

Ejemplar GRATUITO

Revista

Conecta@

Nº 41.
Diciembre 2020

PSICOLOGÍA:

Celebrar de una manera diferente (pág. 8)

GASTRONOMÍA:

Menú de recetas navideñas del mundo (pág. 18)

Cultura, ocio, curiosidades, imágenes para el recuerdo, pasatiempos, farmacias de guardia, horarios de trenes, autobuses y más...

www.revistaconecta.es



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico, maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción, maquetación y foto de portada.

Isabel María Serrano Gallego: diseño gráfico.

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

www.revistaconecta.es

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales de Alhama, Totana, Librilla y Puerto de Mazarrón

También disponible en formato digital en www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



ÍNDICE

DECORACIÓN

- La decoración que no debes olvidar esta Navidad (pág. 4)

SALUD Y BIENESTAR

- ¿Tienes siempre los pies fríos? (pág. 6)

PSICOLOGÍA

- Celebrar de una manera diferente (pág. 8)

CURIOSIDADES

- Instrumentos musicales que has visto en mercadillos y no conoces (pág. 10)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 14)

GASTRONOMÍA

Menú de recetas navideñas del mundo

- Francia: Tapenade Provenzal (pág. 18)
- Tailandia: Khao Pad Sapparod (pág. 20)
- Hungría: Hortobágy Palacsinta (pág. 22)
- Reino Unido: Christmas pudding (pág. 24)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de autobuses (pág. 28)
- Horarios de trenes (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)

GRATIS

Tus progresivos de sol al comprar tus progresivos de vista



HORARIO:

de lunes a viernes de 9.30 h. a 13.30 h.
y de 17.00 h. a 20.30 h.

ATENDEMOS ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA

Avda. Constantino 8, Alhama de Murcia, Tlf: 675 57 74 71

Tlf: 653 32 53 44
info@alhamalang.com
Calle Lorenzo Andreo, 18
Alhama de Murcia



Gracias por creer
en el pequeño
comercio y ser
fieles a nosotros



ALHAMALANG

ALHAMALANG LANGUAGE ACADEMY

www.alhamalang.com

Merry Christmas and Happy New Year
We wish you all good health

La decoración que no debes olvidar esta Navidad

Virginia Martí Bravo

Independientemente de que este año la Navidad sea diferente, no podemos dejar morir las tradiciones. Que nada detenga esa ilusión de esta época tan bonita.

El árbol es imprescindible

¿Dorado, plateado o cobrizo? No puede haber una Navidad sin un bonito árbol con bonitos adornos, ya sea con decoración sencilla o sofisticada. Revisa los adornos que tienes y tira aquellos que estén anticuados, puedes personalizar algunos adornos o renovarlos por unos más actuales. El árbol puede ser el mismo de la temporada pasada, pero cada año, cambia los adornos según las tendencias y parecerá nuevo. ¡Disfrutarás decorándolo! Recuerda elegir un tamaño proporcional al de la habitación donde vayas a ponerlo y ponlo en un sitio donde no impida el paso ni tapa la luz para que luzca bien.

La entrada a tu hogar es la mejor presentación

Cuando entramos a una casa y vemos una bonita decoración, nos inunda el espíritu navideño, de la entrada principal depende la primera impresión de tus invitados. La Navidad está a las puertas, nunca mejor dicho, así que tenemos que ir pensando en la decoración del hogar. Comenzar por la puerta de entrada o el recibidor puede ser un paso lógico para empezar a decorar nuestra casa. La decoración clásica nunca pasa de moda, en tonos rojos o blancos, o con un toque verde, ramas secas o unas macetas con flores o motivos navideños, suele ser la mejor opción para que la entrada a tu casa quede muy elegante. Aunque también podemos ser un poco más atrevidos y arriesgar con una decoración diferente o más innovadora. Nunca olvides acompañar con luces, ya que le aportará a la decoración el toque festivo que necesitamos en estas fechas.

El mejor olor por todas partes

El olfato es uno de los sentidos que nos transporta a momentos pasados o nos ayuda a crear nuevos recuerdos a través de un buen olor. Lo más tradicional es utilizar velas aromáticas por todo tu hogar (incluso en el baño), que además nos ayudan a crear ambiente, pero también podemos utilizar ambientadores, inciensos o vaporizadores con un aroma dulce y cálido. Un truco para que la casa se impregne bien del mejor olor es vaporizar las bombillas (frías y apagadas) con ambientador, o poner en los radiadores o estufas un recipiente con aceite esencial.

ATICO30



¡FELIZ
NAVIDAD!

REGALA
MODA Y
COMPLEMENTOS

Av/Juan Carlos I, 61 - Alhama de Murcia

Elena Bloom 
HOME STAGING

*Tú lo imaginas,
yo lo busco*

*(buscamos para ti cualquier artículo
de decoración que nos pidas)*

*Ahora también tenemos
tienda física*

Horario tienda

Lunes: 10.30 h. a 13.30 h.

Martes y miércoles: 10.30 h. a 13.30 h. y 17.30 h. a 20.30 h.

Viernes: 17.30 h. a 20.30 h.

El La Feria, 10, Alhama de Murcia - Tlf: 660419353



¿Tienes siempre los pies fríos?

Virginia Martí Bravo

Con la llegada del frío a muchas personas se les enfrían continuamente los pies, sobre todo de noche, llegando a sentir la sensación de tener los pies helados, incluso aunque lleven calcetines gruesos. Tener los pies helados al acostarse nos puede provocar incluso que nos cueste más dormir. Te contamos el porqué.

