

Revista Conecta

Región de Murcia

Pedanía de El Berro con Sierra Espuña de fondo - Alhama de Murcia



ENTREVISTA

Ismael Galletero: "Reírte es de los mejores placeres de la vida y es algo que no nos pueden quitar"



NUTRICIÓN

Cómo adelgazar y no morir en el intento

Dirección de marketing y comunicación:

Virginia Martí Bravo (Periodista y Publicista)

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**

- Ismael Galletero: “Reírte es de los mejores placeres de la vida y es algo que no nos pueden quitar”(pág. 4)

CARTELERA

- Undone, la serie de animación para adultos que te conmoverá de manera inesperada (pág. 8)

ANIMALES

- La importancia de la esterilización felina (pág. 10)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Barranco de las Brujas en Sierra Espuña (pág. 12)

ACTUALIDAD

- Alhama de Murcia. La regeneración de barrios, ejemplo de la transformación de una ciudad (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Guerra Civil Española (pág. 19)

NUTRICIÓN

- Cómo adelgazar y no morir en el intento (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- Los hábitos (pág. 22)

GASTRONOMÍA

- Sopa de espinacas (pág. 24)
- Callos con garbanzos (pág. 26)
- Rollos murcianos de naranja (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 31)
- Farmacias de guardia (pág. 31)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 31)



El Tarot de Verónica

AYUDA A TU FUTURO CON LA GUÍA Y CONSEJOS DEL TAROT



@veronicapagan_m



Tarot Verónica

No hay secretos en las cartas

Consultas:

606 699 787



Conecta
bien

REVISTA REGIONAL
PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD

647 36 54 40

MARKETING@CONECTABIEN.COM

Ismael Galletero: “Reírte es de los mejores placeres de la vida y es algo que no nos pueden quitar”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Ismael Galletero, nacido en Albacete pero está afincado en Murcia. Lleva una gran trayectoria en el mundo de la comedia. Es un monologista que considera que la comedia es un modo de ver la vida, además de una terapia a través de la risa.

¿Qué te inspiró a ser humorista? Cuéntanos cómo empezaste en este mundo.

Yo he sido cómico toda la vida. Cuando me he sentado a cenar con los amigos o con la familia siempre he sido “el payasete”, hasta en clase y todo. Pero realmente la causa por la que decidí dedicarme a este mundo fue debido a que yo padezco una enfermedad rara que se llama “Arnold-Chiari tipo 1” y “Siringomielia” y que afecta a la médula y el cerebelo, y llegó un momento en mi vida que no podía trabajar, no podía hacer nada. Un día, mirando en Internet me salió un curso en Madrid, y yo que toda la vida he querido hacer monólogos, entonces decidí a hacerlo, eran diez semanas, me iba los martes a Madrid, hacía el curso y me volvía. Y a partir de ahí, gracias a Dios crecí muy rápido, ya que relativamente me ha sido fácil crecer dentro de la comedia. La gente dice que es talento, yo digo que es suerte.

Empecé en el Albacete Comedy Club, porque hay espacios destinados para los cómicos que se llaman “comedies”, que es donde te dejan un espacio de diez minutos para que pruebes y empieces a subir al escenario por primera vez y vayas construyendo tu propio texto. Al final, en tres meses ya tenía mi media horita de monólogo. Empecé a trabajar con un compañero, actuando media hora cada uno y, a los quince o veinte días, ya tenía mi hora y empecé a actuar solo.

¿Cómo ves últimamente el momento del humor en general en televisión, radio, teatro, literatura, redes sociales...? ¿Es difícil vivir del mundo de la comedia?

El humor ahora mismo está en el punto que, se puede hacer humor de todo y no, porque hay gente que tiene “la piel muy fina”. Yo, gracias a Dios, por el tipo de humor que hago no he tenido problemas, pero sí es verdad que el humor está un poquito afectado. Hay mucho “ofendido”, cuando es comedia es comedia y hay que tomarla como comedia. Un cómico que se sube al escenario a hacer reír, en ningún momento quiere que nadie se enfade, él saca sus herramientas. Si tú también vas a ver comedia, hay que saber diferenciar la realidad de la comedia, es un personaje lo que hay encima del escenario.

Es lo mismo que si ves a Bruce Willis por la calle y le gritas “¡asesino, asesino!” y le pegas una paliza por asesino, lo que hace en la televisión es un personaje. Pues esto es igual, pero sí es verdad que la comedia está un poquito más delicada.

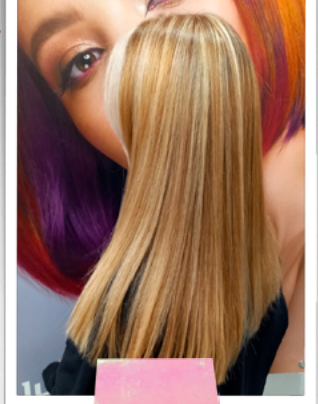
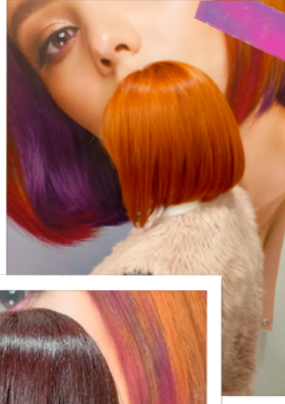


**¿Alguna vez has tenido que salir a actuar estando de mal humor?
¿Cómo has hecho en ese momento para sacar ánimos para hacer reír?**

De mal humor y malo, lo que pasa es que yo tengo una cosa muy buena, que una vez que salgo del escenario a mí se me olvida todo. En una ocasión actuaba en un pub de San Vicente del Raspeig a las diez y media de la noche. Llevaba a mi cuñado conmigo, que es mi representante también, a mi mujer y a mi cuñada. Llegamos allí como a las siete y media u ocho de la tarde y me empecé a encontrar mal, con tiritones. Cuando llegaron a las nueve y media tenía cuarenta de fiebre. Tuve que actuar con cuarenta de fiebre y con fuerte gastroenteritis. Actué e hice un bolazo, pero luego llegué a casa y casi me muero. Es verdad que yo soy de las personas que muchas veces me subo cabreado al escenario, pero mis cabreos me los llevo conmigo, por eso mi mujer muchas veces me dice que soy gracioso "de puertas para fuera", es una frase que siempre digo, porque siempre me lo dice ella.



¡Este mes descuentos en todos los productos!



968 639 951



Calle de Sánchez
Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas

Inma
Estilistas





¿Es verdad la famosa frase: “Es más fácil hacer llorar que hacer reír”?

