

Revista Conecta

Región de Murcia

ENTREVISTAS

Ana Ballabriga:

"Nuestras historias, además de adictivas, incluyen un tema sobre el que reflexionar"

La Voz del Silencio:

"Somos una banda de rock con identidad propia"

Viajando por la Región de Murcia

FLORACIÓN DE CIEZA

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)

Mónica Clemente Montesinos (Diseñadora Gráfica)

Colaboraciones:

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

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



También disponible en formato digital en

www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores



blázquez ASOCIADOS



Dedicación exclusiva, personal y profesional prestada a nuestros clientes, con una cultura de servicios basada en la experiencia, el conocimiento y prestigio del equipo humano que integra nuestra empresa.

AUDITORES-CONSULTORES-TRIBUTARIOS-LABORAL



968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com



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

ÍNDICE

ENTREVISTAS

- Ana Ballabriga: “Nuestras historias, además de adictivas, incluyen un tema sobre el que reflexionar” (pág. 4)
- La Voz del Silencio: “Somos una banda del rock con identidad propia” (pág. 8)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Floración de Cieza: una obra de arte de la naturaleza (pág. 12)

ACTUALIDAD

- El nuevo parque de La Cubana de Alhama: un pulmón verde urbano para recuperar las aguas termales (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Semana Santa en la Región (pág. 19)

CARTELERA

- El Paciente y El Consultor: Dos Thrillers de terror psicológico que no podrás dejar de ver (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- Cómo hablarle a una persona con ansiedad (pág. 22)

GASTRONOMÍA

- Croquetas de cebolla y rulo de cabra (pág. 24)
- Potaje de garbanzos con espinacas y calamares (pág. 26)
- Pudín de arroz con leche (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)



**NUEVOS
SABORES**

Jijonenca[®]

**HELADOS ARTESANOS
TARTAS HELADAS
BATIDOS
GRANIZADOS ARTESANALES
GOFRES**



**ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 10.00 H. A 00.00 H.
AVDA. JUAN CARLOS I, 9, ALHAMA DE MURCIA
968 63 32 71 / 674 42 63 59**

Ana Ballabriga: "Siempre tratamos de que nuestras historias, además de adictivas, incluyan un tema sobre el que reflexionar"

Virginia Martí Bravo

Conocí a Ana Ballabriga cuando asistí a un taller de escritura creativa que ella impartía en la Biblioteca Regional de Murcia y me encantó. Ana es una psicóloga de formación pero novelista de profesión afincada en Cartagena. Junto a su pareja, el escritor David Zaplana, comparte su vida y su pasión. En 2007 publicaron su primera novela, 'Tras el Sol de Cartagena'. En 2016 ganaron el Premio Literario de Amazon con 'Ningún escocés verdadero' y en 2021, el certamen literario de novela negra Auguste Dupin con 'El deseo eterno'. También ha trabajado como guionista de cortometrajes y películas. Dirige el pódcast literario 'Un día de libros', el pódcast de true crimen 'Sin Ficción' y colabora con la sección 'La gota de sangre' en el canal de YouTube de la revista literaria digital Zenda. Además, a través de sus redes sociales comparte semanalmente un informativo literario muy interesante.



Acabas de publicar una nueva novela 'La Ley del hambre' que has escrito junto a su pareja, David Zaplana. ¿Cómo ha sido el proceso de creación?

Muchas gracias por una presentación tan bonita. Fue un placer que cruzáramos nuestros pasos, recuerdo ese taller con mucho cariño.

En cuanto al libro, este es quizás el que más tiempo de escritura nos ha llevado, ¡nada menos que siete años! No hemos estado escribiendo todo este tiempo (aunque

por la longitud del libro podría parecerlo) pero es un proyecto que ha atravesado otros libros y en el que hemos invertido mucho trabajo, sobre todo por las dificultades para documentarnos.

Hay una parte de la documentación que fue sencilla de llevar a cabo, el libro se desarrolla en un pequeño pueblo de la provincia de Huesca, Candanos, que es mi pueblo. Pero hay otras partes del libro más complicadas: la que trata sobre el anarquismo en la Guerra Civil y la postguerra, y la que aborda la vida de las vedetes de

El Molino de Barcelona en los años 70. Como ves, se trata de una historia coral que se inicia en los años 30 y llega hasta casi nuestros días.

Para documentarnos, hemos leído mucho, hemos recorrido las calles de mi pueblo y charlado con la gente mayor, y hemos tenido la suerte de conseguir el testimonio de una de las vedetes que trabajó en El Molino en esos años, María Holgado, que llegó a ser portada de algunas revistas de la época.

Ha sido difícil, pero nos hemos divertido mucho durante el proceso.

Tu nueva obra narra una triple historia. ¿Podrías contarnos un pequeño adelanto?

Venga, lo intento, aunque resumir mis propias obras me cuesta un poco.

En una noche de tormenta, un animal monstruoso emerge de la balsa de un pequeño pueblo oscense. Deja tras de sí un brazo humano. El guardia civil Caín Álvarez inicia la investigación para descubrir quién es la víctima y a qué tipo de monstruo se enfrentan.

En Barcelona, Vera es despedida del periódico por publicar un artículo donde denuncia las malas praxis de una empresa de semillas.

Cuarenta años atrás, Calixta, una joven sirvienta, es violada por su marido en la noche de bodas, una maldición parece perseguirla desde que vio algo terrible en la casa donde trabajaba.

Y termino con una de esas frases lapidarias: un secreto ancestral, una conspiración económica y unos personajes que se enfrentarán a su destino.

Todo esto para hablar de lo que nos interesa realmente: la lucha de clases, la opresión de las mujeres y la búsqueda de la libertad.



