

# Revista Conecta

## Región de Murcia

### ENTREVISTA

Juan Ogalla: *“El tablao es imprescindible para la formación de un bailar, se aprenden cosas que ni el conservatorio ni ninguna escuela te lo puede enseñar”.*

### VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

Descubriendo Cabo de Palos:  
Un paraíso mediterráneo.



**Dirección:**

Ismael Martínez Cánovas.  
Virginia Martí Bravo.

**Diseño publicitario:**

Myriam Gómez Cánovas.

**Maquetación:**

Valkiria Visual.

**Colaboraciones:**

Fotografías Reportaje Campo de Trabajo:  
Rabab Bijjou Bijoune.

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez.  
(Centro Nisara).

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer.

**REVISTA CONECTA**

Depósito legal: MU 1226-2018

**PROMOCIONA TU EMPRESA:**

Tel. 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

# PISO en venta

**CENTRO MOLINA DE SEGURA**

**130 m<sup>2</sup>**

**155.000€**

- ✓ **3 Dormitorios**
- ✓ **2 baños completos**
- ✓ **Cocina amueblada**
- ✓ **Patio de luces de 6m<sup>2</sup>**
- ✓ **TERRAZA DE 43m<sup>2</sup>**



**☎ 642 580 004 / 607 35 45 13**

**(DE PARTICULAR A PARTICULAR)**

# Índice

**01**

## ENTREVISTA

Juan Ogalla.  
Pág. 4.

**02**

## MEMORIA FOTOGRÁFICA

Mar Menor.  
Pág. 10.

**03**

## VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

Descubriendo Cabo de Palos:  
Un paraíso mediterráneo.  
Pág. 12.

**04**

## PSICOLOGÍA

¿Qué sucede en nuestro cuerpo  
mientras dormimos?  
Pág. 16.

**05**

## CULTURA

Campo de trabajo de Alhama  
de Murcia: Un pasado aún por  
descubrir. Pág. 18.  
ECOS de Sierra Espuña. Pág.21.

**06**

## GASTRONOMÍA

Ensaladilla de patatas y pollo.  
Pág. 23.  
Empanadas de tortilla, bacon y  
alioli. Pág. 24.  
Pulpo al horno con cerveza. Pág. 26.  
Patatas a la carbonara. Pág. 27.  
Rico y refrescante helado de melón.  
Pág. 28.  
Delicias turcas de naranja. Pág. 29.

**07**

## 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



ENTREVISTA

## JUAN OGALLA

*“El tablao es imprescindible para la formación de un bailarador, se aprenden cosas que ni el conservatorio ni ninguna escuela te lo puede enseñar”*

Ismael Martínez Cánovas.

**¿Cómo fueron tus comienzos en el baile?**

Todo empezó un poco como un juego. Yo tengo una hermana mayor, a mi madre le gustaba mucho el flamenco de siempre y yo lo escuchaba desde chiquitito en casa. Mi hermana se quiso apuntar una academia de baile y yo también quise.

**¿Qué te hizo elegir el flamenco ante el resto de estilos de baile?**

Yo me apunté al baile porque era flamenco, a mí ya me gustaba el flamenco, yo lo escuchaba en casa desde chiquitito. Mi madre ponía disco de La Perla de Cádiz y de otros cantaores, ya empezaba a escuchar Camarón y a mí me gustaba el flamenco. Yo me apunté al baile sin intención de que el día de mañana me fuera a dedicar a esto, pero yo me apunté al baile porque era flamenco.

**Formaste parte durante 8 años de la compañía de Cristina Hoyos. ¿Cómo fue trabajar con ella?**

El paso a Cristina Hoyos fue un paso muy bonito, era una compañía muy importante, Cristina Hoyos es una gran maestra

*“A la gente que no conoce el flamenco le diría que abra su corazón, que abra su sentido y que preste atención a lo que está viendo, que es un mundo muy bonito”*

**De todos los lugares en los que has actuado, ¿cuál recuerdas con más cariño?**

Es difícil con tantos años, pero sí es verdad que hay sitios que le guardo mucho cariño, porque han sido lugares que han estado muy presentes en mi carrera, por ejemplo Nueva York o Tokio, son dos ciudades que le tengo mucho cariño, porque he desarrollado gran parte de mi carrera allí.

**Además de en grandes escenarios, también te gusta actuar en pequeños tablaos. ¿Crees que en los tablaos se encuentra la verdadera esencia del flamenco?**

Yo creo que el tablao es imprescindible para la formación de un bailaror o de una bailadora.

y fue un impulso grandísimo en mi carrera. Además, aprendí muchísimo, no solamente de baile, sino cosas de teatro, de compañía, de cómo manejar un ballet... fue una gran escuela para mí.

Antes de Cristina Hoyos, ya debuté en París y, después, estuvimos en Broadway con una compañía de Jerez, que lo llevaba Manuel Morado, y eso y fue también un gran punto de partida, porque ahí descubrí mucha verdad de esto. Iban artistas inmensos, de una talla inconmensurable, fue un gran aprendizaje para mí.

**Has actuado en lugares como Broadway, Alemania, Suiza, París, Malta e incluso en la clausura de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.**

Sí, y agradecido siempre, porque el flamenco siempre ha sido y es un arte muy valorado fuera de España. Nosotros tenemos la suerte de poder tener ese campo de trabajo, conocer mundo, conocer otras culturas y ver como la gente disfruta y como se emociona con el flamenco y no habla español.

Es un escalón imprescindible por el que hay que pasar, porque en el tablao se aprende muchísimas cosas, y además son cosas que se aprenden allí, no hay ni conservatorio ni hay ninguna escuela que te lo pueda enseñar, y a mí me parece importantísimo.

