

Nº 65. Año 2024

Revista Conecta

Región de Murcia

ENTREVISTA

Coherece & Alicia de la Osa:
"Ver que nuestra música
alcanza nuevos horizontes nos
llena de alegría y gratitud"

Viajando por la Región de Murcia
ALCANTARILLA

www.revistaconecta.es

Dirección:

Ismael Martínez Cánovas (diseño gráfico)

Virginia Martí Bravo (periodista)

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas

Colaboraciones:**Psicología:** Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)**Gastronomía:** Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)**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

SÍGUENOS EN:

Más de 16.000 seguidores

ÍNDICE

ENTREVISTA

- *Coherence & Alicia de la Osa: “Ver que nuestra música alcanza nuevos horizontes nos llena de alegría y gratitud” (pág. 4)*

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- *Alcantarilla (pág. 8)*

MEMORIA FOTOGRÁFICA

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

CULTURA

- *Museo Arqueológico Los Baños: 2000 años de historia viva (pág. 16)*

PSICOLOGÍA

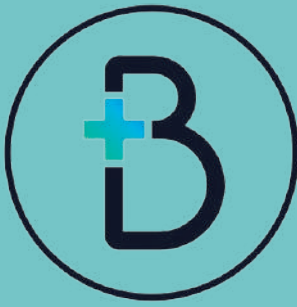
- *Las emociones agradables (pág. 18)*

GASTRONOMÍA

- *Sopa de pan con ajo y tomillo (pág. 20)*
- *Pollo en salsa de ajos y limón (pág. 22)*
- *Salmón al cava (pág. 24)*
- *Garbanzos al curry con leche de coco (pág. 25)*
- *Crujiente pan de cristal (pág. 26)*
- *Tarta de frutos secos (pág. 28)*

INFORMACIÓN Y OCIO

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



BEATRIZ

MEDICAL SALUD

CLÍNICA ESPECIALIZADA EN CIRUGÍA DEL PIE,
BIOMECÁNICA Y MEDICINA ESTÉTICA.

LA CORRECCIÓN QUIRÚRGICA ES LA ÚNICA SOLUCIÓN EFICAZ PARA EL HALLUX VALGUS

En nuestra clínica la Dra.pdga.Beatriz Soler está especializada
en Cirugía Mis mínimamente invasiva del pie.



www.beatrizmedicalsaud.es



623 45 09 20 / 868 19 66 02



C/ Almirante Malaspina, 3, bajo, Murcia (La Flota).

DRA. PDGA. BEATRIZ SOLER RUIZ
Cirugía MIS del pie y biomecánica

DR. JORGE ZIELENIEWSKI CENTENERO
Medicina estética





Coherence & Alicia de la Osa: “Ver que nuestra música alcanza nuevos horizontes nos llena de alegría y gratitud”

Ismael Martínez Cánovas

¿Cómo fueron vuestros comienzos en solitario y qué os ha llevado a uniros musicalmente?

Alicia comenzó como corista de una agrupación flamenca durante su adolescencia, mientras que yo (Coherence) empecé estudiando piano y guitarra en el conservatorio, además de formar parte de un grupo de música durante 10 años. Fue casualidad acabar haciendo música juntos, pues ya éramos amigos cuando descubrí la voz tan especial de Alicia y su talento oculto, así que, movido por eso, no pude evitar intentar convencerla durante mucho tiempo de que viniera al estudio a grabar algo juntos. Al final la convencí componiendo una canción para ella, una vez la escuchó, no pudo resistirse a venir y probar a grabar.

¿Cómo recibisteis la noticia de que seríais la sintonía de la Vuelta Ciclista a la Región de Murcia?

Coherence y yo (Alicia), nos sentimos increíblemente emocionados al recibir la noticia de que nuestra canción “Madre Tierra” sería la sintonía oficial de la vuelta ciclista a la Región de Murcia. Trabajar en nuestro proyecto musical como dúo ha sido una experiencia llena de pasión y dedicación, y ver que nuestra música alcanza nuevos horizontes nos llena de alegría y gratitud. Gracias a Alasia Music, este sueño se ha hecho realidad para nosotros. Esta oportunidad no solo es un reconocimiento a nuestro trabajo, sino también una plataforma para llegar a más personas y compartir nuestra

música con el mundo. Estamos emocionados por este nuevo capítulo en nuestra carrera musical y agradecidos por el apoyo que hemos recibido hasta ahora.



¿Cómo surgió la idea de fusionar estilos como el flamenco y la música electrónica?

Surgió de forma natural, pues los inicios de Alicia como cantante empiezan en este género, que además es un género que ambos hemos escuchado mucho en casa desde que tenemos uso de razón, así que fusionarlo con electrónica ha sido lo más natural para nosotros, pues soy DJ y productor de música electrónica y ambos llevamos la música electrónica muy dentro.



Habéis tenido una gran acogida entre el público internacional. ¿Cuál creéis que ha sido la clave de este éxito?

Nos sentimos increíblemente agradecidos por la acogida que hemos recibido internacionalmente con nuestra música electrónica fusionada con otros estilos del mundo, pero principalmente inspirada en nuestra cultura española. La clave de nuestro alcance radica en la autenticidad y la pasión que ponemos en cada una de nuestras producciones. Al fusionar elementos electrónicos con la esencia de nuestra cultura, hemos creado un sonido propio que conecta con personas de todo el mundo. Nuestra música refleja la diversidad y la riqueza de la cultura española, desde sus melodías flamencas hasta los ritmos árabes.



¿Pesáis continuar con vuestras carreras en solitario, o a partir de ahora se ha abierto una nueva etapa como proyecto conjunto?

Creemos que atarnos sería un error, somos muy conscientes de que por nuestra forma de ser va a ser inevitable que este sea el proyecto en que pongamos toda nuestra energía, pero no descartamos poder hacer algún trabajo en solitario.

Carnes a la brasa

¡LA AUTÉNTICA PARRILLADA ARGENTINA LLEGA A ALHAMA DE MURCIA!