Efectivamente, es mucho más fácil hacer llorar que hacer reír, es verdad. Aunque para mí es mucho más sencillo hacer reír que hacer llorar, pero porque dentro de mi vida siempre ha estado la comedia. Me es mucho más fácil hacer cualquier tipo de papel que derive en personaje cómico, que hacer drama.

¿Alguna anécdota relacionada con su profesión?

Como anécdota así curiosa, en un cumpleaños en Valencia que en mitad de la actuación había un chaval allí borracho. No recuerdo qué me dijo, no sé cómo llegamos a esa situación, pero se vino al escenario y se bajó los pantalones y los calzoncillos y me enseñó lo que son “sus partes”. Además, las tenía depiladas y todo (risas). Como anécdota me quedaría con esa porque fue la que más me sorprendió.

Otra anécdota de una mujer de setenta años, cuando terminó un espectáculo, que acababa de perder al marido como haría dos meses y la llevó su hija a ver el espectáculo, cuando terminó vino y me dijo “me he meado encima”. Digo “pero bueno, te lo pasado bien...”, y me dice “No, no, que me he meado encima” (literalmente).

¿Cuál ha sido el mejor y el peor momento de tu carrera hasta el día de hoy?

Mi mejor momento en mi carrera ha sido presentar a Pepe Céspedes, que para mí es un comicazo de Almería muy referente, y al terminar la actuación que me diga “tío, me ha flipado lo que has hecho”. Por ejemplo, eso me lo quedaría como un buen momento en mi carrera.

Otro buen momento en mi carrera es poder ayudar con mi profesión a los animales, hacer muchas cosas por los niños... Hago muchas cosas benéficas que también las considero como buenos momentos.

El peor momento fue cuando me di cuenta que no hay tanto compañerismo dentro de la comedia como yo creía. Yo, cuando entré en la comedia pensaba “aquí somos todos colegas, somos todos amigos, ¡qué bien!, risas para allá, risas para acá...”; y luego, cuando tú ya tienes tu espectáculo en solitario, entra el ego de los demás y hay gente que va a por ti. Así que, mi peor momento en la profesión fue darme cuenta de que no hay tanto compañerismo como yo creía.

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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

Cuídate

CON NUESTROS TRATAMIENTOS

- COSMÉTICA NATURAL 100% VEGANA
- LÁSER DIODO
- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINACIÓN DE TATUAJES
- ELIMINACIÓN DE MANCHAS
- MASAJE FACIAL



CITA PREVIA
968 621 097

@pepilopezestetica

C/Ramón y Cajal, 13.
Alguazas

Pepe Lopez

Como profesional del humor, ¿eres de risa fácil? ¿Con qué tipo de chistes o monólogos?

Sí, yo soy de risa muy fácil, a mí me gusta el humor absurdo, me río con todo. Me gustan los monólogos, me gustan los chistes... me gusta todo. Me gusta reír en general, porque pienso que en la vida lo único que de momento no nos pueden quitar, ni ponernos un impuesto, es la risa. Entonces creo que hay que reír más de lo que reímos, porque lo único que tenemos nuestro, que es algo que te beneficia... es algo "orgásmico". Reírte es de los mejores placeres de la vida y es algo que no nos pueden quitar.

En qué proyecto estás actualmente? ¿Dónde podremos verte este año?

Este año estoy en proyectos como "Murcianicos por el Mundo" que anunciaremos la gira ahora de invierno en teatros de la Región de Murcia con Ismael Galán, Alberto Molina y Kika Frutos. También estoy en solitario con mi espectáculo "Poco no, Naaa". Y, a parte, también el espectáculo nuevo que voy a sacar, que se va a llamar "Animal-ista".

También estamos en proyectos nuevos que pronto anunciaré con Ismael Galán. Es un proyecto innovador que creo que va a pegar "un pelotazo bueno".

Y luego, aparte, el día 21 de enero inauguramos el "Blue Café Teatro", en Albacete, un negocio que lanzamos mis cuñados y yo. Va a ser un centro cultural donde habrá monólogos, espectáculos infantiles para los niños, música en directo, conciertos... Y ese es un buen proyecto.

Y luego a nivel cómico pues actuando en toda España sin parar. Me podéis seguir por las redes sociales. Ahí anuncio todas mis actuaciones:

@ismaelgalletero en Instagram
Ismael Galletero en YouTube
Ismael Galletero Cómico en Facebook
@ismaelgalletero en TikTok



¿AÚN NO HAS PROBADO NUESTRAS ESPECIALIDADES?

DELICIOSAS HAMBURGUESAS



SUPER BOCADILLOS

PIZZAS



BANDEJA DE FIAMBRE



ESCANEA PARA VER LA CARTA

ENTREGA A DOMICILIO



@tiatotacafe



AVDA. JUAN CARLOS I, 80,
ALHAMA DE MURCIA



968 639 405

UNDONE, LA SERIE DE ANIMACIÓN PARA ADULTOS QUE TE CONMOVERÁ DE MANERA INESPERADA

Virginia Martí Bravo

Si eres aficionado a las producciones de animación, creo que esta es una de las mejores series de la historia, y si nunca has visto este género, creo que es la serie adecuada para adentrarte en este fantástico mundo.

Undone, ha sido nominada a mejor serie revelación (formato corto) en 2019 por los Premios Gotham, nominada a la mejor serie de TV animada por Critics Choice Awards y nominada a mejor producción animada para TV por los Premios Annie. En 2022 Critics Choice Awards otorgó una nominación a mejor serie de TV animada. Se estrenó en septiembre de 2019 en Prime Video y es la primera serie de animación original de Amazon.

La serie, que se podría clasificar en los géneros de drama psicológico y comedia dramática, consta de 2 temporadas en las que no falta la fantasía a través de viajes en el tiempo. Alma, su protagonista, es una joven de 28 años que vive en San Antonio (Texas). Después de estar a punto de morir tras sufrir un accidente de coche, Alma descubre que su forma de percibir el tiempo no es la misma de antes. Con el propósito de descubrir la verdad sobre la muerte de su padre, decide desarrollar su nueva habilidad en una historia donde se plantean algunos aspectos de la salud mental.

Si la primera temporada es una creativa historia, tanto visual como narrativamente, cuenta una interesante e intrigante dramedia familiar; la segunda temporada se supera con su emotiva y profunda historia que te conmooverá, a la vez que te hará plantearte cuestiones importantes sobre la búsqueda de respuestas en la vida, temporada que además, culmina con un cierre sublime que no te dejará indiferente.