Yo soy bailaror de tablao, desde que llegué a Sevilla, que entré en el ballet de Cristina

Hoyo, siempre compaginaba la compañía o las giras con el tablao. A mí me encanta, porque es donde te dan la oportunidad de poder bailar todos los días y de poder tener ese contacto con el público. Al fin y al cabo, nosotros bailamos para eso, para poder tener la oportunidad de poder bailar, y el tablao te da eso.



**Hace poco actuaste en uno de esos tablaos dentro del festival del Cante de las Minas. ¿Cómo fue tu experiencia?**

Una experiencia muy bonita, y además tuvieron unas ideas chulas, de mezclar la gastronomía con el flamenco y con diferentes escenarios.

Estuve también rodeado de compañeros maravillosos y la disfruté muchísimo.

**Desde hace unos años, además de actuar sobre los escenarios, te dedicas también a la docencia. ¿Qué te gusta más de cada vertiente?**

Son dos cosas diferentes, parece lo mismo, pero no lo es. El artista, de por sí, para

enseñar, tiene que ser muy generoso, tienes que separar muy bien tu parte de artista y tu parte de maestro.

Yo creo que son dos vertientes que hay que separarlas bien, y es algo que te tiene que gustar, que tiene que venir, que tiene que nacer innato en uno.

A mí me gusta muchísimo, estoy superagradecido a la oportunidad que he tenido de poder enseñar este arte que tanto respeto, que tanto admiro y que forma parte de mi vida.

Yo no concibo mi vida sin esto. Son dos cosas completamente diferentes, pero muy bonita las dos, y a mí me encantan las dos.

Para terminar nos gustaría saber tres curiosidades:

¿Cuál fue el bailar o bailaora que más te marcó?

Difícil quedarme con uno, pero te voy a nombrar a dos. A mí me marcó "El Güito", un bailado de Madrid, y Antonio Gades. Y por bulería no me quiero olvidar, porque me marcó mucho Rafael El Negro.

*“El artista,  
de por sí,  
para enseñar,  
tiene que  
ser muy  
generoso”*



**Inma**  
Estilistas

**¡Este verano ponte  
más guapa que nunca!**



**968 639 951**



Calle de Sánchez  
Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



### ¿En qué proyecto andas inmerso ahora?

Ahora estoy metido con el lío del fin de curso de la escuela, y ya en verano tengo algunas cosas. Organizamos unos cursos en verano donde va mucha gente de Murcia. Ahora estoy enfocado en la escuela, pero siempre me pego mi escapadita y alguna gira que otra. También voy mucho al Corral de la Morería, en Madrid, que es un tablado que llevo muchos años yendo.

De cuando me pego mi escapadita y así me quito también ese gusanillo y así piso el escenario también.

¿Qué bailar o bailaora recomendarías a nuestros lectores?

Hay muchísimos compañeros y compañeras que bailan muy bien, que bailan muy bien, es muy difícil quedarme con uno.

Lo que sí diría a las personas que no están acostumbrados, que no han visto nunca, que lo vean, que abra su corazón, que abra su sentido y que preste atención a lo que está viendo, que es un mundo muy bonito, un arte muy complejo y muy bonito. Que se deje llevar, y si te emociona, pues de eso se trata.

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo.



**2X1**

**EN LENTES DE SOL  
GRADUADAS DESDE 33€**

**PROMOCIÓN SOL  
VERANO 2024**

**Descuentos especiales  
en todos los graduados de sol**

**Del 01 de abril al 24 de agosto**

**¡TE ESPERAMOS EN NUESTRA  
ÓPTICA PARA AYUDARTE A  
ENCONTRAR LAS LENTES DE SOL  
GRADUADAS PERFECTAS PARA TI!**



\*La promoción está sujeta a oferta de graduaciones.



**675 57 74 71**



**Av. Constantino López,  
8, Alhama de Murcia**



optilentalhama

MEMORIA FOTOGRÁFICA.

# Imágenes para el recuerdo: Mar Menor.

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



*Un grupo de personas sobre un embarcadero en el Mar Menor. Año 1904*



*Panorámica de La Manga del Mar Menor virgen. Año 1930*



*La familia del fotógrafo Antonio López Pérez en la playa de Los Nietos. Año 1935*



*Vista aérea del Mar Menor y sus islas con un hidroavión Savoia S-62 sobrevolándolas. Año 1934-1936*



*Reportaje de un día de playa en La Manga del Mar Menor. Año 1964*



*Vista de la playa de Santiago de la Ribera. Año 1965*



*Vista del Mar Menor en Santiago de la Ribera. Año 1967*



*La Manga desde el mar de Cartagena. Año 1974*



*Panorámica de La Manga del Mar Menor. Año 1980*

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA

**ASB**



**RECOGIDA DE VEHÍCULO  
A DOMICILIO**

**CAR  
DETAILING**



**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





VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

## Descubriendo Cabo de Palos: un paraíso mediterráneo

Virginia Martí Bravo.

**Cabo de Palos, un enclave privilegiado de la Región de Murcia, es un verdadero paraíso mediterráneo por descubrir.**

Este pequeño pueblo costero, perteneciente al municipio de Cartagena, destaca por su emblemático faro y su rica biodiversidad marina.

Sus paisajes se componen de pequeñas calas y acantilados que le otorgan una belleza inusual. Cabo de Palos es una joya que ofrece una experiencia turística completa.





### Qué ver.

El principal atractivo de Cabo de Palos es su faro. Construido con sillares de piedra, se erige sobre una antigua torre vigía del siglo XVI, levantada para defender la costa de los ataques piratas. Desde lejos, siempre podrás ver el famoso Faro de Cabo de Palos.

Desde el Parque Regional de Calblanque hasta Cabo de Palos, el litoral está lleno

de pequeñas y bonitas playas y calas, ideales para el snorkel y el baño en aguas transparentes. Algunas de las más destacadas son Cala Flores, Calafría y Cala Túnez. Partiendo de Cala Reona, se pueden encontrar varias playas y calas a lo largo de la costa, como Playa del Descargador, Cala Medina, Playa de La Barra, Cala Roja y Cala Hierro, entre otras.