Los pies no solo son el apoyo del cuerpo, sobre ellos descansa también la salud, y mantenerlos calientes contribuye a reforzarla. Es por ello, que tener los pies fríos nos puede estar avisando de que algo no acaba de funcionar bien y nos da la oportunidad de ponerle remedio, además de evitar la molesta sensación de frío.

En ocasiones, es natural que los pies se enfríen cuando baja la temperatura, pero no lo es cuando se convierte en habitual. El cuerpo, para mantenerse caliente, precisa que los vasos sanguíneos superficiales lleven la sangre hacia el interior y así minimizar la pérdida de calor. De ahí que también se enfríen las manos, la nariz o las orejas. Sin embargo, algunas personas sienten más frío que otras, y casi siempre tienen sus pies helados, es en ese caso conviene ver qué lo está pasando. Las causas pueden ser varias, como una anemia, problemas de circulación sanguínea o incluso un

problema neurológico que afecte a la conducción nerviosa y que provoca problema de sudoración.

El frío tiene un efecto directo sobre los vasos sanguíneos, pues produce una vasoconstricción (estrechamiento) que afecta al caudal de sangre que circula por nuestras arterias y venas. Una de las funciones principales que tiene la sangre en los pies es mantenerlos calientes. Si la sangre llega de una forma adecuada a toda la planta del pie y a los dedos, produce una regulación de la temperatura aumentándola cuándo es necesario.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CALENTAR LOS PIES?

Practicar ejercicio aeróbico, no permanecer mucho tiempo de pie y llevar una dieta equilibrada rica en frutas y verduras ayuda a prevenir o mejorar los pies fríos. Por otro lado, conviene evitar el calzado y los calcetines demasiado ajustados e inadecuados para el frío.



Para prevenir los pies fríos la medicina natural propone además varias soluciones:

Baños alternando agua fría y caliente. El objetivo de estos baños es entrenar la adaptación de los pies al frío. Se puede hacer fácilmente en casa realizando baños de pies a temperatura caliente y fría. Los capilares se dilatan primero con agua caliente y luego se constriñen en un breve contacto con agua fría, lo que provoca una reacción inmediata pero duradera de vasodilatación que ayuda a conservar el calor. Esta práctica, realizada con regularidad, mejora la circulación sanguínea a la vez que fortalece la salud.

Fitoterapia para mejorar la circulación. Las plantas medicinales

que activan la circulación también ayudan. Darse masajes enérgicos con aceite esencial de pimienta, canela o naranja, o beber infusiones de jengibre, ginkgo o rusco contribuye a aliviar el problema.

Alimentación. La alimentación también puede ser una buena manera de ayudar a calentar el cuerpo en los meses de frío. Hay alimentos con efecto calorífico que pueden ayudarte a entrar en calor. Puedes preparar recetas tradicionales que son una buena opción para calentar el cuerpo, como por ejemplo, caldos de verduras, sopas o cremas.



Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

**GAS BUTANO Y
ELECTRICIDAD**

ADEMÁS:

**ESTUFAS
COCINAS
FOGONES
PAELLEROS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA**



**AGUA DE FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**



HORARIO:

LUNES A VIERNES DE 9.00 H. A 13.30 H. Y DE 17.00 H. A 20.00 H.

SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C, ALHAMA DE MURCIA

ATENCIÓN: VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO



Celebrar de una manera diferente

Nieves Sánchez Ramírez

Las fechas navideñas, de por sí, son un cóctel de emociones y este año tiene un plus emocional bastante importante. Este año van a ser muy distintas a lo que conocemos, pero eso no quiere decir que no las podamos celebrar y disfrutar de otras maneras.



Es cierto que no podemos controlar muchos aspectos de esta, pero lo que sí podemos controlar es la actitud con la que nos enfrentamos a ella. Por tanto, vamos a intentar evitar los pensamientos dramáticos y las quejas, que no nos van a aportar nada, y vamos a intentar encontrar algo de positividad a la situación. Para ayudarnos a esto podemos hacer algunas cosas como:

- Ser realistas y aceptar que no podemos controlar que no sean unas navidades diferentes. Así será más fácil encontrar alternativas que nos hagan la situación más agradable.
- Centrarnos en las posibilidades realistas y en lo que sí podemos hacer y no en lo que podría y no es. Nada nos impide decorar nuestros hogares y darles ese ambiente navideño. La decoración se lo hará más fácil a los niños y a aquellos que puedan disfrutar de ella, dentro y fuera de casa.
- Buscar sentido a lo que hacemos, al final todo el esfuerzo es para cuidar de nosotros y de aquellos que nos rodean.
- Mejor no comparar estas navidades con las anteriores, eso solo servirá para frustrarnos, estresarnos y generarnos malestar. Vamos a centrarnos en las navidades presentes que son las que tenemos que superar.
- Redirigir nuestra atención a aquello que nos produce sensaciones agradables. Sería interesante hacer una lista de actividades que nos hagan sentir bien para poder recurrir a ellas cuando lo necesitemos.
- El significado a los días se lo damos nosotros, que no nos podamos juntar ahora con toda la familia no quita que cuando lo podamos hacer sea igual de especial, sea navidad o no.

Las videollamadas son nuestro gran aliado para acercarnos a los demás. Se pueden realizar diferentes actividades en familia, aunque sea de lejos, utilizando las nuevas tecnologías: cocinar juntos, abrir los regalos juntos, compartir momentos bonitos, hacer felicitaciones originales, incluso jugar a juegos de mesa, todo es cuestión de imaginación.



