

Nº 63. SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2023

# Revista Conecta

Región de Murcia

## ENTREVISTA

**Alhama Nature Resort:**

un lugar de lujo al alcance de todos

Viajando por la Región de Murcia

**ESTRECHO DE LA ARBOLEJA**

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

**Dirección:**

Ismael Martínez Cánovas

**Diseño publicitario:**

Myriam Gómez Cánovas

**Colaboraciones:**

**Entrevista:** Virginia Martí Bravo (periodista)

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

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

**Fotografías "Viajando por la Región de Murcia":**

Andrés González Martínez

**REVISTA CONECTA**

**Depósito legal:** MU 1226-2018

**PROMOCIONA TU EMPRESA:**

**671 60 58 88**

**comunicacion@revistaconecta.es**

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



*También disponible en formato digital en*

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

**SÍGUENOS EN:**



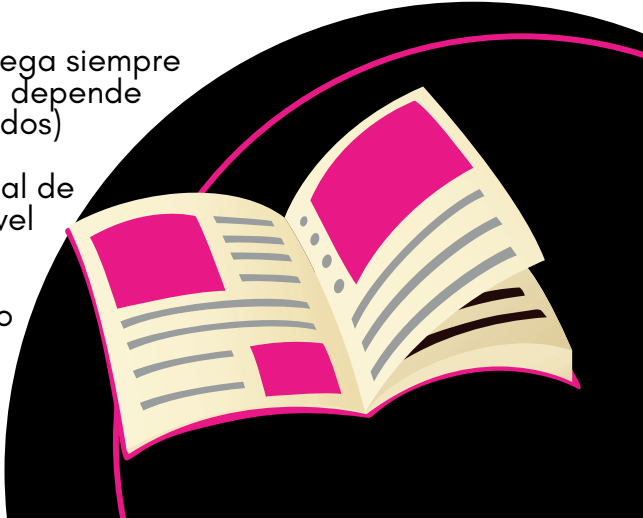
**Más de 16.000 seguidores**

📞 671 60 58 88

✉ comunicacion@revistaconecta.es

# ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE ANUNCIAR TU EMPRESA O NEGOCIO EN REVISTA CONECTA?

- ✔ Te ayuda a lograr nuevos clientes que te verán como una empresa de confianza
- ✔ Te aseguras que tu publicidad llega siempre porque la revista es gratuita (no depende del número de ejemplares vendidos)
- ✔ Te ofrece una calidad profesional de tus anuncios con visibilidad a nivel regional
- ✔ Los lectores dedican más tiempo que a otros soportes, por lo que prestan más atención a todo tipo de artículos y anuncios interesándose por ellos



# ÍNDICE

## ENTREVISTA

- Alhama Nature Resort: un lugar de lujo al alcance de todos (pág. 4)

## ACTIVIDADES

- Feria de Alhama 2023 (pág. 10)

## PSICOLOGÍA

- ¿Por qué nuestro cerebro se fija tanto en lo negativo? (pág. 12)

## MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Vehículos en la Región (pág. 14)

## CULTURA

- El Castillo de Alhama de Murcia. El emblema del corazón de la Región (pág. 16)

## VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Estrecho de la Arboleja (pág. 18)

## GASTRONOMÍA

- Níscalos y setas con patatas (pág. 24)
- Sobrasada vegana con boniato (pág. 25)
- Natillas de limón y leche condensada (pág. 26)
- Castañas asadas (pág. 27)
- Tarta de manzana y crema de almendra (pág. 28)

## INFORMACIÓN Y OCIO

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

Conecta  
bien

REVISTA REGIONAL  
PRODUCCIONES  
AUDIOVISUALES  
MARKETING  
PUBLICIDAD

671 60 58 88  
MARKETING@CONECTABIEN.COM  
WWW.CONECTABIEN.COM

# Alhama Nature Resort: un lugar de lujo al alcance de todos

## Cristina Mayans y Lola López nos cuentan los secretos de este enclave único en Murcia

Virginia Martí Bravo



*Alhama Nature Resort es un lugar donde el lujo y la naturaleza se fusionan para ofrecer un estilo de vida excepcional. Ubicado en el corazón de la Región de Murcia, específicamente en el Condado de Alhama, este resort se presenta como un refugio donde la calidad de vida se redefine.*

*Cristina Mayans, directora del proyecto, y Lola López, directora del campo "Alhama Signature Golf", nos abrieron las puertas de este oasis de tranquilidad y nos contaron por qué eligieron esta Región para llevar a cabo este grandioso proyecto.*





## ¿Qué tiene Condado de Alhama de especial para haber sido elegido el lugar para este gran proyecto?

Cuando empezó la crisis en el 2008, yo (Cristina) siempre he sido una nómada inmobiliaria, y entonces recorrí España viendo todos los desastres que había provocado esa crisis. Cuando aterricé el Condado de Alhama,

pensé que cómo era posible que algo tan impresionante como este Resort estuviese medio abandonado, con viviendas ya construidas y con un potencial que tenía de todo tipo. Pensé que no era lo que se merecía ni el Resort, ni Alhama, ni Murcia, ni España; y eso fue lo que me llevó a empezar a recomponer todo el pasado de aquí y poderlo poner en el presente y en valor.

Alhama de Murcia está en el centro de la Región, es el corazón, está cerca de todo; primero de una naturaleza impresionante, unas infraestructuras de carreteras que te traen al propio Resort, esta sierra que hay con todo un entorno maravilloso, a 15 minutos de una playa, a 20 minutos de un aeropuerto y a 25 minutos de la capital.





