

Revista Conecta

Región de Murcia

ENTREVISTAS

Proyecto Hombre Murcia: "Nuestro compromiso con las drogodependencias no se limita a los programas de tratamiento, sino que también nos enfocamos en la prevención para asegurar un futuro mejor"

Juan Francisco Marín: "Suelo tomar aspectos de la realidad, pero deformados, destacando los elementos más grotescos"

Viajando por la Región de Murcia

LIBRILLA

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

Conecta
bien

**REVISTA REGIONAL
PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD**

671 60 58 88

MARKETING@CONECTABIEN.COM

WWW.CONECTABIEN.COM

ÍNDICE

ENTREVISTAS

- Proyecto Hombre Murcia: “Nuestro compromiso con las drogodependencias no se limita a los programas de tratamiento, sino que también nos enfocamos en la prevención para asegurar un futuro mejor” (pág. 4)
- Juan Francisco Marín: “Suelo tomar aspectos de la realidad, pero deformados, destacando los elementos más grotescos” (pág. 10)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Librilla (pág. 12)

CULTURA

- El Templo de San Lázaro Obispo de Alhama de Murcia (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: La Navidad y la nieve en la Región (pág. 18)

PSICOLOGÍA

- Cortisol y adrenalina vs oxitocina (pág. 20)

GASTRONOMÍA

- Caldereta de bogavante y rape (pág. 22)
- Erizos de langostino (pág. 24)
- Panettone de frutas y pasas con cobertura de chocolate (pág. 26)
- Compota de Navidad (pág. 28)
- Cordiales de almendra sin cabello de ángel para Navidad (pág. 29)

INFORMACIÓN Y OCIO

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

Soza

FELIZ navidad

¡Prepara con los mejores utensilios, el plato estrella de tu mesa de navidad!

CUCHILLOS JAMONEROS

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

Proyecto Hombre:

“Nuestro compromiso con las drogodependencias no se limita a los programas de tratamiento, sino que también nos enfocamos en la prevención para asegurar un futuro mejor”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

¿Qué ofrece Proyecto Hombre y dónde podemos encontrarlo en Murcia?

Proyecto Hombre ofrece distintos programas de tratamiento que intentan responder a los distintos perfiles de personas con problemas de adicción.

En nuestros Centros se trabajan tres aspectos fundamentales: la prevención, la rehabilitación y la reinserción de la persona con problemas de adicción.

A través de grupos de autoayuda, seminarios, talleres, grupos de familias y entrevistas, ayudamos a que nuestros/as usuarios/as abandonen su conducta adictiva, realicen un conocimiento personal profundo que les ayude a hacer un correcto análisis de sus dificultades y potencialidades personales, consigan la integración en el ámbito

familiar, social y laboral, y logren un nivel de autonomía que les permita desenvolverse dentro de las tensiones y conflictos que se le presenten.

En la Región de Murcia contamos con diferentes Centros desde los que prestamos nuestros servicios y programas de tratamiento:

- *Centro de Día de Murcia, sede de la Fundación. Este centro está situado en la C/ San Martín de Porres, 7 en Murcia.*

- *Comunidad Terapéutica. Está situado en El Palmar.*

- *Centro en Caravaca de la Cruz, situado en la C/ Diego Cortés, 9 en Caravaca de la Cruz.*

- *Punto de información en San Javier, que se puede contactar en el teléfono 968280034 y que está situado en la Concejalía de Juventud, en la Av. Aviación Española, 12 en San Javier.*

¿Qué tipo de adicciones y conductas desadaptativas aborda Proyecto Hombre?

Trabajamos la prevención y tratamiento de las adicciones (alcohol, cannabis, cocaína y otras sustancias), así como adicciones comportamentales (ludopatía, juego con apuestas, videojuegos, redes sociales).

¿Qué servicios ofrece Proyecto Hombre a las personas con problemas de adicción y a sus familias?

Proyecto Hombre Murcia cuenta con distintos programas de tratamiento, dirigidos a distintos perfiles de personas con problemas de adicción según sus necesidades, su tipo de adicción, su edad, y su situación social, familiar y laboral.

• **Programa Ambulatorio Intensivo (PAI).** Dirigido a personas con problemas de adicción mayores de 21 años, que debido al problema de la adicción han perdido o tienen deteriorada su estructura personal, familiar, social y laboral. Este proceso se desarrolla en régimen ambulatorio, en horario de mañana.

• **Programa Nocturno.** Dirigido a un perfil de personas con problemas de adicción, que cuentan con un nivel mínimo de integración psicosocial y con capacidad suficiente para mantener una actividad laboral o académica. La intención de este programa es que los propios recursos en los cuales está inmersa la persona (trabajo, estudios, familia...) sean utilizados como elementos reforzadores del proceso de

rehabilitación de la persona.

Este tratamiento se realiza en horario de tardes, dos veces por semana, Realizándose dichas sesiones en formato grupal.

• **Programa Joven.** En este programa trabajamos para que los jóvenes con edades comprendidas entre 13 y 25 años con problemas de adicción adquieran un estilo de vida saludable. Se busca el desarrollo de la autonomía personal, al igual que una integración en el entorno familiar, social y académico-laboral.

Este proceso se realiza en régimen ambulatorio, en horario de tardes.

Dentro de este programa ofrecemos un Taller de Padres dirigido a padres/madres de

jóvenes y adolescentes con problemas de adicción. Desde él se ofrece apoyo, formación y orientación a padres y madres que se pueden sentir perdidos en la educación de sus hijos adolescentes.

• **Programa Comunidad Terapéutica.** Es un programa de tratamiento residencial en el que se trabajan todas las áreas vitales para la persona: social, familiar, laboral, tiempo libre...

• **Programa de Reinserción.** Es un tratamiento ambulatorio cuya finalidad es la de acompañar a la persona que ha terminado el tratamiento en Comunidad Terapéutica, en su integración en las áreas social, familiar, laboral... ayudando al mantenimiento de la abstinencia y a gestionar los problemas que vayan surgiendo.



caser
Grupo Helvetia

DESCUENTOS EN TU SEGURO SE SALUD

Tu salud siempre en las mejores manos. Disfruta de un amplio cuadro médico con las mejores clínicas y centros del país.

Cuida tu salud como te mereces.

¡ESTAS FIESTAS REGALA SALUD!



<http://www.inmagservices.com>

Inmaculada.gestiones@gmail.com

 699 87 23 00

Complementariamente a estos programas, les ofrecemos a nuestros/as usuarios/as una serie de programas transversales con el fin de poder tratar de forma más específica sus necesidades. Contamos con un Programa de Ludopatía (problemas de juego asociado o no, a otra adicción), Programa de Mujer (se les ofrece un espacio propio en el que puedan tratar cuestiones de género), Programa de Patología Dual (cuando una misma persona presenta un trastorno psiquiátrico además de alguna adicción).