- Con respecto a los niños, si los adultos nos mostramos tranquilos y nos adaptamos, ellos también lo harán. Aprovechemos que tenemos más tiempo, porque hay menos preparativos, para tareas de ocio con ellos y para involucrarlos en los preparativos de estas fechas.
- Con respecto a las personas mayores que no viven en casa, vamos a tener en cuenta que una nochebuena se puede convertir en una comida especial, por tanto no hay excusa para que ellos se sientan involucrados.

Desde marzo nos estamos adaptando y utilizando la creatividad para poder seguir, ahora quizás hay que poner un plus de esfuerzo, pero también lo conseguiremos. No se trata de no celebrar, sino de hacerlo de manera diferente.

Nisara

Gabinete de Psicología

*La Navidad
comienza dentro
de ti*

*Quiérete a ti,
quiere a los
demás*

☎ 639 20 30 44 📱 Nisara Psicología 📷 @nisarapsicología
✉ info@nisarapsicología.com

Instrumentos musicales que has visto en mercadillos y no conoces

Ismael Martínez Cánovas

Con la llegada de la Navidad, las calles y plazas de muchos pueblos se llenaban de mercadillos artesanales y medievales. Muchos somos los que, cuando la situación era diferente a la de este año, solíamos acudir a estas ferias en busca de algún obsequio decorativo o de alimentación para regalar a nuestros familiares o amigos. En ocasiones hemos pasado por alto, ya sea por desconocimiento o por simple distracción, pequeños utensilios que tienen un uso más allá de simple decoración, escondiendo en su interior un instrumento musical. En este artículo hablaremos un poco más de algunos de ellos, que alguna vez haz visto pero que desconoces.

Djembé

Seguro que al menos una vez habrás visto un yembé, incluso conoces a alguien que tenga uno o tú mismo tengas uno en casa a modo de decoración y ni siquiera sabes su nombre. Este instrumento de percusión que se toca con las manos es originario de África. Los tradicionales están hechos de madera de lengue, iroko o mahogany, pero actualmente han sido sustituidos por maderas más comunes como el cedro y el arce. Una membrana de piel, generalmente de cabra, recubre el orificio superior mientras el inferior deja que salga el aire y el sonido. Suele confundirse con otros otros instrumentos como los bongos o las congas, con la diferencia de que estos son originarios de cuba, además de que el djembé posee un sonido más grave y profundo.



NAVIDAD 2020

Juguetrón
Tiendas de juguetes



**VEN A ELEGIR TUS
MEJORES JUGUETES A...**

Av. Gués Campos, 52 - Alhama de Murcia - 627 57 59 57
www.tiendasjuguetron.com

Nuevo!!!
en Alhama de Murcia



Telef.: 86.87.86.86.2 

A circular logo for 'MIXTO Bar'. The logo is yellow with a white border. Inside the circle, there are three white triangles pointing upwards. The first triangle contains an icon of a building and the word 'Bacata'. The second triangle contains an icon of chopsticks and the word 'Sushi'. The third triangle contains an icon of a bottle and a glass and the word 'Delicatessen'. Below these triangles, the word 'MIXTO' is written in large, bold, black letters with a dotted outline. Underneath 'MIXTO', the word 'Bar' is written in a smaller, plain font.

Menú



Ocarina

Cuando pensamos en instrumentos de viento pensamos en el uso de madera o metal para su elaboración, sin embargo la ocarina está fabricada con arcilla. Se trata de una pieza de cerámica con orificios que se tapan y destapan con los dedos para generar distintas notas, de una manera muy similar a las flautas de pico. Tiene su origen en la América Prehispánica, utilizada por civilizaciones como los Mayas, y su sonido nos recuerda al de una flauta pero con un tono más cálido. Existen ocarinas de distintos tamaños, formas y número de agujeros, además de existir instrumentos de origen chino que guardan una gran similitud, como el xun o el niwawu.



Kalimba

Este pequeño instrumento, formado por láminas de metal flexibles de distinta longitud colocadas sobre una caja de resonancia hecha de madera, es originario del sureste de África. También recibe otros nombres como mbira, y la primera vez de la que hay constancia de su aparición es en el siglo XVI, importada a Iberoamérica con la llegada de esclavos africanos. Su sonido nos recuerda a esas pequeñas cajitas de música con cuerda que usaban las abuelas como joyeros, y algunos autores lo señalan como uno de los antecesores del piano.



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales

Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58
30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