Encuentada Nora

★ LA MAGIA DE CONTAR CUENTOS

¿QUIERES QUE LOS MÁS PEQUEÑOS DISFRUTEN DE UNA DIVERTIDA HISTORIA ESE DÍA TAN ESPECIAL?

EVENTOS INFANTILES, FIESTAS DE CUMPLEAÑOS, COMUNIONES O BODAS, ENTRE OTRAS CELEBRACIONES PARA NIÑOS.

INFORMACIÓN

☎ 652 24 64 78

✉ nora.pellicer@gmail.com

f ENCIENTADA NORA

📷 @encuentadanora



6 **¿Podríamos decir que tu especialidad es la novela negra y el thriller policíaco? Háblanos sobre tu afinidad hacia estos géneros literarios.**

David y yo vamos marcando poco a poco, y novela a novela, los temas, contextos y personajes que nos interesan. Hacemos thriller porque sabemos que es un formato que interesa a los lectores, y a mí, como lectora, me gustan mucho las historias de

Fue un verdadero placer asistir a tu taller de escritura creativa, me encantó tu manera de enseñar con tu característico humor, y sobre todo, que además de hablarnos de grandes novelas, nos hablaras grandes películas. ¿Es el cine otra de tus pasiones? ¿Cómo te sientes en tu faceta de formadora?

las semanas iba a ver la película programada. Había algunas que me gustaban, otras que no entendía, otras que ni siquiera eran adecuadas para mi edad... El cine, al igual que la literatura (en mi pueblo a veces había poco que hacer y los libros eran una buena estrategia de evasión), forma parte de mi bagaje. Por eso hay referencias cinematográficas en nuestros libros (en casa de David eran muy cinéfilos). Tanto el cine como la literatura forman parte de nuestra cultura y de la de tantos creadores actuales.



misterio que tienen ritmo y personajes carismáticos. Esto es lo que intento plasmar en nuestras historias, es un interés compartido con David. Siempre tratamos de que nuestras historias, además de adictivas, incluyan un tema sobre el que reflexionar. No hay nada más frustrante para mí como lectora que terminar de leer una novela y sentir que no me haya dejado ningún poso.

Muchas gracias, Virginia. Cine y literatura son dos caras de la misma moneda. Ambos medios cuentan historias y comparten una estructura, unos personajes... Claro que la forma de llevar a cabo estas historias es diferente, como tú dices, en el cine prima lo visual y en la literatura, las palabras.

Tuve la suerte de que en mi pueblo hubiera un cine. Todas

Para mí impartir un curso es como preparar una historia de misterio. Tengo que investigar la manera de transmitir lo que yo sé a los alumnos. Además, pretendo que se diviertan mientras aprenden. Diversión y aprendizaje deben ir siempre de la mano, si no, es una obligación, no un placer. Y yo quiero que mis alumnos se diviertan mientras aprenden.

“No hay nada más frustrante para mí como lectora, que terminar de leer una novela y sentir que no me haya dejado ningún poso”

Como ganadora de un Premio Literario de Amazon. ¿Qué opinas sobre el libro digital?

Yo leo tanto en papel como en digital, creo que ambos formatos deben estar al servicio del lector. Los estudios indican que la lectura en papel ayuda a mejorar la comprensión y la memoria de lo leído, por eso no lo recomiendo en entornos escolares. Es decir, las tecnologías como método de estudio en los más pequeños me parece un error



que en otros países ya están subsanando. Aquí todavía asociamos la tecnología a avance, pero a veces no es así.

Cuando leemos solo para entretenernos, da lo mismo el medio, lo importante es buscar el que se adapta a ti en cada momento, el que te es más cómodo por la razón que sea. Lo importante es leer.

Por último, tres curiosidades:

- El primer libro que leíste: Simón el pequeño castor.
- El libro que estás leyendo ahora: Enemiga íntima: Una novia virtual, una estafa y un asesinato de Susana Peix.
- Una recomendación para nuestros lectores: Los nombres prestados de Alexis Ravelo.



¡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



La Voz del Silencio : "Somos una banda de rock con identidad propia"

Ismael Martínez Cánovas

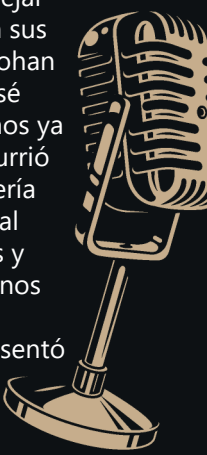


Siempre oigo que el rock está desapareciendo, que los grandes clásicos se están retirando y las nuevas generaciones no empujan. Cuando ves que en los carteles en los festivales siempre aparecen los mismos nombres, y que aquellos festivales de rock en los que íbamos a hacer "pogos" han sido desplazados por el Indie, puede parecer que es verdad. Sin embargo, aún quedan reductos en donde las nuevas bandas muestran que aún queda esperanza para el rock. En uno de esos festivales, el "Tortilla Rock", conocí a La Voz del Silencio, que desde el principio me recordó a esos grupos que montaban en otros tiempos unos colegas con el único pretexto de pasarlo bien.

Vuestro primer disco, "En Busca y Captura", ha sido grabado a lo largo de 3 años. ¿Cómo ha sido la evolución del grupo en todo ese tiempo?