• **Programa de Familias.**

En nuestros tratamientos, la familia es uno de los actores principales, por ello también desarrollamos todo un trabajo de análisis y formación para ellas, con el objetivo de que sean agentes de cambio en el proceso de recuperación de su familiar, además de un apoyo en momentos difíciles.

Nuestro compromiso con el problema de las drogodependencias no se queda solo en ofrecer programas de tratamiento, sino que realizamos un gran esfuerzo en algo que consideramos básico, el trabajo por el futuro: la prevención.

En Proyecto Hombre desarrollamos tres programas de prevención, de diferentes características.

• **Programa "Juego de Llaves".**

Programa dirigido a niños de 5º y 6º de Primaria y adolescentes de 1º Ciclo y 2º Ciclo de la E.S.O., familiares de los alumnos y profesorado. Su objetivo primordial es informar y formar a madres, padres y tutores sobre las



conductas de riesgo y las posibles consecuencias derivadas de las mismas, con el fin de dotarles de las herramientas precisas para que puedan actuar como agentes preventivos.

• **Programa A Tiempo.**

Programa dirigido a familias con hijos adolescentes con conductas problemáticas, en el que se facilitan recursos y estrategias para incrementar los factores de protección frente al consumo problemático de drogas y otras situaciones de riesgo. La familia es un agente preventivo eficaz, pero para ello, precisa de información, formación y apoyo específico.

• **Programa Rompecabezas.**

Programa dirigido al profesorado y a jóvenes de 16 a 21 años, que en su mayoría han fracasado en los circuitos escolares habituales, o bien no se han integrado en la educación reglada. En este programa se trabaja tanto con los profesores y monitores, como con los alumnos.

La promoción de la salud (Prevención Laboral) en el lugar de trabajo presenta ventajas tanto para los empresarios como para los trabajadores. Prevenir y afrontar el consumo de alcohol y otras drogas de forma eficaz, ofrece importantes beneficios en términos de productividad y seguridad. Y dará una solución profesionalizada y humanizada al personal afectado. Por ello, Proyecto Hombre está presente en las empresas llevando a cabo diferentes acciones de sensibilización en comportamientos adictivos con el objeto de acompañar a las diferentes empresas en la optimización de sus recursos humanos. Además, la prevención en el trabajo tiene un efecto multiplicador, ya que el trabajador puede proyectar un estilo de vida más saludable en su familia y en sus otros grupos de pertenencia.

¿En qué señales tenemos que fijarnos para detectar a tiempo que una persona está empezando a tener una adicción?

Los signos o señales que se exponen, son posibles indicadores y no síntomas directos de la adicción, además no porque observemos alguno de ellos de forma aislada, debemos deducir que es un problema de adicción, es necesaria la existencia de forma conjunta de varias de las señales para poder mantener nuestras sospechas.

- Falta de interés: la persona muestra una falta de interés por todo aquello que no sea conseguir lo necesario para el consumo, todo lo que parecía

motivarle antes, el trabajo, las relaciones, las actividades, pasa a un segundo plano.

- Cambio en los hábitos de cuidado personal.
- Deterioro del estado de salud: podemos notar un empeoramiento del estado de salud general, provocado por los hábitos de consumo y el estilo de vida. Algunos signos son adelgazamiento, cansancio, palidez.
- Empeoramiento económico: aparece un aumento de las necesidades económicas debido al gasto que supone el hábito adictivo.
- Cambios en el estado de ánimo: que puede mostrarse desde un decaimiento o apatía poco habitual en la

persona o con un ánimo más caracterizado por la euforia.

- Cambio en las relaciones sociales: puede tanto mostrar una tendencia al aislamiento, cambio de amistades, abandono de vinculaciones afectivas anteriores, despedido de la familia, en ocasiones la persona muestra un aumento de la agresividad o la irascibilidad en la forma en que se comunica.
- Incumplimiento de responsabilidades: aparece una desvinculación sobre aspectos que anteriormente suponían una responsabilidad para la persona.
- Otros cambios significativos en el estilo de vida: cambios en los ritmos del sueño y vigilia; cambio de horarios.



juguetrón

Tiendas de juguetes

NAVIDAD
2023

ENVÍOS EN 24/48 HORAS.
(GRATIS A PARTIR DE 55€)

www.tiendasjuguetron.com



Tiendas en Archena, Las Torres de Cotillas,
Totana, Alhama de Murcia y Torre Pacheco.



Una vez detectado un problema de adicción en un familiar. ¿Cómo debemos actuar?

Lo primero intentar mantener la calma y hablar con la persona en cuestión, si esto es complicado pedir ayuda a un profesional, especialista en adicciones, para que le asesore. El problema de la adicción debe solucionarse en un centro especializado y con la ayuda de profesionales, esto es fundamental.

No se debe minimizar la importancia del problema ni buscar culpables, lo importante es buscar una solución y el apoyo necesario para hacer frente a este problema.

¿Cómo podemos hacer que una persona acepte que tiene una adicción y recibir ayuda cuando niega tenerla?

Es importante intentar ser asertivo con la persona y hacerle ver que estás ahí para ayudarla. Que te preocupa la situación. Ponerle delante los problemas que le está trayendo para su vida, la conducta adictiva. Es muy importante que el familiar o persona cercana pida ayuda para sí misma, y le ayuden a poder afrontar la situación con la persona que tiene el problema de adicción.

Una vez terminado el proceso de reinserción, ¿qué consejos daríais para no tener recaídas?

Cuando acaban el proceso de reinserción tienen un plan de prevención de

recaídas que es importante que tengan muy en cuenta. En él tienen identificadas los desencadenantes de las situaciones de consumo y cuáles son las alternativas o estrategias a seguir, para afrontarlos o evitarlos. Por ejemplo, manejar el estrés con técnicas de relajación, respiración, etc.

También es muy importante tener una buena red de apoyo social que te ayude a evitar las situaciones de consumo. Mantenerse alejado/a de situaciones relacionadas con la adicción. No quitar importancia a determinadas cuestiones, es importante no bajar la guardia del todo y estar atento/a. Hacer una buena gestión del tiempo libre y tener aficiones que llenen los vacíos que deja la adicción y nos produzcan placer. En la medida de lo posible, seguir en otros grupos de apoyo o terapéuticos con el fin de continuar el proceso de crecimiento y conocimiento personal.

