejoralhama.es

Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo

ESPACIOS NATURALES
EN CALASAPARRA



Para los amantes de la naturaleza, Calasparra es un idílico lugar bañado por cuatro ríos y dos pantanos, gozando de una situación privilegiada, ya que cuenta con un paraje natural con numerosos senderos, un lugar idóneo para disfrutar de la tranquilidad y paz que la naturaleza nos brinda.

¿QUÉ VISITAR?

Abrigos del Pozo o Cueva de los Monigotes

Se encuentran situados en el paraje del Cañón de Almadenes, alojando en su interior manifestaciones pictóricas de estilo esquemático datadas hacia el 4300 a.C. Representan figuras humanas, animales y objetos cargados de simbolismos. Aparecen miembros inferiores, hombres con brazos en asa, cuadrúpedos, trazos verticales y puntos. Todas ellas pertenecen a la etapa que va del Paleolítico hasta la Romanización. Declarada patrimonio de la Humanidad por la UNESCO por las pinturas rupestres que contiene.

Los Abrigos del Pozo o cueva de los Monigotes fueron ocupados en el Epipaleolítico, hace 8.000 años, donde se cree que se realizaban actividades básicas para la supervivencia como la caza, la pesca, la recolección o la talla de instrumentos de sílex. La ocupación humana de la zona continuó en el Neolítico. De esta etapa prehistórica es el arte rupestre que se encuentra en las paredes del lugar y los restos materiales que se han encontrado.

Al pie de las pinturas se han realizado excavaciones arqueológicas que han documentado la presencia humana en el lugar durante al menos diez mil años.



Cueva del Puerto

La Cueva del Puerto se encuentra situada al Noroeste de la Región de Murcia, en la ladera del Monte de Chatres, que forma parte de la alineación montañosa de la sierra del Puerto-Cabeza del Asno.

La extensión total de las galerías topografiadas es de 4.386 metros, con un desnivel de 114 metros de profundidad, aunque se cree que todo lo que es la Sierra del Puerto tiene zonas de cueva aún por descubrir. La zona que está habilitada al turismo tiene una longitud de más de 700 metros con un desnivel de 50 metros de profundidad aproximadamente.

No han sido hallados restos que demuestren que fue habitada en tiempos prehistóricos, al contrario que otras pequeñas cuevas situadas en la falda de esta misma sierra, como las cuevas del Mármol y del Pito en la cercana Sierra del Molino.

Las cuevas hidrotermales son uno de los principales tipos genéticos de cuevas, un subtipo de cuevas hipogénicas, cuyo origen está relacionado con procesos profundos.

A lo largo de toda la cueva, se pueden observar distintos espeleotemas, como las estalactitas, estalagmitas, columnas, tubiformes, medusas, órganos, cortinas o garbanzos.



Programa
Avanzado
en Dirección
Estratégica y
Habilidades
Directivas

Sin estrategia
no hay control

PREPÁRATE
PARA EL
FUTURO

Inicio 21 de
octubre de 2022



EBF
European Business Factory

FORMACIONES PRESENCIALES
MÁSTER Y POSTGRADOS

www.ebfmurcia.com



Cañón de Almadenes

El río Segura a su paso por Calasparra y Cieza, descubre uno de los paisajes más sorprendentes y bonitos de la Región de Murcia. Este Espacio Natural Protegido es un desfiladero que posee una profundidad en algunos de sus tramos de hasta unos 150 m.

Aguas limpias y tranquilas en la parte alta y un curso más aventurero y nervioso en la parte baja. La vegetación es abundante y está formada por bosque de ribera donde se pueden ver chopos, olmos, alisos, fresnos o sauces, junto a su vegetación arbustiva, al mismo tiempo que podemos observar la fauna autóctona que allí habita, como son los galápagos, garzas blancas o nutrias, entre otros.

¿QUÉ VISITAR?

Cueva Sima de la Serreta

La Cueva Sima de la Serreta se encuentra en el margen izquierdo de dicho cañón, abocada al río Segura, en un magnífico paisaje de gran impacto visual y prácticamente inaccesible desde el exterior. La Serreta ha sido testigo mudo del devenir de los grupos humanos que desde la prehistoria y hasta época reciente han ocupado sus entrañas, en diferentes niveles de ocupación cultural pertenecientes al Neolítico, a la Romanización y a la Edad Media Islámica, convirtiéndola en un refugio tardorromano. Estos tres elementos, junto a su espectacular ubicación, convierten a este yacimiento en uno de los más singulares de la región y en referencia de obligada visita a nivel regional y nacional.