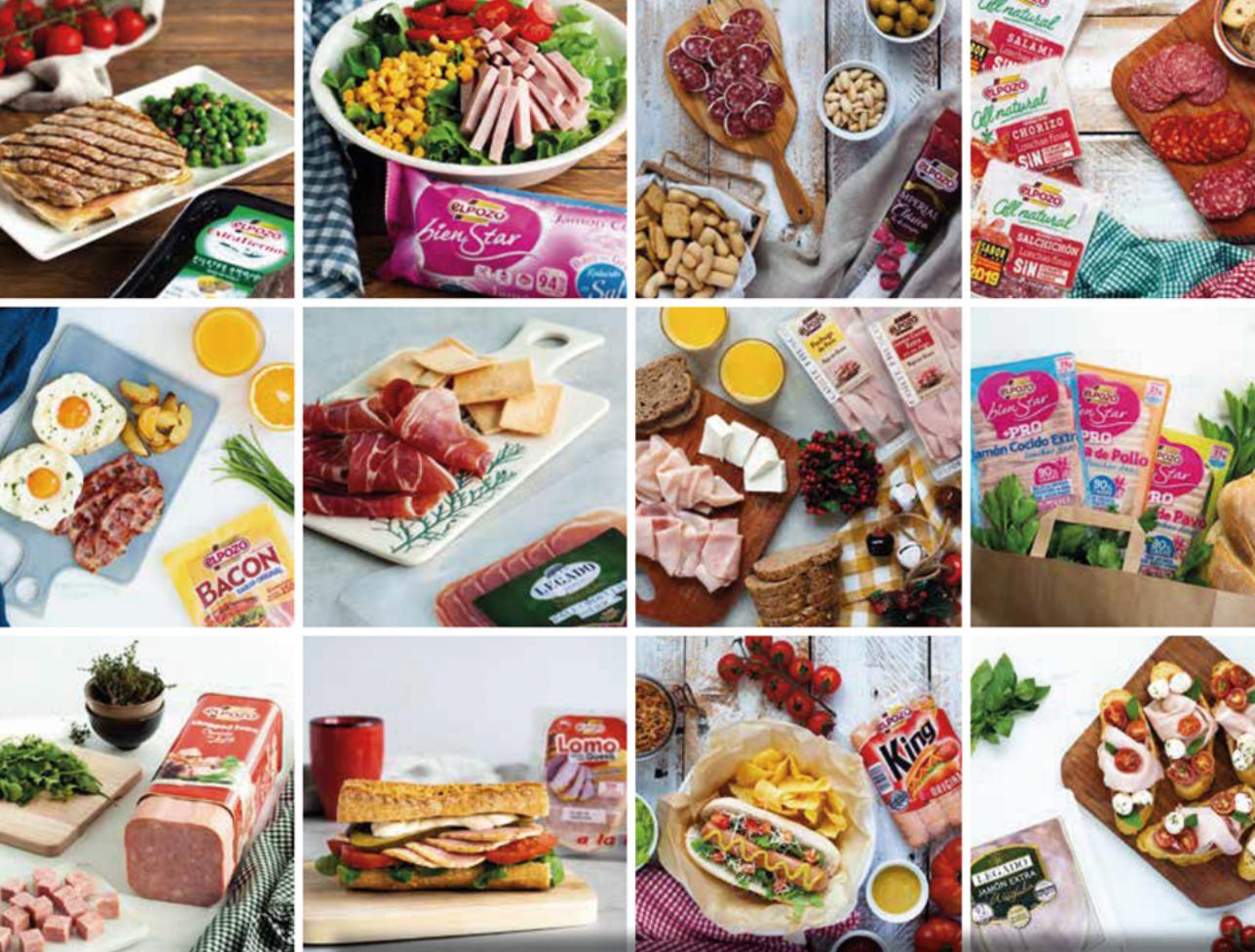
inver-plas@terra.com

CAFETERÍA
VICTORIA

¡CÓMETE EL DOMINGO!
Tlf. 619 50 18-21



Buñuelos y chocolate para **LLEVAR**,
todos los domingos a partir de las 9.00h.



Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

www.elpozo.com

Imágenes para el recuerdo: Bibliotecas

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Vista de la sala de lectura de la Biblioteca Pública Municipal de Totana 1964



Autoridades visitando la Biblioteca Pública Municipal de Alhama - 1966



Reportaje del interior de la Biblioteca Pública Municipal de Mazarrón - 1964



Reportaje del interior de la Biblioteca Pública Municipal de Mazarrón - 1964

Inma
Estilistas

*Son días de querer, de
festejar y de lucir tan
únic@s como cada estrella
que hay en el cielo*



El Sánchez Vivancos 7 Alhama de Murcia - Tlf. 968 63 99 51



**LA SOLUCIÓN ESTÁ EN
TU MANO**

#coronavirus
#3MAlhamadeMurcia



**Manos
Metros
Mascarilla**



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

EL AYUNTAMIENTO
DE ALHAMA
TE CUIDA





Escuela de Conciliación Vacaciones Escolares 2020

23, 24, 28, 29, 30 y 31 DICIEMBRE 2020
4, 5, 7 y 8 ENERO 2021
DE 9:00 A 14:00 H. (opción matinal 7:30 H.)

20 €

Dirigida a niños y niñas de Educación Infantil de 3 años a 6º curso de Educación Primaria que trabajen el padre y la madre, familia monoparental que se encuentre trabajando o que un cónyuge trabaje y otro cuide de una persona dependiente.

Lugar: CEIP Príncipe de España

Inscripciones en la web municipal
www.ayuntamiento.alhamademurcia.es

hasta el 18 de diciembre de 2020



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Educación



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

Visita la casita de Papá Noel

Ho, ho, ho

Del 4 al 24 de diciembre podrás visitarme en la sala de exposiciones de la biblioteca (Plaza Vieja).

Viernes de 17:00 a 19:00 h.

Sábados y domingos de 11:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 19:00 h.

Lunes 7 y martes 8 de diciembre de 11:00 a 13:00 h. y de 16:00 a 19:00 h. El día de Nochebuena de 10:30 a 13:30 h.

Grupos de máximo cinco personas.

Importante acudir con mascarilla y utilizar el gel desinfectante.

Pide cita previa en la web del Ayuntamiento



Menú de Recetas Navideñas del mundo

Francia: Tapenade Provenzal

Virginia Martí Bravo

Esta receta es una especialidad originaria del sur de Francia, específicamente de la región de Provenza. Tapenade es un dip o entrante que se sirve normalmente como aperitivo untado en pequeños panes tostados. Este rico paté tiene un fuerte sabor y es muy fácil de preparar.