## PISO 96m<sup>2</sup>

Avda. Antonio Fuertes, 23  
Alhama de Murcia



## APARTAMENTO

Bolnuevo (Mazarrón)



POR SOLO  
105.000€



5  
Habitaciones



2  
Baños



Caraje



POR SOLO  
120.000€



2  
Habitaciones



1  
Baño



Piscina

@murciavive

635 05 79 34



Éstas están muy cuidadas y son salvajes. Están dentro de un espacio protegido, por lo que no podrás encontrar chiringuitos en sus playas.

### **Qué hacer.**

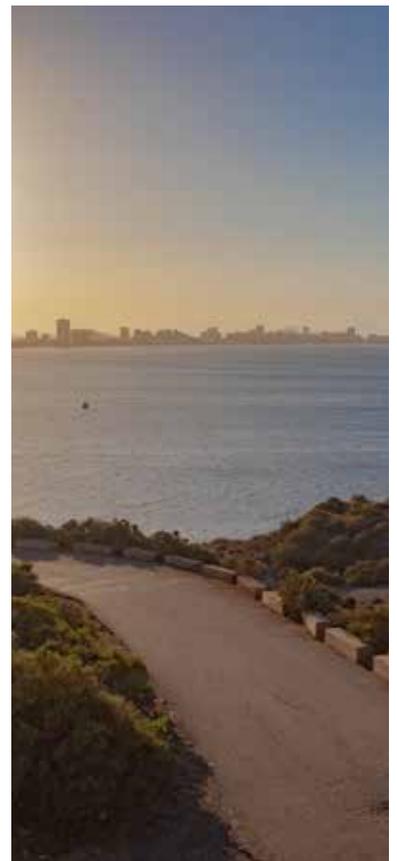
Cabo de Palos es un paraíso para los amantes del buceo y el snorkel.

La Reserva Marina de Cabo de Palos e Islas Hormigas es uno de los lugares más sorprendentes donde bucear en Europa. Aquí encontrarás arrecifes y corales en profundidad, así como los restos de naufragios y barcos hundidos.

### **Qué comer.**

La ubicación privilegiada de Cabo de Palos le permite tener los mejores ingredientes directamente del Mar Mediterráneo.

Durante tu visita podrás comer una gran variedad de pescados y mariscos, como: pulpo, almejas, mejillones, anchoas, sardinas, atún, rapé y rodaballo. Los arroces y las paellas de mariscos suelen ser muy populares en el pueblo mariner, al igual que el tradicional caldero de pescado.



Cabo de Palos es un paraíso para los amantes del buceo y el snorkel.

*Soza*

PAELLERAS



NOVEDAD



NAVAJAS GRABADAS

TODO LO QUE  
NECESITAS  
ESTE VERANO



VASOS IRROMPIBLES

☎ 646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia

# ¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras dormimos?

Nieves Sánchez Ramírez.

Mientras dormimos en nuestro cuerpo y cerebro se producen diferentes procesos que son necesarios para poder tener una salud adecuada. El sueño no solamente influye en la recuperación energética, también en la regulación hormonal, la reparación celular y la consolidación de la memoria, entre otros procesos.



## ¿Qué pasa con los músculos?

Unos de los procesos más notables que se produce durante el periodo de sueño es la relajación y la inmovilidad muscular, que ocurra esto es esencial para evitar los movimientos bruscos que puedan ser peligrosos para uno mismo o para los demás. Este proceso comienza en la fase inicial del sueño, fase REM, y al llegar a la fase de sueño profundo, fase No REM, los músculos ya están en modo inactivo.

Las personas que son sonámbulas sufren problemas para completar este proceso y pasar a la inmovilidad, por ello se pueden mover en estado de inconsciencia, y en

la parálisis del sueño el problema se produce al contrario, nos despertamos antes de que nuestra corteza motora esté activada, por eso no nos podemos mover, pero sí estamos en estado de conciencia.

## ¿Qué pasa en nuestro cerebro?

Mientras dormimos nuestro cerebro experimenta una gran actividad, se ocupa de consolidar la memoria y de depurar las toxinas, entre otras cosas.

En la fase de sueño REM, además de producirse los sueños vividos, se regenera el hipocampo, la zona de nuestro cerebro en la que se almacena la memoria.

Mientras dormimos nuestro cerebro organiza la información que hemos procesado durante el día y pasa los contenidos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Este proceso es esencial para el aprendizaje.

Además de esto, durante el periodo de sueño se activa nuestro sistema glinfático, que se encarga de eliminar las toxinas y los productos de deshecho que hemos acumulado durante el día. Este proceso es crucial para mantener la salud cerebral.

### ¿Qué ocurre a nivel hormonal?

Mientras dormimos también se produce actividad en nuestro sistema endocrino, produciendo hormonas que influyen al funcionamiento adecuado del cuerpo y a regular el descanso. Por ejemplo, la melatonina, la hormona que se encarga de regular nuestro reloj biológico y los

ciclos de vigilia-sueño, cuando esta hormona aumenta aparece la sensación de sueño.

También, aumenta la segregación de la hormona del crecimiento, que en los niños favorece un correcto desarrollo y en los adultos se encarga de mantener la masa muscular y la densidad ósea, mantener la salud de la piel y el pelo, favorece la función cerebral y ayuda al correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Es importante implantar rutinas con conductas positivas para favorecer nuestro proceso de sueño y permitir que se realicen de manera eficaz y adecuada todos los procesos necesarios para nuestro bienestar, lo que se conoce como higiene del sueño.

