

CÓRDOBA SANA

febrero de 2024

Año XV • número 198. MENSUAL DE INFORMACIÓN GRATUITO

WWW.CORDOBASANA.ES
@CORDOBASANA



centro **auditivo**
campos

10 ANIVERSARIO 2014-2024

Paseo de la Victoria, 29. Córdoba
957 29 37 16 • 602 48 27 71
centroauditivocampos.es



oír bien, nos conecta.



**Ortopedia
Aeropuerto**

www.ortopediaaeropuerto.com



SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1



Fundación Arruzafa atiende a 3.078 pacientes en sus expediciones internacionales durante el año 2023

(sigue en la página 2)



40 ANIVERSARIO

IMPLANTOLOGÍA - CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA
- CIRUGÍA GUIADA
- CARGA INMEDIATA
- ELEVACIÓN DE SENO

REGENERACIÓN ÓSEA - PLASMA RICO EN FACTORES DE CRECIMIENTO
- DENTINA AUTÓLOGA

ALONSO desde 1984

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA DENTAL

C/ CRUZ CONDE, 30 957 47 92 40

C/ CRUZ CONDE, 19 957 49 83 51

www.alonsoesteticadental.com
FB: @alonsoesteticadental
IG: @alonsoesteticadental

NOTICIA DE PORTADA

Fundación Arruzafa atiende a 3.078 pacientes en sus expediciones internacionales durante 2023

La organización sin ánimo de lucro cierra su año de cooperación fuera de España con el envío de material oftalmológico a una de sus tres misiones en África —dos en Madagascar y una en Guinea Ecuatorial— en un ejercicio donde ha evacuado a catorce pacientes, cuatro de ellos, menores, y entregado casi tres mil gafas

REDACCIÓN

Fundación Arruzafa, organización sin ánimo de lucro promovida y gestionada por profesionales del Hospital Arruzafa, concluye su acción internacional en 2023 con el envío de material oftalmológico a uno de los tres destinos donde periódicamente lleva a cabo misiones médicas y tras atender a lo largo del año a 3.078 pacientes fuera de España.

La organización, que realizó tres expediciones en los países africanos de Madagascar (Tsiroanomandidy y Mahajanga) y Guinea Ecuatorial (Malabo), ha remitido una veintena de gafas de graduación especial a la misión de Tsiroanomandidy (Madagascar), cerrando el cómputo global de ayuda programado para el ejercicio, que ha contado con el respaldo económico del Ayuntamiento de Córdoba y la Diputación de Córdoba, instituciones que han sufragado una parte del operativo.

FA tiene previsto reanudar su capítulo expedicionario en el primer trimestre de 2024, con el propósito de sumar al cierre del año un total de cuarenta y cinco expediciones en el continente africano, lugar al que se lleva desplazando desde hace dieciocho años.

Cooperantes

El primer grupo de voluntarios que la FA desplazó hasta Guinea Ecuatorial



La fundación facilita el número de teléfono 957 29 05 74 (de lunes a viernes en horario de oficina) y una dirección de correo electrónico (fundación@hospitalarruzafa.com) por si hay alguna persona interesada en colaborar con esta acción de cooperación internacional.

en mayo estuvo compuesto por los oftalmólogos Mercedes Giménez de Azcárate y Pedro Caro, los optometristas Javier Zurera y José Alberto García, la enfermera Eva Blanco, y el auxiliar de

clínica Jonathan Espinar. Ese grupo, que completó la cuadragésima misión hasta esa fecha de esta organización, atendió a 793 pacientes y realizó 95 cirugías oftalmológicas.

En junio, en el primer desplazamiento a Madagascar (Tsiroanomandidy), el grupo coordinado por el oftalmólogo Juan Manuel Cubero Parra e integrado también por Eduardo Esteban (oftalmólogo), Fernando Flor (anestesiista), Víctor Cubero (enfermero), Jesús Romero, Rubén Gallego y Pedro Ruiz (optometristas) y Sergio Hidalgo (técnico de sistemas), realizó 127 cirugías tras atender a 1.369 pacientes en consulta.

De otro lado, un último equipo desplazado también a Madagascar y que abrió por primera vez misión en Mahajanga, pudo atender a 916 personas con un grupo de tres cooperantes compuesto por el oftalmólogo Álvaro Sánchez Ventosa y las optometristas Alicia Navarro y Matilde Sánchez.

En 2023, la FA evacuó a catorce pacientes, cuatro de ellos, menores de edad, que han sido atendidos en las instalaciones del Hospital Arruzafa. De igual manera, se han entregado 2.905 gafas (1.697 graduadas; 1019 de sol; 71 recicladas; y 118 de graduación especial).