## ¿A quién va dirigido Alhama Nature Resort?

Estamos abiertos a todo tipo de clientes, desde españoles, murcianos hasta europeos. Hemos creado tres tipologías de viviendas: apartamentos, bungalows y villas, con todo tipo de precios al que tienen acceso cualquier economía. Debido a la cercanía con el pueblo de Alhama, puede ser desde primera residencia para gente con familias con niños o adolescentes, jugadores de golf, hasta jubilados o personas buscan una segunda residencia, todos son bienvenidos.

Cualquier persona que quiera vivir en la naturaleza y cerca de un núcleo urbano. Además, van a ir aumentando los servicios con el transporte público a medida que vaya creciendo la

organización y sus habitantes. Nuestro eslogan es "La vida que mereces", es la vida que merecen los que vivían aquí, los alhameños y el Resort.

## ¿Qué servicios ofrece Alhama Nature Resort?

Disponemos de una amplia gama de servicios, desde deportivos, socioculturales, ocio, hasta hoteles y salud. El Centro Comercial que tiene se va a potenciar, contamos con la casa club y pronto tendremos un hotel de 5 estrellas y otro de 4 estrellas. Además, estamos trabajando para dotar de servicios, como la apertura de un centro de salud y, en un futuro, valoramos incluso la posibilidad de un colegio. Nos aseguraremos de que todas las infraestructuras necesarias se realicen para el beneficio de nuestros residentes.

Las personas que vivan aquí no tienen que renunciar a ninguna de las comodidades que tiene el centro urbano. Vas a tener las comodidades que hay en una zona junto a las ventajas de estar en el campo, como la tranquilidad y la naturaleza, en un entorno tan maravilloso como el de Sierra Espuña. A nivel regional no hay un proyecto igual.

Las viviendas van a estar preparadas con todos los servicios centralizados.

El Resort contempla todo tipo de usos de todo tipo de clientes a corto, medio y a largo plazo.

También recalcar el control de seguridad 24 horas con el que cuenta toda la urbanización.

## Habládnos del Alhama Signature Golf

No podemos olvidar nuestra gran joya, el campo de golf, diseñado por Jack Nicklaus. Es único en la Región y está preparado para competiciones profesionales. Nuestra intención es acercarlo a todo tipo de clientes, tanto residentes como gente de otros lugares o turistas. Queremos ponerlo en el mapa nacional e internacional. Hemos creado una escuela para niños y

también ofrecemos clases de iniciación y tenemos planes para circuitos de profesionales en un futuro cercano.

### **Si no somos propietarios, ¿Podemos utilizar los servicios que este fantástico Resort nos ofrece?**

El campo de golf y el centro comercial están abiertos a cualquier persona, ya sean jugadores, personas que

quieran iniciarse en este deporte o a cualquier persona que quiera venir a pasar un buen día de ocio.

Los hoteles estarán abiertos para cualquier persona que quiera hospedarse, y va a poder utilizar los restaurantes y bares. Existe una red de viviendas en alquiler, todas con su correspondiente licencia turística.

Es una zona de veraneo turística y de deporte.



## ¿A partir de cuánto capital se puede vivir en Alhama Nature Resort?

Los precios de las viviendas comienzan en torno a los 150.000 euros, lo que lo hace accesible para una amplia gama de personas. Nuestro objetivo es ofrecer lujo y una calidad asequible para todos, es lo que nos hemos propuesto y esa es nuestra filosofía.

## ¿Cómo obtener más información?

Tenemos una oficina comercial en el complejo y la web [alhamanature.com](http://alhamanature.com) donde los interesados pueden encontrar información detallada. También pueden ponerse en contacto con nuestro equipo de ventas, quienes estarán encantados de responder cualquier pregunta y ofrecer visitas guiadas.

Contamos con un equipo de comerciantes maravillosos. Ellos son los que empujan el proyecto y los que están todos los días aquí recibiendo a los clientes. Ellos son los verdaderos artífices, sin equipo no eres nada, así que a ellos les tengo que agradecer que todo esto funcione.

También informarse sobre los paquetes de iniciación y servicios del campo de golf en la "casa club" o a través de su web [alhamasignature.com](http://alhamasignature.com).

*En Alhama Nature Resort, la vida de lujo se combina con la naturaleza en su máxima expresión. Es un proyecto que promete mejorar el estándar de vida en la Región y ofrece una oportunidad única para disfrutar de la belleza natural de Murcia mientras se vive con todas las comodidades. Un lugar donde el estrés se desvanece y la calidad de vida florece.*

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo

ALHAMA NATURE  
RESORT







**helvetia**  
Tu aseguradora suiza.


## LA AGENCIA DE SEGUROS PARA EMPRESAS QUE MARCA LA DIFERENCIA

Business Cast tiene como objetivo proporcionar inspiración y orientación a quienes buscan aprender y crecer profesionalmente en su empresa.

**REVISAMOS TODOS TUS SEGUROS SIN COSTE**

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

 [Inmaculada.gestiones@gmail.com](mailto:Inmaculada.gestiones@gmail.com)

 **699 87 23 00**



*blázquez* ASOCIADOS



Somos una cultura de servicios comprometida con la empresa



**968 22 52 98**



[info@blazquezasociados.com](mailto:info@blazquezasociados.com)

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



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

# Feria de Alhama 2023

del 5 al 15 de octubre

ESCENARIO AVDA. JUAN CARLOS I  
(JUNTO AL JARDÍN DE LOS PATOS)

**LOS VIVANCOS**

jueves 12 a las 22.30 h.