SI QUIERES MOVER TU ENERGÍA DE FORMA POSITIVA

 www.laenergiaenmoviento.com

 @laenergiaenmoviento

 www.laenergiaenmoviento.com

- Maestría Reiki
- Limpieza energética (personas y lugar)
- Aromacología y piedras
- Sonidos vibracionales (el gong, tambor y los cuencos)
- Tarot y oráculos

Consultas personalizadas y adaptadas:

654 601 351





TRATAMIENTOS ESTÉTICOS


- Despigmentantes
- Células Madre
- Anti-arrugas
- Acné

MASAJES:

- Relajantes
- Anticelulíticos
- Piernas cansadas

 C/ Cervantes, 15
Alhama de Murcia

 692 906 515

 @luna_nuria_83

 **Luna**
Peluquería y
Estética



La importancia de la esterilización felina

Virginia Martí Bravo



La castración tiene muchas ventajas. Lo primero y más importante es que evita el riesgo de embarazos no deseados y ayuda a reducir la población de gatos callejeros.

Además, reduce la probabilidad de que tu gato sufra determinadas enfermedades y se comporte de forma poco sociable. Con la llegada del buen tiempo, comienza el celo en las gatas y es el momento idóneo para esterilizar tanto hembras como machos.



 699 87 23 00

 www.inmagservices.com

 contacto@inmagservices.com

REVISAMOS TODOS TUS SEGUROS SIN COSTE

(PARTICULARES Y EMPRESAS)

Garantizamos tu ahorro y te asesoramos para que contrates el seguro que se ajusta a tus necesidades.



helvetia
Tu aseguradora suiza.



BENEFICIOS DE LA ESTERILIZACIÓN EN GATAS:

- Reduce notablemente las posibilidades de que tengan cáncer de mama o de útero.
- Elimina completamente el riesgo de infección de útero o piometra.
- Evita el marcaje tan molesto que hace la gata en celo con orina, heces y garras.
- Reduce los maullidos, escandalosos, insistentes y muy molestos que tienen las gatas en celo.

BENEFICIOS DE LA ESTERILIZACIÓN EN GATOS:

- Elimina el riesgo del cáncer testicular y de cáncer de próstata.
- Los gatos esterilizados son mucho menos territoriales, raras veces orinan para marcar su territorio y el olor de su orina será mucho menos fuerte.
- Evita peleas y disminuye drásticamente el instinto de escaparse.
- La convivencia con un gato sin castrar puede suponer un problema, ya que se vuelven territoriales e incluso agresivos.

Y, sobre todo, y no menos importante, colaboramos a no aumentar la población de gatos, y con ello, a reducir la cantidad de gatos sin hogar.



Información y citas: **868 920 168**



CALLE LOPE DE VEGA, S/N
(FRENTE AL RECINTO FERIAL)
ALHAMA DE MURCIA



LUNES A VIERNES

10:00 A 14:00

17:00 A 20:00

DEL 16 DE ENERO AL 30 DE ABRIL

**CAMPAÑA DE
ESTERILIZACIÓN
FELINA**

MACHOS: 68€ HEMBRAS: 108€



Viajando por la Región de Murcia

BARRANCO DE LAS BRUJAS EN SIERRA ESPUÑA

Virginia Martí Bravo



En Sierra Espuña puedes hacer muchísimas rutas senderistas, pero en concreto, en esta ocasión hablaremos de esta ruta que comienza y acaba en la pedanía de El Berro.

Es una caminata llena de misterio, puesto que el paseo hacia el Valle de Leiva por el Barranco de las Brujas es a través de un paso estrecho y sombrío, y es que dice la leyenda que unas brujas destriparon un rebaño de mulas que bajaba de los pozos de la nieve por el camino del Valle de Leiva. Los muleros atemorizados pudieron escapar con vida y transmitieron así un relato terrible: "unas bujas horrendas con uñas afiladísimas rodearon a las bestias en cuestión de segundos y las abrieron en canal".

¿CÓMO LLEGAR?

El acceso al Barranco de las Brujas está en la entrada de El Berro, por un camino asfaltado que sube a la izquierda, junto al que veremos un cartel de señalización. Pasando por la entrada del camping, torcemos a la salida de la población para tomar el sendero que nos adentra en el Barranco de las Brujas, es decir, debemos coger una senda que sale a la izquierda por la que nos metemos en la montaña, después de cruzar un terreno y atravesar una puerta metálica que nos permite pasar al Parque Regional de Sierra Espuña.





Esta ruta circular que se inicia desde el Barranco del Leiva por el Barranco de las Brujas, seguido por la Senda del Dinosaurio, pasando por el tenebroso edificio del antiguo hospital de tuberculosos, y volviendo para finalizar a El Berro, por el Barranco de El Berro.

Es una ruta en la que comenzaremos andando a través de la rambla, sobre un suelo blanquecino de piedras sueltas de distinto calibre que contrasta con los verdes parajes con frondosa vegetación y el gris oscuro del roquedo.

Esta ruta es de unos 10 kilómetros pero de una dificultad media para aficionados a las rutas senderistas.

Atravesando un bancal de almendros, llegaremos hasta el Valle de Leiva. En este punto cogemos el camino de la izquierda y podremos disfrutar de una panorámica maravillosa de Espacios Naturales, el Morrón Chico a la izquierda y las cordilleras rodeadas de pinos del Valle de Leiva a la derecha.

Pasaremos además por el paso por el puente colgante de la senda del Dinosaurio, una aventura muy divertida.

Este recorrido es también muy cultural e histórico debido a los distintos lugares por donde caminamos, como una curiosa mina de agua o la historia del antiguo hospital de tuberculosos.

Es una ruta muy recomendable de unas tres horas y media que merecen la pena.