¿Qué resultados ha obtenido Proyecto Hombre en el tratamiento, rehabilitación y reinserción sociolaboral de las personas con problemas de adicción?

Durante este pasado año 2022 hemos atendido en nuestros distintos programas de diagnóstico y tratamiento a 1.090 personas con problemas de adicción y a 349 familias, suponiendo un total de 1.439 personas de atención directa.

Respecto al perfil de hombres y mujeres adultos que han sido atendidos en todos los programas de Proyecto Hombre, muestran perfiles similares. Con una media de edad de 39 años para los hombres y 47 años para las mujeres; ambos solteros, con estudios de Educación Secundaria Obligatoria, con empleo.

En cuanto al consumo de sustancias, los hombres son consumidores habituales de cocaína y policonsumidores de cocaína y alcohol, mientras que las mujeres son consumidoras de alcohol o cocaína.

El perfil joven fue similar tanto para hombres como mujeres, con una edad media de 21 años, estudiantes y consumidores de cannabis y alcohol.

¿Cómo se puede ser voluntariado en Proyecto Hombre y qué papel representa?

Proyecto Hombre y voluntariado van de la mano. Contamos con casi un centenar de personas que colaboran con nosotros aportando un valioso trabajo sin el que la entidad no sería lo que es. Pero la aportación de las personas voluntarias va mucho más allá de la labor que realizan: son un referente, un apoyo, un ejemplo de compromiso y de entrega altruista; para todos nosotros, el equipo, las familias y por supuesto, para las personas por las que trabajamos.

Las personas voluntarias desarrollan su trabajo en los siguientes sectores:

- Recepción y atención telefónica: Las personas voluntarias se convierten en nuestro contacto con el exterior, y el primer rostro con que se encuentra quien acude a nosotros.
- Atención a familias: Participan en grupos de autoayuda, escuchando, acompañando, ofreciendo apoyo...
- Acompañamiento en Comunidad Terapéutica: Colaboran en la organización de la casa, escuchan, comparten. Más allá de ser alguien que acompaña, escucha y educa, la persona voluntaria se convierte en un referente como persona.

- Talleres formativos y lúdicos: Participan en la formación de nuestras usuarias y usuarios en diferentes áreas.

- Acompañamientos puntuales: Acompañan a las usuarias y usuarios cuando tienen que hacer alguna gestión, ir al médico, etc.

- Asesoramiento jurídico, y administración.

- Apoyo en el P.A.I. (Programa ambulatorio Intensivo) Acompañan a las personas usuarias en las tareas cotidianas de este programa.

Si deseas colaborar con nosotros, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestra web www.proyectoohombremurcia.es o llamarnos al 968 28 00 34.

Por último, ¿nos podríais dar alguna recomendación para esta Navidad?

Os dejamos algunos consejos para disfrutar de estas fiestas, de la Navidad, sin perder la cabeza:

- Rodéate de personas con las que te sientas bien.
- Disfruta de la comida y la bebida sin excesos, te sentirás mejor.
- Realiza actividades que aporten felicidad.
- Aléjate de los demás cuando lo necesites, cuídate dejando espacios para ti.
- Conecta con la naturaleza si tienes oportunidad.



Inma Estilistas

¡Brilla estas fiestas!

feliz navidad

 **968 639 951**

 Calle de Sánchez Vivancos, 7
Alhama de Murcia

 @inmaestilistas



Juan Francisco Marín: “Suelo tomar aspectos de la realidad, pero deformados, destacando los elementos más grotescos”

Virginia Martí Bravo

El escritor lorquino acaba de presentar su última obra, “La Odisea del Labrador”. La novela trata una historia absurda con tintes esperpénticos y grotescos, en un tono cómico y extravagante, situado dentro del mismo universo literario que algunas de sus anteriores obras.

Cuéntanos algo de Juan Francisco como autor, ¿De dónde eres? ¿Cómo decidiste hacerte escritor y cuál ha sido tu trayectoria? ¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Soy de Lorca. Desde siempre fui de letras. Ya de joven escribí algún relato, pero con poca asiduidad. Cursé licenciatura en Derecho.

Ya después de los treinta empecé a escribir en blogs y redes y comencé a tomar más en serio la escritura. Con el tiempo llegaron los libros:

“Relatos cortos, reflexiones, desvaríos”, “Labrador de medianoche”, “Relatos, falsos poemas, cosas”.

Tengo iniciado un libro de relatos cortos. También tengo entre mis proyectos colaborar en pódcast y otros espacios.

¿Qué nos puedes contar sobre tu última novela, “La odisea del Labrador”?

Me remito a la sinopsis: Paco, cantante, abogado y bebedor, se embarca en un crucero tratando de viajar hacia su



destino. Allí encuentra todo tipo de personajes insólitos: el anciano Salustiano y su novia millonaria, el monje Stephen Carmona, extravagantes figuras del mundo de la música... Asesinatos y misterios en una asombrosa e hilarante aventura que lo conducirá al recóndito país tropical Puerto Gocera.

Se trata de una novela absurda, que entra en los terrenos del esperpento. Vuelve el Personaje de Paco, que ya presenté, pero es una obra totalmente independiente. Suelo repetir lugares y personajes en mis libros.

¿Qué te inspiró para escribir esta novela?

Suelo tomar aspectos de la realidad, pero deformados, destacando los elementos más grotescos.

¿Cómo definirías el estilo y el tono de tu novela?

Una novela de humor esperpéntico. Con ciertas influencias de Valle-Inclán, Eduardo Mendoza, los cómics de Ibáñez...

¿Qué tipo de lector crees que disfrutará más de tu novela?

Que tenga sentido del humor y disfrute con las extravagancias.

¿Dónde podemos encontrar tu novela esta Navidad?

Está publicada por Kaizen Editores. La pueden encontrar en Amazon, Casa del Libro, FNAC y, en general, en cualquier librería.



Esta Navidad
REGALA
Gafas nuevas

**¡OFERTAS
ESPECIALES!**



675 57 74 71



Av. Constantino López, 8,
Alhama de Murcia



Viajando por la Región de Murcia **LIBRILLA**

Ismael Martínez Cánovas



Vista aérea de las Casas de las Caballerizas.

Situado junto al tajo de la rambla de Orón, entre el embalse de Algeciras y el río Guadalentín, se encuentra la pequeña villa de Librilla, un lugar que destaca por su extensa huerta, además de formar parte del gran patrimonio histórico que abarca el valle del Guadalentín.