Ingredientes:

- 200 g de aceitunas negras sin hueso
- 5 filetes de anchoas
- 3 cucharaditas de alcaparras
- 1 diente de ajo grande
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 limón
- Pimienta negra al gusto
- Albahaca (opcional)
- Baguette en rebanadas muy delgadas o crackers

Elaboración:

Machacar en un mortero o triturar con un procesador de alimentos las aceitunas, las anchoas, las alcaparras y el ajo. Agregar el aceite, el jugo

del limón, el perejil y la pimienta negra al gusto. Mezclar muy bien. Colocar el tapenade en un bol y servir acompañado de las rebanadas de pan tostadas o crackers.

TRIBULEX

ASESORES



Nuestros mejores deseos de felicidad en estas fiestas
¡FELIZ NAVIDAD!

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



Los pinos

prensa · revistas · golosinas

Feliz Navidad

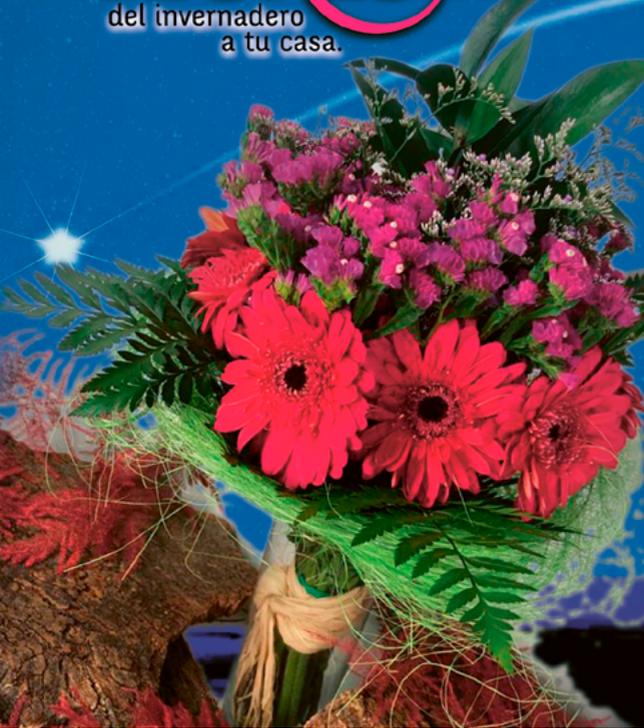
Avd/Cartagena, 23
Alhama de Murcia
Tlf. 868 920 373

REPARTO A DOMICILIO

Te llevo 
FLORES.com
del invernadero
a tu casa.



Sorprende con
flores para recrear
en casa la magia de
Los Reyes Magos



www.tellevoflores.com



INMAG SERVICES

www.inmagservices.com
contacto@inmagservices.com

COMPLETA GAMA DE SEGUROS

helvetia 

Hasta el hielo más duro

puede derretirse si no

está seguro

Servicio online, telefónico y vía Whatsapp
Presupuesto en menos de un minuto

 699 87 23 00

También a través de Facebook e Instagram

  @inmagservices



Tailandia: Khao Pad Saparod

Virginia Martí Bravo

Los platos de Tailandia se caracterizan por sus exóticos sabores. El Khao (arroz) Pad (freir) Saparod (piña), es una variante del clásico arroz frito, a la cual se le agrega piña. Se puede preparar con diferentes tipos de carne como pollo, cerdo, gambas o combinaciones de estos.



Ingredientes

- ½ piña cortada en dados
- 8-10 langostinos pelados
- 125 g de pollo
- 2 huevos
- 3 tazas (325 g) de arroz cocido (jazmín)
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharada de salsa de soja
- 50 g de anacardos fritos
- 1 tomate cortado en dados
- 1/2 cebolla picada
- un poco de cebollino picado
- 10 g de mantequilla
- pimienta
- aceite vegetal

Elaboración:

Cortar la piña por la mitad, y con la ayuda de un cuchillo y una cuchara la vaciamos bien. Troceamos la piña en daditos que usaremos en nuestra receta.

En una sartén ponemos un chorlito de aceite vegetal y freímos los langostinos pelados, los sacamos y reservamos para luego.

En esa misma sartén añadimos la mantequilla y cuando se haya disuelto, ponemos el pollo, lo freímos bien por todos sus lados.

Una vez frito, lo apartamos a un lado y freímos los huevos rompiéndolos en trocitos, cuando estén listos los mezclamos con el pollo.

Incorporamos el arroz blanco cocido y el curry en polvo, lo movemos bien. En éste momento el curry empezará a tostarse y a soltar todo su aroma.

Seguidamente añadimos la pimienta blanca, la sal, el azúcar, la salsa de soja, los anacardos fritos, el tomate y la cebolla y lo mezclamos todo bien.

Incorporamos la piña y los langostinos fritos y lo movemos un poco más.

Finalmente añadimos el cebollino y lo volvemos a mezclar y ya está listo para servir.

Rellenamos la mitad que hemos vaciado con el arroz frito y para decorar colocamos unos cuantos anacardos fritos y un poco de cebollino en la parte de arriba.



PSOE



*Hoy, más que nunca,
seguimos cuidando de ti*

FELIZ NAVIDAD y GRAN 2021

Hungría: Hortobágy Palacsinta

Virginia Martí Bravo

Hortobágyi Palacsinta son crepes salados rellenos de carne que se sirven con crema agria. Este plato es originario y tradicional de Hungría. Esta comida fue creada para la Exposición Universal de Bruselas de 1958.