TOTI BAR

MENÚ DIARIO 11€

ENSALADA + 1 BEBIDA + POSTRE

MENÚ Y POLLOS
PICANTONES
PARA LLEVAR

ENTRANTES

1. Ensaladilla rusa o marisco
2. Caldo con pelotas
3. Pisto casero con huevo frito
4. Zarangollo Murciano
5. Tiras de lomo Empanadas
6. Boquerones fritos
7. Croquetas de jamón
8. Entremeses
9. Rollitos de Primavera
10. Pimientos piquillo rellenos de bacalao

LUNES

1. Asado de Codillo
2. Albóndigas en salsa
3. Macarrones con atún
4. Chuletas de Pavo al ajillo
5. Combinado de Chorizo
6. Combinado de San Jacobo
7. Salmón Plancha
8. Jamón al Horno
9. Lasaña de Carne

MARTES

1. Secreto Brasa
2. Churrasco Ternera Brasa
3. Combinado Pechuga empanada
4. Combinado de chistorra
5. Berenjenas rellenas de atún
6. Bacalao rebozado
7. Emperador plancha
8. Chuletas de aguja Brasa

MIÉRCOLES

1. Asado de muslo /contra muslo de Pollo
2. Lomo con salsa a la pimienta
3. Churrasco Ternera Brasa
4. Arroz de Costillejas
5. Lentejas con chorizo
6. Calamares en salsa
7. Merluza Empanada
8. Atún Plancha

JUEVES

1. Ternera en salsa
2. Secreto Brasa
3. Churrasco Ternera Brasa
4. Combinado lomo
5. Solomillo salsa champiñones
6. Merluza Empanada
7. Sardina Plancha
8. Chuletas de aguja Brasa

VIERNES

1. Arroz de Marisco
2. Cachopo de Ternera
3. Asado de Carrillada
4. Macarrones boloñesa
5. Jamón al Horno
6. Churrasco de Ternera Brasa
7. Pollo Brasa
8. Salmón Plancha

868 08 21 75

¿QUÉ COMER?

La gastronomía de Sierra Espuña es sencilla, variada y con ingredientes naturales de gran calidad. Cocina mediterránea y tradicional como son los potajes de albóndigas, bacalao, hinojos y hojas de cardo, acelgas, etc, los guisos de verduras y hortalizas del tiempo y los arroces con caracoles y conejo. En invierno destacan las manos de cerdo en salsa, la cebolla asada y el guiso de pelotas; así como la olla gitana, con judías, garbanzos, pencas y la olla fresca con productos del cerdo.



Respecto a la repostería elaboran recetas ancestrales como el arrope, el aguamiel, el dulce de membrillo, el pan de higos, las tortas de Pascua, o la torta de chicharrones.



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

ESPACIO ALQUIMIA

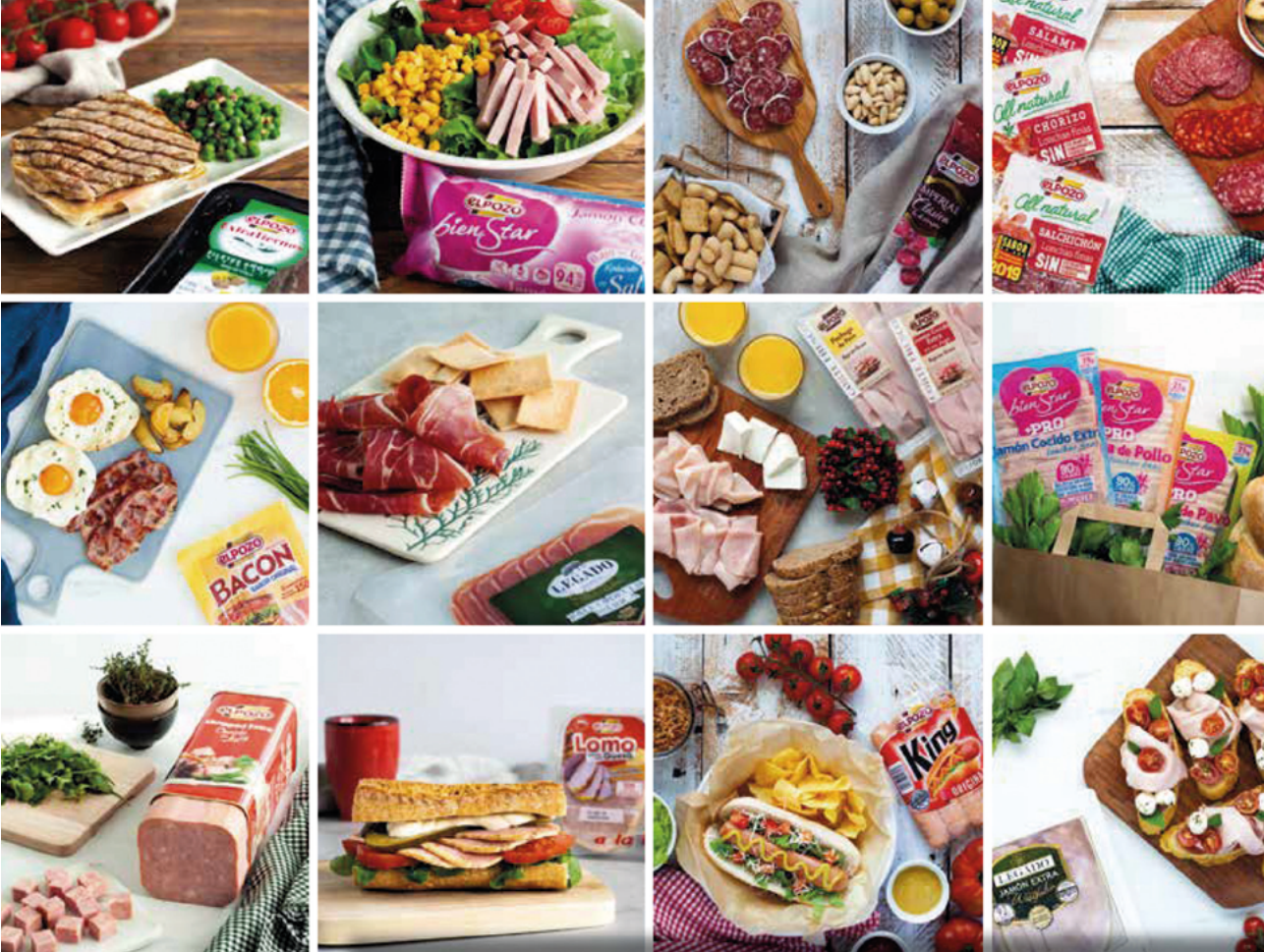
@espacio_alquimia

www.espacioalquimia.com

Calle Zeta, 2 Totana

619 883 598

¡VISITA NUESTRA TIENDA ONLINE!



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



Alhama de Murcia

La regeneración de barrios, ejemplo de la transformación de una ciudad

Ayuntamiento de Alhama de Murcia

La alcaldesa, Mariola Guevara, supervisa los trabajos en la calle Cervantes junto a los técnicos

Las continuas inversiones que lleva realizando el Ayuntamiento de Alhama de Murcia desde 2015 en numerosas zonas del municipio buscan dar una nueva vida a sus barrios para hacer de ellos un lugar atractivo donde vivir, más allá del centro urbano y las urbanizaciones de reciente creación.