968 639 405



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,
ALHAMA DE MURCIA



- **PARRILLADA ARGENTINA CON CHORIZO, MORCILLA, VACÍO, ENTRAÑA, SECRETO DE CERDO Y COSTILLA**

25€

- **BROCHETTE DE POLLO O TERNERA CON PIMIENTO Y CEBOLLA**

7,50€



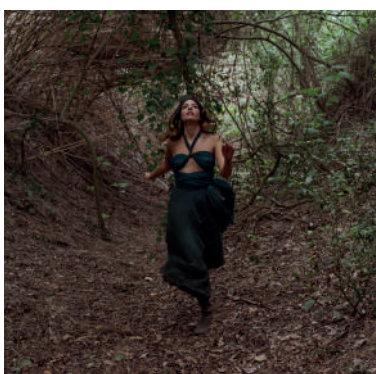
Entra en nuestra web y pide a través de WhatsApp

6 **¿Cómo hacéis para llevar un estilo tan particular al directo?**

Llevar nuestro estilo tan particular al directo es un proceso que combina creatividad, pasión y dedicación. Cada actuación es una oportunidad para compartir nuestra música y nuestra identidad cultural con el mundo, creando conexiones auténticas y duraderas con nuestro público.

¿Cuál es el próximo proyecto en el que estáis inmersos?

Siempre estamos inmersos en más proyectos de los que somos capaces de llevar a cabo, somos muy inquietos y nos gusta mucho investigar y probar, así que nuestra pasión es pasar el máximo tiempo posible en el estudio mientras intentamos terminar alguna de las muchas obras en las que estamos trabajando.



¿Dónde podemos seguirlos para escucharlos y estar informados de vuestra carrera?

¡Nuestra música está disponible en todas las plataformas principales para que puedas disfrutarla en cualquier momento y en cualquier lugar! Puedes escucharnos en Spotify, Apple Music, Soundcloud, YouTube y muchas otras plataformas de streaming. Además, también puedes seguirnos en nuestras redes sociales para estar al tanto de nuestras últimas novedades y lanzamientos

Para terminar nos gustaría saber 3 curiosidades:

- ¿Recordáis la primera canción que os marcó?

Coherence: Shine on your crazy diamond (Pink Floyd)

Alicia: The final countdown (Europe)

- Como segunda curiosidad, ¿en qué proyecto estáis inmersos ahora?

Estamos trabajando en una versión propia de la canción "Soledad" de Diego el Cigala y Bebo Valdés.

- Y por último, una recomendación de un artista para nuestros seguidores

A ambos nos encanta el cantante Andaluz Antónimo, nos encantaría algún día poder colaborar con él.

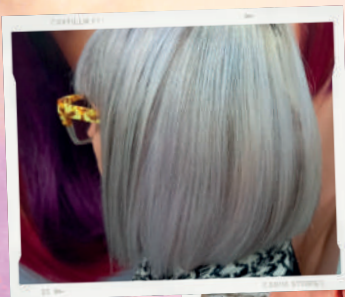


REVISTA REGIONAL PRODUCCIONES AUDIOVISUALES MARKETING PUBLICIDAD

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

Inma
Estilistas

*¡El peinado ideal
sí existe!*



968 639 951



Calle de Sánchez
Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas

Viajando por la Región de Murcia

ALCANTARILLA

Ismael Martínez Cánovas



Recorrer Alcantarilla a través de su historia es sinónimo de conocer la historia de la Huerta Murciana. Una huerta que, durante siglos, ha alimentado a gran parte del país, incluso parte del extranjero, y que representa en gran medida la esencia de nuestra Región de Murcia.

Gran parte de esta historia la encontramos en el Parque del Acueducto, el lugar donde se centrará nuestra visita y donde se resumen casi 2000 años de historia de la huerta.

Comenzamos nuestra visita partiendo desde la **Oficina de Turismo**, ubicada dentro del propio recinto, y donde podremos obtener información e indicaciones para nuestra visita. Si empezamos a caminar, lo primero que podemos visualizar a nuestra izquierda los restos más antiguos que forman el complejo. Se trata de una **villa romana de entre los siglos I y III d.C.** Se cree que podría tratarse de una almazara o un espacio de producción de vino, debido a los restos de ánforas y monedas. La antigua finca podría contener olivos, vid y almendros. Este yacimiento fue encontrado durante la excavación del Acueducto de la Noria, dando como resultado una unión de yacimientos y épocas que conviven en un mismo espacio.





Acueducto de la Noria

Junto al yacimiento de la villa romana encontramos el Acueducto de la Noria, conocido como "Acueducto de la Cequeta" o como la "Acequia Mayor de Alcantarilla", era el encargado de suministrar el agua procedente de la noria a la ciudad. Data de los siglos **XV y XVI d.C.** y posee la declaración de **Monumento Histórico Nacional**. El paso del tiempo había enterrado gran parte de este monumento arquitectónico, ocultando casi en su totalidad sus arcos. Sin embargo, recientes excavaciones han dejado al descubierto la altura real de esta estructura. En ella se puede observar el uso de materiales de distintas épocas, debido a las diferentes restauraciones que ha sufrido, como las realizadas tras la **riada de 1545**, que asoló la Villa de Alcantarilla.

Esta estructura de regadío se suma a otras que podemos encontrar por la zona, como el "**Acueducto de Arcos**" sobre la Rambla de las Zorreras, construido entre los siglos **XI y XIII**, declarado **BIC** y ubicado a 500 metros del entorno donde nos encontramos.

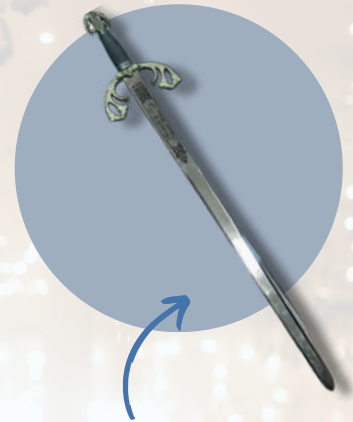


Para un brindis perfecto

Vajilla Augusta



¡TENEMOS
TODO LO
NECESARIO
PARA DÍAS
TAN
ESPECIALES !