**FUNAMBULISTA**

sábado 14 a las 23.30 h.

**ORQUESTA LA MUNDIAL**

viernes 13 a las 23.00 h.

**INOLVIDABLES 70**

sábado 14 a la 1.00 h.

RECINTO FERIAI NUEVA ESPUÑA  
(ZONA DE LOS CHIRINGUITOS)

**LA COLLA DEL RAMBLAR**

jueves 5 a las 21.00 h.

**FYV BAND**

viernes 6 a las 23.00 h.

**FIESTA ÉBONY**

sábado 7 a las 23.45 h.

**ESCUELA DE BAILE ALHANZA**

domingo 8 a las 20.00 h.

**LA BANDA JUÁREZ**

**ALACRANES + VOCAL HARMONI  
ESPECIAL R.C.**

jueves 12 a las 23.00 h.

**GRUPO SWING**

miércoles 11 a las 23.00 h.

**ATLANTIS**

sábado 14 a las 23.00 h.

**SUPERJUNKIES**

viernes 13 a las 23.00 h.

**AVENIDA DE LA CONSTITUCIÓN  
ACADEMIA PASO A PASO**

sábado 7 a las 12.30 h.

AUDITORIO MUNICIPAL ENRIQUE TIERNO GALVÁN

**XLIII MUESTRA NACIONAL DE FOLKLORE**

sábado 7 a las 21.30 h.

**TRÍO MUSICAL ARKADIA**

martes 10 a las 20.00 h.

**XXXVIII FESTIVAL DE BANDAS DE MÚSICA**

domingo 8 a las 19.30 h.

**LOS MÚSICOS DE BREMEN**

jueves 12 a las 20.00 h.

EXPOSICIONES

**XXIII CONCURSO EXPOSICIÓN DE ORNITOLOGÍA**

del 4 al 7 de octubre.

Avda. Antonio fuertes, rotonda Albanicos  
Soirée (junto a nuevo Hispano)

**LUCHANDO CONTRA EL EXPOLIO.  
VALLE DEL GUADELENTÍN**

del 5 de octubre al 3 de diciembre.  
Museo Arqueológico Los Baños

**CAMISetas DE LAS  
PEÑAS FERIA 2023**

del 7 al 15 de octubre.  
Escaparate Oficina de Turismo

**TRABAJOS MANUALES Y ARTESANÍA DE  
LA ASOCIACIÓN CULTURAL SAN LÁZARO**

del 5 al 15 de octubre. Local Asociación Cultural  
San Lázaro en los bajos del Centro de Mayores

**55 CONCURSO EXPOSICIÓN DE UVA DE MESA Y  
PRODUCTOS AGRARIOS DEL BAJO GUADELENTÍN**

del 12 al 15 de octubre. Casa de la Cultura

Atracciones, carrozas, gastronomía,  
actividades, exposiciones, feria de  
día y mucho más...

  
AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia

CONSULTA LA  
PRORAMACIÓN COMPLETA  
ESCANEANDO EL QR:



*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.*

*Yes 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*





# ¿Por qué nuestro cerebro se fija tanto en lo negativo?

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)

*En muchas ocasiones nos cuesta encontrar el lado bueno de las cosas, dejar de preocuparnos, encontrar soluciones a los problemas o no ver ciertas situaciones como amenazas.*

*Pues bien, esto se produce porque nuestro cerebro está programado para fijarse o focalizarse más en las amenazas que puedan existir en el entorno y para recordar los hechos negativos, todo esto por pura supervivencia. Se ha demostrado que cuando estamos ante una imagen o suceso negativo tenemos más actividad cerebral que ante uno positivo, por lo que este suceso negativo se mantiene más en nuestra memoria. Por ello, cuando estamos mal o preocupados no nos sirven las típicas frases de “deja de pensar en cosas tristes”, “no te preocupes por eso” o “lo que tienes que hacer es fijarte en lo positivo” para encontrarnos mejor, porque básicamente nuestro cerebro está programado para preocuparse y tener pensamientos negativos.*



*La supervivencia, en este caso, se basa en hacerle caso a nuestro instinto de miedo y así estar preparados para poder reaccionar de forma rápida y flexible, así poder adaptarnos al entorno en el que estamos en ese momento y tener más probabilidad de afrontarlo con éxito. Por tanto, este fenómeno tiene un carácter evolutivo cuyo objetivo es prepararnos para afrontar diferentes situaciones de peligro. Cuando este proceso nos bloquea y nos lleva a la inacción, es cuando deja de tener su función y nos influye de manera negativa.*

*Tenemos que tener en cuenta que a nuestro cerebro le importa más bien poco si somos felices o no, solo se preocupa de que sobrevivamos, el fijarnos en las cosas positivas o buenas lo tenemos que aprender y cultivar.*

## El sesgo de negatividad

*Este fenómeno del que estamos hablando se denomina sesgo de negatividad y ha pasado de ser algo esencial para la supervivencia de nuestros antepasados, a llegar a ser un problema para nosotros, dependiendo de qué situaciones, debido a que nuestro entorno actual no tiene tantos peligros. Por tanto, algo que fue de gran utilidad para la supervivencia humana pasada, ha perdido parte de su función en la actualidad, ya que nuestro cerebro sigue actuando de la misma manera que hace millones de años.*

*Además, la sensibilidad extrema de nuestra red cerebral hace que no podamos discriminar de manera adecuada los estímulos neutros de los peligrosos, por tanto, es muy fácil terminar con una preocupación excesiva, con estrés o ansiedad y que veamos riesgos donde en realidad no los hay.*

*Por todo esto es adecuado cultivar nuestra parte racional, la introspección y las herramientas necesarias para poder afrontar las situaciones en las que nuestro cerebro detecta un peligro y nos hace actual como tal cuando en realidad no estamos en ese tipo de situación.*



## ¿Qué esconde tu mente?

### PSICOLOGÍA

Estudiamos y analizamos la mente humana para solucionar patologías emocionales, mentales y sociales.