¿De qué depende elegir una zona para vivir? En gran medida, todas las personas buscan una mejor calidad de vida. Disponer de servicios como educación, centros deportivos, accesos más prácticos o unas instalaciones públicas renovadas es vital para aportar valor a estos barrios y evitar el abandono progresivo de viviendas. La solución pasa por una inversión en aquellos barrios que en su época pudieron ser una buena opción, pero hoy en día no cumplen con las necesidades demandadas por los ciudadanos.

Un claro ejemplo de este tipo de regeneración lo encontramos en Alhama de Murcia, concretamente en el barrio de Los Dolores y El Praíco. Este histórico lugar, que cuenta con una población cada vez más envejecida, ha experimentado en los últimos años un gran cambio gracias a la apuesta del Ayuntamiento alhameño por su modernización y continua mejora de infraestructuras y servicios, revalorizando toda la zona y convirtiéndose en una ubicación preferente a la hora de buscar vivienda.



Nuevo vial de acceso a El Praico



Encauzamiento de la rambla con muros de escollera

La puesta en valor de este barrio comenzó en 2017, con el proyecto de renovación integral de la calle Parricas, nexo de unión peatonal entre espacio y el centro urbano. La renovación pasó por la pavimentación de plataforma única, garantizando la accesibilidad y trayendo consigo otras mejoras como la sustitución de las redes de abastecimiento y saneamiento, la instalación de luminarias LED y la colocación de canalizaciones para el paso de cableado de fibra óptica y red de gas natural, así como un nuevo pavimento.

La siguiente actuación consistió en mejorar los accesos en vehículo a través de un nuevo vial, contando, además, con otras mejoras como el nuevo encauzamiento de la rambla aledaña al barrio, nuevas zonas peatonales y de aparcamiento, carril bici y espacios verdes. Esta intervención generó la creación de nuevas parcelas urbanas y propició la mejora de accesos, como es el caso de la calle Ángel Nieto.



Nuevo aspecto de la calle Parricas tras su remodelación



Red de pluviales junto al nuevo IES Valle de Leiva

La arteria principal del barrio es la calle Virgen de los Dolores, donde también se ha actuado para renovar las tuberías de agua potable y desagües, con hidrantes y rejillas para la recogida de pluviales, además de un nuevo asfaltado. La actuación más reciente ha sido la remodelación total de la calle Cervantes y adyacentes, donde el Ayuntamiento ha apostado por la accesibilidad, con tramos de plataforma única, aceras más anchas para peatones, renovación íntegra de las redes abastecimiento, saneamiento y pavimentos, instalación de gas natural, fibra óptica, eliminación del tendido aéreo, luminarias LED, nueva señalética e hidrantes, entre otros servicios.

Igualmente, otro barrio periférico donde se está interviniendo es en Las Filipinas, contando con nuevas tuberías que van a permitir un mayor flujo de agua potable en las viviendas, la eliminación de pérdidas y filtraciones, así como la mejora del saneamiento. Una vez concluida, para este próximo verano, los vecinos disfrutarán de un nuevo asfaltado de todas sus calles, haciendo un barrio más seguro y amable para vivir, que se suma a actuaciones anteriores como la renovación de luminarias por sistemas LED, siendo otro ejemplo de revalorización de una zona histórica de Alhama.

A lo largo de este 2023 concluirán otras dos infraestructuras de suma importancia para la ciudad, ambas ubicadas en El Praíco, como son el tercer pabellón deportivo cubierto y el nuevo IES Valle de Leiva, un centro educativo demandado desde hace décadas por el municipio. En este punto, el Consistorio alhameño también se ha ocupado de la creación de una nueva red de pluviales.

Todo ello ha supuesto un montante de más de 8 millones de euros de los presupuestos municipales, solo en estas dos zonas, para materializar unas inversiones que se engloban dentro de un ambicioso programa de regeneración de barrios acorde con los compromisos recogidos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.



Obras en el barrio de Las Filipinas

Imágenes para el recuerdo: Guerra Civil Española

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Grupo de milicianos en un acto de concentración de las milicias populares en la plaza de Toros de Cartagena. Año 1937.



La "Escudrilla Vasca", destinada en el frente del Norte, junto a un caza Polikarpov I-15 "Chato". Agosto 1937.



Miguel Galindo en la Base Aérea de Los Alcázares junto a un avión Hispano E-30 y otros compañeros. Agosto 1936.



Miguel Galindo en el puesto de piloto de un Hawker Osprey en la Base de Los Alcázares. Abril 1937.



Un grupo de jóvenes falangistas recorren exultantes las calles de Cartagena tras el final de la Guerra Civil. Año 1939.



Te llevo
FLORES.com
del invernadero
a tu casa.



LA OCASIÓN
PERFECTA PARA
REGALAR FLORES

¡Este San Valentín sorprende a tu persona especial!

ENTREGA EN
24/48 HORAS



www.tellevoflores.com



Cómo adelgazar y no morir en el intento

Ana María García Oliva (Nutricionista/TSD)

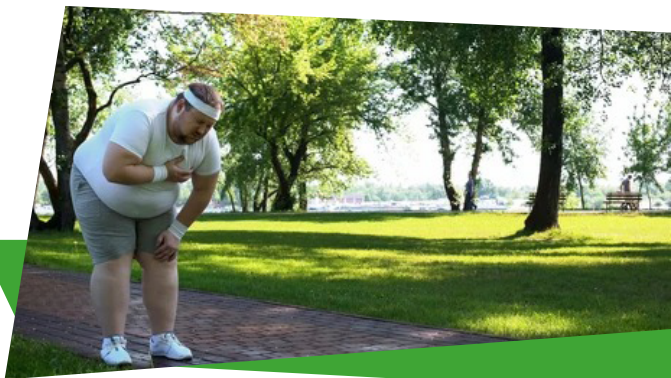


Como cada año llega enero y con él, las pérdidas de peso **rápidas y sin esfuerzo**. Promesas en las que muchos creen, porque como sociedad ocupadísima y ansiosa en la que vivimos nos dejamos guiar por falsos gurús y vende humos, que con habilidad verbal y cierto tipo de conocimientos, son capaces de engañar y poner en riesgo la salud del creyente aportando, falsas verdades ancestrales o no. Apoyándose en imágenes de cuerpazos, que difícilmente se alcanzarán sin esfuerzo, dedicación y compromiso a lo largo de todo el año. Pero claro, a ti te mola mucho ese físico y te sometes a cualquier promesa milagrosa por falsa que sea.