Espada para
tarta de bodas o
comuniones

646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

La Rueda de Alcantarilla

Si seguimos el recorrido del acueducto, llegaremos a la conocida como la **Rueda de Alcantarilla**. Esta noria era la encargada de elevar agua desde la **acequia de la Alquibla o Barreras** para su distribución a través del acueducto. La noria original fue **construida en 1457**, tras una solicitud por parte de la **Diócesis de Cartagena** en 1451. Durante los años ha sido sustituida en varias ocasiones, como en 1549, tras la **riada de San Lucas**, hasta que en 1956, fue instalada la actual noria por la **Sociedad Metalúrgica y Terrestre de Alicante**, sustituyendo la habitual de madera por una de metal más resistente a las inclemencias y el paso del tiempo, y que sigue funcionando y dando servicio a día de hoy para regar la zona alta de Alcantarilla.

Si visualizamos al otro lado de la carretera N-340, podremos observar la continuación del acueducto, que fue demolido en parte con la construcción de esta, quedando desde entonces dividido.

Algunos datos curiosos sobre la arquitectura y el funcionamiento de la noria son:

- Funciona con **impulso por corriente de agua**.
- Mide **11 metros de diámetro por 1,90 metros de anchura**.
- Las dos coronas o costados circulares del artilugio, poseen llantas huecas integradas, de sección rectangular, donde se alojan **72 cangilones** (36 por corona), abriendo su boca lateralmente hacia la cara externa para repartir el agua por gravedad.
- Las coronas quedan armadas mediante la sujeción de **24 radios** (12 por 12) arriostrados alternativamente cada tres cangilones.
- La disposición de los travesaños origina en cada costado un **dobles anillo concéntrico** de perímetro poligonal.
- Entre corona y corona, al nivel de cada cangilón, se tienden **36 paletas** rectangulares de perfil parabólico, contra las que choca la corriente de agua.
- La energía se produce mediante el impacto del agua en caída, procedente del **ancho canal**, cuya figura es un embudo que concentra la fuerza.



• Se sostiene sobre un sólido **eje horizontal de hierro** dulce redondo, de 0,40 metros de diámetro hacia el que convergen los radios sujetos por sendos platos internos, fundidos al mismo.

• Los extremos de este eje se embuten en cojinetes de **bolas de acero**, que a su vez se encajan en los flancos de obra, formados por unos potentes **muros de ladrillo macizo**, con dos arcos apuntados sobre dicho eje, de 1,85 metros y 2,10 metros de luz, por cuyas cumbresas discurren los canales donde vierten los cangilones.

Museo de la Huerta de Alcantarilla

Junto a la Noria, encontramos el último rincón de nuestra visita, el Museo de la Huerta de Alcantarilla. Este **Museo Etnológico** aguarda en su interior más de un centenar de utensilios y objetos que reúnen parte de las tradiciones, el folklore, el trabajo y la vida cotidiana de la **huerta murciana**.

En 1967 abrió sus puertas, siendo inaugurado al año siguiente. Originalmente, estaba pensado como un **museo al aire libre**, que servía como reflejo de la cultura tradicional huertana, que estuvo presente hasta finales del XIX.



TOTI BAR



868 08 21 75
620 84 37 63

C/Uruguay, SN, Alhama de Murcia

¡CELEBRA BAUTIZOS Y COMUNIONES CON NOSOTROS!

MENÚ 1 25€/PERSONA

- ENSALADA CÉSAR
- PLATOS DE JAMÓN Y QUESO
- CAZUELAS DE GAMBAS
- TABLA DE SECRETO Y POLLO A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS
- POSTRE AL CENTRO
- CAFÉ

PLATOS AL CENTRO

MENÚ 2 30€/PERSONA

- ENSALADA TOTI
- PLATOS DE JAMÓN GRAN RESERVA Y QUESO
- CAZUELAS DE GAMBAS Y ALMEJAS
- SEPIA A LA PLANCHA
- SECRETO A LA BRASA
- PLUMA A LA BRASA
- CHURRASCO DE POLLO BRASA
- DORADA PLANCHA
- POSTRE AL CENTRO
- CAFÉ

PLATOS AL CENTRO

SEGUNDOS A ELEGIR

MENÚ 3 38€/PERSONA

- ENSALADA CÉSAR
- PLATOS DE JAMÓN GRAN RESERVA Y QUESO
- PLATOS DE CABALLITOS, PIRULETAS Y TWISTER
- CAZUELA DE GAMBAS Y ALMEJAS
- CALAMAR PLANCHA

PLATOS AL CENTRO

- SECRETO EXTRATIerno A LA BRASA
- ABANICO IBÉRICO BRASA
- ENTRECOT BRASA
- LUBINA A LA PLANCHA

SEGUNDOS A ELEGIR

- POSTRE AL CENTRO
- CAFÉ

MENÚ 4 45€/PERSONA

- ENSALADA MARINERA (LECHUGA, SALMÓN AHUMADO BOQUERONES, HUEVO, LANGOSTINOS, SALSA DE LA CASA)
- PLATOS DE JAMÓN GRAN RESERVA Y QUESO
- ZAMBURIÑAS
- PIRULETAS DE GAMBAS
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y SALSA DE SETAS
- PULPO A LA GALLEGA

PLATOS AL CENTRO

- 1/2 COSTILLAR EN SALSA BARBACOA Y CRUJIENTE DE JAMÓN
- SECRETO EXTRATIerno A LA BRASA
- PLUMA A LA BRASA
- LUBINA A LA PLANCHA

SEGUNDOS A ELEGIR

- POSTRE AL CENTRO
- CAFÉ

¡BEBIDA INCLUIDA!