La fundación facilita el número de teléfono 957 29 05 74 (de lunes a viernes en horario de oficina) y una dirección de correo electrónico (fundación@hospitalarruzafa.com) por si hay alguna persona interesada en colaborar con esta acción de cooperación internacional.



Viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios
con plazas de aparcamiento y trasteros

Dúplex con amplias terrazas, piscina privada y solárium

Viviendas con jardín privado y piscina comunitaria

957 47 77 67

Arquitectos: Valerín Berlanga Torres, Rafael Blanco Camarero
Arquitecto técnico: Valerín Berlanga Cortés
Jefe de Obra: Jesús Martínez Cardozo
CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. 9.567.3836 El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo elaborado, así como cualquier información adicional a que se refiere el decreto 218/2003. Toda esta información está a disposición del consumidor en nuestra oficina de información y venta en Callevario Lucena, 4-4º, Córdoba. Todas las cantidades entregadas a cuenta serán avaladas según ley.



5 años cuidando de ti

En el **Hospital Quirónsalud Córdoba** cumplimos 5 años a tu lado y queremos agradecerte la confianza que has puesto en nosotros. Por muchos años más juntos cuidando de los tuyos y de ti.



Gracias, Córdoba



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.

Hospital **quirónsalud**
Córdoba

Hospital Quirónsalud Córdoba
Avda. del Aeropuerto, s/n - 14004 Córdoba - **957 410 000**

Cita previa
900 301 013

SUMARIO



FUNDACIÓN ARRUZAGA ATIENDE A 3.078 PACIENTES EN SUS EXPEDICIONES INTERNACIONALES DURANTE 2023..... 2

EL HOSPITAL REINA SOFÍA LOGRA CIFRAS HISTÓRICAS CON 278 TRASPLANTES DE ÓRGANOS Y 84,4 DONANTES P.M.P. 6

FARMACIAS DE GUARDIA 8

EL ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR, CLAVE PARA FRENAR EL AUMENTO DE LA OBESIDAD, QUE ALCANZARÁ AL 37% DE LA POBLACIÓN EN 2035 10

EL RETO DE ENVEJECER CON CALIDAD DE VIDA, A DEBATE EN EL I CONGRESO DE NEUROLOGÍA DE CASTRO DEL RÍO 12



EL GRUPO PUERTA SEVILLA PRESENTA TRES OPCIONES CON CARÁCTER PROPIO..... 14

EDITA: JCHR EDICIONES (JAVIER CHASTANG ROLDÁN) DIRECTOR-GERENTE: JAVIER CHASTANG ROLDÁN REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN: ÓSCAR CÓRDOBA COLABORAN: ANA CABELLO (REDACCIÓN) DEPARTAMENTO COMERCIAL: JAVIER CHASTANG ROLDÁN ADMINISTRACIÓN: MARÍA JESÚS CÓRDOBA DIRECCIÓN: C/ TERUEL, 4, PORTAL 2, 3º D. 14012 - CÓRDOBA TELÉFONO: 605 829 454 (ATENCIÓN AL LECTOR Y DEPARTAMENTO COMERCIAL) BUZÓN DE SUGERENCIAS: INFO@CORDOBASANA.ES BUZÓN DE DIRECCIÓN: JAVIERCHASTANG@GMAIL.COM WEB: WWW.CORDOBASANA.ES DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015



DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN FEBRERO

29	30	31	1	2	3	4 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER
5	6	7 DÍA PARA LA CONCIENCIACIÓN DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE	8	9	10	11
12	13	14	15 DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER INFANTIL	16	17	18 DÍA INTERNACIONAL DEL SÍNDROME DE ASPERGER
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS	1	2	3

LA FRASE DEL MES

« ¡Trabaja! Si no lo necesitas para alimentarte, lo necesitas como medicina. ».

WILLIAM PENN



Desde la dirección del antiguo Equilibrista os queremos notificar que volvemos a nuestros orígenes, volvemos a ser La Antigua, restaurante de referencia en Córdoba. Permanecemos en el mismo lugar de antes, Ronda de Isasa 10 y nuestro contacto es 670505326. Os esperamos.



PARA GUSTOS, LOS COLORES PARA RESIDUOS, TAMBIÉN

Deposita los residuos correspondientes en **cada contenedor según su color** y ayúdanos a hacer de nuestra ciudad **un lugar mejor y más sostenible**.