Deja de engañarte y de poner en riesgo tu salud, no todos somos iguales, trabaja tu

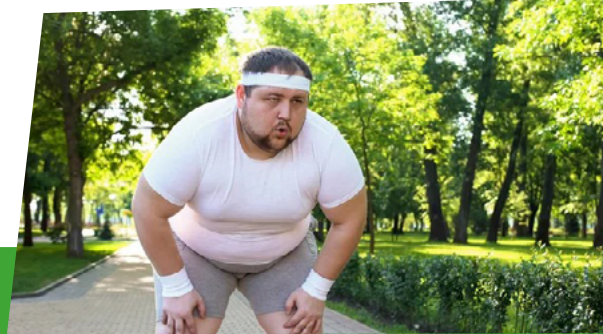
cuerpo, tu mente, tu alimentación y sé feliz con lo que eres, lo que no te guste cámbialo, pero hazlo bien sin atajos.

Este año, como no puede ser de otra manera, ha adquirido gran relevancia "post fiestas natalicias" el vinagre, que promete adelgazar rápidamente y atacar la grasa abdominal como si fuese una diana y solo ahí hará efecto, una mentira gigantesca, que apela a ese estilo de vida "Fast" de la que hablábamos antes, acompañando, a las ya clásicas post Navidad de comer un solo alimento varios días, todo el día (la col, la cebolla, la piña etc.), esta alimentación tan restrictiva y poco nutritiva podría acarrear grandes males a aquellas personas que las ponen en práctica.



Nuestro organismo lo siente y lo entiende como una agresión, lo primero que se ve forzado a hacer es, disminuir el MB (metabolismo basal) por tanto, si lo que deseas es bajar peso, ya empiezas mal, también se pierden nutrientes y vitaminas muy importantes para una gran cantidad de reacciones necesarias para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, pueden provocar problemas gastrointestinales, fomentar la osteoporosis o TCA (trastornos de la conducta alimentaria), generan ansiedad y cuando no se consigue lo esperado o se consigue por un corto periodo de tiempo, produce después el famoso efecto rebote con ganancias superiores a las anteriores y nos preguntamos "¿por qué, por qué?" pues te lo explico, lo único que has perdido es agua corporal y masa muscular, pero o sorpresa nada de grasa, OMG, esto a nivel corporal externo se traduce en piel más arrugada, flacidez, sequedad, picores, rojeces y un aspecto externo envejecido, opaco, apagado, estéticamente ni favorecedor, ni saludable.

No se trata de hacer compensaciones o restricciones, sino alimentarse correctamente todo el año y si en ocasiones tenemos algún festejo, disfrútalo. No le tengas miedo, tras ello vuelve a tus rutinas de ejercicio y alimentación, si no sabes cómo hacerlo, hay profesionales muy preparados que pueden ayudarte a conseguirlo. Ganarás en salud, confianza y disfrutarás de la vida, que es de lo que se trata, no pongas en riesgo tu salud y tu físico por alcanzar lo que otros te dicen que debes ser.



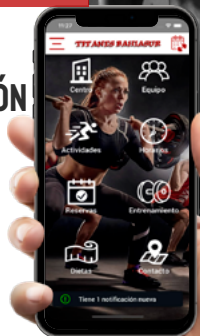
CENTRO DEPORTIVO
**TITANES
BAHIASUR**
FITNESS CENTER

**POR LA MISMA CUOTA
PODRÁS ENTRENAR EN
CUALQUIERA DE LOS
CENTROS:**

- MAZARRÓN
- PUERTO DE MAZARRÓN
- FUENTE ALAMO
- ALHAMA DE MURCIA

 @centrotitanesdebahiasur

 636 15 25 06



**GYM &
FITNESS**



ABIERTO

**24 HORAS
365 DÍAS**

¡La excusa de "no tengo tiempo para ir al gimnasio" ya no es válida!

Los hábitos

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)



Los hábitos son acciones que hacemos de manera regular y que aparecen de manera automática, es decir, sin pensar ni hace mucho esfuerzo, inducidas por señales de nuestro contexto. Muchas de las actividades diarias que realizamos en nuestro día a día está formadas por hábitos y estos juegan un papel fundamental en nuestra vida, tanto para nuestra salud física como mental.

Crear nuevos hábitos o reemplazar aquellos que son negativos nos permite avanzar ya que nos ayuda a reducir el esfuerzo mental, a mejorar la salud y nuestro bienestar y a aumentar la motivación, ya que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. Pero, por otro lado, conseguir todo esto requiere de esfuerzo, voluntad, disciplina, tiempo y organización. Según diferentes estudios crear un nuevo hábito cuesta unos tres meses, pero este tiempo va a depender de la personalidad de cada uno, del esfuerzo que requiera el hábito que se intenta instaurar y del estilo de vida y las circunstancias individuales.

Algunos hábitos que sería bueno incorporar en nuestras vidas serían: por supuesto una dieta equilibra y el deporte, esto es algo fundamental para la salud general, nos va a ayudar a liberarnos del estrés y la ansiedad, mejorará nuestra autoestima y nos activará para afrontar el día a día; practicar el centrarse en el presente y la atención plena, en el aquí y ahora, para disminuir el estrés y la ansiedad; practicar la gratitud, para ser conscientes de las cosas buenas que tenemos alrededor y de lo que los demás nos aportan; y buscar lo bueno de cada día, todo los días nos pasan cosas que no nos gustan o que no son agradables, eso está claro, pero también nos pasan cosas buenas que tenemos que aprender a ver y a recalcar.

¿Cómo crear nuevos hábitos?

Algunas recomendaciones para incorporar nuevos hábitos a nuestra vida sin frustrarnos y para conseguir que sean duraderos son:

- Ponernos objetivos específicos y realistas.
- No intentar cambiar de un día para otro y empezar poco a poco, es importante darnos tiempo.
- Enfocarse en un solo hábito para poder mantener la motivación. Si intentamos cambiar varias cosas a la vez puede ser que nos saturemos, no prestemos atención a los objetivos y terminemos dejando el proceso.
- Buscar apoyo, si es posible, ya que eso facilitará la tarea.





Todos somos capaces de incorporar nuevos hábitos a nuestra vida o de cambiar los que no nos gustan, es cuestión de ser proactivo y hacer todo lo que esté en nuestras manos para poder ir hacia ese cambio. En algunos momentos será difícil, por eso es importante tener siempre en mente por lo que se quieren conseguir los cambios, su importancia y su valor.

Por supuesto, siempre puede contar con ayuda profesional para poder llegar a desarrollarte de manera adecuada.



¿HAMBRE EMOCIONAL?