Si queremos empezar nuestro viaje por el origen de Librilla, tenemos que desviarnos un poco de su ubicación actual, hasta el asentamiento de **"El Castellar"**, cuyos restos arqueológicos se remontan a la época de los Íberos, en el Siglo IX a.C. Este yacimiento se encuentra en el paraje de la Rambla de Algeciras, muy cercano a otros el Cabezo de la Fuente del Murtal, perteneciente a la edad del Bronce. Aunque estos restos actualmente no son visitables, podemos contemplar unas vistas espectaculares del **Embalse de Algeciras**, en la Sierra de la Muela, desde el **Mirador de Librilla**.



Panorámica de la rambla del Orón, ruinas del Castillo de Librilla y campanario de la Iglesia de San Bartolomé.

Una vez situados en la actual villa de Librilla, comenzaremos nuestro viaje cruzando el puente que une el casco antiguo con el moderno. En este punto tenemos nuestra primera parada, donde tenemos una estampa de la **rambla del Orón**, en la que podemos observar las ruinas del **Castillo de Librilla**, que ostentan la declaración de Bien de Interés Cultural, y la torre de la Iglesia de San Bartolomé, que visitaremos más adelante.

Continuando por el puente llegamos hasta **Ayuntamiento**, que será el punto central de nuestra ruta. Desde allí nos adentramos a través de un arco por debajo del Ayuntamiento hasta llegar a la **Iglesia de San Bartolomé**, un templo del siglo XVII construido sobre la primitiva iglesia del siglo XV, restaurada desde el año 2005.



Yacimiento de "El Salitre".

Si continuamos en dirección Murcia, podremos visitar el resto del casco antiguo de la localidad, con edificaciones como la Casa del Marqués de Camachos. Cuando veamos que estamos llegando al final de la población, significará que hemos llegado a otro de los puntos clave de nuestra visita.



Iglesia de San Bartolomé

Si, por el contrario, decidimos bordear la rambla, llegaremos hasta el **yacimiento de "El Salitre"**, declarado Bien de Interés Cultural, perteneciente a los siglos I-VI, recientemente recuperado y visitable, el cual servía como punto de control en la vía de comunicación que atravesaba el valle del Guadalentín.



**¡ESTRENAMOS
NUEVO SALÓN
CON CAPACIDAD
DE 70 PERSONAS!**



**Entra en nuestra
web y pide a través
de WhatsApp**



968 639 405



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,
ALHAMA DE MURCIA

**PREGUNTA POR
NUESTROS MENÚS
PARA CENAS DE
EMPRESA**





Fachada principal de la Casa de Rosalía

A nuestra izquierda, en medio de una estampa desértica, avistaremos las ruinas de la **Casa de Rosalía**, también conocida como Casa de los Méndez, una edificación del Siglo XX que, a pesar de su estado de abandono, aún conserva parte de su arquitectura que combina reminiscencias clásicas, tardo-antiguas y renacentistas con las características de la arquitectura local.



Fachada principal de las Casas de las Caballerizas

A nuestra derecha quedará la extensa fachada de las **Casas de las Caballerizas**, también conocidas como las Posadas del Duque de Alba. Este conjunto de edificaciones renacentistas del siglo XVIII, actualmente en estado ruinoso, sirvieron hasta principios del siglo XX como punto de descanso para caballerías y mercaderes que se dirigían hacia Andalucía. El conjunto tiene la catalogación de Bien de Interés Cultural, y actualmente ha sido adquirido como propiedad pública, gracias a una iniciativa de crowdfunding entre los vecinos. Esperamos poder volver a ver brillar este lugar único muy pronto.

TRIBULEX

ASESORES

feliz
NAVIDAD

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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

PEPE

de los jamones

MENÚ DIARIO
DE LUNES A VIERNES



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



📍 P.º Marqués de Corvera, 64, Murcia

☎ 968 25 18 16

📱 @pepedelosjamones



BEATRIZ

MEDICAL SALUD

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

¡NUEVA APERTURA!

PODOLOGÍA AVANZADA

ECOGRAFÍA CLÍNICA

CIRUGÍA MIS DEL PIE

LASERTERAPIA

MEDICINA ESTÉTICA REGENERATIVA



www.beatrizmedicalsalud.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



El Templo de San Lázaro Obispo de Alhama de Murcia

Durante el siglo XIV y a lo largo del siglo XV, la situación de Alhama y los habitantes del valle del Guadalentín, aparece determinada por la permanente amenaza de incursiones granadinas, en un lugar inseguro al amparo de su castillo y con escasa población y empobrecida economía.

Una iglesia bajo la advocación de San Lázaro habría sustituido a la antigua mezquita. Las primeras noticias que conocemos sobre el culto a San Lázaro proceden de las actas concejiles murcianas, a través de una carta de 28 de agosto de 1390, en la que, Juan Miguel, vecino de Orihuela, había hecho una promesa de visita a San Lázaro de Alhama

Parece claro que, durante la baja Edad Media, el patronazgo de la villa había recaído en San Lázaro, que se convertirá en un **importante centro de peregrinación y culto devocionario en el reino de Murcia**, junto a San Ginés de la Jara y la Vera Cruz de Caravaca. En 1525, conocemos la primera ampliación del templo bajomedieval que fue sufragada con la ayuda del marqués de los Vélez, explicando que la gente no cabe en ella. El marqués concedió a la Fábrica de la iglesia los beneficios correspondientes a la venta de las hierbas de Torreblanca.

La titularidad de San Lázaro, como patrón y abogado de la villa, se puso de manifiesto haciendo una renovación de los votos el 18 de diciembre de 1558, cuando, en Concejo abierto, los vecinos de la Villa votaron y prometieron celebrar las festividades, de las que, sabemos con seguridad, se venía celebrando la de San Lázaro con una gran veneración. En este documento del archivo municipal se da cuenta de la confirmación de **San Lázaro como Patrón, y de las festividades de San Roque, de la Virgen de la Esperanza y de Santa Ana.**

La construcción del actual templo de San Lázaro se desarrolló hasta la **primera mitad del siglo XVIII** y prácticamente, la fase de arquitectura,



finalizará con la obra de la portada, levantada sobre un fondo de sillares de piedra, y dividida en dos cuerpos: el primero con pilastras de orden toscano a ambos lados de la puerta y sobre el arquivado arranca un segundo cuerpo que tiene en su centro una hornacina con la imagen de Nuestra Señora de Gracia; sobre el acroterio se alzaban las esculturas de Marta, María y San Lázaro en el centro de la portada finalizada en 1748, marcando la prioridad patronal de la villa en su principal monumento religioso. Sin embargo, dónde también se manifestaba otra de las principales referencias del patronazgo era en el **retablo del altar mayor, realizado en 1784 por el profesor de arquitectura, Francisco Ganga**, que, en el memorial, aparece firmado el 16 de octubre de 1784.