Vidrio:
botellas, frascos y
envases de vidrio



Papel y cartón:
papel y cartón seco, usado



Materia orgánica:
residuos alimentarios
y de jardinería



Resto:
excrementos de mascotas, compresas,
pañales, cerámica, cepillos de dientes,
colillas de cigarrillos



Envases:
botellas, bricks
y latas

sadeco.es

dra.
palomaojel

CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud*

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com



INFORMACIÓN

El Hospital Reina Sofía logra cifras históricas con 278 trasplantes de órganos y 84,4 donantes p.m.p.

Este año, a principios de febrero, se cumplirá 45 años del primer trasplante realizado en Córdoba. En estas cuatro décadas y media se han efectuado 5.749 trasplantes de órganos y 3.900 de tejidos

El balance de donación y trasplante correspondiente al pasado año deja en el Hospital Universitario Reina Sofía cifras históricas. Los y las profesionales del complejo sanitario efectuaron 278 trasplantes de órganos y 169 de tejidos, números que sitúan 2023 entre los años con más actividad trasplantadora en Córdoba. Son resultados que invitan a la esperanza, que demuestran la consolidación de los equipos y los programas y constatan que los esfuerzos que se llevan a cabo dan sus frutos y permiten ofrecer nuevas oportunidades a quienes lo necesitan.

A la presentación han asistido el delegado del Gobierno de la Junta de Andalucía en Córdoba, Adolfo Molina; la delegada de Salud y Consumo, María Jesús Botella; el director médico y gerente en funciones del hospital, Francisco Triviño; el coordinador de trasplantes, José María Dueñas, profesionales y una paciente que en 2023 recibió unos nuevos pulmones, que ha contado su experiencia.

El balance de donación y trasplante de 2023 muestra la consolidación de cada programa y constata la solidaridad de la sociedad con una de las tasas de donación más altas del mundo.

Los trasplantes de órganos de 2023 representan un 6,5% más que en 2022. La mayor subida se ha producido en el programa de trasplante pulmonar, con la realización de 80 injertos pulmonares (46,5% más que en 2022), la cifra más alta de la historia del centro y el mayor incremento en mucho tiempo que hacen del Hospital Reina Sofía un referente indiscutible en este tipo de intervenciones. Además, los implantes pulmonares de 2023 en Córdoba nos posicionan como el segundo hospital del país que más trasplantes de este órgano ha realizado.

Además, se practicaron 70 trasplantes hepáticos (11,12% más que en 2022), 21 de corazón, 98 de riñón (5 de ellos de donante vivo) y 9 de páncreas (todos ellos combinados con riñón). También cabe destacar que 15 de los trasplantes de órganos fueron infantiles (11 de hígado y 4 de corazón).

En relación con los tejidos, se practicaron el pasado año



99 trasplantes de córnea (80% lamelar, lo que supone un beneficio importante para los y las pacientes) y 70 de médula (35 de ellos autólogos), por tanto, 169 en total (un 4,25% más que en 2022).

Una gaditana trasplantada el pasado año ha contado hoy su experiencia. Cristina Vargas, de 66 años, recibió un nuevo pulmón como regalo de reyes (6 de enero de 2023) y se muestra muy agradecida a la sociedad por la generosidad y al equipo humano del Hospital Reina Sofía por la atención y el cariño que recibió con motivo de su intervención y siempre que acude, como es el caso de hoy, a consulta para revisión.

Donaciones

En cuanto a las donaciones, el resumen de 2023 también arroja una subida significativa gracias a las 65 familias que dijeron sí a la donación, lo que supone un crecimiento del 20,4% respecto al año anterior y se convierte así el Reina Sofía en el hospital andaluz con las cifras

más altas de donantes. Este dato se traduce en una tasa de 84,4 donantes por millón de población, por encima de la máxima tasa que se había alcanzado en Córdoba hace casi una década (cuando se llegó a los 74,5 donantes p.m.p.). Probablemente Córdoba sea una de las ciudades del mundo con una tasa de donación tan elevada. Por todo ello, Córdoba se sitúa con estos resultados muy por encima de la tasa regional y nacional, con 51,5 y 48,9 donantes por millón de población, respectivamente.

Por su parte, el coordinador de trasplantes, José María Dueñas, ha agradecido la generosidad de quienes permiten, llegado el momento, "que otras personas puedan recibir su tratamiento en forma de órgano o tejido". La tasa de aceptación a la donación fue en 2023 del 91,5% (nueve de cada diez personas consultadas dijeron sí a la donación), una de las más altas de Andalucía, "gracias al trabajo constante y colaborativo entre la Coordinación de Trasplantes de

Córdoba, las diferentes unidades del hospital y de otros centros que participan en el proceso", prosigue el doctor Dueñas.