Aprende a tener una relación saludable con la comida.



639 20 30 44



@nisarapsicologia



info@nisarapsicologia.com



EXPERTOS EN
PSICONUTRICIÓN



Sopa de Espinacas

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gr. espinacas
- 200 gr. cebolla
- 200 gr. zanahoria
- 600 gr. patatas
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración (tiempo estimado - 30 minutos):

Pelamos y cortamos en trozos grandes la patata, la zanahoria y la cebolla. Las colocamos en una olla y añadimos agua hasta cubrir las verduras.

Llevamos la olla al fuego y la dejamos 20 minutos, tapada a fuego medio, desde que rompa a hervir, hasta que queden las verduras y la patata blandas.

Una vez pasados los 20 minutos, retiramos del fuego y añadimos sal y aceite de oliva. Sin retirar el agua, trituramos todo con una batidora de mano hasta conseguir una textura homogénea. Añadimos las hojas de espinacas enteras y cocemos toda la mezcla entre 8 y 10 minutos hasta cocer las espinacas. Si lo deseamos, podemos añadir un poco de pimienta.

¡Y ya estaría lista nuestra Sopa de Espinacas!

Esta receta es apta para veganos y viene muy bien si estamos buscando adelgazar, porque es ligera pero saciante. La podemos hacer tanto en invierno como en verano, ya que puede tomarse tanto caliente como dejándola enfriar un poco o incluso guardándola en la nevera.



Cocina en familia





BOUTIQUE ANA

PROMOCIÓN
VESTIDOS DE NOVIAS
599€

Promoción válida hasta el 28 de febrero

 @boutiqueanatotana  www.boutiqueana.com

 C/General Aznar 28-30, Totana, Murcia
 968 421 214 / 665 679 824

juguetrón
Tiendas de juguetes

TODO AL 20%

Del 11 de enero hasta el 10 de febrero

*Excepto artículos ya rebajados



 Tiendas en Archena, Las Torres de Cotillas, Cieza, Alhama de Murcia y Torre Pacheco.



Callos con garbanzos

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 3-4 personas:

- 600 gr. callos de ternera
- 200 gr. garbanzos
- 1 chorizo
- 1 taco de jamón
- 2 cebollas
- 3 tomates
- Hierbabuena
- Sal
- Aceite
- Agua



Elaboración (tiempo estimado - 1 hora y 30 minutos):

Antes de comenzar, es recomendable lavar los callos previamente con sal y limón y dejarlos toda la noche con unas gotas de limón. También tenemos que colocar a remojo durante toda la noche los garbanzos para que se ablanden. Si queremos, podemos añadir un poco de bicarbonato para que se ablanden antes.

Introducimos los callos en una olla, añadimos agua y lo llevamos al fuego. Hervimos durante 5 minutos, retiramos y escurrimos el agua sobrante. Añadimos los garbanzos, cubrimos con agua, tapamos y llevamos al fuego.

Mientras se cuecen los callos con los garbanzos, pelamos y cortamos en trozos grandes las cebollas y los tomates, los añadimos a un vaso grande y trituramos todo con una batidora de mano.

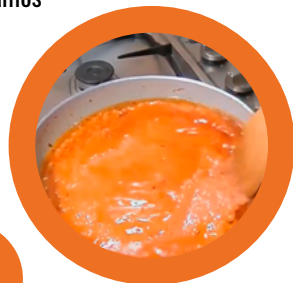
Cortamos en trocitos el taco de jamón y en rodajas el chorizo. En una sartén con aceite salteamos el jamón y lo añadimos a nuestra olla.

A continuación sofreímos las rodajas de chorizo y retiramos para añadirlos posteriormente. En el mismo aceite de cocinar el jamón y el chorizo, añadimos la mezcla que hemos realizado con la cebolla y el tomate y capamos hasta que quede hecho el frito.

Cuando los callos con garbanzos estén a media cocción (30 minutos aprox.), añadimos el chorizo, el frito, hierbabuena y sal a nuestra olla. Tapamos y dejamos cocer otros 30 minutos aproximadamente. De manera opcional, podemos añadir un poco pimentón picante o pimentón dulce 5 minutos antes de que terminen de cocerse. Dejamos que terminen de cocerse hasta que los garbanzos queden blandos y **ya tendríamos nuestros callos con garbanzos listos.**

También podemos utilizar una olla express para reducir el tiempo de cocción a unos 45 minutos, añadiendo todos los ingredientes a la vez.

Esta es una receta sencilla, rápida y rica que puedes hacer si quieres un plato de cuchara tradicional y saciante.



Cocina en familia



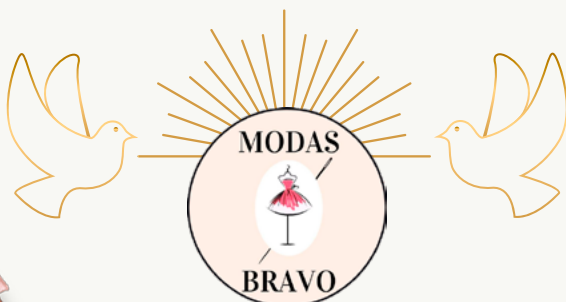


SI TIENES UN BAR O RESTAURANTE,
TE LLEVAMOS EL PEDIDO A TU LOCAL.



646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia



TRAJES, VESTIDOS Y
COMPLEMENTOS DE
PRIMERA

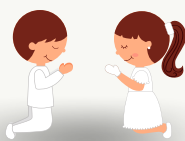
Comunión

C/Ángel Guirao, 9 Ceutí (Murcia)

607 35 45 13



VESTIDOS **10%**



MARINEROS BÁSICOS **150€**
MARINERO FANTASÍA **10%**
ALMIRANTE 2023 **395€**



Rollos murcianos de naranja

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

- 750 gr. harina de trigo
- 3 huevos grandes
- 200 gr. azúcar
- Ralladura de naranja
- 4 sobres dobles de gaseosa
- 200 ml. aceite de oliva 0,4
- 100 ml. zumo de naranja



Elaboración (tiempo estimado - 1 hora):

Colocamos los tres huevos dentro de nuestro recipiente para hacer la masa y batimos con unas varillas. Sin dejar de batir, incorporamos el azúcar y seguimos batiendo hasta que se disuelva el azúcar. Colocamos una cucharada de ralladura de naranja y mezclamos.

Añadimos el aceite, el zumo de naranja y un poco de harina a la mezcla y removemos todo bien. El zumo de naranja quedará mejor si es recién exprimido y colado.