El buen estado de conservación de las pinturas, el amplio número de figuras representadas y el carácter excepcional de algunas de ellas, tanto por su tipología particular como por el tratamiento pictórico que muestran, contribuyen a calificar esta cueva como una de las estaciones de arte rupestre más significadas de la geografía murciana. Ocupada desde el Neolítico, la cavidad ha aportado niveles inalterados de época neolítica que han ofrecido hallazgos interesantes como semillas de trigo y cebada que evidencian los orígenes más antiguos hasta ahora documentados de agricultura en Murcia.

¿QUÉ HACER?

El descenso del Cañón de Almadenes es una navegación que transcurre en un Espacio Natural Protegido de Bosque de Ribera permitiendo practicar turismo activo adentrándonos en plena naturaleza.



Rafting en el Cañón de Almadenes con visita a Dos Cuevas + Taller de Arte Rupestre + Reportaje Fotográfico.

Si buscas vivir una experiencia inolvidable, esta actividad posicionada en el Número 1 en Tours de la Región de Murcia, los guías interpretativos de **Cañón y Cañón Multiaventura**, premiada con varios Certificados de Excelencia y el Best of the Best de Tripadvisor con el Sello de Compromiso de Calidad Turística, os darán a conocer toda la historia, flora y fauna de este lugar incluyendo una visita a la Cueva de los Monigotes, un taller de arte rupestre y posteriormente una parada obligatoria en la Cueva de las Nutrias. A esta misma experiencia se le pueden sumar otros packs que incluyan visita a la Cueva Sima de la Serreta, o los más aventureros, pueden atreverse con el rafting entre los Arrozales de Calasparra, una ruta en la que se atraviesan cortinas de agua, se realizan saltos desde paredes al río, entre otras sorpresas. Durante toda la mañana o tarde podréis disfrutar de unas experiencias únicas y personalizadas sin prisas ni masificaciones.

Distribución material eléctrico, electrónico, telecomunicaciones y mucho más...



¡NUEVA APERTURA!



Voltired.es

**INAUGURACIÓN:
16 DE SEPTIEMBRE
A LAS 20.00 H.**

**CALLE MARCOS REDONDO, 4
ALHAMA DE MURCIA
644 50 78 18**

VENTA DE MATERIAL Y COMPONENTES ELÉCTRICOS / ELECTRÓNICOS PARA:

DOMOTICA

TELECOMUNICACIONES (CABLEADO, ANTENAS SAT, ANTENAS UHF,...)

HERRAMIENTAS PARA CONEXIONES

AUTOMATISMOS INDUSTRIALES

AUTOMATISMOS PUERTAS ACCESO

CCTV, INTRUSIÓN, CONTROL ACCESO

ENERGÍAS RENOVABLES

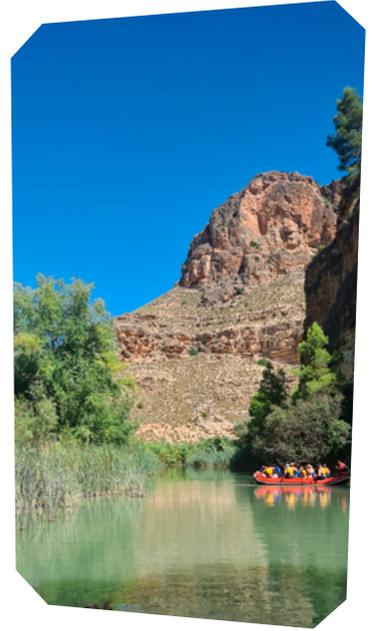
INFORMÁTICA, IMAGEN, SONIDO, GADGETS Y MUCHO MÁS...



¿QUÉ HACER?

Rafting Turístico Cañón de Almadenes con parada en los Abrigos del Pozo + visita a la Cueva del Puerto.