La **reliquia de San Lázaro Obispo y Mártir**, procedente de la catedral de Marsella, llegó a la parroquia en el año 1872, a instancias del Marqués de los Vélez, organizando una procesión que saldría desde el Azaraque. En el libro de Fábrica se menciona que, en ese año, se le abonan 18 reales a los sacristanes y campanero de la iglesia por la "función solemne que se hizo al recibir la reliquia auténtica del Patrono S. Lázaro".

La antigua imagen titular de **San Lázaro de Roque López**, había desaparecido durante la Guerra Civil, por lo que en los años cuarenta, la iglesia había emprendido la reorganización del culto y ya había conseguido la donación de la Virgen del Rosario en el año 1942. En los años siguientes y concretamente el día 1 de abril de 1945, se efectuaba la importante donación perfecta y perpetua, tal y como figura en el documento, de la **imagen de San Lázaro Obispo**, realizada por el escultor **José Lozano Roca**. Se recuperaba de esta forma el antiguo patrón de la villa gracias a la donación de **D. Andrés Ferre Soto, esposo de Dña. Teresa Belchí Florenciano**, quien manifestó su voluntad de efectuar tal donación.

Actualmente, el culto a San Lázaro Obispo como patrón de la villa, se ciñe al ámbito eclesiástico, y el **día 17 de diciembre, festividad del Santo**, se celebran las funciones religiosas en la iglesia parroquial.



Imágenes para el recuerdo: La Navidad y la nieve en la Región

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Enrique Barnuevo Núñez Cortés y su cuñada Virginia García Mateos sentados en la nieve, durante una nevada en Jumilla. Año 1943-1944.



Retrato de Antonio González en cuclillas sobre la nieve. Año 1957-1958.



Retrato de Francisco Suárez con un bebé en brazos junto a un árbol de Navidad. Año 1957-1958.



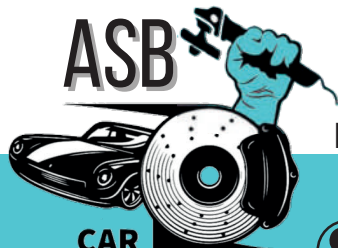
Tarjeta postal de felicitación del Año Nuevo de 1919 con paisaje nevado. Colección de Pino Acosta Inglott.



Vista de un grupo de soldados de la División Azul en formación en la nieve. Año 1943.

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@asesoriaagula.es





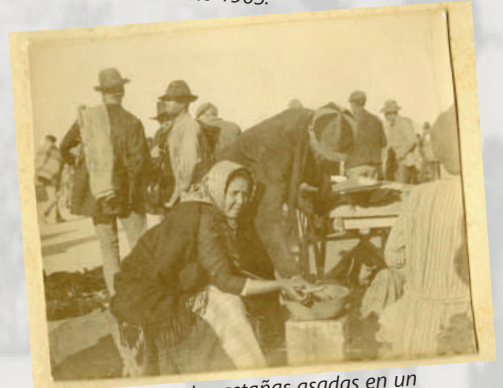
Reportaje fotográfico de un acto de entrega de premios y cestas de navidad. Año 1965.



Reportaje fotográfico de un acto de entrega de premios y cestas de navidad. Año 1965.



Una mujer sin identificar, José Luís Martínez Plazas y Federico Hernández Luna posan frente a varias cestas de navidad. Año 1965.



Una vendedora de castañas asadas en un mercadillo ambulante, posiblemente a las afueras de Cartagena. Año 1910.



Avda. Ginés Campos, 54
Alhama de Murcia



@bodegasierraespuna

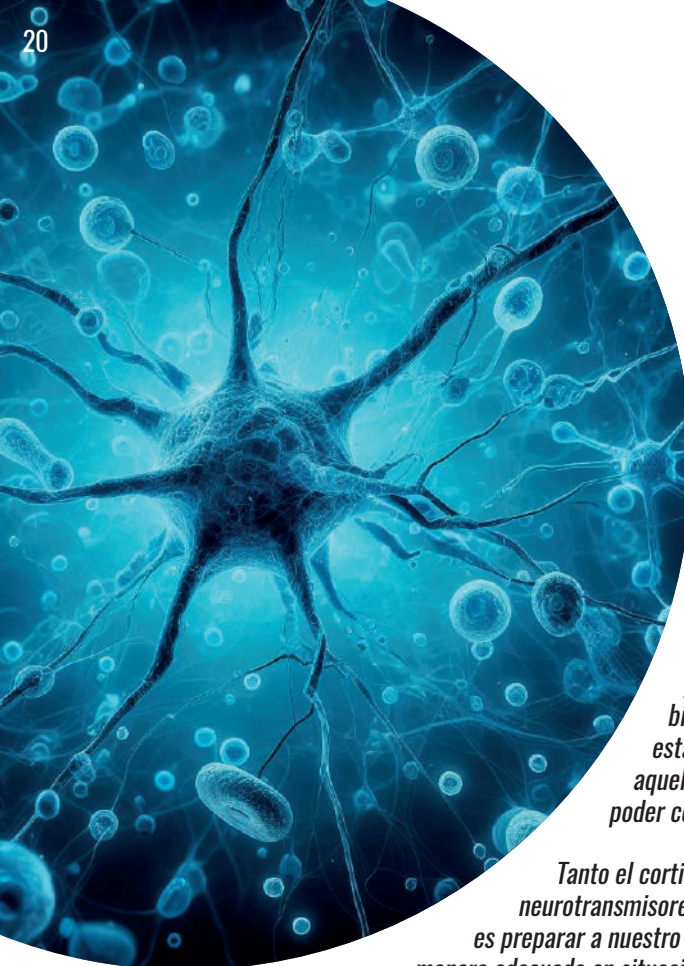


616 29 22 02



Bodega tradicional de vinos y licores

¡Tenemos todo lo que necesitas para que estas navidades brindes por todo lo alto!



Cortisol y adrenalina VS oxitocina

Nieves Sánchez Ramírez (psicóloga)

El estrés es conocido como la epidemia del siglo XXI, ya sabemos que el estrés, en dosis adecuadas, es una respuesta adaptativa que nos ayuda a enfrentar estímulos, físicos o mentales, que pueden ser peligrosos, el problema surge cuando este fenómeno se cronifica. Diferentes factores que tenemos en nuestro día a día, como los problemas socioeconómicos y laborales, ayudan a la cronificación de este fenómeno y hacen que se convierta en algo negativo para nuestro bienestar. En este artículo trataremos las hormonas que están relacionadas con el aumento del estrés y también de aquellas que nos ayudan a reducirlo y como generarlas para poder controlar mejor nuestro exceso de estrés.