En 1996, el edificio fue ampliado, añadiendo otro cuerpo con una planta superior, semisótano y pasillo, uniéndose al original. En 2021, coincidiendo con el proyecto de las excavaciones en el recinto adyacente, sufre una **renovación museográfica, museológica y arquitectónica**, finalizando en junio de 2022.

En sus jardines, donde podemos encontrar algunos elementos como **gran maquinaria destinada al cultivo en la huerta** o la recreación de una tradicional **barraca**, incluyendo muebles y utensilios de la época en su interior. Si continuamos, podremos llegar al mirador en donde observar **la Noria junto a la acequia**. Si observamos, podemos encontrar incluso algunos animales autóctonos, como patos o ardillas. Este rincón es un buen lugar para tomarnos una foto junto a la Noria como recuerdo.

Dentro del edificio recorreremos distintas salas en las que podremos encontrar todo tipo de **utensilios** de la vida cotidiana del **pasado murciano**, desde herramientas de trabajo, muebles, telares, instrumentos musicales e incluso una zona que recrea una antigua botica.

Si todo esto os ha sabido a poco, también puedes visitar otros lugares de Alcantarilla como las casas señoriales de **Cayitas y de Juan Antonio López**, conocer la historia de la industria de Alcantarilla con la **chimenea de la Fábrica de la Esencia**, o recorrer distintos espacios sacros como **la Ermita de la Virgen de la Salud, la Parroquia de la Asunción, la Parroquia de San Pedro o la Parroquia de San Roque**.





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

 AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Región  de Murcia

 FEDERACIÓN
DE MUNICIPIOS


ecoembes
El poder de la colaboración

Imágenes para el recuerdo: Carnaval en la Región

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Retrato de los hermanas Luisa y Julia Santos Lucas disfrazadas para el carnaval. Año 1934.



Tres personas sin identificar disfrazadas durante un carnaval en Jumilla. Año 1966.



Disfraces de carnaval de José Franco en Cartagena. Fotografía de Cayetano Ros Sánchez. Año 1948.

Lolo
CAFE
BAR

**¿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.



blázquezASOCIADOS



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



Dictinio junto al historiador portugués Antonio Henrique de Oliveira Marqués y Adriana Leonora Gallerini en el carnaval del Seminario Románico. Año 1955.



Oficias del taller de costura de Juana Asensio Ruiz "Socorro" disfrazadas en el carnaval de Puerto Lumbreras. Año 1960.



Fiesta de carnaval en la Base Aérea de Los Alcázares. Año 1934.



Reportaje fotográfico de Antonio González durante un baile en una fiesta de carnaval. Años 50.



Fotografía de Dictinio de Castillo-Elejebeytia en una fiesta de Carnaval. Año 1962.

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



Museo Arqueológico Los Baños: 2000 años de historia viva

Imagina un lugar por el que recorrer más de 2000 años de historia, donde contemplar el paso de las civilizaciones desde el mundo iberromano hasta llegar a nuestros días. Este lugar es el Museo Arqueológico Los Baños de Alhama de Murcia, un yacimiento arqueológico declarado Bien de Interés Cultural, y que se ha convertido en el centro de la historia de este pueblo y un punto obligatorio de paso si vienes a visitarlo. Este espacio conserva en su interior un legado que muestra la importancia de las aguas termales de Alhama de Murcia, las cuales están muy ligadas a este municipio, y se muestra claramente en su nombre, ya que significa "baño natural de aguas calientes".

El Jardín

La visita a este museo comienza en su jardín, donde podemos ver la importante unión de **historia y naturaleza** que envuelve el lugar, teniendo una panorámica de tres principales monumentos de la villa, declarados BIC, como son el **Castillo** del siglo XI, la **Iglesia de San Lázaro Obispo**, del siglo XVIII, y el propio **museo arqueológico**. Todo esto queda enmarcado en un entorno de plantas olorosas y fuentes de agua, con la **Sierra de La Muela** como fondo de este paisaje único. En este espacio ya podemos contemplar algunos elementos recuperados del patrimonio histórico alhameño, como el **mojón del siglo XVIII** que marcaba el límite de los términos de Alhama de Murcia y Totana o las **bañeras de mármol de Macael** del siglo XIX.



El mundo romano

La historia de los baños termales de Alhama se remonta al siglo II a. C. Tras la conquista romana, esta zona íbera comienza una gran transformación social y arquitectónica. Algunos de los vestigios de este gran desarrollo es la **construcción de los baños termales** y la construcción de viviendas como las **domus del Atrio de San Lázaro**. A la entrada del museo podemos encontrar el **mosaico** de una de sus habitaciones y las **pinturas murales** originales de esta vivienda romana que data de finales del siglo I a mediados del II d.C.

Las termas romanas

En el siglo I d. C. comenzó la construcción de un importante **complejo termal**, aprovechando los **manantiales salutíferos** que brotaban al pie del Cerro del Castillo, siendo utilizado hasta el siglo IV. Estas termas, constituían un **lugar de ocio** para bañarse, tomar masajes, charlar, hacer ejercicios físicos y otras actividades que ayudaban al **bienestar del cuerpo y del espíritu**. En algunas de las vitrinas que encontramos a lo largo del recorrido podemos ver vasos, platos, monedas, adornos y otro tipo de objetos que nos muestran el esplendor del poblamiento ibérico y romano de la zona.

En estas termas, podemos observar una singularidad, la existencia de **dos complejos**, uno de **tipo recreativo** y otro destinado al **baño medicinal**. En el primero de los espacios se conservan las **cuatro salas de baño** habituales en el mundo romano, la sala fría o frigidarium, la sala templada o tepidarium, la sala caliente o caldarium y la piscina, que recibía el calor a través de la comunicación con **un horno (praefurnium)**, desde el que circulaba el aire caliente bajo los pavimentos y por las paredes, mediante las cámaras de aire correspondientes. El segundo espacio termal es el más importante y se compone de **dos salas abovedadas** de gran monumentalidad que recibían el agua desde el manantial. Ambas constituyen el centro del complejo, con una **piscina común y lucernarios cenitales** en cada una de ellas para regular la iluminación y la temperatura del ambiente termal. Otras aberturas de comunicación propiciaban una misma climatización de estas salas salutíferas y favorecían las acciones curativas de sus aguas.