Nisara

### HIPNOSIS

Cambiamos el estado de tu conciencia y aumentamos el de relajación.

### NUTRICIÓN

Ayudamos a mejorar la relación con la comida y el equilibrio emocional, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.



639 20 30 44



@centronisara



info@nisarapsicologia.com

### REGRESIÓN

Logramos un trance que se produce cuando un individuo adopta un comportamiento de una etapa anterior de su vida.

# Imágenes para el recuerdo: Vehículos en la Región

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Autobús de la línea Cartagena-Cabo de Palos. Año 1930.



Autocar de la línea Lorca a María, de la compañía Gómez, en Vélez Rubio. Año 1937.



Retrato de dos hombres circulando en automóvil por un camino en los huertos de Totana. Año 1910.



María Alarcón Buendía, la primera mujer taxista de Murcia, junto a su automóvil. Agosto de 1981.



Carrera de motos por las calles de Murcia. Año 1973.



EL Rey Alfonso XIII, el general Primo de Rivera y el capitán general de Valencia en un automóvil, tras visitar la iglesia de la Caridad de Cartagena. 10 de noviembre de 1923.



Vehículos de alquiler en Cartagena. Año 1910.



Autocar de la línea Lorca a María, de la compañía Gómez, en Vélez Rubio. Año 1937.



Grupo de milicianas en un acto de concentración de las milicias populares en la plaza de Toros de Cartagena. Año 1936.



Exposición de vehículos en el muelle de Cartagena. Año 1930.

## PRODUCTOS NATURALES SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

 Botica Ayala  
DESDE 1901

De boticarios a farmacéuticos.  
Cuidamos de tu salud y bienestar desde 1901.



684 413 135



@boticayala



Maestro Martínez, 41,  
Ceutí, Murcia



**NATURAL**  
100%



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

# El Castillo de Alhama de Murcia

## El emblema del corazón de la Región



### Hisn al-Hãmma o el castillo del Baño Caliente

Cuando entras en el término de Alhama de Murcia, lo primero que divisas en el horizonte, además de su importante industria y agricultura, es su Castillo medieval. Y es que, el Castillo siempre ha sido el icono más característico de esta villa del Guadalentín, apareciendo en innumerables lugares, como logotipos de empresas, souvenirs, y del propio escudo municipal.

El Castillo, declarado Bien de Interés Cultural, forma parte de una importante ruta cultural de la villa, junto a otros BIC, como son el Museo Arqueológico de Los Baños, la Iglesia de San Lázaro, el Escudo de la Casa de la Tercia y el Yacimiento de Las Paleras. Este monumento cuenta con un espacio fortificado de más de 5.000 m<sup>2</sup>, una torre de homenaje de 23 metros de altura, y al menos ocho torres documentas, tres aljibes y grandes tramos de murallas de más de 12 metros de altura, configurándolo como el símbolo e imagen de Alhama a lo largo de los siglos.

Su ubicación no es casualidad, se trata de un cerro con laderas agrestes, desde donde divisar todo el valle del Guadalentín y el Sangonera y la vía de comunicación que une Murcia con Lorca. A los pies del cerro los romanos aprovecharon un manantial de agua caliente para hacer unas termas, de ahí deriva el nombre de Alhama y su Castillo desde época islámica.

Así, el geógrafo ceutí Al-Idrisi ya menciona a mediados del siglo XII, hacia el 1.150, el Castillo de Alhama dentro del itinerario entre Murcia y Almería, refiriéndose a él como "Hisn al-Hamma" (Castillo del Baño Caliente).

### El Castillo desde dentro

Esta fortificación de época islámica data de finales del siglo XI, de época almorávide, con una importante modificación en época almohade con la adicción de una puerta en codo y un refuerzo de las antiguas murallas de tapial de tierra por otras más sólidas de tapial calicastro.

De esta época se conserva la estructura en dos recintos amurallados, el superior la Alcazaba o celoquia y el inferior o Albacar, donde se encontraba una zona destinada a las viviendas de la guarnición y zona de refugio de la población que existía a los pies del cerro y en las alquerías cercanas. Durante las excavaciones se han recuperado materiales de cerámica, objetos metálicos, molinos, herraduras, etc. que nos muestran la vida cotidiana de sus habitantes.





Tras la conquista castellana del siglo XIII, la fortificación se convirtió en un castillo feudal, quedando la villa en depósito real de la Corona y en tenencia del caballero D. Juan García de Villamayor, aunque la alquería seguiría siendo habitada por musulmanes mayormente, los cuales, bajo la dirección castellana, construyeron una torre de homenaje en tapial calicastro en su zona más alta.

Durante la rebelión mudéjar en el 1264, el castillo sirvió como asilo a un convoy granadino. Ochocientos jinetes con dos mil acémilas cargadas de víveres tomaron refugio en el Castillo de Alhama, ante la presencia del rey Jaime I de Aragón a la altura de Alcantarilla. El propio rey debió tomar el control de la villa por asalto tras usar máquinas de asedio, según da entender su *Llibre dels feits*, o crónica del rey Jaime I. Esta conquista por la fuerza conllevó la destrucción en las viviendas musulmanas, pues el trazado de las casas de los repobladores cristianos se hará sobre los escombros de estas viviendas.