**Vamos a darle la importancia que se merece a nuestro descanso.**

**Cuida tu salud mental**

*Encuentra apoyo y equilibrio en nuestros servicios de atención psicológica*

**639 20 30 44**

**@centronisara**

**info@nisarapsicologia.com**

**Nisara**



CULTURA

## **Campo de Trabajo de Alhama de Murcia: Un pasado aún por descubrir**

**Imagina encontrar un antiguo poblado fortificado, los restos de una ciudad desconocida, un lugar que durante más de mil años desapareció de la Historia.**

Esta es la experiencia que desde 2006 cientos de personas han vivido en el Campo de Trabajo de Alhama de Murcia. Decenas de voluntarios apasionados de la arqueología han podido dar a conocer sus secretos escondidos bajo tierra.

Poco a poco han ido descubriendo a lo largo de estos años lo que han resultado ser los restos de una ciudad medieval

del periodo de la conquista islámica de Spania, datado entre los siglos VIII y X.

Sus calles, sus casas, murallas y todo tipo de utensilios y elementos de la vida cotidiana de sus habitantes han ido apareciendo a lo largo de este tiempo, contándonos un poco más de este pueblo descomido que habitó este misterioso poblado.

Cada año, muchos de estos intrépidos investigadores voluntarios acuden a este lugar esperando encontrar ese objeto o edificación que nos cuente algo más sobre nuestro pasado, y tú puedes ser uno de ellos en siguientes campañas arqueológicas.



## Yacimiento Emiral de Las Paleras.

El epicentro del Campo de Trabajo de Alhama de Murcia se encuentra en el conocido como **Yacimiento de Las Paleras**, un espacio arqueológico único en España, que data de la **época Emiral** y **comienzos del Califato omeya**, y que

a día de hoy continúa vivo, con rincones aún por descubrir.

Estas excavaciones han supuesto un antes y un después para nuestra Historia. El trabajo conjunto de voluntarios y expertos ha permitido recuperar y hacer visitable este lugar, acercando nuestra cultura y nuestra historia al alcance de todos.



## Yacimiento Argárico del Cabecico Redondo de La Muela.

Con los años, esta iniciativa ha crecido hasta el punto de excavar otros yacimientos cercanos que han permitido descubrir más sobre nuestro pasado, como el **Cabecico Redondo de La Muela**, originario de la primera mitad del II milenio antes de Cristo. Estos restos arqueológicos pertenecen a la **época del Bronce Final y la Edad de Hierro**, y se encuentran enmarcados dentro de un entorno que une historia y naturaleza, como es el **Murtal, en la Rambla de Algeciras**.

A lo largo de los años se han descubierto importantes restos arqueológicos que han pasado a formar parte de las piezas expuestas en el Museo Arqueológico Los Baños de Alhama de Murcia y que pueden ser estudiados por expertos y estudiantes de Historia en el laboratorio de arqueología de este mismo museo inaugurado este mismo año.

**¿Quién sabe qué otros tesoros arqueológicos están esperando a ser descubiertos bajo nuestros pies?** Tú puedes ser el descubridor de uno de ellos. Cada verano, en el mes de julio, puedes formar parte de este equipo de exploradores amantes de la historia y la arqueología.



Puedes contactar para tener más información en el teléfono  
del Museo Arqueológico: **968 630 776**  
o en su correo electrónico:  
**[museoarqueologico@alhamademurcia.es](mailto:museoarqueologico@alhamademurcia.es)**

# La VIII edición de ECOS de Sierra Espuña contará con artistas de Canadá, Inglaterra, Bélgica y España

La programación musical de esta edición cuenta con la colaboración de instituciones de todo el mundo como Early Music America, la Red Europea de Música Antigua, el Festival Baroque Montreal, la Semana de la Música Antigua Estella, el Brighton Early Music Festival, el Festival de Flandes AMUZ y FestClásica.

**ECOS Festival de Sierra Espuña** vuelve para despertar, un año más, los sonidos del pasado en los 6 municipios de Sierra Espuña, creando una inmersión temporal y natural única. Los enclaves más característicos de Aledo, Alhama, Librilla, Mula, Pliego y Totana vuelven a ser los escenarios donde sonido, tiempo y naturaleza se entremezclan.

Esta edición contará con los ensembles organizadores Cantoría y Anacronía (Murcia) y nacionales e internacionales como Flutes & Frets (Reino Unido), Ménestrel (Canadá), Ayres Extemporae (Bélgica) y El Concierto Secreto (Alicante) en los tres fines de semana del festival.

## Nuevas colaboraciones para promover el talento joven.

La primera cita tendrá lugar el **23 de agosto** en el **Patio del Convento de San Francisco de Mula** a cargo de **Cantoría**, ensemble organizador del Festival. Tras su debut por EEUU, el ensemble completará su última gira de verano en Mula interpretando madrigales de Claudio Monteverdi para recorrer después países como Francia, Alemania, Bélgica y Países Bajos.

**Flutes & Frets** vuelve a Sierra Espuña tras el éxito de la anterior edición, donde colgaron el cartel del sold out en sus tres conciertos en Aledo. Su escenario será la **Explanada de la Ermita de los Remedios de Pliego** el **24 de agosto** e interpretarán melodías del barroco inglés. El dúo compuesto por **Beth Stone** (flautas históricas) y **Daniel Murphy** (laúd y guitarra) también realizará un concierto

familiar esa misma mañana a las **12h** en el **Convento de San Francisco de Mula**. Su química e interacción en el escenario y el mundo sonoro especial que crean en sus conciertos consigue llevar al público a un viaje a través del tiempo.

La música sonará en Librilla y Alhama el segundo fin de semana del festival. La noche del **30 de agosto**, **El Concierto Secreto** actuará en la **Plaza de la Iglesia de Librilla**. **Laia Blasco López**, (soprano) y **Juliette Commeaux** (arpa doppia) llegan al corazón de Sierra Espuña para recrear las piezas virtuosísticas con disminuciones para voz y arpa de la música renacentista española.