En esta actividad es una combinación perfecta, el descenso se realiza a través de un paseo a remo en embarcaciones tipo Raft, a mitad de camino se realiza una parada para visitar los Abrigos del Pozo, y una vez finalizado este deporte sostenible, se realiza la visita Turística a la Cueva del Puerto, cavidad subterránea de mayor recorrido horizontal de la Región de Murcia. Los guías, monitores y demás profesionales de **Qalat Naturaleza y Aventura**, que cuentan con más de 25 años de experiencia, con el Certificado Biosphere, con la Medalla de Oro al Mérito en trabajo y Estrella de Oro de la Excelencia profesional, son las personas indicadas para realizar esta actividad a través del fomento de un turismo responsable y sostenible, apostando por la paz, la tranquilidad y el cuidando el medio ambiente. Es una experiencia de turismo activo única que permite pasárselo genial sin alterar el ecosistema, junto a otras actividades como Eco rutas y rutas del arroz.



¿QUÉ COMER?



El producto estrella es el arroz, base de muchos platos de la cocina calasparreña, como el arroz con pollo, con verduras, con conejo y caracoles o con alubiones. El arroz es el producto por excelencia de Calasparra, que cuenta con denominación de origen. Dicha D.O se reconoció en 1986, aunque el cultivo del arroz en la zona se remonta hasta el siglo XVIII.

Esta variedad de arroz requiere una mayor cantidad de agua y un mayor tiempo de cocción, con lo que el grano se hincha más y se le impregnan más los otros sabores. Su recolección se da entre octubre y noviembre. La zona de denominación de origen "Arroz de Calasparra" comprende los municipios de Calasparra, Moratalla y Hellín (Albacete). Destacan también los quesos, con denominación de origen, el aceite de oliva y los embutidos.



Abril & Aguilar
centro láser

LÁSER SHR

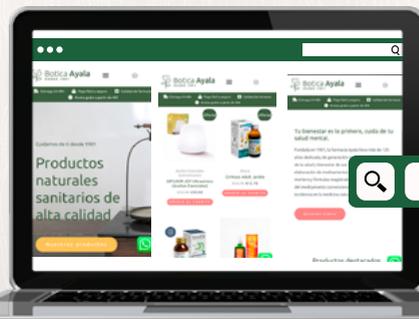
Tratamientos
para el
cuidado de
tu piel



SOLÁRIUM



¡NUEVA TIENDA
ONLINE!



Botica Ayala
DESDE 1901

684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41.
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com





¿Tiras la basura fuera del cubo en tu casa?

En la calle tampoco.

El Ayuntamiento pone a tu disposición más de 600 contenedores de basura situados estratégicamente para que sean accesibles a todos los alhameños/as.



Y tú, ¿reciclas o contaminas?

Cuando tiras la basura, si encuentras un contenedor repleto, busca otro cercano. Así evitarás la acumulación de desechos insalubres en la calle y colaboras con el trabajo de los operarios de limpieza.

alhama
SOSTENIBLE



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

¡Territorio Sierra Espuña a la vista!



Era la primera montaña en ser avistada por los navegantes que se acercaban a la península de camino a las Columnas de Hércules desde la ruta sur del Mediterráneo. Cuenta la tradición que, de ahí su nombre, derivó de la voz España.

Un conjunto montañoso de profundos valles y faldas que se extienden hasta los ríos Pliego, Mula y Guadalentín. A su abrigo se extiende un territorio que alberga espacios naturales de gran valor y paisajes antrópicos históricos modelados por las diferentes culturas y civilizaciones que han habitado el Territorio Sierra Espuña a través de los milenios.

Aledo, Alhama de Murcia, Librilla, Mula, Pliego y Totana, establecieron una alianza con el propósito de dar forma a un destino de ecoturismo que uniera los tesoros que cada uno ofrecía por separado. Al abrigo de Sierra Espuña y dentro de un área de más de mil kilómetros cuadrados, el Territorio Sierra Espuña ofrece al viajero una completa y variada propuesta de gastronomía, cultura, museos, naturaleza, arqueología, aventura, fiestas, servicios turísticos de excelencia y actividades diseñadas para mostrar los rincones más especiales y sus secretos más genuinos.

Un Territorio con las puertas abiertas

Este mes de septiembre, organizamos la Semana Territorio Sierra Espuña, una jornada de puertas abiertas para que se conozca todo lo que es capaz de ofrecer el territorio a los viajeros que hacen parada en él. Una oferta variada en la que cada entidad o empresa aporta su grano de arena y que englobamos dentro de nuestra marca turística TERRITORIO SIERRA ESPUÑA.