El perfil de la persona donante es mayoritariamente varón, con una edad media de 66 años. La primera causa fue en 2023 la donación a corazón parado o en asistolia, con un 51% de los donantes (como dato curioso, por primera vez la donación en asistolia supera a la donación en muerte encefálica). Por su parte, el segundo motivo más frecuente de donación el pasado año fueron los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos (suponen casi el 30%).

En las cuatro décadas y media de actividad trasplantadora del Hospital Reina Sofía se han efectuado (desde que se inició el programa de trasplantes en 1979) un total de 2.169 trasplantes de riñón, 1.671 hepáticos, 769 de corazón, 872 pulmonares, 268 de páncreas y 3.900 de tejidos (1.770 de córneas y 2.155 de médula ósea). Además, la generosidad de sociedad cordobesa ha motivado que 1.263 familias hayan dicho sí a la donación desde el inicio.

Entre otros avances destacables del balance del pasado año figuran las sesiones entre Urología, Nefrología e Inmunología para posibilitar el trasplante de receptores de alta complejidad quirúrgica e inmunológica, la puesta en marcha del programa de perfusión y recuperación hepática ex vivo, los cursos de formación de neumólogos de referencia de distintos centros de Andalucía, el desarrollo y puesta en marcha del plan de mejora del trasplante pulmonar a nivel regional y la aplicación

de nuevas técnicas de preservación pulmonar en frío.

Por otra parte, los dispositivos de perfusión ex vivo se emplearon en 8 ocasiones el pasado año (4 veces el pulmonar y otras 4 el hepático).

45 años de actividad

En 2023, los equipos extractores del hospital cordobés efectuaron 154 desplazamientos (34 por vía aérea y 120 por medios terrestres). Además, los equipos móviles de perfusión regional normo térmica apoyaron a otros hospitales andaluces en 18 ocasiones para permitir que donantes de órganos en asistolia de otros centros donaran de manera óptima sus órganos (13 veces se desplazaron hasta hospitales de Cádiz y en 5 al Hospital de Jaén).

Asimismo, en los últimos años, el Hospital Reina Sofía ha logrado establecer nuevas alianzas con la acreditación de los hospitales privados de la capital (San Juan de Dios, Cruz Roja y Quirón) como centros extractores, lo que nos permite garantizar que ningún órgano o tejido que pueda ser apto se pierda y que los y las pacientes en Córdoba puedan cumplir su derecho y deseo de ser donante.

Finalmente, el Reina Sofía agradece el esfuerzo de todos sus profesionales, no solo de los que participan directamente en la actividad de donación y trasplante, sino también en el resto de los equipos que atienden la carga asistencial cuando llega un órgano. Sin el compromiso de este gran equipo y, sobre todo, sin la generosidad de las familias y de los donantes, las instituciones y los colectivos, nada de esto sería posible.



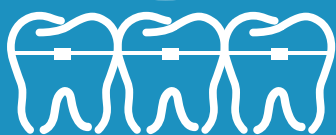
IMPLANTOLOGÍA Y
ESTÉTICA DENTAL

Dr. Tomás Páez



ODONTOLOGÍA
GENERAL

Dra. Lourdes Palacios



ODONTOPEDIATRÍA -
ORTODONCIA - * invisalign®

Dr. Ignacio Gallego



PERIODONCIA

Dr. Ramón Gallego



Dr. Tomás Páez

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS Y MARÍA

TU SONRISA,
NUESTRA MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN

957 48 12 31 c/ Jesús María,6. 4º5 (Junto a Tendillas) | 14003 Córdoba

www.centrodentaljesusmaria.es | centrodentaljesusmaria@gmail.com | [centrodentaljesusmaria](https://www.instagram.com/centrodentaljesusmaria)



BOUTIQUE DE MASCOTAS

· Accesorios de Paseo · Cuencos personalizados · Snacks Naturales ·
· Juguetes · Camas · Complementos · Ilustraciones ·

¡Síguenos en Instagram! [@can.perri](https://www.instagram.com/can.perri)

FARMACIAS DE GUARDIA



DE LUNES A VIERNES

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
AVDA. RONDA TEJARES, 2	ZONA CENTRO	ESQUINA CON PLAZA DE COLÓN
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	ZONA ARROYO DEL MORO	FRENTE A MERCADONA
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
CRUZ CONDE, 21	ZONA CENTRO	ESQUINA A RONDA DE LOS TEJARES
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
* JOSÉ Mº MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
ESPEJO BLANCAS, 2	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	ESQUINA ALMOGÁVARES (JUNTO AL AMBULATORIO)
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	ZONA PARQUE CRUZ CONDE	EXPLANADA JUNTO A PARQUE INFANTIL
MURCIA, 4	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	ENTRE AVDA. BARCELONA Y RONDA DE LA MANCA
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 57	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

DOMINGOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

SÁBADOS

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
AVDA. DE MEDINA AZAHARA, 29	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A ALCALDE SÁNZ NOGUER
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
AVENIDA DEL AEROPUERTO 44-46	ZONA CIUDAD JARDIN	ESQUINA C/ ESCRITOR CONDE DE ZAMORA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
JOSÉ Mº MARTORELL, 4	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE AL MACDONALD DEL ZOCO
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
LOPE DE HOCES, 7	ZONA PASEO DE LA VICTORIA	ESQ. PASEO DE LA VICTORIA - JUNTO A LA ZONA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 Y 5	ZONA NOREÑA	JUNTO A DEZA
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. GRAN CAPITÁN, 21	ZONA CENTRO	JUNTO AL CORTE INGLES
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	
DAMASCO, 21	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVDA. DEL AEROPUERTO
MANUEL DE FALLA, 6	ZONA BRILLANTE	JUNTO CAMPING DEL BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	ZONA AEROPUERTO	GLORIETA JUNTO AL SUPERMERCADO PIEDRA

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO

FESTIVO 28 DE FEBRERO

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE

LUCANO, 17	ZONA CASCO ANTIGUO	JUNTO A PLAZA 'EL POTRO'
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	ZONA CENTRO	PLAZA DE LAS TENDILLAS (CENTRO)
MÁRMOL DE BAÑUELOS, 4	ZONA CENTRO	FARMACIA EL GLOBO (ESQUINA A ALFONSO XIII)
ÁNGEL DE SAAVEDRA, 4	ZONA CENTRO	FRENTE AL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
PLAZA DEL OLIVO, S/N	ZONA CENTRO	ESQUINA A C/EQUIPO 57
CONCEPCIÓN, 6	ZONA CENTRO	FARMACIA CONCEPCIÓN (FRENTE A BERSHKA)
RODRÍGUEZ MARÍN, 8	ZONA CENTRO	FARMACIA DE LA ESPARTERÍA (PRÓX. AYUNTAMIENTO)
HISTORIADOR JAÉN MORENTE, 4	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	TRAS LA PRISIÓN PROVINCIAL
CARRETERA TRASSIERRA, 41	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	GLORIETA HIPERCOR
DOLORES IBARRURI, 5	ZONA TABLERO BAJO	FARMACIA PRYCA SIERRA (JUNTO A CARREFOUR SIERRA)
AVDA. DE LAS OLLERÍAS, 11	ZONA CENTRO	ESQUINA A CUESTA DE SAN CAYETANO
INFANTA DOÑA MARÍA, 5	ZONA CIUDAD JARDÍN	FRENTE IGLESIA LA INMACULADA
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA CON ANTONIO MAURA
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	FRENTE AL AMBULATORIO BENITO DE BAÑOS
JEREZ, 1	ZONA SECTOR SUR	JUNTO AL AMBULATORIO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA	FRENTE BAR PIREO
AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
AVDA. DE AMÉRICA, 3	ZONA CENTRO	JUNTO AL AMBULATORIO
ISLA ALEGRANZA, 10	ZONA NOREÑA	JUNTO SUPERMERCADO PIEDRA DE AVDA. ISLA FUERTEVENTURA
HUERTA DEL RECUERO S/N	ZONA NOREÑA	FARMACIA NOREÑA - JUNTO A ARROYO DEL MORO
CINCO CABALLEROS, 9	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	
AVDA. DEL BRILLANTE, 58	ZONA BRILLANTE	FARMAUTO
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO
SAGUNTO, 13	ZONA CARLOS III-SAGUNTO	JUNTO CENTRO SALUD DE LEPANTO
AVDA. ALMOGÁVARES, 46	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS	JUNTO A PARADA TAXI VALDEOLLEROS
AVDA. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	
FRANCISCO PIZARRO, 8	ZONA FUENSANTA	JUNTO AL AMBULATORIO - PLAZA DE LA JUVENTUD
AVDA. REPÚBLICA ARGENTINA, 12	ZONA CIUDAD JARDÍN	PABELLONES MILITARES (JUNTO A MEDINA AZAHARA)
AVDA. VIRGEN DE FÁTIMA, 9	ZONA VIRGEN DE FÁTIMA	