A finales del siglo XIII, el rey Jaime II de Aragón, aprovechó la minoría de edad del rey Fernando IV, para invadir el reino de Murcia en una rápida campaña militar. De esta guerra hay un primer asedio documentado al castillo de Alhama, el día 1 de junio de 1296, que se levantaría rápidamente al negociar con su alcaide el reconocimiento del rey aragonés. Retomado el control castellano del castillo, el rey puso un segundo sitio a principios de enero de 1298. Esta vez tuvo que emplear máquinas de guerra, entre las que destaca un gigantesco trebuchet, cuyos proyectiles de piedra dejaron la huella de sus impactos en la cara norte de la torre del homenaje y muralla, siendo visibles hoy día, para retomar el control.

En el año 1304, en la sentencia de Torrellas que ponía fin a la guerra, pasaba Alhama de nuevo a manos castellanas. El castillo quedaría dañado en sus murallas y torre de homenaje, que sería objeto, en los años siguientes, de reparaciones y ampliación, levantado un nuevo cuerpo hasta alcanzar la altura de 23 metros que ha llegado a la actualidad.

En 1311 el castillo de Alhama pasará a la Iglesia de Cartagena, en cuya jurisdicción permanecerá hasta el año 1326, que pasaría al señorío de D. Juan Manuel y nuevamente a realengo, hasta que a finales del siglo XIV, en 1387, el rey Juan I se la concedió a Alonso Yáñez Fajardo y sus descendientes, futuros Marqueses de los Vélez. Tras la toma de posesión, la familia Fajardo se construyó una vivienda en el interior de la alcazaba.

La pacificación de la frontera murciano-granadina tras la conquista de Granada en 1492 supuso, para las poblaciones cristianas del reino. Una paz duradera que permitió a la población crecer fuera de las murallas de los castillos que los protegían de las razias granadinas, momento en el que nuestro castillo es poco a poco abandonado por el nuevo caserío que surge a sus pies.



Como eje central, a su alrededor se encontraba la antigua Alhama andalusí. Una Alhama que hoy en día ha quedado sepultada por el paso del tiempo, sobre la que se construyó la actual. Sin embargo, aún se pueden encontrar hallazgos, como son las viviendas de la calle Parricas o las de la calle Fulgencio Cerón Cava, el cementerio o maqbara, de la calle de la Corredera, los Baños de la calle de Sánchez Vidal, completando el pasado medieval islámico de la villa.

Alhama de Murcia también alberga otras estructuras históricas medievales de época islámica y cristiana en diferentes puntos de su geografía, como son las torres de Ascoy o Torreblanca, Torre del Lomo, de la Mezquita, Azaraque, de Comarza o de Inchola, siendo muestras de la arquitectura islámica del siglo XIII, junto con otras estructuras de carácter más residencial como las de La Pita o las de Los Castillicos.



## Recuperación y puesta en valor

El paso del tiempo ha hecho mellas en esta fortificación, quedando gran parte derribada u oculta bajo tierra, hasta que, a finales de los 80, comenzaron las labores de recuperación y de restauración del Cerro del Castillo de Alhama, continuando en el año 2000 con los Campos de Trabajo y a partir del 2004 con el proyecto europeo *Castrum*, destinado a la recuperación de las fortalezas del valle del Guadalentín.

Hoy en día, tras décadas de trabajos en los que ha recuperado gran parte de su muralla perimetral y diversas estructuras, se encuentra en su última fase de recuperación, lo que permitirá a sus visitantes contemplar gran parte de lo que fue en su día y devolviéndole la vida después de más de 5 siglos de abandono.

# Viajando por la Región de Murcia

Ismael Martínez Cánovas / Andrés González Martínez

## ESTRECHO DE LA ARBOLEJA



*Dentro de Sierra Espuña podemos encontrar impresionantes parajes y rincones singulares. Uno de ellos es la Cerrada la Agualeja, también conocido como Estrecho de la Arboleja, en el municipio de Aledo.*

Miles de años de erosión del agua sobre roca caliza han dado lugar a la formación de este "cañón" de centenares de metros de longitud y entre 10 y 15 metros de altura. Este singular paraje natural alberga en su interior pequeños nacimientos de agua que forman pequeñas lagunas entre sus verticales paredes. La presencia de estos pequeños manantiales y su escasa luz crean una atmósfera húmeda con formaciones de musgos y plantas de sombría, generando un paisaje mágico poco habitual en esta zona con una climatología árida.



La Cerrada de la Agualeja forma parte del cauce de la **Rambla de Lébor**, llegando a medir tan solo 1,5 metros en su parte más angosta.

# ¿CÓMO LLEGAR?



## Sendero de la Agualeja

El acceso a este paraje es muy sencillo, pudiendo visitarlo incluso con niños y mayores. Partiendo del aparcamiento del área recreativa, podemos acceder a través del sendero de la Agualeja, un recorrido circular, excepto en el tramo de bajada al cañón, de unos 2 kilómetros con unos 50 metros de desnivel. Esta senda está habilitada a

lo largo de su recorrido con señalización, escaleras, barandillas y un puente, por lo que te será muy sencillo llegar.