Celebramos este evento como muestra muestra de lo que como muestra de lo que ofrecemos a quienes nos visitan, pero nos interesa también que llegue a cada uno de los habitantes de los pueblos de Espuña con el fin de que se conviertan en embajadores de su tierra. Puedes consultar el programa escaneando el QR:



III Feria de la Biodiversidad del Territorio Sierra Espuña: IV Encuentro de Semillas Tradicionales del Segura, "Territorio de Oportunidades"

Es la tercera vez que organizamos esta cita con la biodiversidad y su conservación. Una feria que congrega a asociaciones y entidades que trabajan por construir un territorio cada vez más sostenible y biodiverso. Este año, además, la organizamos conjuntamente con la Red Murcia de Semillas y unimos a nuestra Feria el IV Encuentro de Semillas Tradicionales del Segura. Puedes consultar el programa en el QR:



¡Directo al Grano!

La marca Territorio Sierra Espuña distingue servicios turísticos de calidad y productos locales sostenibles. Busca este distintivo cuando nos visites y disfruta de las recomendaciones. Puedes consultar el reglamento de uso de la marca y los productos y servicios reconocidos en el siguiente QR:



Imágenes para el recuerdo: Músicos de la Región de Murcia

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Actuación de la Banda de música de la Diputación Provincial de Murcia, dirigida por Francisco Cebrián Ruiz. Año 1980.



Retrato de estudio de una rondalla de siete hombres jóvenes. Año entre 1885 y 1916.



Actuación de la Orquesta de cámara Pauls Kuentz en Cartagena. Año 1981.



Desfile en Cartagena. Año 1961.



Coro y orquesta del Orfeón Murciano Fernández Caballero en el escenario del Teatro Romea. Año 1970.



Retrato en exterior de un grupo musical acompañado de dos niños. Año entre 1885 y 1916.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO

 607 55 59 97

 @ asb_lavadero_detailing


blázquezASOCIADOS



Somos una cultura de servicios
comprometida con la empresa

 968 22 52 98

 info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com

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



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

El milagro de las dietas milagro

Ana María García Oliva (Nutricionista/TSD)

Si empiezas a leer pensando que realmente existe ese milagro, nada más lejos de la realidad, ¡¡El milagro es que millones de personas crean en ello!!



Llega septiembre y con él, **¡las dietas milagro!** cuyo único objetivo es bajar de peso rápidamente y sin esfuerzo. Comienza a sonar, la dieta de la piña, el consumo de agua con limón en ayunas, o tal o cual producto que, con **una elaborada campaña de marketing y un precio absurdamente alto**, aseveran sin rigor científico que perderás peso de manera saludable. Estas y otras afirmaciones son **completamente falsas**. No hay pérdida de peso segura, ni conservada en el tiempo basada en estas creencias.

Existe la pérdida de peso a corto plazo, Sí, sin duda, si no ingieres nada o un solo producto a lo largo de varios días verás una bajada de peso en la báscula, pero ¿a expensas de qué? ¿Te lo has preguntado?

Debemos saber que una bajada rápida de peso **no es asumible por nuestro organismo**, cuando sucede de manera fisiológica nuestro cuerpo lo entiende como algo negativo como una agresión, pues bien, estas dietas milagro fomentan esa agresión y nuestro organismo sabio **toma medidas al respecto**.



Esas medidas pueden ser desmineralización ósea, dental, debilidad muscular, menor gasto metabólico, disminución de agua corporal (deshidratación), el conocido efecto rebote, frustración y desarrollo de TCA, depresión y un largo etc. Nuestro maravilloso cuerpo no tiene un botón rápido de ON, OFF, si piensas esto estás equivocado.



Señores/as una pérdida de peso saludable puede llevar tiempo, piensa que el peso extra que consideras que debes eliminar, no llego ayer, sino que lo has ido acumulando "No te despiertas una mañana y dices ¿esto que es, ayer no estaba?" ¿Verdad que no? pues perderlo tampoco debe ser rápido.

Podrías ponerte en manos de un profesional o hacerlo tú mismo, pero hazlo de manera saludable y sostenido en el tiempo, se amable contigo mismo y no te dejes engañar por falsas promesas, cuestionablemente saludables.