FARMACIA DE GUARDIA EN HORARIO DE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DÍA SIGUIENTE

AVDA. JESÚS RESCATADO, S/N	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID	MERCADO DEL MARRUBIAL
GRAN VÍA PARQUE, 59	ZONA CIUDAD JARDÍN	ESQUINA A AVENIDA AEROPUERTO



DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«Conocemos la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera

I BARRERA

PELUQUEROS



«DISEÑO CAPILAR»
ALONSO EL SABIO, 4 (FRENTE AL
COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

DIONI BARRERA PELUQUERÍA
CRONISTA SALCEDO HIERRO, 6.
CÓRDOBA.
T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

El abordaje multidisciplinar, clave para frenar el aumento de la obesidad, que alcanzará al 37% de la población en 2035

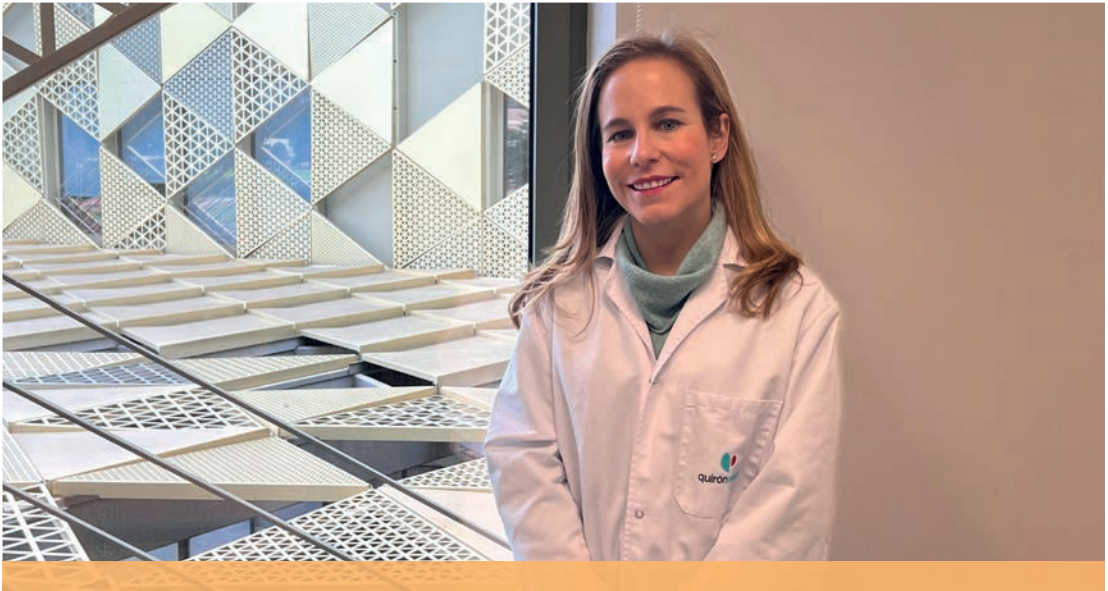
Al realizar una dieta, hay que evitar déficits nutricionales que puedan dañar el sistema inmunitario, y recordar que la pérdida de peso es una consecuencia de llevar un estilo de vida saludable y ajustado a las necesidades de cada persona

REDACCIÓN

La obesidad seguirá aumentando en los próximos años hasta alcanzar al 37% de la población española en 2035, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a pesar de contar cada vez con más fármacos y tratamientos específicos para combatirla, por lo que es preciso plantear el tratamiento de la obesidad desde un abordaje multidisciplinar, según ha indicado Lourdes de la Bastida, nutricionista del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Lourdes de la Bastida ha explicado que el incremento progresivo de la obesidad “nos debe hacer pensar si los tratamientos que suelen realizarse son los más efectivos o quizás deberían cambiarse. Lo más adecuado sería plantear un tratamiento contando con diferentes especialidades como endocrinología, psiquiatría, psicología, nutrición e incluyendo la actividad física como una parte fundamental”.

En este sentido, ha señalado que habitualmente se conside-



ra una evolución positiva cuando el peso va disminuyendo, “olvidándose otros aspectos como mantener unos hábitos de alimentación saludables siguiendo una dieta mediterránea, realizar actividad física, y cuidar el estado emocional y la calidad del sueño”.