Sacamos nuestra primera canción "Y ahora qué?" semanas antes de que el covid entrara en España, nuestra idea era seguir sacando temas cada mes, pero claro, de repente teníamos un estado de alarma encima... todo se paró, no podíamos ir a ensayar y mucho menos a grabar, así que tuvimos que aplazar el proyecto. Después, poco a poco fuimos retomando los ensayos, pero con mascarillas y con mucha precaución, fue un año en el que todo parecían desgracias, a esto se sumó que tuvimos que dejar de ensayar en la caseta de nuestro antiguo batería Leo Ortega, puesto que ya estábamos empezando a ser una molestia para los vecinos y para su hermano que se estaba sacando

la carrera de ADE, como su hermano dice tocábamos "berrios y como gatos peleaos", entonces nos trasladamos a una nave abandonada donde allí el eco no te dejaba saber ni en que acorde de guitarra estabas (risas). A todo eso, seguíamos intentando buscar un guitarrista que tocara los acordes de José Ángel, porque el pobre con la guitarra, aunque sabe crear, muy fino no es. Entonces, entró al grupo Raúl y tras unos meses en el grupo vio que aquello no era su rollo y decidió dejar la banda. A todo esto, Leo tuvo que dejar la banda también para centrarse en sus estudios, a lo que nos quedamos Rohan (bajista), Jesús Lucas (Guitarra) y José Ángel (Voz). Creíamos que estábamos ya muertos... cuando a Rohan se le ocurrió por Instagram contactar con el batería del grupo "Aguacero" Andrés, al cual le pasamos los temas que teníamos y decidió unirse a nosotros invitándonos también a ir a ensayar a su sala de ensayo en Cieza, más tarde nos presentó a Raven, nuestro otro guitarrista y ya el grupo se quedó consolidado.



Habéis ido sacando los temas de uno en uno, grabando en distintos estudios y con distintos productores. ¿Cómo ha sido la experiencia de grabar de esta forma? ¿Cómo ha afectado en el resultado final?

Grabar en diferentes estudios ha estado guay, puesto que nos han enseñado varias técnicas de grabación en cada estudio de la cuales hemos aprendido mucho la verdad. Esto ha afectado de forma que cada canción ha ido superando a la anterior y sonando mejor desde nuestro punto de vista.

¿Pretendéis continuar en esta la línea musical o tenéis pensado experimentar con otros matices y estilos?

Nosotros siempre estamos abiertos a todo, si vemos que suena mejor otro matiz u otro sonido lo añadiremos, pero siempre teniendo presente el rock.

¿Cómo se plantea el futuro para La Voz del Silencio?

Nosotros vivimos al día, pero la idea es preparar otro videoclip para antes del verano e ir viendo el tema de los conciertos.



MENÚ DIARIO

TOTI BAR

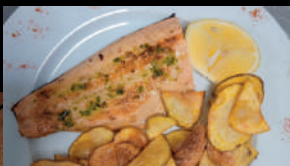
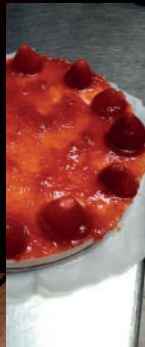


868 08 21 75
620 84 37 63

C/Uruguay, s/n. Alhama de Murcia

11€

PLATOS COMBINADOS



NUESTRAS MEJORES TAPAS

En el directo, apostáis por un repertorio de temas propios en una época en la que cada vez es mayor la demanda de grupos tributo y de versiones. ¿Os ha supuesto un obstáculo a la hora de buscar conciertos? ¿Cómo es la reacción del público cuando oye vuestros temas?

Nosotros tocamos nuestro repertorio, porque somos una banda de rock con identidad propia, no nos gustan mucho los covers. Sí que es verdad que esto es un obstáculo a la hora de los conciertos, porque claro, la gente siempre quiere oír canciones que ya se saben... Solo tocamos dos covers y son "Enganchado" de Discordia y "Juntos tú y yo" de Boikot, las tocamos debido a que fueron unas de las primeras canciones con la que empezamos a saber lo que eran unos acordes quintas...



¿Qué preferís? ¿Rock nacional o internacional?

Preferimos rock nacional.

¿Con cuál os quedaríais si solo pudieseis elegir uno de cada?:

Un grupo: Extremoduro
Un disco: 28.000 puñaladas (Marea)
Una canción: Me quieres ver (La Voz del Silencio)

Por último, ¿Dónde podemos escuchar este trabajo y estar informados de lo que se viene?

"En Busca y Captura" se puede escuchar en todas las plataformas digitales (Spotify, Amazon Music, iTunes, Google Play...).

Tenemos Instagram (@lvdsocial), Tiktok (@lvdsocial) y Facebook (La Voz del Silencio).



Menú Semana Santa

Platos al centro

- Tomate partido con olivas y ventresca
- Jamón de reserva y queso manchego
- Calamar a la andaluza
- Caballitos
- Tigres



Individual a elegir

- Solomillo de cerdo a la pimienta
- Lubina al horno
- Solomillo de ternera a la plancha
- Dorada al horno
- Costillar BBQ

Lolo

CAFÉ
BAR



Bebida

- | | |
|-------------|-----------|
| Vino tinto | Agua |
| Vino blanco | Cerveza |
| Vino rosado | Refrescos |

+ *Café*

Postres

- Tarta de la abuela
- Cheesecake
- Coulant de chocolate
- Fruta de temporada

35€
por persona

Reservas: 635 86 38 64

Pl. de la Constitución, 2, Alhama de Murcia.





NUEVA GERENCIA E INSTALACIONES MEJORADAS

HORARIO

LUNES A VIERNES: 17:00 A 23:00
SÁBADOS: 09:00 A 14:00

PISTAS DE PÁDEL, FÚTBOL 5 Y TENIS

A través de llamada o whatsapp

613 740 555

¡RESERVA AHORA!



Calle Las Brisas, 2 . La Ñora (Murcia)

Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

FLORACIÓN DE CIEZA: UNA OBRA DE ARTE DE LA NATURALEZA



Es tiempo de árboles en flor de almendras, albaricoques, melocotones y otras frutas con semillas. Con la llegada de la primavera, estos árboles nos ofrecen **un espectáculo visual, natural y único que pone fin al invierno.**

Otro año más, la Floración de miles de árboles cubre los campos de Cieza con las tonalidades rosáceas de sus flores. Sin duda, **la Floración en Cieza** se ha convertido en uno de los mayores reclamos turísticos en la Región de Murcia.