A menudo en consulta me encuentro con personas que acuden en busca de ayuda, vienen al lugar adecuado, pero pierden la motivación cuando pasa un mes y han perdido "OMG SOLO 2 KG" a pesar de que ese peso perdido es correcto y saludable. Es difícil y frustrante ver que para la gran mayoría de las personas la pérdida de peso es más importante que su salud, parece ser que lo único que importa es estar delgado.

¡¡Empieza por tu despensa y elimina todo aquello que no es un alimento, todo eso que es un producto!! Creo que sabemos a qué me refiero ¿No?



helvetia
Tu aseguradora suiza.

**SEGURIDAD Y
CONFIANZA EN
UN MISMO
SEGURO
PRIVADO DE
SALUD**

**Sin copago,
no pagues
MÁS**



**DESDE UN
40%**

**DE DESCUENTO
ASEGURA A TU FAMILIA Y CONSIGUE
UN DESCUENTO EXTRA**



¿Qué es una relación tóxica?

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)

Una relación tóxica es una relación destructiva en la que una de las partes, o las dos, está provocando dolor, sufrimiento y malestar. Este tipo de relación no solo se puede desarrollar en relaciones amorosas, también puede existir en relaciones entre amigos, familiares y compañeros de trabajo, entre otros.

Lo que motiva las conductas tóxicas es la necesidad de tener control y poder sobre la otra persona y, generalmente, este tipo de relaciones están formadas por una persona más manipuladora y por otra que es más propensa a tener sentimientos de culpabilidad y es más sensible.

Hay que empezar a plantearse la relación cuando nos hace sentir mal, por ejemplo, cuando nos hace sentir juzgados, manipulados, acosados, incomprensidos, vacíos, amenazados... Si todo esto está presente en nuestra relación tenemos que buscar la manera de salir de ella.

Conductas tóxicas

Hay algunas relaciones que se mantienen por pensar que la otra persona nos aporta algo que nos falta y que no podemos desarrollar. Es decir, utilizamos la relación para suplir nuestras carencias personales, y para nada debe de ser responsabilidad de nuestra pareja rellenar los vacíos y problemas personales.

Otra conducta tóxica se presenta cuando se olvidan las propias necesidades para esforzamos en cubrir las de la otra parte. Se deben tener en cuenta las necesidades de ambas partes para poder llegar a acuerdos e intentar cubrir las máximas posibles y de la mejor manera posible.

Algo que también afecta mucho son los mitos que nos han hecho creer en ese amor de películas, romántico e incondicional. Esto nos lleva a hacernos expectativas demasiado altas de las relaciones, a que las idealicemos y cuando vemos que no se cumplen esas expectativas nos provoca malestar.

Tampoco es aconsejable que el pasado influya en el presente. Es decir, las experiencias pasadas es cierto que nos ayudan a saber lo que necesitamos y lo que no, pero no podemos traer problemas de relaciones pasadas a las actuales, ya que esto puede hacer que nos adelantemos y demos por hecho que van a pasar cosas que no sabemos y se creará mucha desconfianza.



Por otro lado, si la comunicación no es fluida, ni libre, ni respetuosa y se basa en las indirectas, la hostilidad y la manipulación, no es una buena relación.

Y, por supuesto, no es una relación buena aquella que se basa en el miedo, miedo a romperla, miedo al enfado de la otra persona o miedo a ser tú mismo. Tampoco aquella relación que se basa en el chantaje emocional, el menosprecio, la desconfianza, la invalidación emocional y la necesidad de controlar.

¿Qué es lo que hace que este tipo de relaciones se mantengan?

Los signos que alertan de una relación tóxica a menudo son indirectos, subjetivos y sutiles, lo que complica que las personas se alejen antes de llegar a tener problemas mayores. Además, una relación en la que, aunque hay dolor, también hay cariño, amor y afecto es complicada de romper e influyen diferentes factores de riesgo como autoestima baja, sentimientos de inseguridad, falta de habilidades sociales y de inteligencia emocional, capacidad asertiva poco desarrollada, miedo y falta de recursos y apoyo social, entre otras.

Por tanto, a veces es complicado darse cuenta de que estamos inmersos en una relación tóxica o, si nos damos cuenta de que estamos en una, salir de ella.



¿Estás pasando una época complicada?