Lourdes de la Bastida ha afirmado que, al realizar una dieta

para perder peso, hay que tener especial cuidado porque puede ocasionar “un peligro debido a la ingesta deficitaria de ciertos nutrientes, pudiendo producir trastornos metabólicos, gastrointestinales, insomnio, ansiedad, irritabilidad y distorsión de la imagen corporal”. Además, cuando la dieta no cubre las necesidades de la persona, se

pueden producir déficits nutricionales empeorando el sistema inmunitario, ya que al no aportar suficientes nutrientes (fibra, proteínas, vitaminas y minerales) con la alimentación, puede aumentar el riesgo de infecciones y con un peor pronóstico.

Después de las fiestas navideñas, con más comidas fuera de los horarios habituales y más

copiosas, puede ser “un buen momento para organizarnos y establecer objetivos para encontrarnos mejor. Si el objetivo es bajar de peso, no hay que estar constantemente pesándose, es mejor tener buenos hábitos de alimentación”. Por ejemplo, pueden plantearse acciones como comer más despacio, introducir fruta como postre, o beber más agua durante el día, y recordar que la disminución de peso será una consecuencia de llevar un estilo de vida más saludable y ajustado a las necesidades de cada persona.

Por último, Lourdes de la Bastida ha insistido en que la alimentación es uno de los factores fundamentales que van a influir en la pérdida de peso, pero “no debemos olvidar la realización de actividad física y evitar el sedentarismo”. Es importante cambiar el estilo de vida, mejorar la calidad del sueño, gestionar correctamente el estrés, y comer de manera saludable y apetecible para conseguir unos hábitos que se mantengan en el tiempo y nos ayuden a mejorar la salud.



Viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios
con plazas de aparcamiento y trasteros

Dúplex con amplias terrazas, piscina
privada y solárium

Viviendas con jardín privado y
piscina comunitaria

957 47 77 67

Arquitectos: Valerín Berlanga Torres, Rafael Blanco Carreras | Arquitecto técnico: Valerín Berlanga Cortés | Jefe de Obra: Jesús Martínez Cardón

CONSTRUCCIONES BERLANGA CORTÉS S.L. C.I.F. B-56073834 El consumidor tiene derecho a que se le entregue copia del documento informativo obtenido, así como cualquier información adicional a que se refiere el decreto 218/2005. Toda esta información está a disposición del consumidor en nuestro oficina de información y venta en C/Alfonso de Luarca, 4, 4.º, Córdoba. Todas las condiciones entregadas o cuenta serán válidas según ley.





plan ab



- 🔍 plan-ab.es
- 🔍 plan ab agencia web
- 🔍 plan ab redes sociales
- 🔍 plan ab agencia SEO
- 🔍 plan ab marketing digital

AYUDAMOS A EMPRENDEDORES
Y EMPRESAS A CREAR Y
GESTIONAR SU IMAGEN
EN INTERNET.

PLAN A/B

NOTICIAS EN BUENAS MANOS

El reto de envejecer con calidad de vida, a debate en el I Congreso de Neurología de Castro del Río

El doctor Jiménez Páez, geriatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, abordará los principales métodos específicos para llegar a edad avanzada en el mejor estado posible, así como los más destacados avances para retrasar el deterioro

REDACCIÓN

El reto de envejecer con calidad de vida será uno de los temas de debate y análisis en el I Congreso Médico de Neurología, que se celebrará mañana en la localidad cordobesa de Castro Río, y que se enmarca en la Semana de la Salud que se está desarrollando en dicho municipio desde el pasado lunes.

Los objetivos claves en geriatría son ofrecer mejor calidad de vida, «dar vida a los años», así como retrasar el deterioro y la dependencia

Esta Semana de la Salud, que cuenta con la participación del Hospital Quirónsalud Córdoba, dedica su sesión de mañana a la primera edición del Congreso Médico de Neurología, en el que participarán distintos profesionales, que analizarán cuestiones como la enfermedad neurodegenerativa, el accidente cerebrovascular y el envejecimiento saludable.

El doctor José María Jiménez Páez, geriatra del Hospital Quirónsalud Córdoba, y especialista del servicio de Ur-



gencias del centro, abordará los objetivos claves en geriatría, que son ofrecer mejor calidad de vida, “dar vida a los años”, ha destacado, así como retrasar el deterioro y la dependencia, por lo

que hay que actuar en la prevención y fomentar así la promoción de la salud a edad avanzada.

Además, analizará los tratamientos más innovadores para llegar a mayores

en el mejor estado posible y los principales avances para retrasar el deterioro, entre los que se encuentran la práctica de neurobic, (ejercicios de estimulación mental para mantener el cerebro joven), que ha de acompañarse con ejercicio físico, higiene del sueño, buena alimentación, mantener y fomentar las relaciones sociales y tener una actitud positiva, entre otros aspectos.