¿QUÉ VER?

Cuando estos árboles florecen, forman un manto de flores blancas y rosas, regalándonos un gran paisaje durante unas pocas semanas del mes de marzo. Esta maravillosa obra de arte que nos ofrece la naturaleza despierta todos nuestros sentidos ante la nueva estación.



Para observar este espectáculo de la Floración de los frutales de hueso existen varios miradores, el más reciente se encuentra en lo alto de la sierra de Ascoy, lo que proporciona una vista prácticamente aérea de buena parte de la huerta y de los campos, pero también de lugares tan emblemáticos como el Cañón de los Almadenes, el Almorchón, la sierra de la Atalaya y de la propia ciudad de Cieza. Igualmente, podemos observar la Floración desde los parajes del Horno o la Macetúa, donde acuden centenares de turistas.



Otra zona que ha sido recientemente acondicionada con puentes de madera para poder realizar un agradable y bonito recorrido, sin duda, es junto al río Segura, un atractivo más para ir a Cieza.



PEPE

de los jamones


MENÚ DIARIO
DE LUNES A VIERNES



Bocadillos Súper Pepes, comida típica murciana, embutidos caseros, bocadillos de plancha, tapas...



 P.º Marqués de Corvera, 64, Murcia

 968 25 18 16

 @pepedelosjamones



¿QUÉ HACER?

Las primeras flores del año invitan a pasear por este bello entorno, realizar excursiones, rutas de senderismo, o paseos en bicicleta por los campos en flor.

Por otra parte, el río Segura, a su paso por Cieza, fue elegido en 2022 como uno de los mejores de España para hacer rafting.

Y para los aficionados a la fotografía, es el entorno ideal para buscar rincones de lo más fotogénicos.

¿QUÉ COMER?

El tesoro de Cieza son sus famosos melocotones, su textura, olor, color, pero, sobre todo... su sabor identifican, hacen inconfundibles y famosos a los melocotones amarillos cultivados en Cieza y que se recolectan de junio a agosto. Al igual que la magnífica fruta de hueso como son albaricoques, nectarinas, ciruelas, mandarinas...

Y cuando no están de temporada, podemos degustar elaboraciones deliciosas, como la mermelada o el melocotón en almíbar.



Cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición



Carlos Alcaraz
El N°1 más joven
de la historia

ElPozo marca N°1
en penetración
en hogares a nivel
nacional en el
Sector Alimentación



*Hay que ser muy bueno para generar tanto interés.
Hay que ser muy grande para conquistar a tanta gente.
Y es que, cuando las cosas se hacen tan bien,
generan afición. Una grande y sana afición.*

**ElPozo, la marca de alimentación
con más aficionados.**

CARLOS ALCARAZ
*Uno más
de la familia*



El nuevo parque de La Cubana de Alhama:

un pulmón verde urbano para recuperar las aguas termales

Toda ciudad que realmente merece la pena visitar suele contar con un gran parque. Y es que... ¿Qué sería de Madrid sin El Retiro? ¿Cómo ir Sevilla sin pasar por el Parque de María Luisa? Y no podemos dejar de mencionar el mítico Central Park de Nueva York, que hemos visto en tantísimas películas. Y es que, los parques no sólo son un sitio de paso con árboles centenarios, fuentes y jardines, también lugares llenos de vida, donde distintas generaciones conviven, espacios de encuentro, de vivencias y de cultura.

El histórico parque de La Cubana de Alhama de Murcia ha sido un lugar que, durante décadas, ha visto pasar a generaciones enteras de vecinos de distintas edades, desde los más mayores, que cuentan en él con la residencia de la tercera edad o un centro de ocio, hasta los más pequeños en sus columpios y rincones de juego. También ha sido testigo de verbenas, fiestas, eventos... incluso tuvo unos baños de aguas termales, uno de los símbolos más emblemáticos de este municipio. Alhama ha crecido y evolucionado con el paso de los años, y ahora le toca a su centro urbano.



El proyecto de remodelación integral de La Cubana no sólo abarcará la zona actual ajardinada, si no que utilizará otros espacios colindantes, adquiridos por el Ayuntamiento y que son de propiedad municipal, para convertirse en un espacio verde de 30.000 m².

Además, este nuevo parque se encuentra en un entorno en el que poder disfrutar a través de sus puertas aromáticas con diversos recorridos con praderas y fuentes, donde cada visita se convertirá en una experiencia distinta, según el camino que decidas escoger.



Se trata de un atractivo tanto para sus vecinos, como para visitantes. La actuación conservará la actual vegetación y sumará otras especies arbóreas que formarán nuevas zonas de sombra, contando con sistemas de drenaje sostenible y recuperación del agua de lluvia, para hacer de este parque un gran pulmón que convertirá a Alhama de Murcia en un municipio que apuesta por la sostenibilidad medioambiental y la lucha contra el cambio climático.

Un municipio del siglo XXI, también tiene que tener en cuenta la accesibilidad. En el proyecto se han eliminado muchas de las actuales barreras arquitectónicas, fomentando así la movilidad peatonal.

Tampoco podía faltar un fuerte impulso para la cultura, el ocio, el deporte y el turismo. El nuevo parque de La Cubana, además de novedosas zonas de juegos infantiles y zonas ajardinadas, incluirá espacios para la realización de mercadillos y ferias, un nuevo auditorio al aire libre con capacidad para 300 personas sentadas, y más 2.700 de pie, áreas deportivas con una cancha de baloncesto, juegos de fitness y biosaludables y más de 100 plazas de aparcamiento gratuito en su perímetro.

Todo esto quedará integrado con otro espacio aledaño, plaza de La Constitución, que sufrirá una profunda remodelación, quedando integrada en el mismo entorno y generando un único espacio conectado a través de la actual avenida de la Constitución.