Nisara
Centro de Psicología

Cuidamos tu salud mental adaptándonos a cada paciente de manera individual



@nisarapsicologia



639 20 30 44



info@nisarapsicologia.com





Patatas al ajo cabañil

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

- 1 kg. de patatas ya peladas
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 50 ml. de vinagre de vino blanco
- Aceite para freír y sal



Elaboración:

Esta receta es típica de Murcia, empezamos a partir las patatas como si fuera para una tortilla a láminas, ponemos abundante aceite en una sartén a fuego medio y ponemos las patatas cortadas con un poco de sal y movemos muy bien para que se fríen por todas partes, deben quedar bien fritas y doradas.



Quando tengamos las patatas a medio freír partimos los ajos en trozos pequeños y los picamos con el mortero. Cuando las patatas estén casi hechas se le va retirando el aceite sobrante y se le deja un poco para que se hagan los ajos, ahora le incorporamos las hojas de laurel, el vinagre y los ajos. En este punto se sube el fuego para que se evapore el vinagre y se fríen los ajos, movemos bien las patatas para que no se nos quemen los ajos y se distribuya el sabor entre todas las patatas ¡y ya las tendríamos listas!

Podemos acompañarlas con huevos fritos y unos pimientos.

Cocina en familia



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



TRIBULEX
ASESORES

Asesoría integral de empresas

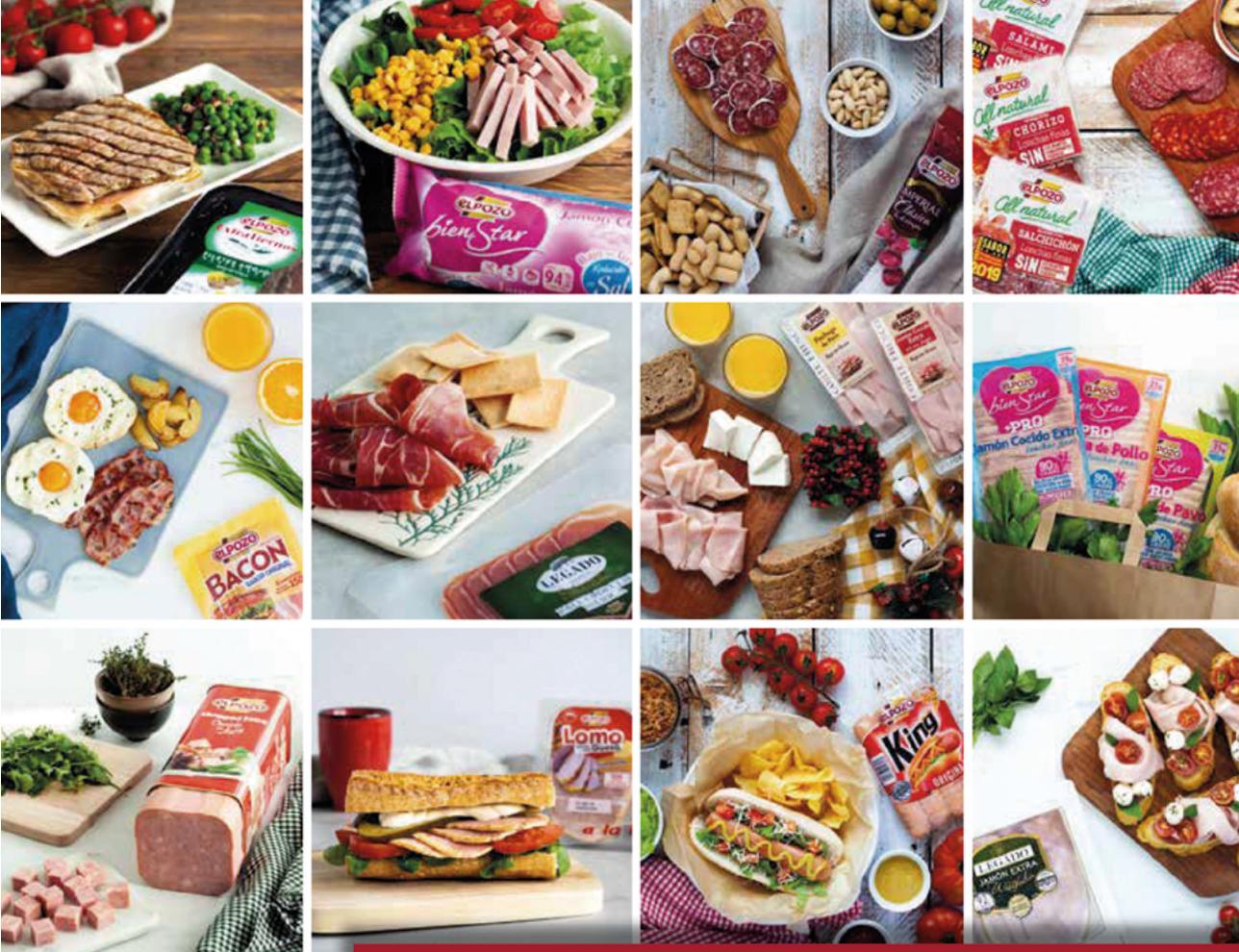
Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018