## Sendero Aledo – Estrecho de la Agualeja

Si buscas un recorrido más largo y completo, pero que también puedas realizar en familia, otra opción es el sendero Aledo – Estrecho de la Agualeja. Esta ruta parte desde el pueblo de Aledo, recorriendo el casco antiguo del municipio, el entorno de la Rambla de Lébor y el Estrecho de la Arboleja a lo largo de 10 kilómetros con dificultad baja, que puedes completar en aproximadamente tres horas y media.



**Inma**  
Estilistas

*¡Ánimate a brillar en la Feria de Alhama con tu look favorito!*



968 639 951



Calle de Sánchez  
Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas

# ¿QUÉ VER?

Sierra Espuña es conocida por su unión entre naturaleza e historia. Si visitamos el Estrecho de la Arboleja, es de obligatoria parada el municipio de Aledo. Este montañoso poblado cuenta con un enclave en su plaza principal que nos trasportará a una época medieval.

- **Torre del Homenaje:** una fortificación medieval del siglo XI, siendo una de las torres defensivas más grandes de la Región. Desde ella, podemos acceder a un mirador desde el que contemplar todo el valle del Guadalentín.
- **Iglesia de Santa María del Real:** antigua mezquita de tiempos de Al-Andalus, convertida en iglesia cristiana después de la cesión de Aledo a la orden de Santiago.



*Torre del Homenaje*



*Panorámica de Aledo desde la Torre del Homenaje.*

- **La Picota:** único monumento que se conserva en la Región de Murcia. Era utilizado en la Edad Media para clavar la cabeza o miembros de las personas que se ajusticiaban.
- **Muralla de Aledo:** recinto amurallado que rodea el casco antiguo y protegía a los antiguos pobladores de la fortificación.
- **Paraje de Las Cuestas:** antigua entrada principal al casco urbano de Aledo. En él se fusiona la historia y la naturaleza de Sierra Espuña, encontrando fósiles prehistóricos, edificaciones medievales y gredas naturales provocadas por las erosiones de sus paredes, todo en un mismo lugar.

• **Rambla de los Molinos:** un paraje que une tradición y naturaleza, conservando los restos de los antiguos molinos de agua, que servían para moler el grano y hacer harina.

• **Ermita de Los Allozos:** a unos 4 kilómetros de Aledo podemos encontrar las ruinas de lo que fue la pedanía de Los Allozos, actualmente despoblada, y que aún conserva su ermita que data de finales del siglo XVIII.

• **Arco de Aledo:** durante siglos abasteció de agua procedente de Sierra Espuña al municipio de Aledo, en fuentes como la Olla Bermeja.

• **Torre de Chichar:** también conocida como "Cerro del Palomar". Situada al margen derecho del barranco de la Fuente de Chichar, se cree que esta pudo ser una torre vigía o una torre de comunicación entre los municipios de Aledo y Lorca.

Junto a este enclave medieval conviven otros monumentos y rincones cargados de simbolismo que nos cuenta la historia más moderna de Aledo. Algunos de estos monumentos son la **Puerta de las Tradiciones**, en honor a las tradiciones más importantes que durante siglos han perdurado, o el **Busto del Tío Juan Rita**, conocido trovero y guía de la Cuadrilla de Aledo hasta su fallecimiento a los 108 años. También destacar el **monumento al Donante de Sangre** o las **alfarerías del las Canales**, oficio artesanal muy ligado a esta villa.



Monumento al trovero "Tío Juan Rita".



Entra en nuestra  
web y pide a través  
de WhatsApp



¡ESTRENAMOS  
NUEVO SALÓN!

¡Te esperamos!



**968 639 405**



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,  
ALHAMA DE MURCIA



# ¿QUÉ COMER?

Aledo es conocida por su variedad de **uva de mesa**, destacando variedades como Dominga, Italiana y Red Globe. También destaca el **"jallullo"**, su plato típico estrella, que nos recuerdan a las gachas, combinadas, con longaniza, morcilla, tomates secos, ajo, cebolla y otros ingredientes. Si pruebas el jallullo de Aledo, es obligatorio acompañarlo con el vino de la tierra, también llamado **"vino del país"**.

Otro plato típico de esta zona del sureste son las **"migas" o "gachasmigas"**, un plato de pequeñas migas de harina con trozos de carne y embutido de cerdo, que tomaban antiguamente los agricultores los días de lluvia para tener una comida caliente y "pesada" que les ayudase a aguantar las largas jornadas de trabajo.

Si visitas Aledo el día 25 de abril te tocará probar **el gornazo**, una variante de la típica mona con huevo, que se realiza únicamente este día con motivo de la festividad de San Marcos.

Por último, no puedes irte de Aledo sin probar su bebida por excelencia, la **mantellina**. Esta bebida de tiempos inmemoriales consiste en una mezcla de miel, limón, agua y anís, es consumido durante todo el año, pero especialmente en verano. Destacar el "Día del Carro", una tradición que se celebra todos los años en agosto con motivo de las fiestas patronales, en la que el pueblo, junto a la Cuadrilla de Aledo, sale a la calle con un carro de madera tirado por un burro, ofreciendo mantellina y bocadillos de pan caliente, aceite y pimentón a los asistentes.



Uva de mesa de Aledo.



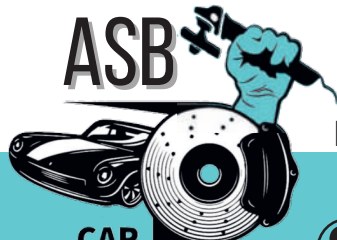
Jallullo con longaniza y morcilla.