El congreso, que inaugurarán la delegada territorial de Salud y Consumo, María Jesús Botella, y el alcalde de Castro del Río, Julio Criado, y que está coordinado por Rafael Tienda, enfermero del Hospital Quirónsalud Córdoba e investigador del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC), contará con la participación, además del doctor Jiménez Páez, del doctor Pablo Martínez (director científico del IMIBIC), y el doctor José López Miranda (jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba). Participarán también el doctor Eduardo Agüera (especialista en Neurología del Hospital Reina Sofía e investigador del Imibic), y las doctoras Ángeles Peña y Cristina Conde, doctoras en Biomedicina e investigadoras del IMIBIC.



RESERVAS

957 48 33 36
629 75 74 83

Plaza de las Beatillas, 1 14001 - CÓRDOBA

elrincon@tabernabeatillas.com





Avda. de la Arruzafa, 29
957 27 55 58
693 26 14 55
14012 - CÓRDOBA
surplantlaarruzafa@surplant.es
www.surplant.es

PRODUCTORES DE PLANTA, ORNAMENTAL Y DE JARDÍN



EN INVIERNO TAMBIÉN HAY FLORES

En VIVEROS INSURPLANT Disponemos de una amplia variedad de plantas ornamentales tanto de interior como de exterior, así como todo tipo de árboles ornamentales y frutales, vivaces, setos, céspedes y productos accesorios que harán de su casa, terraza, finca, jardín o huerto un entorno para disfrutar. Nuestros clientes cuentan con el asesoramiento de expertos profesionales con años de experiencia en este mercado, que le asesorarán sobre las plantas que necesita su espacio.

semillero, plantación interior y exterior, cesped artificial, plantación automatizada



El Grupo Puerta Sevilla presenta tres opciones con carácter propio

REDACCIÓN

El Grupo Puerta Sevilla, presenta una apuesta con la denominación Sabores que enamoran, queriendo dar rienda suelta a los sentidos con la mejor gastronomía unida al amor con motivo de San Valentín. Cada uno de los establecimientos, que conforman el grupo (Restaurante Puerta Sevilla, Taberna la Viuda y la Posada del Caballo Andaluz) presentan una apuesta rompedora para que brote el amor en todas sus formas.

Sus menús pueden ser degustados desde el 8 de febrero hasta el 18 de febrero de 2024, en Restaurante Puerta Sevilla (sita en Calle postrera 51), Taberna la viuda (San Basilio 52) y La Posada del Caballo Andaluz (San Basilio 16), todos ellos en el barrio de los patios cordobeses Alcázar Viejo.

Sabores que enamoran

La apuesta de Restaurante Puerta Sevilla se centra en el pato como hilo conductor de un menú lleno de matices y sabores. El pato, es una gran fuente de nutrientes, con proteínas de elevado valor biológico, fósforo, hierro, niacina y alta fuente de vitamina b12, fortalece el sistema inmunológico, mantiene el tejido y la piel firmes y saludables.

Por su parte La Posada del Caballo Andaluz, se centra en los pescados cómo elemento clave esencial dándole protagonismo a Corvina plancha sobre verduritas julianas con parmentier de batata asada, siendo un plato muy equilibrado con sus verduras y la corvina es una excelente fuente de selenio, un antioxidante que desempeña un papel clave en la protección celular y la función tiroidea. Además, contiene zinc, un mineral esencial para el sistema



inmunológico y la salud de la piel, y magnesio, que desempeña un papel crucial en la función muscular y nerviosa.

No podía quedar atrás la Taberna haciendo las delicias con sus platos tradicionales y a la vez creativos, con unas alcachofas con langostinos, que se enmarcan con un plato mar y montaña, con gran seña creativa.

Estos días en los que está el amor está en el aire en el grupo Puerta Sevilla, te dará aquellos sabores que te enamoran.

JORNADAS DE LA MONTANERA

Organizan:

Ibéricos **COVAP**



PUERTA SEVILLA
TABERNA RESTAURANTE CÓRDOBA



RESTAURANTE
957 297 380



TABERNA
957 296 905



CASA DE COMIDAS
957 290 374

en el corazón de San Basilio





Collection **Todoliva**

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar
con un mundo de sabores, aromas y colores



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

Collection **Aoves Todoliva**

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita

1984, Mezquita Catedral
1994, Centro Histórico
2012, Fiesta de los Patios
2018, Conjunto Arqueológico
Medina Azahara

Única Córdoba

única ciudad del mundo con cuatro
Patrimonios de la Humanidad.

eres
patri
monio



AYUNTAMIENTO
DE CÓRDOBA