Tanto el cortisol como la adrenalina son dos hormonas y neurotransmisores relacionados con el estrés. Su función de supervivencia es preparar a nuestro organismo, con un aumento de energía, para actuar de manera adecuada en situaciones que nosotros podemos percibir como peligrosas, por tanto, son sustancias esenciales para nosotros. Sin embargo, si existe una situación de estrés prolongado o muy intenso exceso de estas hormonas va a influirnos de manera negativa.

Por las mañanas, al despertarnos, nuestro cuerpo eleva la cantidad de cortisol para poder darnos la energía suficiente después del sueño y por la tarde estos niveles también aumentan para mantenernos activos, pero conforme se va terminando el día y llegando la hora de descansar estos niveles empiezan a descender dejando paso a las sustancias que facilitan el sueño. Si la cantidad de cortisol no disminuye, porque el estrés lo mantiene en un nivel alto, nos generará problemas en el sueño.

Algunos síntomas que se pueden producir por este exceso de cortisol son: dolores físicos, debilitación del sistema inmunológico, insomnio, ansiedad, problemas estomacales, cambios de humor, problemas en las capacidades cognitivas, cansancio excesivo y problemas hormonales.



Oxitocina

La oxitocina es otra hormona y neurotransmisor que generamos de manera natural y que regula procesos relacionados con las emociones. Hasta hace poco se relacionaba simplemente con la ayuda al parto, pero se ha descubierto la gran función que tiene para afrontar las situaciones de estrés y controlar la ansiedad, ya que nos ayuda a disminuir el exceso de cortisol, a mayor cortisol menos oxitocina y viceversa.

Además, nos ayuda también a disminuir nuestra tensión arterial, reduce la sensibilidad al dolor y aumenta la confianza en otras personas, reduciendo la actividad del circuito cerebral del miedo. Por lo que influye de manera positiva en las relaciones sociales y en el desarrollo de la empatía, nos calma y nos ayuda a valorar las situaciones de manera adecuada y a tomar decisiones acordes a lo que necesitamos.

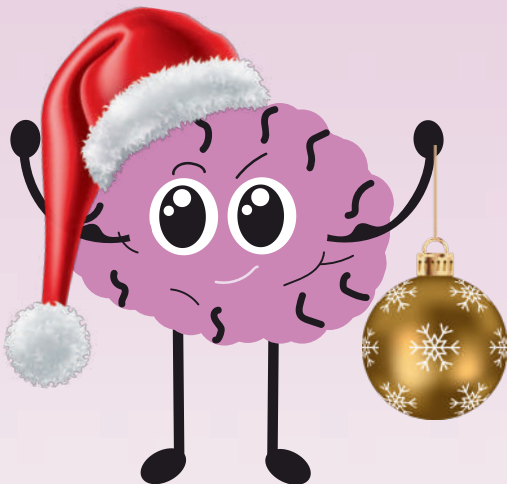
Por tanto, nos tenemos que centrar en realizar actividades y gestos que nos generen sensaciones placenteras y así aumentar la cantidad de oxitocina en nuestro organismo. Algunos ejemplos de actividades y conductas que pueden ayudarnos a aumentar nuestro nivel de oxitocina son:

- Abrazos, besos, caricias y cualquier gesto de cariño consentido y/o reconocimiento.
- Comunicación positiva.
- Ejercicios de relajación y respiración.
- Descansar de manera adecuada.
- Ejercicio físico, alimentación saludable, evitar la cafeína y la teína y el consumo de vitamina C.
- Reír y buscar de manera voluntaria situaciones que nos provoquen risa, como películas, series, teatro o diferentes espectáculos.
- Planificar actividades que sepamos que nos gustan como leer, cantar, bailar, bucear, cualquier cosa que sepamos que nos hará sentir bien.
- Pasar tiempo con familia y amigos, con animales o al aire libre.

Vamos a preocuparnos de crear y buscar momentos que nos hagan sentir bien.



Cuida tu salud mental esta Navidad



EXPRESA TUS SENTIMIENTOS
Permítete experimentar emociones.



NO A LAS PRISAS
Aprende a gestionar el estrés.



MUÉVETE, CAMINA
Haz ejercicio aeróbico moderado.



RELACIONATE
Socializa y disfruta de tu entorno.

Nisara



639 20 30 44



@centronisara



info@nisarapsicologia.com



INGREDIENTES:

- 1 bogavante de aproximadamente 400 g. congelado y cortado.
- 400 g. de rape congelado.
- 150 g. de cebolla troceada.
- 150 g. de tomate rallado.
- Sal al gusto.
- 4 cucharadas de aceite de oliva 0'4°.
- 20 g. de pan.
- 10 almendras crudas.
- 1 hoja de perejil.
- 3 dientes de ajo.
- 2 pimientos choriceros, hidratados y sin semillas.
- 50 ml. de brandy.
- 200 ml. de agua.

PREPARACIÓN:

1. Preparación de los ingredientes:

- Descongelar y lavar el bogavante y el rape.
- Cortar el bogavante en trozos grandes y el rape en trozos del tamaño deseado.

2. Preparación de la salsa:

- Hidratar los pimientos choriceros en agua y retirar las semillas.
- En una sartén con 4 cucharadas de aceite, freír las almendras y los ajos hasta dorar.
- Añadir el pan y freírlo brevemente.
- En una batidora, mezclar las almendras, ajos, pan, carne del pimiento choricero, perejil, cebolla y tomate hasta obtener una salsa suave. Agregar un poco de agua para recoger todos los jugos.

3. Preparación de la caldereta:

- En una cazuela de barro, poner el brandy y encenderlo para flamarlo.
- Cuando se haya evaporado el alcohol, agregar la salsa preparada.
- Incorporar el agua restante y la sal al gusto.
- Añadir el bogavante y el rape a la cazuela.
- Cocinar a fuego medio durante unos 20 minutos para que la salsa reduzca y los ingredientes se cocinen.

4. Finalización:

- Probar y ajustar la sal si es necesario.
- Cocinar durante unos 15-20 minutos más, volteando el pescado si es necesario.
- La caldereta estará lista cuando el pescado esté tierno y la salsa haya reducido.
- Servir caliente y disfrutar de esta deliciosa caldereta de bogavante y rape.

¡Un guiso perfecto para compartir en estas fechas navideñas!



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



PROGRAMACIÓN

NAVIDAD ALHAMA DE MURCIA 2023

ENCENDIDO DEL ALUMBRADO NAVIDEÑO

MARTES 5 DICIEMBRE - 18:30 H.