Balneario de Alhama de Murcia

A los actuales edificios ubicados en el parque, como son la residencia de la tercera edad, la casa de Las Menas y la Casa de la Cultura, hay que sumarle un nuevo centro de ocio para mayores, incluido en la segunda fase del proyecto, en un espacio municipal preparado para ampliar la actual residencia.

Pero, sin duda, el proyecto más anhelado por todos los alhameños y turistas que visitan esta localidad, es la construcción del nuevo balneario. Alhama de Murcia es conocida por sus aguas mineromedicinales. Sin embargo, desde hace más de 20 años, sus vecinos y quienes han visitado rincones como el Museo Arqueológico de Los Baños, no han podido sentir en su piel las propiedades de ese tesoro tan único que posee esta localidad del Valle del Guadalentín.

El nuevo balneario contará con una zona de piscinas, un patio aromático, hammam, área de tratamientos, playas, estufas, un jardín acuático, un gimnasio, un hall de entrada y vestuarios, así como un restaurante. Un gran aliciente para atraer turismo.

¿Cuándo será una realidad?

La primera fase de las obras comenzará este próximo mes de mayo, con un plazo de ejecución de 12 meses y que incluirá toda la remodelación del parque. Inmediatamente después vendrá la fase de construcción del nuevo balneario, donde se podrá disfrutar de este proyecto en todo su esplendor.



Imágenes para el recuerdo: Semana Santa en la Región

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Procesión del Domingo de Resurrección discurrendo por la calle Médico Gómez de Abarán. Año 1950.



Imagen de La Dolorosa de Salzillo durante la procesión del Viernes Santo de Murcia. Año 1909.



Un hombre con un niño en brazos vestido con la túnica de nazareno de la Real Cofradía de Jesús Nazareno de Jumilla. Año 1930.



Retrato de un grupo de nazarenos de la Semana Santa de Totana. Año 1890.



El trono de la Verónica con la Santa Faz, recorriendo en procesión la calle Mayor de Cartagena. Año 1918.

Inma
Estilistas

Esta primavera...
¡Ponte guapa en las mejores manos!



Peinados espectaculares para comuniones, bodas y bautizos.



968 639 951



Calle de Sánchez Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas

EL PACIENTE Y EL CONSULTOR

DOS THRILLERS DE TERROR PSICOLÓGICO QUE NO PODRÁS DEJAR DE VER

Virginia Martí Bravo



Esta historia es un thriller psicológico que Alan Strauss, un psicoterapeuta protagonizado por el conocido actor, Steve Carel, al que un paciente que le ha confesado que es un asesino en serie. Alan se esfuerza por detener a Sam antes de convertirse en cómplice de asesinato. El asesino pide a su terapeuta que controle sus deseos homicidas que le ayuden a olvidarse de esos impulsos. Para sobrevivir, Alan debe calmar la mente trastornada de Sam y evitar que vuelva a matar. 'El paciente' propone un viaje por los traumas, los diferentes sentidos del mal y hasta la posibilidad de un cambio en Sam, a quien Domhnall Gleeson interpretada con una magnífica intensidad perturbadora. Con 10 episodios de menos de media hora disponibles en Disney +, esta primera temporada nos deja un tremendo y escalofriante desenlace.

FORMACIONES PRESENCIALES: MÁSTER Y POSTGRADOS

www.ebfmurcia.com

EBF

European Business Factory

CALIDAD
EXPERIENCIA
PROFESIONALIDAD
FLEXIBILIDAD



**FORMACIÓN
DE NEGOCIOS
PRESENCIAL
Y CONTÍNUA
EN MURCIA**

**100%
BONIFICABLE
A TRAVÉS DE
FUNDAE**



**EXPERTOS
EN GESTIÓN
EMPRESARIAL
Y DIGITAL**



EL CONSULTOR

Es una historia basada en la novela homónima de Bentley Little de 2015, 'The Consultant', que se describe en su sinopsis como una "serie de comedia-thriller que explora una siniestra relación entre jefe y empleado". Es protagonizada por el gran actor, Christoph Waltz, el cual se pone en la piel de Regus Patoff, un siniestro consultor de negocios. Estrenada el pasado mes de febrero, 'El consultor' es un thriller oscuro de suspense ambientado en un lugar de trabajo, una compañía de juegos para móviles. El maquiavélico consultor toma posesión de la oficina destacando por su completa falta de límites que rápidamente infunden miedo en los trabajadores de CompWare. Además de la parte de terror psicológico que tiene la serie, se ha potenciado los instantes de humor negro. Con 8 episodios de media hora, es una de las series más adictivas de lo que llevamos de 2023 que podemos ver en Prime Vídeo, dejando la puerta abierta a una segunda temporada.



¿AÚN NO HAS PROBADO NUESTRAS ESPECIALIDADES?

BANDEJAS SALADAS



BANDEJAS DULCES



COCINA CASERA



ATÚN SÚPER



ESCANEA
PARA VER
LA CARTA

ENTREGA A
DOMICILIO



@tiatotacafe



AVDA. JUAN CARLOS I, 80,
ALHAMA DE MURCIA



968 639 405

¡AHORA TAMBIÉN PEDIDOS POR WHATSAPP!



Cómo hablarle a una persona con ansiedad

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)

En la actualidad, el número de personas con problemas de ansiedad está aumentando mucho, el ritmo de vida tan estresante que llevamos y las consecuencias de la pandemia, entre otras cosas, han contribuido a este aumento en las cifras. Es algo que podemos observar en personas de cualquier edad, desde niños hasta personas mayores, y todos o prácticamente todos tenemos a nuestro alrededor a alguien o conocemos a alguien que tenga este trastorno con mayores o menores consecuencias.