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



Albóndigas de carne mixta en salsa

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

Para las albóndigas:

- 800 gr. de carne de cerdo y ternera
- 100 gr. de molas de pan
- Un huevo
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 150 ml. de leche
- Pimienta

Para salsa:

- 250 gr. de tomate frito
- 150 gr. de cebolla partida
- 75 gr. de guisantes
- 12 almendras tostadas
- 750 ml. de agua
- Sal
- Aceite de oliva
- Harina
- 100 ml. de vino blanco

Elaboración:

Empezamos por poner las molas de pan en un bol y me ponemos la leche por encima, lo movemos y lo dejamos reposar. El siguiente paso es poner los dientes de ajo en un mortero y picarlos bien junto con el perejil. A continuación, ponemos la carne picada en un bol, le vamos añadiendo la pimienta, el perejil, el ajo picado, un huevo y lo mezclamos todo bien con las manos y reservamos.



Ponemos en un colador la molla de pan con leche para quitar el exceso de leche acompañándonos de una cuchara y esto lo añadimos a la mezcla de la carne picada. En este punto empezaremos a darle forma a las albóndigas, lo mejor es hacerlas con las manos, cuando ya las tengamos las pasamos por harina, con estas cantidades saldrán unas 30 albóndigas.



EL CHICHARRA
PANADERÍA - REPOSTERÍA

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)



M
MARVICOS
restaurante

¡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





A continuación, ponemos aceite en una sartén y vamos friendo las albóndigas, a la misma vez en un cazo ponemos agua a hervir para hacer los guisantes. Cuando tengamos todas las albóndigas freídas las ponemos en una cazuela y con el aceite sobrante pochamos la cebolla, cuando esté lista la cebolla le añadimos el vino blanco y lo dejamos que hierva unos dos minutos para después añadirle el tomate frito con los guisantes.

Añadiremos un poco de agua o caldo

de de carne según al gusto, las almendras batidas y, un poquito de sal, cuando empiece a hervir tapamos la cacerola y lo dejaremos en cocción 30 minutos, una vez pasados estos 30 minutos compramos el punto de sal y pimienta ¡y listo!



Cocina en familia



Este curso

Desde 99€
EN LENTES*
+MONTURAS
FMO

*Consultar oferta de graduaciones



¡PRECIOS ESPECIALES!

Del 1 de septiembre al 14 de octubre

Combinación de gafas con tratamiento de Luz Azul y lentes con antirreflejante convencional



675 57 74 71



Av. Constantino López,
8, Alhama de Murcia





Tarta Sabor de Otoño

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)



Ingredientes:

- Base de bizcocho (puede ser ya preparada para utilizar)
- 250 ml. de agua
- 200 gr. de azúcar moreno

Para el relleno:

- 250 ml. de leche entera o desnatada
- Dos cucharadas de azúcar glass
- 50 gr. de flan normal.
- 150 gr. de chocolate fondant.

Para la cobertura:

- 100 gr. de mantequilla.
- 200 gr. de azúcar
- 200 gr. de queso en crema
- 50 gr. de almendras picadas

Para la decoración:

- 500 gr. de uva (si es posible pelada y sin semilla)
- Almendras bañadas en chocolate
- Hojas de gelatina

Elaboración:

Empezamos por el almíbar, ponemos el agua y el azúcar en el fuego y cuando empiece a hervir lo tendremos hirviendo unos cinco minutos para que se ponga un poco espeso.

Mientras se esté haciendo el almíbar, empezamos a preparar la crema para hacer el flan.