Los baños islámicos

Tras conquista del islam, las termas romanas fueron reutilizadas y convertidas en **dos tipos de baños**: el **al-hammâm**, para los baños usuales con gradación de temperaturas por salas, y **el al-hâmma**, con función medicinal y estrechamente reaccionado con la religiosidad. Del periodo islámico se conservan algunas huellas en las termas romanas, dotando a los espacios abovedados de **nuevos lucernarios** y el uso de la zona recreativa como **cementerio islámico** (maqbara) en los siglos XII y XIII.

El Hotel Balneario del siglo XIX

A finales de la Edad Media, los baños entraron en una fase de declive, siendo su uso local, hasta la construcción de un gran **Balneario Hotel en el año 1848**. Este edificio, de arquitectura ecléctica y clasicista, contaba con tres plantas y fue diseñado por el arquitecto José Ramón Berenguer. En el sótano, fueron adaptadas y reutilizadas las **antiguas salas abovedadas**, además de añadir nuevas instalaciones de habitaciones de baños y modernas instalaciones de duchas, baños de vapor, pulverizaciones, alberca general y una piscina pública destinada al baño de los más pobres y separada del complejo privado. En el suelo de la bóveda principal podemos observar algunas de estas **bañeras modernas**, pertenecientes a esta última etapa. La parte de arriba estaba destinada al servicio de hotel, contando con habitaciones, cocinas, comedores, salón social y todo tipo de lujos y comodidades para los bañistas. Durante sus años de funcionamiento, el hotel balneario recibió visitas de todas partes de España, destacando personalidades como el Novel D. Santiago Ramón y Cajal. En los años treinta, el esplendor del Balneario se verá truncado con la **desaparición del manantial y la conversión del edificio en hospital durante la Guerra Civil**. En los primeros años cuarenta, comenzó un proceso de deterioro y abandono, hasta su demolición en el año 1972.



Los Baños: Nuevos lugares antiguos



Tras la excavación y puesta en valor de las antiguas termas, en 2005 fue inaugurado el **Centro Arqueológico**, recibiendo tres años después la catalogación de **Museo Arqueológico Los Baños**, pasando a formar parte del Sistema de Museos de la Región de Murcia. Hoy en día, estas milenarias termas se han convertido en el **epicentro de la cultura y la historia de Alhama de Murcia**, albergando en su interior, además del propio yacimiento, más de un centenar de objetos arqueológicos extraídos de diferentes yacimientos de Alhama. Además de una sala dedicada a exposiciones temporales y una pequeña de conferencias ubicada en una de las bóvedas romanas. Durante las noches de verano, su jardín ofrece un marco único en a los pies del **Cerro del Castillo** para la realización de eventos. Un lugar que, junto a una interesante programación cultural, convierten este Museo en un espacio vivo y dinámico.

Las emociones agradables

Nieves Sánchez Ramírez (psicóloga)

La mayoría de las veces hablamos de las emociones desagradables y la importancia y las consecuencias que tienen para nosotros, pero en este caso vamos a poner el foco de atención en las emociones agradables como el interés, el entusiasmo, la alegría, la motivación, el amor y la curiosidad, entre otras.

Este tipo de emociones son igual de importantes para nuestra supervivencia como pueden ser las desagradables. Las emociones agradables sirven como refuerzo, si yo realizo una acción y me produce una emoción agradable hay muchas posibilidades de que la vuelva a realizar y si yo estoy con alguien que me produce emociones agradables hay altas probabilidades de que vuelva a quedar con esa persona.

Las personas tenemos que aprender a saber aceptar, aprovechar y disfrutar las situaciones que nos provoquen emociones agradables, pero, también, crear este tipo de situaciones no solo esperar a que aparezcan solas.

Intensidad emocional

En todos los tipos de emociones la intensidad marca la diferencia entre que las emociones sean funcionales o nos creen problemas, pero si la intensidad es adecuada y sabemos controlarlas, expresarlas y utilizarlas de manera adecuada las emociones nos ayudan a progresar y desarrollarnos.

Por ejemplo, el interés nos incita a explorar y aprender, el entusiasmo nos lleva a intensificar nuestros esfuerzos dirigidos a conseguir un objetivo, la curiosidad nos incita a analizar el entorno y así hacer diferentes descubrimientos. La alegría aparece cuando tenemos la sensación de haber logrado un objetivo y la felicidad es la sensación de que nuestra vida tiene sentido y que estamos andando en el camino que hemos elegido.



Función de las emociones agradables

Además de la función de refuerzo y de acercamiento a los demás, las emociones agradables nos ayudan a liberar tensión, a ver más soluciones a los problemas, a ver las cosas desde diferentes puntos de vista y, por tanto, a afrontar las situaciones de manera más adecuada.

Además, experimentar estas emociones nos ayudan a reducir la tristeza, la ansiedad y el estrés, ya que generan sustancias que van en contra del cortisol, la hormona del estrés, y tienen un efecto activador que mejora nuestras capacidades cognitivas, como la memoria y la atención.

Por tanto, es importante que nos hagamos responsables de manera individual de crearnos situaciones y de rodearnos de personas que nos generen este tipo de emociones.



Nisara

¿SABÍAS QUE TUS DECISIONES ALIMENTARIAS INFLUYEN EN TU SALUD MENTAL?