Por su parte, **Anacronía**, ensemble nacido en ECOS Festival de Sierra Espuña, vuelve a casa después de haber sido seleccionados por el programa europeo EEEmerging+, que les permitirá visitar hasta siete festivales internacionales en los próximos años. La noche del **31 de agosto** en el **Museo Arqueológico "Los Baños" de Alhama** volverán a mostrar la frescura y autenticidad que les caracteriza con un programa en torno a la compositora vienesa Mariana Martínez y Mozart.

La mañana del **31 de agosto** los ensembles de la **Orquesta de la Universidad de Murcia** serán los encargados de acercar la música antigua a los más pequeños y pequeñas de la casa en el **concierto familiar del Museo Arqueológico Los Baños de Alhama**. En esta actividad se realizarán actividades y juegos para acercar la música antigua al público infantil.

El último fin de semana, el ECOS Festival se desarrollará en Totana y Aledo con el grupo afincado en Bruselas, Ayres Extemporae, y los canadienses Ménestrel. El fin de semana comenzará el viernes **6 de septiembre en los Jardines del Santuario de la Santa en Totana con Ayres Extemporae**, formado por la violinista moldavo-española **Xenia Gogu**, por el cellista español **Víctor García García**, tocando el violonchelo piccolo de 5 cuerdas, y la violonchelista portuguesa **Teresa Madeira**. La propuesta innovadora de este grupo consiste en la experimentación en la realización del bajo continuo en el repertorio de los siglos XVII y XVIII, presentando las más bellas melodías del barroco italiano y alemán. El último concierto familiar también tendrá como protagonistas a Ayres Extemporae el **7 de septiembre en el Castillo de Aledo**, un espacio recuperado para esta edición del Festival.

La clausura de esta edición tendrá lugar en el **Estrecho de la Arboleja de Aledo**, el día **7 de septiembre** con tres actuaciones del dúo canadiense Ménestrel, formado por **Janelle Lucyk y Kerry Bursey**. Será una velada a la luz de las estrellas donde disfrutar de sus voces, un sinfín de cuerdas pulsadas, melodías de violín y la interpretación intimista del dúo de la música barroca francesa entremezclada con el folclore canadiense.

## Impulso al comercio local del Territorio Sierra Espuña.

El apoyo a estos productos contribuye de manera significativa a fijar población en las áreas rurales de montaña, una cuestión vital para el desarrollo sostenible de la región y el ECOS Festival reafirma así su compromiso con el desarrollo económico y la sostenibilidad del Territorio Sierra Espuña. La combinación de la música antigua con la puesta en valor de los productos locales promete ofrecer una experiencia enriquecedora y única para todos los asistentes.

Las entradas están disponibles en la web:

- [www.territoriosierraespuna.com/programacion-ecos-2024/](http://www.territoriosierraespuna.com/programacion-ecos-2024/)
- [www.ecosfestival.com](http://www.ecosfestival.com)

**Precio:**

- 3€ conciertos familiares
- 10€ y 15€ conciertos nocturnos.

ECOS Festival de Sierra Espuña es un proyecto organizado por la **Mancomunidad de Servicios Turísticos de Sierra Espuña**, la **Universidad de Murcia** y **Early Music Project**, y subvencionado por el **Gobierno de la Región de Murcia** a través de su **Marca Festivales**, el **Ministerio de Industria, Comercio y Turismo**, el **Ministerio de Cultura**, y los **Ayuntamientos del Territorio Sierra Espuña** (Aledo, Alhama de Murcia, Librilla, Mula, Pliego y Totana). Cuenta con el patrocinio de **Iberchem**, **El Pozo**, **Coato**, **Bodegas Juan Gil** y **Autocares Sierra Espuña**.



## Ensaladilla de patatas y pollo.



### Ingredientes:

- 600g. de patatas cocidas con agua y sal.
- 2 zanahorias también cocidas.
- 2 huevos tamaño L.

- 30 g. de pechugas de pollo.
- 6 pepinillos en vinagre.
- Mayonesa.
- Aceite.
- Sal.



Cocina en familia.

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



### Elaboración:

Ponemos una sartén al fuego, solamente untamos la sartén de aceite y colocamos la pechuga con un poco de sal. La tapamos. Ahora tenemos la pechuga marcada por los dos lados, pero queda jugosa.

Ya hemos pelado las patatas y los huevos y estamos terminando de pelar las zanahorias. Las zanahorias también se pueden pelar antes de la cocción, nosotros las hemos cocido junto con las patatas. Con todo pelado, empezamos a trocear. Las patatas es conveniente que estén bien frías para trocearlas puesto que no las queremos chafar, en esta ocasión las haremos en trozos pequeños.

Continuamos con los huevos, les hemos hecho una abertura a la clara para sacar la yema que dejaremos para rallarla y ponérsela por encima a la ensaladilla. Si se marca se puede partir que tampoco pasa nada, pero la sacamos así entera y partimos las claras también en trozos pequeños. Pasamos las claras al recipiente de las patatas.

Continuamos con los pepinillos, los pasamos al recipiente en trozos pequeños. Partimos la zanahoria. Ya no queda más que trocear el pollo, se puede hervir en vez de hacerlo en sartén, pero así está más sabroso. Personalmente nos gusta ponerle un poco de aceite de oliva, escasamente dos cucharadas y tres de mayonesa, dos y tres y ya se va mezclando. Os aconsejamos probar el punto de sal.

Hemos puesto toda la ensaladilla en un molde de 22 cm, cogemos una fuente y volteamos, se le pone por encima la mayonesa que nos queda, las yemas que hemos rallado y hemos partido dos pimientos de piquillo en tiras y se lo pondremos al rosco de la ensaladilla. Es conveniente tomarla bien fría y para que no se reseque la yema de huevo rallada ni nada os aconsejamos ponerle un film y cubrirla y entonces no se reseca en la nevera.

# Empanadas de tortilla, bacon y alioli.



## Ingredientes para la masa:

- 600g. de harina de trigo común de múltiples usos.
- 200ml. de aceite de oliva suave.
- 200ml. de vino blanco.
- 1 cucharada rasa de sal.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 huevo para pintar las empanadas.