Ponemos la leche y el azúcar, en otro vaso ponemos un poco de leche fría para disolver el flan.

Cuando ya tenemos el almíbar preparado para bañar el bizcocho, lo apartamos y reservamos, en el mismo fuego, ponemos la leche con el azúcar, movemos hasta que comience a hervir, cuando esté empezando el burbujeo entonces se pone el flan, se mueve y se le incorpora el chocolate, se mezcla todo y se baja el fuego, cuando esté espeso apartamos.

Empezamos a hacer la preparación del bizcocho que va dividido en tres discos. Ponemos el primer disco que es la base y esparcimos el almíbar con una brocha para que empape y quede el bizcocho suave.



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

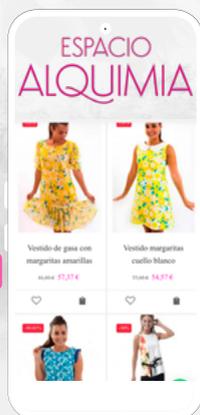
www.espacioalquimia.com

Calle Zeta, 2
Totana

619 883 598

¡VISITA NUESTRA
TIENDA ONLINE!





Lo vamos poniendo ya en la bandeja que se va a servir, cuando ya hemos puesto el almíbar echamos el chocolate. A continuación, ponemos el otro disco y otra vez repetimos el proceso, una capa de almíbar y otra de chocolate. Por último, pondremos el tercer disco y lo bañamos con una capa de almíbar. Cuando estén los tres discos se puede coger con las manos, e ir apretando para que no sobresalga ninguno. Para que luego la crema de queso se quede lo mejor posible.

Lo dejamos enfriar y empezamos a preparar la crema de queso.

Ponemos los 100 gramos de mantequilla con el azúcar glas y lo batimos bien y después añadimos la crema de queso. Una vez lista la crema la empezamos a colocar por todo el bizcocho cubriendo los laterales y la parte de arriba.

El siguiente paso es poner la almendra picada crocanti por los laterales que se quede pegada a la crema, mientras hidratamos la hoja de gelatina en agua fría para añadirse a la almíbar que nos ha sobrado para darle esa jugosidad.

Vamos colocando las uvas encima de la tarta y cuando lo tengamos vamos esparciendo con una brocha la mezcla de la gelatina con el almíbar por encima de las uvas.

Una vez terminada colocamos la tarta en el frigorífico durante más o menos 3 horas y ¡lista!



Cocina en familia



646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10,
Alhama de Murcia



ESTOLAS O CASULAS PARA MAESTRAS Y NIÑOS



Calendario de festivios

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

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.



Escanea el código QR o entra en revistaconecta.es/horariosdeautobuses y consulta todos los horarios

OCTUBRE

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 3: Festivo en Bullas.
Martes 4: Festivo en Bullas.
Viernes 7: Festivo en Alhama de Murcia, Lorquí, Puerto Lumbreras, Santomera, Torre Pacheco y La Unión.
Miércoles 12: Fiesta Nacional de España.
Jueves 13: Festivo en Los Alcázares.

CONSULTA LAS FARMACIAS DE GUARDIA ESCANEANDO EL QR O EN

revistaconecta.es/farmaciasdeguardia

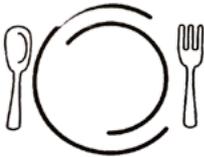


NOVIEMBRE

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:

Martes 1: Día de Todos los Santos.
Jueves 17: Festivo en Mazarrón.
Miércoles 23: Festivo en Lorquí.



El buen sabor
bar-restaurante



MENÚ DIARIO DE LUNES A VIERNES

10€

¡SERVIMOS ALMUERZOS Y DISPONEMOS DE UNA GRAN VARIEDAD DE TAPAS!



ABIERTO DE LUNES A SÁBADO DESDE LAS 05.30 H DE LA MAÑANA



¡VIERNES Y SÁBADOS CENAS!



650 63 16 71



808 661 309



Av. Antonio Fuertes, 20 (Antiguo Bar Lali)



Revista Conecta

Región de Murcia



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



www.revistaconecta.es

www.conectabien.com

marketing@conectabien.com

647 36 54 40

Conecta bien

MARKETING

AUDIOVISUALES

PUBLICIDAD

DISEÑO GRÁFICO

REDES SOCIALES

PÁGINAS WEBS