ESTE AÑO TE AYUDAMOS A CONSEGUIR TU OBJETIVO

NUTRICIÓN + PSICONUTRICIÓN



639 20 30 44



@centronisara



info@nisarapsicologia.com



Sopa de pan con ajo y tomillo

Cocina en familia



INGREDIENTES:

- 150 g de barra de pan del día anterior que pesa (media barra).
- 4 dientes de ajo grandes.
- Media cebolla.
- Un poco de pimienta blanca.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Media cucharadita de tomillo seco.
- Sal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva suave 0,4°.
- 1 litro de agua.
- Huevo cocido para decorar por encima (opcional).

PREPARACIÓN:

Lo primero que hacemos es cortar el pan en rebanadas y lo colocamos en una bandeja de horno para tostarlo. Lo ponemos en el horno (arriba y abajo) a 200 grados hasta que el pan coja color.

Los dientes de ajo se pueden partir en trozos pequeños, pero en esta ocasión, preferimos partirlos en láminas. Y la cebolla mejor partirla en trozos pequeños.

Pasamos a la fase de freír todos los ingredientes. En una sartén, añadimos aproximadamente 3 cucharadas de aceite. En otro fuego, ponemos a calentar el litro de agua con el huevo, que estará cocido en unos 10 minutos. Incorporamos un poco de sal a los ajos y los rehogamos hasta que cojan color, teniendo cuidado de que no se quemen. Sacamos los ajos del aceite y los reservamos.

En la misma sartén, añadimos un poco de sal a la cebolla y la freímos. Cuando la cebolla esté bien dorada, incorporamos el tomillo, la pimienta y el pan en trozos pequeños. Incorporamos el pimentón y, con cuidado, añadimos las láminas de ajo.

Finalizamos rociando el litro de agua caliente y dejamos cocinar la sopa durante unos 20 minutos. Probamos el punto de sal, teniendo en cuenta que el pan y la cebolla ya aportan sal. La sopa está lista para servir.



Es una delicia. Hemos probado el punto de sal y apagamos el fuego. Ahora, solo queda emplatar. Si tenemos tomillo fresco, este es el momento perfecto para añadir un tallo. Servimos la sopa en la mesa y, opcionalmente, podemos colocar unos trozos de huevo cocido por encima. Queremos destacar que no hemos añadido nada más agua, pero aquellos que la deseen más ligera pueden hacerlo con caldo de pollo o de verduras, según su preferencia. En nuestra opinión, la sopa está ideal para ser disfrutada como primer plato en los días fríos que se avecinan. ¡Buen provecho!

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



caser
Grupo Helvetia

LA AGENCIA DE SEGUROS PARA EMPRESAS QUE MARCA LA DIFERENCIA

Con nuestra amplia experiencia asegurando empresas y negocios, sabemos cómo hacer que ahorréis al máximo en vuestros seguros.

ANALIZAMOS TODOS TUS SEGUROS SIN COSTE



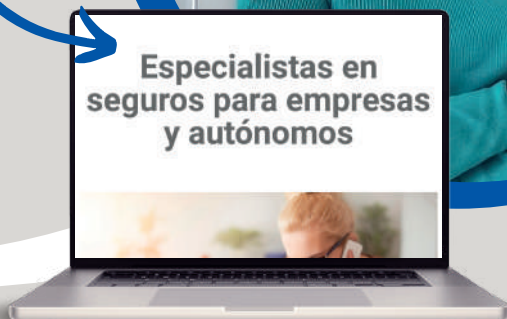
www.inmagservices.com



Inmaculada.gestiones@gmail.com



Especialistas en seguros para empresas y autónomos



Pollo en salsa de ajos y limón

Cocina en familia



INGREDIENTES:

- 1,5 kg de pollo limpio y troceado.
- 6 dientes hermosos de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 tallo de romero fresco.
- Perejil.
- 75 ml de zumo de limón recién exprimido.
- 75 ml de vino blanco.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

En una cazuela o sartén honda, añadimos aproximadamente tres cucharadas de aceite. Añadimos cuatro dientes de ajo y la hoja de laurel al fuego bajo para que adquieran color y sabor al aceite. Una vez que el laurel y los ajos hayan impregnado bien el aceite, los retiramos.

Añadimos el pollo a la cazuela, sazonamos con sal y pimienta, y lo freímos hasta que esté dorado. Mientras tanto, en una batidora, trituramos los dos dientes de ajo restantes que teníamos reservados, los pelamos y troceamos, y les agregamos el vino blanco. Trituramos la mezcla.

Cuando el pollo esté dorado, añadimos nuevamente los ajos y el laurel, vertemos la mezcla de vino y ajo triturados, agregamos el zumo de limón aprovechándolo al máximo, ajustamos la sal, y añadimos el tallo de romero. Cocinamos durante 15 minutos por uno de los lados, giramos el pollo y cocinamos otros 15 minutos por el otro lado, preferiblemente tapado.

Pasados los 30 minutos, probamos el punto de sal y ajustamos si es necesario. ¡El aroma es increíble! Solo falta una pizca más de sal. Agregamos el perejil, tapamos nuevamente y dejamos cocinar durante 7 u 8 minutos adicionales para que todo se mezcle a la perfección.

¡Y listo! Ahora podemos disfrutar de este sabroso pollo en salsa de ajos y limón. También se puede preparar con carne de conejo y acompañarlo con lo que más os guste. En esta ocasión, se ha servido con unas patatas fritas. ¡Buen provecho!



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:





AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

PROYECTOS PARQUE DE LA CUBANA

LA CUBANA LA DECIDES TÚ



FASE 1: Propuestas de tipo de Parque



**PRESENTACIÓN
DE PROYECTOS**

31 de enero

VOTACIONES

1 al 10 de
marzo

**FASE 3:
ELABORACIÓN Y
EXPOSICIÓN
PÚBLICA DEL
PROYECTO
FINAL**

**EXPLICACIÓN
TÉCNICA DE LOS
PROYECTOS**

22 de febrero

**FASE 2:
ELEMENTOS QUE
FORMARÁN EL
PARQUE**

votación: 1 a 10 de
mayo

Toda la información en alhamademurcia.es

Salmón al cava



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



INGREDIENTES:

- 900 g de salmón fresco.
- Unos tallos de cebollino.
- 150 g de cebolla partida.
- Pimienta.
- 100 ml de leche evaporada.
- 150 ml de caldo de pescado.
- Sal.
- Eneldo.
- 200 ml de cava semiseco.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Primero, salpimentamos el salmón por ambos lados. En una sartén, calentamos una a dos cucharadas de aceite y añadimos la cebolla con sal, rehogándola a fuego bajo hasta que esté transparente, aproximadamente 5 minutos.