Mantellina.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA

ASB



CAR  
DETAILING

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



# VUELTA AL COLE CON LA MEJOR VISIÓN

2 X 1 EN LENTES

Válida también en lentes reducidas

Del 1 de septiembre al 31 de octubre

\*Promoción sujeta a oferta de graduaciones.

675 57 74 71

Av. Constantino López, 8  
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)



## INGREDIENTES:

- 450 g. de níscalos, shiitake y setas comunes.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 500 g. de patatas.
- Pimienta.
- 1 cucharada de tomate frito.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 100 ml de vino blanco.
- Sal.
- Aceite de oliva suave.
- Agua para la cocción.



## PREPARACIÓN

Empezamos partiendo los ajos, la cebolla y las setas. Preparamos la sartén a fuego lento y echamos primero la cebolla, cuando esta esté dorada le echamos el ajo y las setas, salpimentamos al gusto.

Cuando las setas hayan reducido su tamaño, le echamos el tomate frito con el pimentón

y los 100 ml de vino blanco. Lo dejamos unos 3 minutos.

Partimos las patatas por la mitad y las añadimos con las setas y cubrimos con agua, cuando empiece a hervir tapamos y lo tenemos en cocción 18 minutos.

Comprobamos que las patatas estén hechas, sacamos dos o tres

y las chafamos y las volvemos a añadir, esto hará que el caldo espese. Lo volvemos a tapar y lo dejamos 5 minutos más. Cuando esté listo lo dejamos reposar unos 10 minutos y ¡listo!

Con estas cantidades salen 4 raciones.

¡Recordar que es una receta apta para veganos!





## INGREDIENTES:

- 1 boniato de 350 g. (batata, camote).
- 75 g. de tomates secos.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 2 cucharadas de pimentón dulce.
- Pimienta blanca.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- Sal.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen.



## PREPARACIÓN

El primer paso liamos el boniato en papel film, lo pinchamos y lo ponemos en el microondas hasta que esté blando. Mientras tanto le quitamos el

agua a los tomates secos.

Partimos el ajo, perejil y los tomates secos en trozos pequeños y lo añadimos todo a la batidora, con sal y

pimienta y trituramos bien.

Pelamos y troceamos el boniato, lo incorporamos en la batidora y trituramos todo.

Acompañamos con un poco de pan ¡Y estaría lista!

Receta sana y deliciosa para disfrutar con la familia.



## ¡TU COCINA SIEMPRE A PUNTO!

☎ 646 12 95 31

📍 C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia



# Natillas de limón y leche condensada



## INGREDIENTES:

- 1 l. de leche entera hervida con un tubo de canela y unas cortezas de limón.
- 4 huevos tamaño L.
- 100 g. de azúcar.
- 40 g. de harina de maíz, maicena.
- 150 g. de leche condensada.

## PREPARACIÓN

El primer paso es poner los huevos en un recipiente grande, junto con el azúcar y batimos todo. Con un colador colamos la leche y la añadimos a la mezcla con la harina de maíz, moviendo bien para que no quede ningún grumo.

Pasamos la mezcla al fuego y vamos a ir removiendo



hasta que la leche esté bien caliente y empiece a espesar, a continuación se le añade la leche condensada y seguimos removiendo hasta que empiece a hervir y este la mezcla espesa.

Apagamos el fuego y las dejaremos enfriar 5 minutos, lo vamos preparando en copas decorando al gusto con galleta



o sin galleta. Y cuando estén frías las llevaremos a la nevera entre 3 y 4 horas.

En el momento de servir se le pone un poquito de canela por encima.

¡Tienen una pinta extraordinaria! Animaros a hacerlas.



## INGREDIENTES:

- 500 g. de castañas.
- Cucharadita de mantequilla.

## PREPARACIÓN

Realizar este típico aperitivo de otoño

es muy sencillo. Para empezar, tenemos que hacer un corte profundo puntiagudo por la parte lateral de arriba de cada una de las castañas.

Ponemos en una sartén, preferiblemente de hierro, la

mantequilla a calentar. Untamos el fondo de la sartén, añadimos las castañas con su corte y removemos.

Es importante hacerlas a fuego bajo. Tapamos la sartén con una tapadera con orificio para el vapor.

Las dejamos unos 20 minutos a fuego bajo, moviéndolas de vez en cuando hasta que cojan un color amarillento.

¡Y ya tendríamos unas ricas castañas asadas! Ideales como aperitivo o acompañamiento.



Av/Antonio Fuertes, 20  
(frente a El Pozo Alimentación)  
Alhama de Murcia



**868320110**  
**622040526**

**¡SERVIMOS CENAS!**

**HORARIO**  
**05:30h-23:30h**  
**LUNES A SÁBADO**



**VEN A CELEBRAR TU CENA DE EMPRESA CON NOSOTROS**

**PREGUNTA POR NUESTROS MENÚS CERRADOS**



# Tarta de manzana y crema de almendra



## INGREDIENTES:

- 1 lámina de hojaldre fresco.
- 2 manzanas.
- 75 g. de almendra cruda molida.
- 50 g. de azúcar.
- 35 g. de mantequilla sin sal.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- Ralladura de limón.
- 8 g. de azúcar de vainilla.
- 1 huevo tamaño pequeño.
- 1 huevo para pintar la tarta.
- Mermelada de albaricoque.

## PREPARACIÓN

El primer paso es preparar el hojaldre, aplanamos y hacemos cuatro tiras de 3 cm.

Con el trozo que nos ha sobrado cubrimos los bordes con huevo batido y le vamos poniendo las tiras por encima de cada lado y lo llevamos a la nevera.