Por este gran aumento de las cifras de personas con ansiedad es importante aprender a comunicarse con quienes tienen este problema, ya que en muchas ocasiones tanto los familiares como los amigos de las personas con este problema se sienten frustrados por no saber cómo manejar la situación de manera correcta, con estrés y con mucha preocupación.

Pautas

Algunas pautas que nos pueden ayudar a comunicarnos mejor con las personas que sufren ansiedad son las siguientes:

- Escuchar de manera activa a la persona, con toda la atención posible e intentar empatizar con ella, es decir, aceptar lo que está sintiendo en ese momento sin juzgarla y validando sus emociones.
- Si la persona no sabe qué puedes hacer por ella porque está en bucle, puedes ofrecerle hacer algún tipo de actividad que sabes que le gusta y/o relaja para sacarla de ese bucle.
- No intentar arreglar la situación o el problema por el que la persona tiene ansiedad, en ese momento de malestar la mayoría de las veces es suficiente con escuchar y hacerle sentir que tiene tu apoyo. Después, cuando esa persona se haya calmado, se podrá hablar de soluciones al problema.
- No esperar a que la persona con ansiedad te pida ayuda, porque eso le costará mucho hacerlo, intenta ofrecérsela tú.
- Preguntar lo que necesita en ese momento de malestar, deja que sea la persona la que te guíe en sus necesidades para que así puedas ayudarla mejor. Entiende que cada uno muestra su ansiedad de manera diferente y también necesitan cosas diferentes para poder afrontarla.

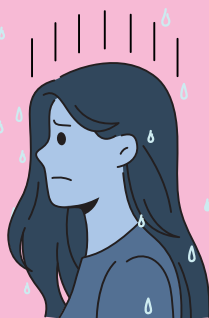


- Hablar de la ansiedad no va a provocar más ansiedad, es decir, sacar el tema de vez en cuando y preguntarle cómo esta ayudará a que sepa que contigo puede hablar de ello sin problema, eso le dará seguridad.
- Es importante explicar todas las cosas de manera muy específica para que no haya lagunas de información que puedan rellenar con pensamientos negativos las personas ansiosas. Por ejemplo, si en ese momento no le puedes contestar la llamada o el mensaje, dile que después le contestarás porque estás ocupado u ocupada en ese momento, pero díselo, no dejes que su imaginación vuele.
- No te olvides de cuidarte tú también para no sobrecargarte y así poder llevar la situación de manera adecuada. Por otro lado, no pienses que es mejor ocultarle tus propios problemas a esa persona porque ella se puede dar cuenta de que te pasa algo y relacionarlo directamente con que está siendo un estorbo para ti. Si te pasa algo es mejor hablarlo de manera clara y tranquila.
- Y por supuesto, plantéale la idea de ir a un profesional que le pueda ayudar a afrontar este problema.

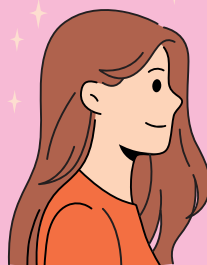


¿CÓMO SE VE LA DEPRESIÓN ESTACIONAL?

Nisara
Gabinete de Psicología



COMO SE ESTÁ
EN REALIDAD



COMO SE
MUESTRA



639 20 30 44



@nisarapsicologia



info@nisarapsicologia.com

El cambio de estaciones puede modificar el ánimo de las personas, quienes pueden sentirse más apáticas, tener problemas de insomnio, acumular cansancio y desarrollar depresión.



Croquetas de cebolla y rulo de cabra

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 4 personas:

- 700 ml. de leche entera
- 2 cebollas (300 g. en total)
- 1 queso rulo de cabra (180 g.)
- 70 g. de harina de trigo común
- Pimienta
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva suave 0,4º

Elaboración (tiempo estimado - 4 horas y 30 minutos):

Lo primero que tenemos que hacer es quitarle la corteza al queso y lo cortamos en trocitos. A continuación, partimos la cebolla en trocitos pequeños. Ponemos una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite y añadimos la cebolla con un poquito de sal. Dejamos la cebolla a fuego bajo y vamos removiendo durante alrededor de 20 minutos. Añadimos la harina y la pimienta, mezclamos bien y lo dejamos al fuego unos 2 minutos.

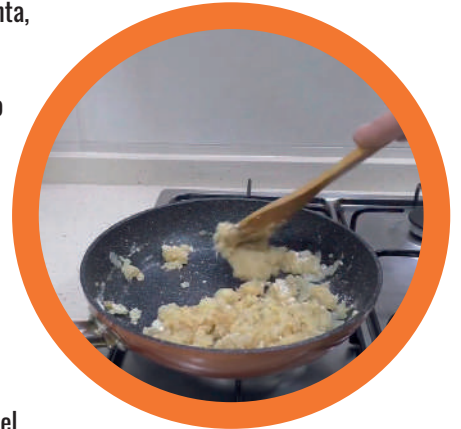
Calentamos la leche hasta que quede tibia y la vamos añadiendo poco a poco a la sartén, con la cebolla y removemos durante 5 minutos.

Añadimos sal y continuamos removiendo la bechamel hasta que deje de pegarse en las paredes de la sartén.

Le añadimos el queso a la bechamel y continuamos mezclando. Una vez que el queso se haya derretido y mezclado con la bechamel, apagamos el fuego.

Una vez terminada la bechamel, cogemos un recipiente y lo untamos de aceite. Añadimos la bechamel (aún caliente) al recipiente. Lo dejamos enfriar y una vez frío lo tapamos y lo metemos en la nevera como mínimo unas 3 o 4 horas.

Tras las 3 o 4 horas, sacamos la bechamel de la nevera. Nos manchamos las manos con aceite (para que no se pegue la bechamel), cogemos un poco de bechamel, le damos forma y las dejamos sobre papel de horno. Así hasta acabar con la bechamel.