Seguimos añadiendo harina sin dejar de remover hasta que quede una textura cremosa y uniforme.

En este punto, agregamos los sobres de gaseosa. También podemos sustituirlos por un sobre de levadura química o por 16 gr. de levadura seca (no usar levadura fresca).



Celebra tus eventos
en nuestro salón con
capacidad de hasta
100 personas

Calle Fuente del Ral,
93 Alhama de Murcia

868 781 430
606 97 98 21



LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCEERÍA



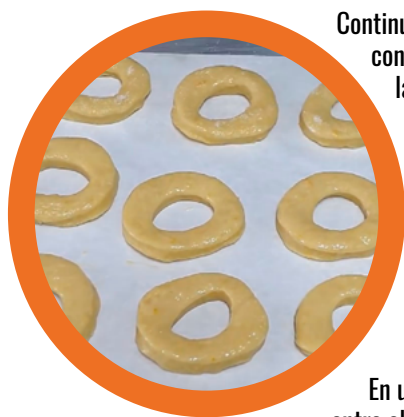
RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO



607 55 59 97



@asb_lavadero_detailing



Continuamos añadiendo harina y removiendo hasta que no podamos remover más con las varillas. Cuando esto ocurra, añadimos el resto de harina y amasamos con las manos con un movimiento de fuera hacia dentro. Si notamos que necesita más harina, continuamos añadiendo hasta conseguir una masa homogénea y hojaldrada no se pegue al recipiente.

Dejamos reposar la masa y, para hacer nuestros rollitos, podemos optar por hacer pequeñas bolitas de masa y hacer los agujeros con los dedos. Otra opción es extender con un rodillo la masa uniformemente y ayudarnos de un molde para hacer nuestros rollitos. En este caso, si vemos que es necesario, podemos añadir un poco de harina por encima para que se extienda mejor.

En una bandeja con papel de horno colocamos los rollos de manera que haya distancia entre ellos para evitar que se peguen, ya que después crecerán debido a la gaseosa.

Pintamos los rollos por encima con huevo batido y colocamos un poco más de azúcar por encima

Precalentamos el horno a 200° arriba y abajo y horneamos en la altura media nuestros rollitos durante 15 minutos aproximadamente. También podemos hornearlo a 180° durante 20 minutos, dependiendo de nuestro horno. Cuando veamos que están hechos, los sacamos del horno y despejamos del papel. Con estas cantidades deben salir aproximadamente unos 36 rollitos, el equivalente a tres llandas. Dejamos enfriar y **ya estarían listos nuestros rollitos perfectos y crujientes**. A pesar de que ya se pueden comer, si los dejamos de un día para otro estarán más suaves y mejor. Una receta riquísima que gustará tanto a niños como a mayores.

Cocina en familia



¡Aprovecha nuestras ofertas!

1 FMO

DESDE 58€

MONTURA + CRISTALES

2 FMO

DESDE 99€

MONTURA + CRISTALES

+ ANTIREFLEJANTE

68€



675 57 74 71



Av. Constantino López, 8
Alhama de Murcia

Ahora por la compra de tus
progresivos de vista te llevas

GRATIS

Unos progresivos de sol



Sopa de letras: Grupos españoles de los 80's



- Alaska
- Barón Rojo
- Celtas Cortos
- Duncan Dhu
- Hombres G
- Ilegales
- La Frontera
- La Guardia
- La Unión
- Los Ronaldos
- Los Secretos
- Mecano
- Nacha Pop
- Obús
- Radio Futura
- Siniestro Total



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

¡NUEVA TIENDA ONLINE!



 Botica Ayala
DESDE 1991

684 413 135

@boticayala

 Maestro Martínez, 41,
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com


blázquezASOCIADOS



Somos una cultura de servicios comprometida con la empresa

968 22 52 98


info@blazquezasociados.com
www.blazquezasociados.com

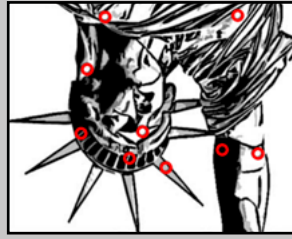
 Av.Teniente Montesinos, 10, 5A,C y D
Torre Godoy, Espinardo, Murcia

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

. .	B	.	L	.	O	.	R	.	N	.	O	.	R	.	O
L	.	A	L
A	.	O	.	K	.	C	.	M	
T	.	S	S	E	.	L	.	N	.	E	
O	.	A	.	L	
T	.	L	.	O	.	A	.	G	.	C	.	T	
O	.	N	.	L	.	T	
.	.	A	.	E	.	.	.	N	
.	.	L	.	C	.	F	.	R	.	C	.	E	
.	.	A	.	N	
.	.	I	.	F	.	R	
.	.	U	.	O	
.	.	N	.	O	
.	.	S	
.	.	A	
.	.	I	.	S	.	E	
.	.	H	

Sopa de Letras

Calendario de festivios

ENERO

Lun	Mar	Mi	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 2: Día siguiente a Año Nuevo.
Viernes 6: Epifanía del Señor.
Sábado 7: Festivo en Totana.
Lunes 16: Festivo en Lorquí.
Martes 17: Festivo en Albudeite, Campos del Río, Molina de Segura, Ojós y Villanueva del Río Segura.
Jueves 19: Festivo en Ricote.
Viernes 20: Festivo en Ricote.

FEBRERO

Lun	Mar	Mi	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					

FESTIVOS:
Jueves 2: Festivo en Alhama de Murcia y Beniel.
Viernes 3: Festivo en San Javier.
Martes 21: Festivo en Águilas.

MARZO

Lun	Mar	Mi	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FESTIVOS:
Viernes 31: Festivo en Águilas y Cartagena.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?



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

CONSULTA LAS FARMACIAS DE GUARDIA ESCANEANDO EL QR O EN

revistaconecta.es/farmaciasdeguardia



ASESORÍA ÁGUILA

FISCAL, LABORAL, CONTABLE Y JURÍDICO

- Avda. Antonio Fuertes, 58, 30840 Alhama de Murcia
- 968 631 037
- 691 541 688
- asa.asesoria@gmail.com
laboral@asesoriaaguila.es

LA PUBLICIDAD QUE REALMENTE FUNCIONA

647 365 440
comunicacion@revistaconecta.es





EL MUNDO NECESITA UN GIRO

Pasa del "usar y tirar" a la economía circular, donde reciclando botellas de plástico se pueden fabricar zapatillas. Latas, briks y envases de plástico siempre al contenedor amarillo.

Reduce. Reutiliza.
RECICLA