Elaboración:

En una sartén grande, rocía aceite de oliva a fuego medio. Agrega las cebollas y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén blandas y transparentes. Agrega la carne molida y rómpela en trozos pequeños. Cocina, sin dejar de romperla, hasta que

Ingredientes:

Estofado:

- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 500 gr. de ternera, pollo, cerdo o res molida
- 300 gr. de tomates cortados en cubitos
- 1 taza de agua
- 4 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharadas de perejil recién picado
- 1/2 taza de crema agria
- sal y pimienta para probar

Crepes:

- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche
- Aceite para sartén

Salsa:

- Líquido drenado de la carne
- 1/4 taza de harina
- 1 taza de crema agria

se dore. Agrega los tomates y el agua. Añade el pimentón, el comino y el perejil. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese. Incorpora ahora la 1/2 taza de crema agria.

Ciudadanos

Juntos, todo es posible

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2021

Coloca un colador de malla fina en un tazón mediano. Vierte la salsa de carne en el colador y deja escurrir.

En otro tazón mediano, mezcla los huevos, la harina y la leche hasta que se forme una masa suave.

Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio bajo. Unta con aproximadamente 1/4 de cucharadita de aceite. Vierte aproximadamente 1/4 taza de masa e inclina rápidamente la sartén para cubrir con un círculo delgado de masa. Cuando la parte superior comience a secarse, voltea para cocinar el otro lado. Cocina hasta que el fondo comience a dorarse, aproximadamente 1 minuto. Repite con la masa restante, untando la sartén con aceite según sea necesario.

Precalienta el horno a 180 grados. Engrasa ligeramente una fuente para hornear. Coloca una capa de carne escurrida a lo largo del tercio inferior de un crepe, dejando un borde sin carne. Dobla los lados y enrolla. Coloca en la fuente para hornear preparada, con la costura hacia abajo. Repite con los crepes restantes y el relleno.

Bate un 1/4 taza de harina y 1 taza de crema agria en el líquido escurrido de la carne hasta que quede suave. Vierte sobre los crepes preparados. Hornea hasta que esté completamente caliente y la salsa esté burbujeante, aproximadamente 15 minutos. Sirve caliente con un poco de crema agria.

Reino Unido: Christmas pudding

Virginia Martí Bravo

Este pastel es una de las más típicas recetas navideñas en el Reino Unido. Sus orígenes se remontan a la Inglaterra medieval, y en la actualidad se caracteriza por el uso de fruta deshidratada, especias, melaza o miel y algún licor. Su elaboración es un poco laboriosa, pero merece la pena.



Elaboración:

Mezcla las pasas y las frutas con el brandy.

Junta el azúcar moreno con las especias, la sal y el pan rallado y mezcla todo bien. Agrega la mantequilla cortada en trozos y los frutos secos picaditos.

Bate los huevos con la melaza, añade la mezcla anterior así como la leche y la cerveza negra. Incorpora la fruta macerada con el brandy y mezcla hasta que tengas un compuesto denso pero homogéneo a la vez.

Engrasa un molde con mantequilla y cubre el fondo con un círculo de papel parafinado. Rellena con la mezcla

Ingredientes:

- 400 g de harina
- 200 g de mantequilla
- 200 g de azúcar moreno
- 3 cc de levadura en polvo
- 100 g de uvas pasas
- 50 g de fruta deshidratada en dados
- 50 g de frutos secos picados
- 3 ud de huevo
- 1 chupito de Brandy
- 1 chupito de cerveza negra
- 1 vaso de leche
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de jengibre seco en polvo
- 1 pizca de clavo en polvo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de melaza
- 5 cucharadas soperas de pan rallado
- Grosellas
- Azúcar glas

hasta 3/4 partes de su capacidad, cubre con papel parafinado o de aluminio y ata por los lados con un hilo de bramante. Cuece en una olla de vapor al mínimo entre 4 y 6 horas, deja que se enfríe del todo para poder abrirlo.

Destapa, desmolda con cuidado y decora con grosellas y con azúcar en polvo. Este pudín se puede decorar con una mantequilla al brandy que se hace mezclando con la batidora mantequilla, azúcar glas, vainilla y brandy. También puedes verter un cucharón de licor sobre el pudín para flamearlo, y servir con la mantequilla por separado.



¡FELICES
FIESTAS!



moda
Infantil - Juvenil



1. Descarga la app "dkPedidos"
2. Dale a "obtener licencia"
3. Regístrate y escanea este código QR

Calle Tomás Moro, 2
Alhama de Murcia



NUEVA TERRAZA



DESAYUNOS CON TOSTADAS DE
HORNO DE LEÑA 100% INTEGRAL

CHURROS Y CHOCOLATE

CRÉPES Y GOFRES

BATIDOS

CRÉPES SALADOS

HELADOS ARTESANOS

ABIERTO PARA LLEVAR, POR
ENCARGO EN EL 868 78 68 07

O A TRAVÉS DE
COMO AQUI.COM



Farmacias de guardia

Alhama de Murcia

Benjamín López Martínez-Mena C/ Vergara Pérez, 1 Teléfono: 968 630 012	Gregorio Ángel Fernández Castello Avd/ Antonio Fuertes, 48 Teléfono: 968 636 368
Soledad Tutau Sánchez C/ Isaac Albeniz, 3) Teléfono: 968 630 855	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea Avd/ Juan Carlos I, 50 Teléfono: 968 630 047
Juana María Gómez Fernández Avd/ Cartagena, 52 Teléfono: 968 632 202	María Isabel Sánchez Hernández C/ Postigos, S/N Teléfono: 968 630 161