Espectáculo piromusical, felicitaciones, música y actuaciones navideñas.

Lugar: plaza de la Constitución.

VI MERCADILLO NAVIDEÑO

DEL VIERNES 15 AL DOMINGO 17

Teatro de títeres, talleres infantiles, actuaciones musicales, degustaciones y más.

Lugar: plaza de la Constitución.

DÍA DEL PATRÓN, SAN LÁZARO OBISPO

DOMINGO 17

12:00 h. - Misa ofrecida por la Policía Local en honor a San Lázaro.

13:00 h. - "La impronta neoclásica en la Parroquia de San Lázaro", visita guiada al camarín, sacristía y capilla de la comunión.

14:30 h. - Degustación de MIGAS
Lugar: plaza de la Constitución.

19:00 h. - MISA en honor a SAN LÁZARO OBISPO, patrón de Alhama, y ofrenda de alimentos no perecederos.

20:00 h. - PREGÓN DE NAVIDAD.

CARRERA BENÉFICA FAMILIAR DEL ELFO NAVIDEÑO

SÁBADO 23 DE DICIEMBRE - 17 H.

Recorrido de 3 km.
¡Ven disfrazado de Navidad!
Al finalizar, juegos infantiles, gymkana y castillos hinchables.
Lugar: plaza de la Constitución.

BAJADA DE LA CANDELARIA

LUNES 25 DE DICIEMBRE - 17:30 H.

Desde su Ermita hasta la Iglesia de La Concepción, al son del grupo de música popular del Taller de Músicos de Sonata.

NOS VEMOS EN LOS BARES

DEL 1 AL 6 DE ENERO

Conoce los bares de ocio y disfruta de su música y ambiente con tus familiares y amigos durante estas Navidades y consigue grandes premios.

CASITA DE PAPÁ NOEL

DEL 6 AL 24 DE DICIEMBRE

Casa de las Menas (Parque de la Cubana)
Cita previa: www.alhamademurcia.es

BELÉN MUNICIPAL

DEL 17 DE DICIEMBRE AL 7 DE ENERO

Museo Arqueológico Los Baños
Consultar visitas guiadas y belenes municipal.

TARDEVIEJA

DOMINGO 31 DE DICIEMBRE DE 15 H A 21 H.

Despide el año con música y DJ'S
Lugar: Avda Juan Carlos I (centro urbano).

CABALGATA DE REYES

VIERNES 5 DE ENERO - 19 H.

A partir de las 17:00 h sus Majestades los REYES MAGOS recibirán a todos los niños entregándoles un pequeño obsequio en la plaza de la Constitución.

ESCANEA EL QR PARA VER LA PROGRAMACIÓN COMPLETA:



Erizos de langostino



INGREDIENTES:

- 500 g. de langostinos crudos y congelados.
- 75 g. de mantequilla.
- 75 g. de harina de trigo común.
- 250 ml. de agua.
- 500 ml. de leche entera.
- Sal y pimienta blanca al gusto.
- 2 huevos.
- Fideos del número 0.
- Aceite de girasol para freír.

PREPARACIÓN:

1. Cocción de los langostinos:

- En una cacerola, llevar a ebullición 250 mililitros de agua.
- Añadir los langostinos crudos y congelados, cocinar durante unos minutos hasta que cambien de color.
- Reservar los langostinos y conservar el caldo de la cocción.

2. Preparación de la bechamel:

- En una sartén, derretir la mantequilla a fuego medio.
- Incorporar la harina y rehogar durante unos minutos para eliminar el sabor a crudo.
- Agregar el caldo de langostinos caliente y, poco a poco, la leche caliente mientras se mezcla constantemente.
- Cocinar la bechamel a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos.
- Añadir sal y pimienta al gusto.

3. Mezcla con los langostinos:

- Trocear los langostinos y agregarlos a la bechamel. Cocinar durante unos minutos para que se mezclen los sabores.

4. Reposo de la masa:

- Colocar la masa en un tupper y refrigerar durante 1-2 horas para que adquiere consistencia.

5. Formación de las bolas:

- Con las manos enharinadas, formar bolas de masa del tamaño deseado.



6. Rebozado:

- Batir los huevos y pasar cada bola por ellos, eliminando el exceso.
- Rebozar las bolas en los fideos del número 0, reservando parte del pan rallado para agregar según sea necesario.

7. Freír los erizos:

- Calentar abundantemente el aceite de girasol en una cacerola.
- Freír los erizos hasta que adquieran un color dorado.
- Sacar los erizos y escurrir sobre papel absorbente.

8. Servir:

- Servir los erizos de langostinos crujientes como un entrante original y delicioso.

¡Estos erizos de langostinos son un espectáculo en la mesa y una alternativa deliciosa a las croquetas tradicionales!



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



TOTI BAR



868 08 2175
620 84 37 63

C/Uruguay, SN, Alhama de Murcia

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!

Panettone de frutas y pasas con cobertura de chocolate



INGREDIENTES:

- 500 g. de harina de trigo de fuerza.
 - 150 g. de azúcar.
 - 150 g. de mantequilla.
 - 1 huevo completo.
 - 3 yemas.
 - 125 ml. de leche entera.
 - 1 cucharada de agua de azahar.
 - 1 paquete de 25 g. de levadura fresca.
 - 150 g. de fruta escarchada.
 - Ralladura de 1 limón pequeño.
 - 50 g. de pasas sultanas sin semillas.
- Cobertura de chocolate (opcional):
- 100 g. de chocolate negro.
 - 50 g. de chocolate blanco.

PREPARACIÓN:

1. Preparación de la levadura:

- Calentar ligeramente la leche en el microondas.
- Disolver una cucharada de azúcar en la leche tibia y añadir la levadura fresca.
- Dejar reposar entre 5 y 10 minutos.

2. Preparación de los huevos:

- Separar las claras de las yemas.
- Batir el huevo completo con las yemas, la ralladura de limón, el azúcar y el agua de azahar.

3. Mezcla de ingredientes:

- En un bol grande, mezclar la harina con las yemas batidas.
- Añadir la levadura disuelta en la leche y mezclar.





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



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

 Calle Fuente del Ral,
93 Alhama de Murcia

 868 781 430
606 97 98 21



- Incorporar la mantequilla líquida y continuar mezclando.
- Agregar la fruta escarchada y las pasas. Amasar durante unos 2 minutos.

4. Leudado y forma:

- Dejar reposar la masa en un lugar cálido, dentro del horno apagado, durante 2 horas.
- Voltear la masa y dejar reposar de nuevo.