Una vez la cebolla esté lista, incorporamos el caldo de pescado y el cava. Dejamos hervir de 3 a 4 minutos para que el alcohol se evapore, y si es posible, lo mantenemos por 5 minutos. Luego, agregamos la leche evaporada, mezclamos y añadimos el salmón. Cocinamos durante 5 minutos, preferiblemente tapado para que el salmón se cocine con el vapor por ambos lados.

Retiramos el salmón con cuidado y reservamos. En una batidora, trituramos la salsa para obtener una textura suave. Regresamos la salsa a la sartén, añadimos cebollino troceado al gusto y un poco de eneldo. Colocamos nuevamente el salmón, dejándolo reposar por uno o dos minutos para que se mezclen los sabores. Recomendamos probar el punto de sal y ajustar según sea necesario.

Finalmente, apagamos el fuego, dejamos reposar durante unos 5 minutos y procedemos a emplatar. ¡Aquí tenéis este apetitoso salmón, perfecto para los amantes del pescado! Podéis adaptar la receta cambiando el cava por sidra y acompañándola con vuestros ingredientes preferidos. ¡Esperamos que disfrutéis de esta deliciosa receta tanto como nosotros!



Garbanzos al curry con leche de coco



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



INGREDIENTES:

- 700 g de garbanzos cocidos y escurridos.
- 150 g de cebolla partida.
- 200 g de tomate natural rallado.
- 1 cucharadita de jengibre molido.
- 1 cucharadita de curry.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 cucharadita de cilantro seco.
- 300 ml de leche de coco.
- 300 ml de agua.
- Sal.
- Aceite de oliva suave 0,4°.

PREPARACIÓN:

En una sartén honda y grande al fuego, agregamos aproximadamente dos cucharadas de aceite. Añadimos sal a la cebolla y la rehogamos a fuego bajo para evitar que se queme. Una vez que la cebolla esté transparente después de unos 5 minutos, incorporamos el tomate y, si se desea, tapamos la sartén.

Cuando el tomate haya soltado toda su agua, añadimos una cucharadita de jengibre molido, otra de curry, comino, cúrcuma y cilantro seco. Rehogamos las especias junto con el tomate y luego agregamos el agua y la leche de coco. En caso de no tener leche de coco, se puede sustituir por bebida de avena. Añadimos la sal y un poco de cúrcuma para dar color.

Una vez que la mezcla empiece a hervir, tapamos la sartén y dejamos que todos los ingredientes cocinen durante unos 10 minutos. Después de este tiempo, añadimos los garbanzos y el cilantro, dejándolos cocinar durante otros 5 minutos a fuego medio.

Pasados estos 5 minutos, probamos el punto de sal y ajustamos si es necesario. Apagamos el fuego y la receta estará finalizada. ¡Listo para disfrutar de este fácil y delicioso plato en menos de 30 minutos! Con estas cantidades, pueden comer hasta cuatro personas y, si se desea, se puede acompañar con arroz blanco.

Crujiente pan de cristal



INGREDIENTES:

- 600 ml de agua.
- 750 g de harina de fuerza.
- 40 ml de aceite virgen de oliva.
- 15 g de levadura fresca.
- 1 cucharada rasa de sal.

PREPARACIÓN:

El amasado del pan de cristal es muy diferente al pan normal, es un amasado suave. El agua la tenemos a temperatura ambiente, ponemos un poco nada más, hasta que la harina no absorba el agua, no le añadimos más. Cuando ha absorbido toda el agua, agregamos la sal, disuelta previamente en un poco de agua de la jarra. Continuamos amasando y, finalmente, incorporamos la levadura, también disuelta en agua de la jarra al principio. Seguimos amasando y, por último, añadimos el aceite. Amasamos aproximadamente de minuto y medio a 2 minutos.

Hemos amasado la masa solo minuto y medio; esta masa no debe calentarse demasiado, tiene que quedar un poco blanda. En un recipiente con aceite, pintamos las paredes y el fondo, volcamos la masa y la cubrimos con film para que no coja aire. Luego, tapamos con un paño y dejamos reposar a temperatura ambiente durante 45 a 60 minutos.

Después de una hora de reposo, retiramos el film y damos unos pliegues a la masa. Puede ser con la paleta o mojándonos los dedos en agua y trayendo la masa al centro. Repetimos el proceso de plegado tres veces, cubriendo y dejando reposar entre cada pliegue.

Pasadas 12 horas de reposo en la nevera, dejamos la masa a temperatura ambiente durante 30 minutos. Pre calentamos el horno a 230 °C y, tras espolvorear harina sobre la mesa, volcamos la masa sin amasarla. Cortamos y separamos en dos partes. Colocamos la masa en una bandeja de horno forrada y dejamos que se relaje durante 10 minutos antes de hornear.



Después de los 10 minutos, introducimos la bandeja en el horno precalentado a 230 °C con un recipiente de agua para crear vapor. Hornear durante 15 minutos arriba y abajo, luego reducimos la temperatura a 200 °C. Retiramos el recipiente de agua cuando el pan ha subido y continuamos horneando durante 25 minutos más para que la corteza se haga firme.

Dejamos enfriar y ¡listo! Esperamos que disfrutéis de este crujiente pan de cristal con su miga suave y deliciosa corteza. ¡Buen provecho!

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



*Sujeto a condiciones de graduación.