En un cuenco añadimos los huevos con un poco de sal y los batimos. En dos cuencos más añadimos el pan rallado.

Cogemos una de las bolitas de bechamel y la impregnamos de pan rallado, luego al cuenco del huevo y finalmente en el último cuenco de pan rallado. Repetimos esto con todas las bolitas de bechamel.

Dejamos todas las croquetas enfriar en la nevera durante 1 hora. Después ya podríamos freírlas.

Ponemos un cazo, sartén o freidora al fuego con abundante aceite y una vez esté el aceite caliente ya podremos freír nuestras croquetas. Cuando las saquemos del aceite es recomendable colocarlas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

**¡Y ya tendríamos listas nuestras riquísimas y cremosas croquetas!
¡Que aproveche!**

Cocina en familia



helvetia 
Tu aseguradora suiza.



**¿TIENES UNA
EMPRESA?**

**CONSULTORÍA DE SEGUROS
PARA EMPRESAS Y
AUTÓNOMOS**

**¿NECESITAS UN ESTUDIO CON
PROFUNDIDAD DE TODOS TUS
SEGUROS Y POLIZAS ?**

¡Solicita tu consultoría ya!

699 87 23 00

www.inmagservices.com

contacto@inmagservices.com





Potaje de garbanzos con espinacas y calamares

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 3-4 personas:

- 250 g. de espinacas
- 500 g. de garbanzos cocidos
- 300 g. de calamares
- 150 g. de tomate rallado
- 150 g. de cebolla
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Sal
- Media cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva suave 0,4º
- 1 l. de agua



Elaboración (tiempo estimado - 40 minutos):

Colocamos una sartén al fuego con aceite y añadimos la cebolla con un poco de sal, a fuego bajo. Una vez la cebolla esté blanda, añadimos el tomate.

PRODUCTOS NATURALES SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

De boticarios a farmacéuticos.

Cuidamos de tu salud y bienestar desde 1901.

 Botica Ayala
DESDE 1901



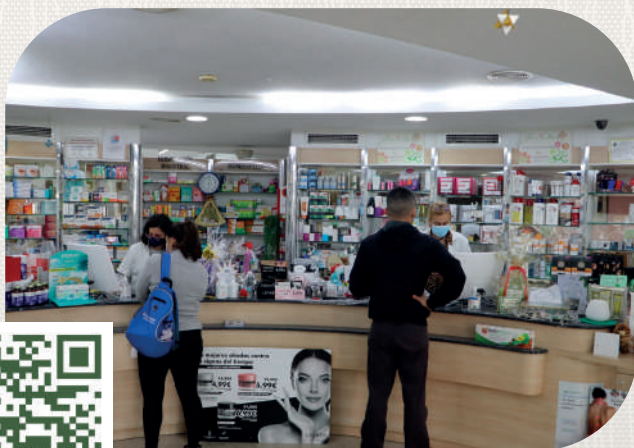
684 413 135



@boticayala



Maestro Martínez, 41,
Ceutí, Murcia



NATURAL
100%



www.boticayala.com

Después de unos minutos y que esté bien mezclado, añadimos los calamares. Subimos el fuego y añadimos la hoja de laurel y la pimienta. Lo dejamos todo al fuego unos 2 ó 3 minutos.

Una vez pasados los 3 minutos añadimos el pimentón y removemos bien. Añadimos un poco de agua y lo vertemos sobre una cacerola con las espinacas. Le añadimos un poco más de agua y lo dejamos cocer unos 20 minutos. Luego añadimos los garbanzos y subimos el fuego. Le terminamos de echar el agua que nos quedaba y removemos bien. Le añadimos sal y lo dejamos al fuego 10 minutos más.

Apagamos el fuego y lo dejamos reposar un ratito.

¡Y ya tendríamos nuestro potaje de garbanzos con espinacas y calamares! Ideal para estos días de frío.

Esta receta está ideada para 4 personas.

Cocina en familia



Cuídate

CON NUESTROS TRATAMIENTOS

- COSMÉTICA NATURAL 100% VEGANA
- LÁSER DIODO
- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINACIÓN DE TATUAJES
- ELIMINACIÓN DE MANCHAS
- MASAJE FACIAL
- REMODELACIÓN CORPORAL CON ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS
- MADEROTERAPIA
- LIFTING Y EXTENSIONES DE PESTAÑAS
- ESMALTADO SEMI-PERMANENTE
- PEDICURA AVANZADA



CITA PREVIA

968 621 097

 @pepilopezestetica

 C/Ramón y Cajal, 13, Alguazas

PL
Pepe López

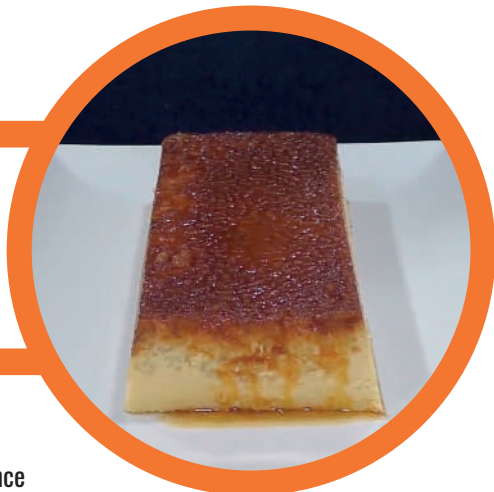


Pudin de arroz con leche

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

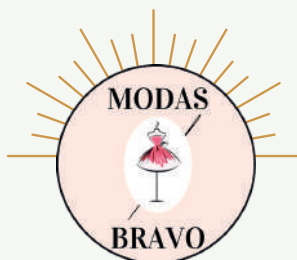
Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 6 huevos tamaño L
- 100 g. de arroz
- 150 g. de azúcar
- 16 g. de azúcar de vainilla



Elaboración (tiempo estimado - 1 hora + 4 horas):

Ponemos la leche en una cacerola grande al fuego y cuando esta comience a hervir, le añadimos el arroz. Tras 15 minutos le añadimos el azúcar y el azúcar con vainilla, lo cambiamos a fuego bajo y removemos continuamente, hasta que acabe la cocción (aproximadamente 5 minutos). Apagamos el fuego y dejamos que se enfríe.