Continuamos poniendo el azúcar, la harina, la ralladura de limón, la esencia de vainilla, la almendra, la mantequilla y el huevo y removemos bien. Conservamos en la nevera.

Precalentamos el horno a 200 grados.

Partimos y pelamos las manzanas en 4 trozos. Sacamos el hojaldre de la nevera y lo pintamos los bordes con huevo, extendemos toda la mezcla en el hojaldre y vamos clavando las manzanas encima. Derretimos la mantequilla y pintamos las manzanas. Lo

ponemos arriba y abajo en el horno a 200 grados, y la tenemos 25 minutos. Por último, para decorarla pintamos por encima con mermelada de albaricoque.

¡Una forma fácil y original de hacer una tarta de manzana!



# 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



## SUPERMERCADO Parrilla

CARNES, ELABORADOS Y EMBUTIDOS CASEROS

### ¡ABRIMOS LOS DOMINGOS!

**HORARIO:**

**LUNES A VIERNES**  
9.00 H A 15.00 H.  
17.30 H A 20.45 H.

**SÁBADOS**  
9.00 H A 14.00 H.

**DOMINGOS**  
9.30 H A 13.30 H.



**AVDA. SAN GINÉS, 97**  
**SAN GINÉS (MURCIA)**  
**ENCARGOS: 651 186 216**

## Sopa de letras: gastronomía murciana

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

1. Alcachofas
2. Caldero
3. Conejo al ajillo
4. Cordero segureño
5. Gachasmigas
6. Michirones
7. Moje
8. Pan de higo
9. Paparajotes
10. Pastel de carne
11. Pelotas
12. Perdiz estofada
13. Rin ran
14. Tocino de cielo
15. Zarangollo

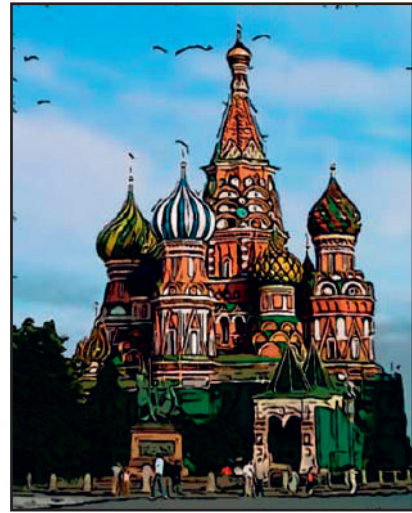
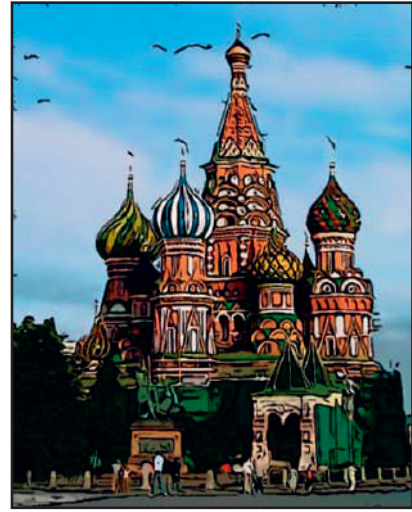
## Sudoku 1

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

## Sudoku 2

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

## Encuentra las 9 diferencias



# TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



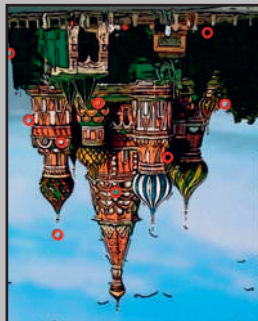
*Celebra tus eventos  
 en nuestro salón con  
 capacidad de hasta  
 100 personas*

Calle Fuente del Ral,  
 93 Alhama de Murcia

868 781 430  
 606 97 98 21



# Calendario de festivios



9 diferencias



Sopa de Letras

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1

## Soluciones

## Cuidate

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

## 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:

**Viernes 1:** Festivo en Archena.  
**Viernes 8:** Festivo en Albudeite, Calasparra, Lorca y Pliego.  
**Martes 12:** Festivo en Alcantarilla, Cehegín y Murcia.  
**Jueves 14:** Festivo en Abanilla Cehegín.  
**Viernes 15:** Festivo en La Unión.  
**Lunes 18:** Festivo en Molina de Segura y Yecla.  
**Jueves 21:** Festivo en Mula.  
**Viernes 22:** Festivo en Cartagena.  
**Lunes 25:** Festivo en Mula.  
**Miércoles 27:** Festivo en Abarán.  
**Viernes 29:** Festivo en Moratalla y Santomera.

## 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 2:** Festivo en Bullas.  
**Martes 3:** Festivo en Bullas.  
**Viernes 6:** Festivo en Alhama de Murcia.  
**Sábado 7:** Festivo en Puerto Lumbreras, Santomera y Torre Pacheco.  
**Jueves 12:** Fiesta Nacional de España.  
**Viernes 13:** Festivo en Los Alcázares.

## 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:

**Miércoles 1:** Todos los Santos.  
**Viernes 17:** Festivo en Mazarrón.  
**Jueves 23:** Festivo en Lorca.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?

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



¿TE PODRÁS RESISTIR A NUESTRA TABLA?

Combinación perfecta:

ENSALADA  
PATATAS  
CARNE



Desayunos, tapas, comidas y cenas

Reservas: 635 86 38 64

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



# Conecta bien

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

**Pregunta sin compromiso**

Tlf: 671 605 888

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

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