## Ingredientes para el relleno:

- 600g. de patatas peladas.
- 75g. de bacon.
- 3 huevos tamaño L.
- Alioli.
- Sal.
- Aceite de oliva.



Cocina en familia.

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



## Elaboración:

Comenzamos partiendo las patatas. En una sartén, añadimos de dos a tres cucharadas de aceite, las patatas y sal. Las freímos a fuego medio. Como el bacon tiene grasa, hemos puesto muy poco aceite a las patatas que hemos ido friendo a fuego bajo y a la vez con la paleta las hemos ido rompiendo.

Añadimos el bacon y lo mezclamos con las patatas. En un recipiente, batimos los tres huevos con un poco de sal y los añadimos a la mezcla. No cuajamos la tortilla, solamente introducimos los huevos y apagamos el fuego. El relleno se terminará de hacer en el horno.

Mientras se enfría el relleno, preparamos la masa. Calentamos el aceite en una sartén. En un recipiente hondo, mezclamos la harina, la sal y el pimentón. Añadimos el aceite caliente a la harina, lo que hará que luego la masa esté hojaldrada y se nos rompa al morderla. Añadimos el vino y mezclamos todo bien.

Amasamos la masa sobre la tabla. No se pega nada. La dejamos reposar unos 10 o 15 minutos para que se termine de enfriar.

En un recipiente, mezclamos un poco más de la mitad del relleno con alioli para darle suavidad y sabor. Siempre sobra relleno, así que si se queda sin alioli se puede aprovechar para otra cosa.



Extendemos la masa con un rodillo. Con un aro de 10 cm de diámetro, cortamos círculos. Ponemos una cucharada de relleno en cada círculo, cogemos la parte de atrás, la traemos hacia delante y apretamos para que no se nos salga el relleno.

Continuamos así haciendo un borde y las pasamos a una bandeja de horno.

Con un tenedor untado en harina, presionamos el borde de las empanadas para hacer un dibujo y asegurarnos de que el relleno no se salga.

Batimos el huevo y pintamos las empanadas con una brocha. Esto les dará brillo y color.

Horneamos las empanadas durante 25 minutos a 180°C, con calor arriba y abajo, a media altura del horno.

¡Y ya tenemos listas nuestras riquísimas empanadas de tortilla, bacon y alioli!

Están tan buenas que, si las probáis, seguro que repetiréis. ¡Buen provecho!



**ESTE VERANO HAZ  
TU PEDIDO Y TE LO  
LLEVAMOS A CASA**



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,  
ALHAMA DE MURCIA



@titatotacafe



**968 639 405**

**¿QUÉ TE APETECE  
CENAR HOY?**

# Pulpo al horno con cerveza.



## Ingredientes:

- 700g. de patatas.
- 1 pulpo de 1.2 kg.
- 1 cebolla mediana.
- 2 tomates de pera.
- 4 dientes de ajo.
- Pimienta.
- Sal.
- 350ml. de cerveza.
- Aceite de oliva.



Cocina en familia.

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



## Elaboración:

Precalentamos el horno a 200°C, calor arriba y abajo. En un molde redondo de cierto diámetro y altura, añadimos un poco de aceite de oliva. Cortamos la cebolla y la distribuimos en el molde. Añadimos un poco de sal. Cortamos los dientes de ajo en lonchas y los distribuimos sobre la cebolla. Cortamos los tomates en rodajas y los distribuimos en el molde. Añadimos un poco de sal.

Preparamos el pulpo. Si está congelado, lo descongelamos y le quitamos los ojos y la pinza de abajo. Añadimos sal y pimienta. Colocamos el pulpo en el molde, con la cabeza hacia abajo. Cortamos las patatas en trozos grandes y las colocamos entre las patas del pulpo. Añadimos la cerveza por encima, ponemos sal a las patatas y añadimos aceite de oliva a todo.

Cubrimos el molde con papel de aluminio y lo llevamos al horno, al nivel más bajo, durante un tiempo. Pasado ese tiempo, destapamos el molde y dejamos que se hornee durante un rato más.

Y así es como preparamos nuestro riquísimo Pulpo al Horno con Cerveza. Es un plato jugoso y lleno de sabor que hemos horneado durante un tiempo tapado y otro tiempo destapado.

**Esta es una receta tradicional de la Región de Murcia que seguro que os encantará.**

**¡Esperamos que os guste tanto como a nosotros!**



## Patatas a la carbonara.



### Ingredientes:

- 1kg de patatas cocidas y peladas.
- 150g. de bacon.
- 2 huevos tamaño L.
- 250g. de queso emmental rallado.
- 1 cucharadita de orégano.
- Pimienta al gusto.
- 200ml. de nata para cocinar.
- Sal al gusto.
- Un poco de aceite de oliva.

Precalentamos el horno a 200°C. En un recipiente, batimos los dos huevos y añadimos sal al gusto.

Cuando los huevos estén líquidos, añadimos el orégano, la pimienta. Precalentamos el horno a 200°C. En un recipiente, batimos los dos huevos y añadimos sal al gusto.

Cuando los huevos estén líquidos, añadimos el orégano, la pimienta (puede ser blanca o negra), la nata, el bacon y la mitad del queso rallado. Mezclamos todo bien.

Cortamos las patatas en rodajas finas. Las hemos cocido durante 20 minutos con agua y sal, quedan un poco más gruesas que para tortilla.

Untamos un molde de 22 cm por 5 cm de altura con un poco de aceite de oliva y colocamos las patatas.

Encima de las patatas, añadimos la mezcla de huevo, queso y bacon, aproximadamente la mitad.

Continuamos poniendo otra capa de patatas, añadimos el relleno que queda y finalizamos con una capa de patatas.