*Cada color en el calendario corresponde con el color de encima de cada una de las farmacias

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
				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

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
				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

Totana - Aledo

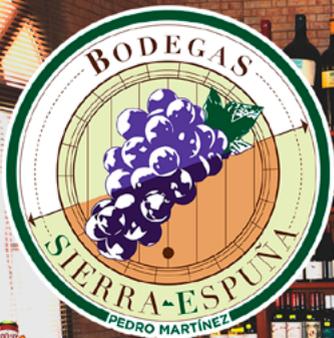
Andrés Jerónimo Crespo Castillo C/ Mayor Triana, 2 Teléfono: 968 422 003	Carmen Ruíz Fernández y Pilar Ladrón De Guevara Ruíz Calle del General Aznar, 80 Teléfono: 968 421 652
Carmen Ladrón De Guevara Ruíz C/ Santomera, 17 Teléfono: 968 421 811	María del Mar Martínez Navarro C/ Santa Bárbara, 17 Teléfono: 968 420 139
Francisco Martínez Serrano Plaza de la Constitución, 1 Teléfono: 968 424 457	María Isabel Cerezo Musso Avd/Lorca, 44 Teléfono: 968 423 850
María del Carmen Gallego Martínez y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba C/ San Antonio, 9 Teléfono: 968 424 709	Pedro Luis Mustieles Marín Camínico de Tallante, 11 (El Paretón) Teléfono: 968 48 41 05
Ester Mª Segunda Martín Rodríguez C/Quintana, 9 (Aledo) Teléfono: 968 48 45 16	

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
	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			

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
				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

Librilla

Modesta Gil García C/San Luis, 5 Teléfono: 968 658 002	Ruben Perez Navarro C/ Maestro Espada, 5 Teléfono: 968 65 86 36
---	--



*Encuentra el tesoro escondido
del fondo del mar*

Avda. Ginés Campos, 54
Alhama de Murcia
Encargos: 616 29 22 02

Esta Navidad que no falte un buen vino en la mesa de cada hogar

Danna

Tallas grandes

TARJETAS REGALO DE NAVIDAD



MERRY
christmas

Av/Juan Carlos 1, 16
Alhama de Murcia

www.dannatallasgrandes.com

Pasatiempos

Sopa de letras: navidad

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

- 1. Árbol
- 5. Regalo
- 9. Oro
- 2. Estrella
- 6. Reyes Magos
- 10. Pesebre
- 3. Mirra
- 7. Cammello
- 11. Reno
- 4. Papá Noel
- 8. Incienso
- 12. Trineo

Sudoku 1

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

Encuentra las 9 diferencias



Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 2

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



9 diferencias

Sopa de Letras

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

Horarios de autobuses

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA

ALHAMA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.25	---	---
15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	---	16.25	16.40
19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.25	---	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.30	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50	19.55	20.10

*Servicios combinados

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO	ALAMILLO
6.20	6.35	---	6.50	7.00	7.10	7.20	7.40	7.30	8.00
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
12.00	12.15	---	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.20	13.40
---	---	15.40	16.00	16.10	16.20	16.30	16.40	16.50	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS									
7.30	7.45	---	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	---
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
13.30	13.45	13.45 *	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	---

LORCA - MURCIA

HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	MURCIA
---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.50 h.	---	---	8.30 h.
---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	---	9.30 h.
8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	10.15 h.	10.30 h.
---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	---	12.30 h.
11.30 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.	13.00 h.	13.10 h.	---	---	13.45 h.
---	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.	14.30 h.
---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
---	11.00 h.	11.15 h.	11.25 h.	11.35 h.	11.50 h.	12.15 h.	---	12.30 h.
---	17.00 h.	17.15 h.	17.25 h.	17.35 h.	17.50 h.	18.15 h.	---	18.30 h.

MURCIA - LORCA

MURCIA	CAMPUS	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.40 h.	7.50 h.	8.15 h.	8.30 h.
9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	---
13.00 h.	---	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	14.30 h.	---
14.00 h.	---	---	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.30 h.	---
17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
21.00 h.	21.15 h.	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	22.30 h.	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.00 h.	---	9.15 h.	9.30 h.	9.50 h.	10.05 h.	10.15 h.	10.30 h.	---
15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.50 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---

AVISO: Debido a la nueva normalidad los horarios pueden sufrir modificaciones.