TRAJES, VESTIDOS
Y COMPLEMENTOS
DE COMUNIÓN.
MONOS Y VESTIDOS
DE FIESTA.


C/Ángel Guirao, 9
Ceutí (Murcia)



607 35 45 13



OUTFIT EVENTOS

50%

OFERTA MARINEROS

150€



A continuación haremos el caramelo (que también podremos comprar), para ello añadiremos en un cazo 100 gramos de azúcar y 25 mililitros de agua. Ponemos el cazo al fuego (fuego mínimo) y lo dejamos hasta que coja color (aproximadamente 6 minutos). Añadimos el caramelo a un molde y extendemos.

Introducimos los huevos en un bol y los batimos. Una vez batidos añadimos el arroz con leche que hicimos al principio y mezclamos.

Una vez hecha la mezcla, la añadimos al molde (sobre el caramelo). Pre calentamos el horno a 170 grados y añadimos el molde en una bandeja, la cual añadiremos agua (aproximadamente dos dedos), para que también se cueza al baño maría y lo introducimos todo en el horno. Una vez transcurridos 20 minutos tapamos el molde y lo dejamos otros 20 minutos en el horno y al baño maría.

Para comprobar que el pudín está listo, pinchamos con un palo el pudín y si sale limpio y seco, significa que ya está listo. Después, lo dejamos enfriar en el horno, con la puerta un poco abierta.

Una vez enfriado, introducimos el molde en la nevera y lo dejamos enfriar unas 4 horas (o incluso dejarlo toda la noche).

Finalmente, sacamos el pudín sobre una fuente o plato. **¡Y ya estaría listo nuestro pudín de arroz con leche!**



Cocina en familia



Espadas de Comunion



- *Menaje*
- *Cristalería*
- *Cubtería*
- *Vajilla*
- *Moldes de repostería*
- *Hostelería*
- *Artículos de regalo*
- *Ropa laboral*



📞 646 12 95 31

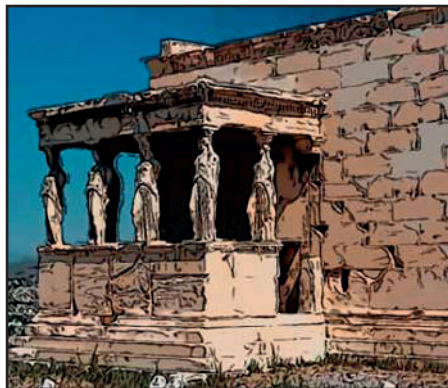


C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

Sopa de letras: Fiestas de Primavera

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

1. Bando
2. Barracas
3. Entierro
4. Esparteñas
5. Flores
6. Hachoneros
7. Huertano
8. Malagueñas
9. Panocho
10. Paparajotes
11. Parrandas
12. Pastel de carne
13. Quema
14. Refajo
15. Sardina
16. Zaragüeles



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



*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

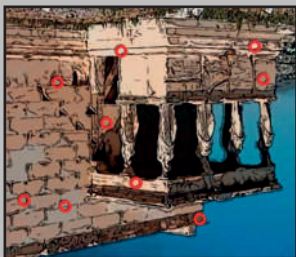


5	7	3	2	6	4	9	1	8
4	2	9	1	7	8	6	5	3
6	1	8	5	9	3	2	7	4
1	8	6	4	3	2	5	9	7
9	5	2	7	8	6	4	3	1
3	4	7	9	1	5	8	6	2
2	6	1	3	4	9	7	8	5
8	3	5	6	2	7	1	4	9
7	9	4	8	5	1	3	2	6

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

P	O	H	O	C	O	N	A	M	E	U	B	A	H	A
S	R	A	R	A	C	N	E	A	E	N	O	N	A	B
E	S	O	O	R	O	A	S	R	A	R	A	S	O	O
T	P	A	R	A	R	A	S	R	A	R	A	S	O	O
C	J	J	A	A	S	E	I	S	A	R	E	N	T	E
N	A	E	D	O	E	A	E	N	A	E	N	T	E	E
E	F	R	A	L	H	U	P	A	S	E	N	T	E	E
S	A	H	A	L	M	A	S	A	N	E	N	T	E	E

Sopa de Letras

Calendario de festiv

MARZO

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:

Viernes 31: Festivo en Águilas y Cartagena.

ABRIL

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 6: Jueves Santo.
- Viernes 7: Viernes Santo.
- Lunes 10: Festivo en Los Alcázares, Ceutí, Fortuna y Jumilla.
- Martes 11: Festivo en Abarán, Alguazas, Murcia, Las Torres de Cotillas.
- Viernes 14: Festivo en Blanca.
- Miércoles 19: Festivo en Moratalla.
- Martes 25: Festivo en Pliego.

MAYO

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 1: Fiesta del Trabajo.
- Martes 2: Festivo en Caravaca de la Cruz.
- Miércoles 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.
- Viernes 19: Festivo en Alcantarilla.

¿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



LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO A DOMICILIO

607 55 59 97

@asb_lavadero_detailing

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



Revista Conecta

Región de Murcia



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



www.revistaconecta.es

Conecta bien

MARKETING

AUDIOVISUALES

PUBLICIDAD

DISEÑO GRÁFICO

REDES SOCIALES

PÁGINAS WEBS



www.conectabien.com

marketing@conectabien.com

647 36 54 40