Por último, añadimos el queso restante por encima. Metemos el molde en el horno precalentado a 200°C, en la parte de arriba y abajo sin aire, y lo dejamos hornear durante 20 minutos.

 **Cocina en familia.**

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



**TOTI BAR**



868 08 21 75  
620 84 37 63

C/Uruguay, 5N. Alhama de Murcia

**PLAN PERFECTO  
PARA LOS VIERNES  
Y SÁBADOS  
DE VERANO**



# Rico y refrescante helado de melón.



## Ingredientes:

- 1kg. de melón.
- 500ml.de nata de montar.
- 200g. de leche condensada.



Cocina en familia.

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



## Elaboración:

Primero, vamos a preparar el melón. Retiramos las semillas y extraemos la pulpa, que pasamos a un recipiente. Si queréis, podéis congelar el melón vacío para servir el helado en él más tarde, queda muy original.

A continuación, trituramos la pulpa de melón con una batidora de mano hasta obtener un puré. Lo llevamos a la nevera para que no haya un cambio brusco de temperatura cuando lo mezclamos con la nata.

Mientras tanto, montamos la nata. La hemos puesto en una jarra grande y hemos tenido las varillas en la nevera para que estén bien frías. Cuando la nata empiece a espesar, añadimos la leche condensada. No es necesario montar la nata en exceso, simplemente debe empezar a hacer picos.

Una vez que la nata esté montada, incorporamos el puré de melón poco a poco, mezclándolo suavemente de abajo hacia arriba. Es conveniente probar la mezcla para ajustar el dulzor a nuestro gusto, añadiendo más leche condensada, miel o azúcar moreno si es necesario.

Una vez que la mezcla esté a nuestro gusto, la vertemos en un recipiente de 2 litros que hemos tenido en el congelador para que esté bien frío. Llevamos el helado al congelador y lo dejamos allí durante 8 a 10 horas para que se endurezca.

Es importante mover el helado un par de veces durante este tiempo para evitar que el melón se asiente en el fondo. Después de 8 horas, nuestro helado estará listo. Como podéis ver, queda muy cremoso y delicioso.

**¡Y ya está! Aquí tenéis nuestro fácil y refrescante helado de melón. Se distingue por su cremosidad y su sabor a melón fresco. Os animamos a que lo probéis, ¡os va a encantar!**

## 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

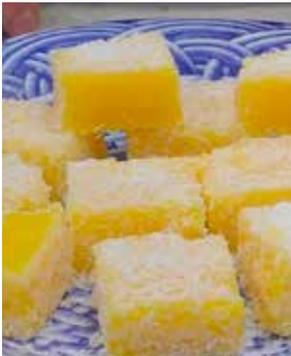


**CITA PREVIA**

**968 621 097**

@pepilopezestetica  
C/Ramón y Cajal, 13,  
Alguazas

## Delicias turcas de naranja.



**Cocina en familia.**

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



### Ingredientes:

- 500ml. de zumo de naranja recién exprimido.
- 100g. de harina de maíz (Maicena).
- 100g. de azúcar.
- Coco rallado para rebozar.

En un recipiente hondo, combinamos la harina de maíz y el azúcar. Agregamos el zumo de naranja y mezclamos hasta obtener una consistencia suave. Para asegurarnos de que no queden grumos, recomendamos colar la mezcla.

Llevamos la mezcla al fuego, removiendo constantemente con una cuchara de madera. Cocinamos a fuego lento hasta que la mezcla espese, similar a la consistencia de un flan.

Preparamos un molde de silicona con unas gotas de aceite neutro, preferiblemente de girasol. Vertemos la mezcla en el molde y cubrimos con film transparente, asegurándonos de que el film esté en contacto con la crema para evitar la formación de costra.

Dejamos el molde a temperatura ambiente hasta que se enfríe. Una vez frío, lo llevamos a la nevera durante cuatro a cinco horas.

Retiramos el film y espolvoreamos coco rallado sobre la crema. Colocamos un plato sobre el molde y lo volteamos para desmoldar. Cortamos en piezas del tamaño deseado y las rebozamos en coco rallado.

**Estas delicias turcas de naranja son como caramelos blandos con sabor a fruta. Son especialmente deliciosas durante la temporada de naranjas.**

# Jijonenca®

## HELADOS ARTESANALES

- HELADOS ARTESANOS
- TARTAS HELADAS
- BATIDOS
- GRANIZADOS
- GOFRES



AVDA. JUAN CARLOS I, 9,  
ALHAMA DE MURCIA



968 63 32 71  
674 42 63 59

**ABIERTO**  
**TODOS LOS DÍAS**  
DE 10.00H - 00.00H

HELADERÍA Y QUIOSCO DEL  
JARDÍN DE LOS PINOS

# Pasatiempos

## Sopa de letras:

Palabras y expresiones murcianas.



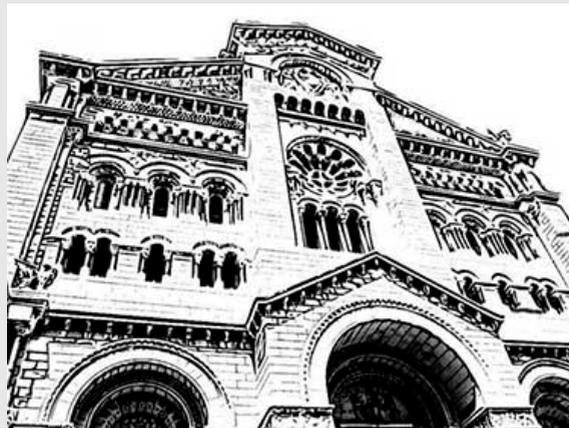
1. Acho
2. Bambos
3. Bonico
4. Capuzarse
5. Chuminá
6. Coscoletas
7. Desaborío
8. Emperifollao
9. Esmallao
10. Esturreao
11. Panzá
12. Pesambre
13. Pijo
14. Zagal
15. Roal

## Sudoku:

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

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

## Encuentra las 9 diferencias:



## PRODUCTOS NATURALES SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

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



684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41.  
Centri. Murcia



www.boticayala.com



¿TE PODRÁS RESISTIR  
A NUESTRA TABLA?