5. Horneado:

- Precalentar el horno a 180 grados.
- Hornear el panettone durante 45 minutos, 35 minutos con calor abajo y 10 minutos más con calor arriba y abajo.

6. Cobertura de chocolate (opcional):

- Derretir el chocolate negro al baño maría y verter sobre el panettone.
- Repetir el proceso con el chocolate blanco.
- Enfriar en la nevera hasta que el chocolate se endurezca.

¡Disfruta de este delicioso panettone de frutas y pasas, perfecto para las celebraciones navideñas!



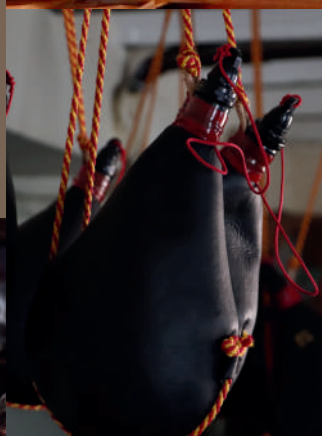
Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



PAN DE HORNO DE LEÑA EMBUTIDOS CASEROS

Carretera Mazarrón, km. 22
ALHAMA (Murcia)
LOS VENTORRILLOS

 **616 365 573**



Compota de Navidad

Cocina en familia



INGREDIENTES:

- 250 g. de manzana (pelada y troceada).
- 250 g. de pera (puede elegirse la variedad deseada).
- 100 g. de ciruelas pasas.
- 100 g. de pasas sultanas sin semillas.
- 100 g. de orejones.
- 2 ramas de canela.
- 100 g. de higos secos.
- 200 g. de azúcar.
- 300 ml. de vino tinto.
- 300 ml. de vino blanco.

PREPARACIÓN:

1. Preparación de las frutas:

- Pelar y trocear las manzanas.
- Trocear las peras, retirando el corazón.
- Deshuesar los higos y cortarlos en trozos.
- Dejar las ciruelas pasas y las pasas sultanas enteras.

2. Elaboración de la compota:

- En dos cazos separados, calentar el vino tinto y el vino blanco con la mitad del azúcar y una rama de canela en cada cazo.
- Cuando el azúcar se disuelva, añadir las frutas al vino blanco y al vino tinto por separado.
- Cocinar a fuego medio durante 10 minutos para las frutas del vino blanco y entre 10 y 15 minutos para las frutas del vino tinto, o hasta que estén tiernas.

3. Reposo y mezcla:

- Dejar enfriar cada cazo por separado.
- Juntar las dos mezclas en un bol y mezclar bien.

4. Presentación:

- Servir la compota en copas o vasos.
- Opcional: acompañar con nata montada, ya sea casera o comprada.

¡Disfruta de esta deliciosa compota de Navidad, una combinación perfecta de sabores frutales y aromas festivos!



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





Cordiales de almendra sin cabello de ángel para Navidad



INGREDIENTES:

- 500 g. de almendras crudas molidas.
- 2 huevos.
- 1 yema.
- 350 g. de azúcar.
- Ralladura de 1 limón.
- Azúcar glass (para espolvorear).

PREPARACIÓN:

1. Preparación inicial:

- Precalentar el horno a 180 grados (parte arriba y abajo sin aire).
- En un recipiente hondo, mezclar almendras, ralladura de limón y azúcar.

2. Mezcla de ingredientes húmedos:

- Agregar los huevos y la yema a la mezcla de almendras.
- Amasar en el bol durante 2 minutos, asegurándose de que todos los ingredientes estén bien integrados.

3. Descanso de la masa:

- Dejar reposar la masa en el bol durante 10-15 minutos para que adquiera suavidad.

4. Formación de cordiales:

- Mojar los dedos y la palma de la mano.
- Tomar porciones de masa y formar bolas del tamaño deseado, colocándolas en una bandeja con una oblea en la base.

5. Horneado:

- Llevar la bandeja al horno precalentado durante 20 minutos (parte baja), luego 5 minutos adicionales (parte arriba y abajo) a 180 grados.
- Vigilar para obtener un ligero dorado exterior.

6. Acabado con azúcar glass:

- Mientras los cordiales están calientes, espolvorear azúcar glass sobre ellos.

7. Enfriado y presentación:

- Dejar enfriar los cordiales en la bandeja.
- Cortar el papel de oblea alrededor de cada cordial.

¡Listo para disfrutar de estos deliciosos cordiales de almendras! Perfectos para compartir en esta época navideña.



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



Sopa de letras: Navidad en la Región de Murcia

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

1. Aguilando
2. Auroros
3. Auto de Reyes
4. Belen Viviente
5. Cabalgata
6. Cuadrillas
7. Mercadillo
8. Misa de Gallo
9. Mistela
10. Parrandas
11. Rondallas
12. Tortas de Recao
13. Trovos
14. Villancicos
15. Belén



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Encuentra las 9 diferencias



¿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.



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)

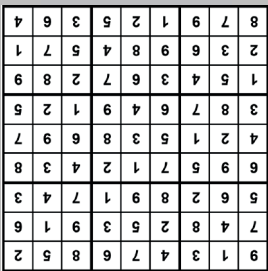
Calendario de festivios



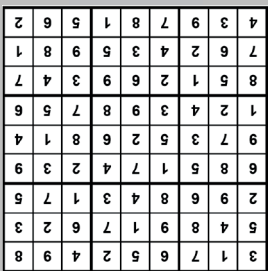
9 diferencias



Sopa de Letras



Sudoku 2

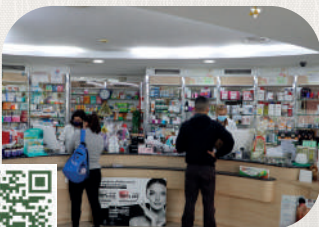


Sudoku 1

Soluciones

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. Ceutí, Murcia



www.boticayala.com

NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

FESTIVOS:

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

DICIEMBRE

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FESTIVOS:

Miércoles 6: Día de la Constitución Española.
Jueves 7: Festivo en Yecla.
Viernes 8: Inmaculada Concepción.
Lunes 25: Natividad del Señor.
Martes 26: Festivo en Jumilla y Torre Pacheco.

ENERO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FESTIVOS:

Lunes 1: Año Nuevo.
Sábado 6: Epifanía del Señor.
Lunes 8: Festivo en Totana.
Miércoles 17: Festivo en Albudeite, Campos del Río, Molina de Segura, Ulea y Villanueva del Río Segura.
Viernes 19: Festivo en Ricote.
Lunes 22: Festivo en Ricote.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?

Escanea el código QR o entra en revistaconecta.es/horariosdeautobuses y consulta todos los horarios



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



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