Te lo llevamos a casa GRATIS



ESCANEA EL QR Y HAZ TU PEDIDO



868 78 14 87
Plaza Las Américas, 13,
Alhama de Murcia

ÁGUILAS - LORCA - MURCIA

ÁGUILAS		6.40			9.55		11.55		13.55					19.19	20.15	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		6.43			9.58		11.58		13.58					19.22	20.18	
JARAVÍA		6.54			10.09		12.09		14.09					19.33	20.29	
PULPÍ		7.05			10.19		12.19		14.19					19.43	20.39	
ALMENDRICOS		7.17			10.31		12.31		14.31					19.55	20.51	
PUERTO LUMBRERAS		7.28			10.41		1.41		14.41					20.05	21.01	
LORCA SUTULLENA	6.30	7.39	8.50	9.45	10.55	11.45	12.55	13.45	14.53	15.40	16.58	17.50	19.00	20.20	21.15	22.22
LORCA SAN DIEGO	6.32	7.41	8.52	9.47	10.57	11.47	12.57	13.47	14.55	15.42	17.00	17.52	19.02	20.22	21.17	22.24
LA HOYA	6.39	7.48	8.59	9.54	11.04	11.54	13.04	13.54	15.02	15.49	17.07	17.59	19.09	20.29	21.24	22.31
TOTANA	6.49	7.58	9.09	10.04	11.14	12.04	13.14	14.04	15.12	15.59	17.17	18.09	19.19	20.39	21.34	22.41
ALHAMA DE MURCIA	6.59	8.10	9.21	10.14	11.26	12.14	13.26	14.14	15.24	16.09	17.29	18.19	19.31	20.54	21.44	22.51
LIBRILLA	7.08	8.18	9.29	10.23	11.34	12.23	13.34	14.23	15.32	16.19	17.37	18.29	19.39	21.02	21.53	23.00
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	7.18	8.28	9.40	10.34	11.44	12.33	13.45	14.33	15.43	16.30	17.47	18.39	19.50	21.13	22.02	23.11
MURCIA DEL CARMEN	7.26	8.36	9.48	10.42	11.52	12.40	13.53	14.41	15.51	16.40	17.55	18.47	19.58	21.21	22.10	23.19

MURCIA - LORCA - ÁGUILAS

MURCIA DEL CARMEN	6.31	7.21	8.30	9.42	10.35	11.47	12.37	13.47	14.35	15.40	16.37	17.52	18.42	20.05	21.15	22.22
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	6.39	7.29	8.38	9.50	10.43	11.55	12.45	13.55	14.43	15.50	16.45	18.00	18.50	20.13	21.23	22.30
LIBRILLA	6.50	7.40	8.49	10.01	10.55	12.06	12.56	14.06	14.54	16.01	16.56	18.11	19.01	20.24	21.35	22.41
ALHAMA DE MURCIA	7.00	7.50	8.59	10.11	11.05	12.16	13.06	14.16	15.04	16.11	17.06	18.21	19.11	20.34	21.45	22.51
TOTANA	7.12	8.00	9.10	10.26	11.16	12.27	13.16	14.26	15.14	16.22	17.19	18.31	19.21	20.44	21.57	23.01
LA HOYA	7.21	8.10	9.19	10.35	11.25	12.36	13.26	14.36	15.24	16.31	17.28	18.40	19.30	20.53	22.06	23.10
LORCA SAN DIEGO	7.29	8.18	9.27	10.42	11.32	12.44	13.34	14.43	15.31	16.38	17.35	18.47	19.37	21.00	22.14	23.17
LORCA SUTULLENA	7.32	8.22	9.30	10.48	11.35	12.50	13.37	14.49	15.34	16.44	17.38	18.50	19.40	21.03	22.18	23.20
PUERTO LUMBRERAS		8.30		10.58		12.57		14.59		16.51					22.26	
ALMENDRICOS		8.41		11.09		13.08		15.10		17.02					22.37	
PULPÍ		8.50		11.18		13.17		15.19		17.11					22.46	
JARAVÍA		9.00		11.28		13.26		15.29		17.21					22.56	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		9.09		11.36		13.35		15.38		17.30					23.04	
ÁGUILAS		9.13		11.39		13.38		15.42		17.33					23.07	

 Circula de lunes a viernes, excepto festivos

 Circula sábados, domingos y festivos

Calendario de festivos

Noviembre

Lun	Mar	Mie	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:

Domingo 1: Día de Todos los Santos.
Martes 17: Festivo en Mazarrón.
Lunes 23: Festivo en Lorca.

Diciembre

Lun	Mar	Mie	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:

Jueves 3: Festivo en San Javier
Lunes 7: Día de la Constitución Española.
Martes 8: Inmaculada Concepción.
Jueves 10: Festivo en Totana.
Viernes 25: Natividad Señor.
Sábado 26: Festivo en Torre Pacheco.

Ayuntamiento de Alhama	968 63 00 00	Ambulatorio Alhama	968 63 17 00
Ayuntamiento de Librilla	968 65 80 37	Ambulatorio Librilla	968 65 80 83
Ayuntamiento de Totana	968 41 81 51	Ambulatorio Totana	968 42 11 11
Policía Local Alhama	968 63 00 01	Piscina Cubierta Alhama	968 63 97 57
Policía Local Librilla	608 96 89 56	Oficina Atención Consumidor	868 92 10 98
Policía Local Totana	968 41 81 81	Oficina Turismo Alhama	968 63 35 12
Bomberos	968 63 11 60	Recogidas (La India)	636 721 030
Emergencias	112	Ecoparque	638 16 25 12
Emergencias Sanitarias	061	Museo Los Baños	968 63 07 76
Tlf. contra maltrato	016	Guardia Civil Alhama	968 63 00 02

FELIZ
navidad

**TE DAMOS LA
BIENVENIDA
AL COMERCIO
DE ALHAMA**



Conócenos
en nuestra nueva web
www.comercioalhama.com



¡PACKS REGALO PERSONALIZADOS!

Alimentación
Cosmética
Limpieza

Productos naturales

A granel
Ecosostenibles
Biodegradables

AV. JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

Dulces de Navidad
artesanos



Feliz Navidad

Encargos:

644 40 64 09



También en
1/4 y mitad
(Avda. Juan Carlos I 16,
Alhama de Murcia)

Dulce Ana[®]
Productos Artesanos
- 2020 -



ENVÍOS A TODA ESPAÑA

www.dulceana.es

<http://eligemurcia.es/artesano/dulceana/>