TE ASESORAMOS, GUIÁNDOTE EN QUÉ
PROGRESIVOS SE ADAPTAN MEJOR A TI



675 57 74 71



Av. Constantino López,
8, Alhama de Murcia



Tarta de frutos secos



INGREDIENTES:

Para la masa:

- 350 g de harina de trigo de todo uso.
- 150 g de azúcar.
- 2 huevos tamaño L (uno para la masa y otro para pintar).
- 6 g de levadura química.
- 75 g de manteca de cerdo.
- Ralladura de un limón pequeño.
- 50 ml de aceite de oliva.
- 50 ml de vino dulce.

Para el relleno:

- 150 ml de nata de montar.
- 100 g de mantequilla sin sal.
- 100 g de azúcar.
- 40 g de naranja confitada.
- 250 g de frutos secos (avellanas, almendras, nueces, anacardos y pistachos).

PREPARACIÓN:

Comencemos con la masa. En un recipiente hondo, colocamos un huevo, añadimos la manteca a temperatura ambiente, la ralladura, y el azúcar. Incorporamos el aceite y el vino, mezclamos con cuidado y agregamos la harina y la levadura química de forma progresiva. Precalentamos el horno a 180 °C.

Volcamos la masa sobre una tabla ligeramente enharinada y amasamos manualmente hasta que la textura sea suave y no se adhiera a la tabla. Untamos con mantequilla un molde de 24 cm de diámetro y 4,5 cm de altura. Extendemos la masa en el molde y pintamos los laterales con huevo batido. Reservamos el molde.

En cuanto al relleno, en un cazo a fuego bajo, calentamos la nata, el azúcar y la mantequilla, moviendo ocasionalmente. Cocinamos durante 8-10 minutos hasta que la mezcla espese. Agregamos los frutos secos y la naranja confitada, apagamos el fuego y mezclamos.

Tras reposar los frutos secos durante 5 minutos, los incorporamos a la mezcla y apagamos el fuego. Dejamos enfriar mientras la masa reposa a temperatura ambiente.

Llevamos la tarta al horno precalentado a 180 °C, con calor arriba y abajo. Horneamos destapada durante 20 minutos y tapada durante 10 minutos adicionales. Al sacarla del horno, opcionalmente, podemos añadir caramelo líquido por los bordes. Así obtenemos esta deliciosa tarta de frutos secos, fácil de preparar y perfecta para cualquier ocasión durante todo el año. ¡Esperamos que disfrutéis de las recetas de cocina en familia!



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Alhama

de tapas, cócteles y dulces

1-2-3 y 8-9-10 de marzo 2024



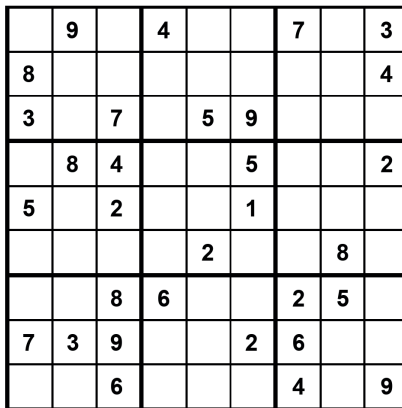
Tapa + bebida, dulce + café o cóctel: 4€

Sopa de letras: Carnavales en la Región de Murcia

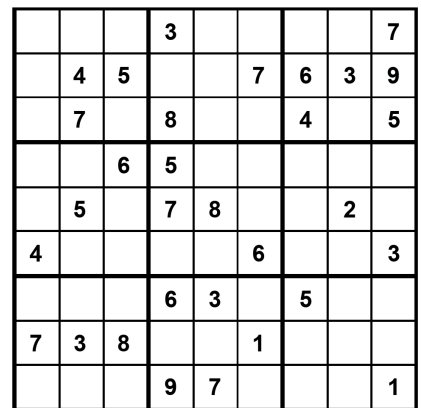


1. Bailes de Pujas
2. Chirigota
3. Cuerva
4. Domador
5. Don Carnal
6. Doña Cuaresma
7. Jueves Lardero
8. Lechanis
9. Los Cherros
10. Momo
11. Murgas
12. Musa
13. Mussona
14. Máscaras
15. Peña
16. Piñata

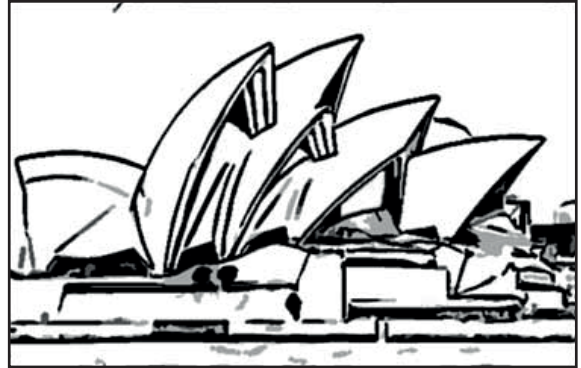
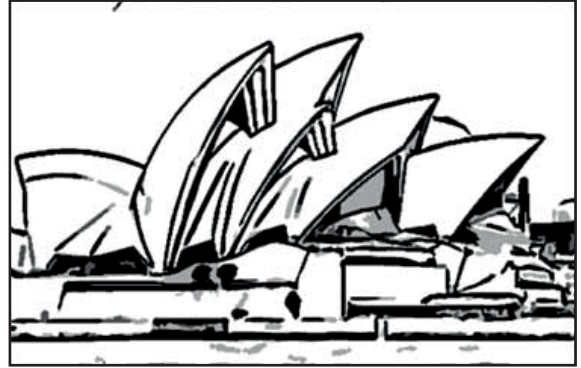
Sudoku 1



Sudoku 2



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



NUEVA GERENCIA E INSTALACIONES MEJORADAS

HORARIO

LUNES A VIERNES: 17:00 A 23:00
SABADOS: 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)

Cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición

elPOZO



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*

elPOZO