Combinación perfecta:

**ENSALADA  
PATATAS  
CARNE**

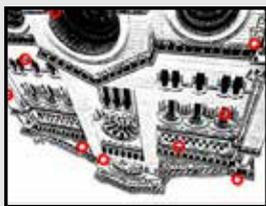
Desayunos, tapas, comidas y cenas

Reservas: 635 86 38 64

Pl. de la Construcción, 2.  
Alfama de Murcia.



## Soluciones



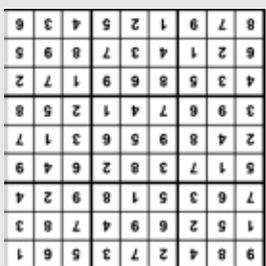
9 diferencias



Sopa de Letras



Sudoku 2



Sudoku 1

# Calendario de festivis.

## Julio.

**Lunes 8:** Festivo en Puerto Lumbreras.

**Jueves 11:** Festivo en Moratalla.

**Martes 16:** Festivo en Alguazas y San Pedro del Pinatar.

**Jueves 22:** Festivo en Fuente Álamo.

**Jueves 25:** Festivo en Lorquí y La Unión.

**Martes 30:** Festivo en Calasparra.

## Agosto.

**Jueves 15:** Asunción de la Virgen.

**Viernes 16:** Festivo en Blanca, Ceutí, Fortuna y Villanueva del Río Segura.

**Jueves 22:** Festivo en Librilla.

**Viernes 23:** Festivo en Beniel, Librilla y Las Torres de Cotillas.

**Sábado 24:** Festivo en Cieza.

**Lunes 26:** Festivo en Albudeite.

**Martes 27:** Festivo en Aledo y Ojós.

**Miércoles 28:** Festivo en Aledo, Fuente Álamo y Ojós.

¿Quieres saber cuándo sale el próximo autobús o tren?

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



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@blaquezasociados.com

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



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

**TRIBULEX**  
ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

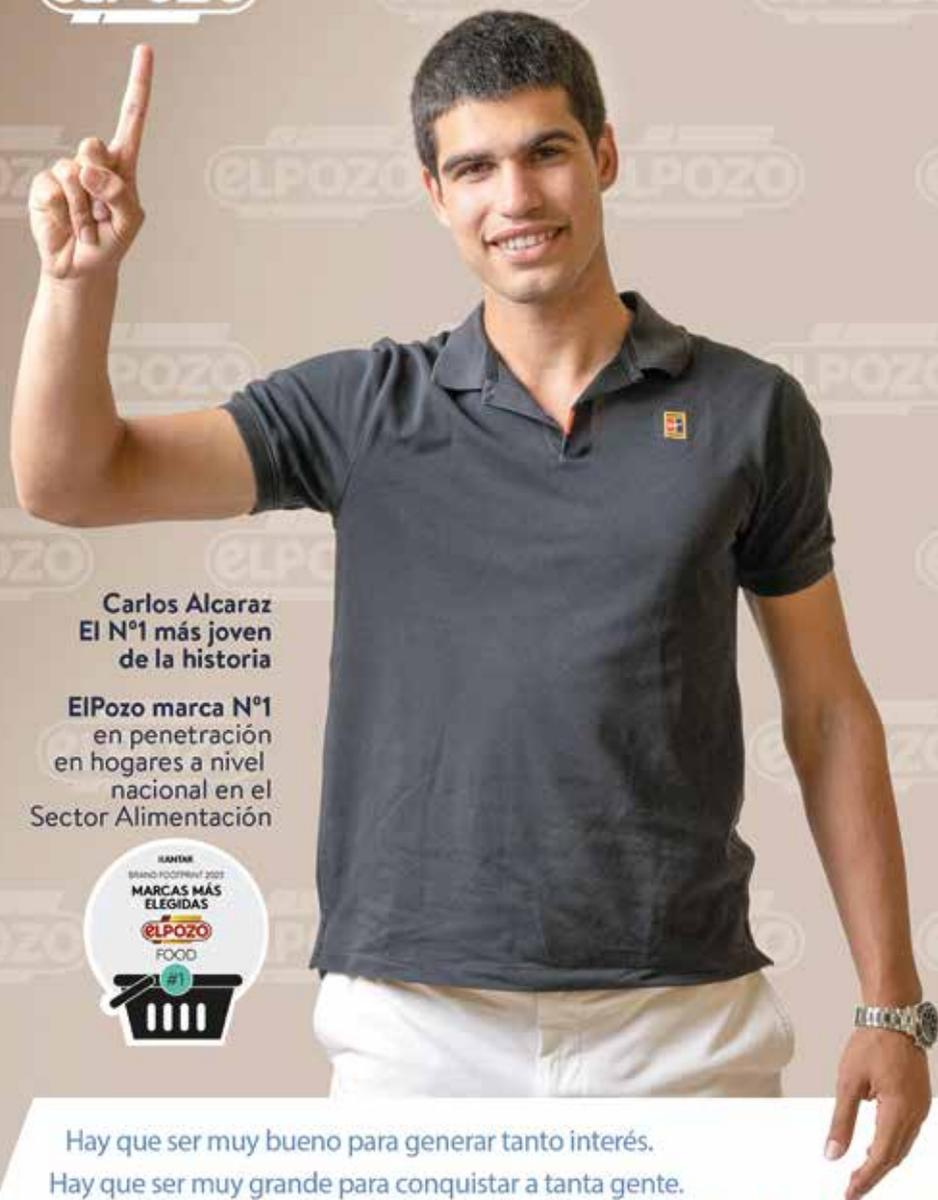
Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018

# 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*

