

# GUÍA DE LA SALUD

## DE LA VERDAD

### Alcohol y Tabaco

**DR. GARCÍA BASTERRECHEA.** Tratamiento de alcohol, tabaco, cocaína, otras adicciones. Tel. 968 906195. Colegiado Médico n.º 1023. RES. 20400079

### Angiología y Cirugía Vasculat

**DR. MARTIN LANDALUCE CHAVES.** Tratamiento moderno de sus varices (microespuma, láser, radiofrecuencia). Presoterapia en trastornos circulatorios de las piernas y celulitis. Ozonoterapia para úlceras varicosas y Pie Diabético. C/ Condes de Barcelona, 3-1.º-A. Murcia. Tels. 968246866 - 616197193. Colegiado Médico n.º 0203006.

### Cirugía Cardiovascular

**DR. VÍCTOR GLENN RAY LÓPEZ.** Varices sin cirugía (Microespuma y láser endovascular). Tels. 968271042 - 609550844. Colegiado Médico n.º 3605437. CENTRO CARDIOVASCULAR. DRES. GUTIÉRREZ, GARCÍA-PUENTE y ARRIBAS. Cirugía cardíaca. Varices sin cirugía. Esclerosis. La Vega: Tel. 968230355. Privado: 669853500. Murcia. Colegiados Médicos n.ºs 30/3904599, 30/2848364 y 30/3006007.

### Cirugía Oral y Maxilofacial

**CLÍNICA DR. JULIO ANÍBAL CORTÉS GUARDIOLA.** Especialista en Cirugía Oral y Maxilofacial. Implantes dentales. Compañías. Seguros. Calle Simón García, 5, bajo. Murcia. Tel. 968225652. Colegiado 3005167. RES. 20200084.

### Cirugía Plástica y Estética

**DR. RAMÓN MORENO VILLALBA.** Senos. Lifting. Rinoplastia. Liposucción. Cartagena: C/ Real, 30, 2.º E. Tel. 968121445. Colegiado Médico n.º 4794. **CLÍNICA DE CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA DR. CILLER.** Tel. 968201111. Avda. Europa, 1. Murcia. Colegiado Médico n.º 1453. **DRA. JUANA GUTIÉRREZ GARCÍA.** Cirugía mama, lipoescultura, obesidad mórbida, rejuvenecimiento facial, lifting, botox, fillers facial, factores de crecimiento, párpados, orejas. Avda. Constitución, 7-3.º G. Murcia. Tels. 968237782. 686639161. Colegiada Médico n.º 5262.

### Dermatología Médica Quirúrgica y Venereología

**DR. JOSÉ FRÍAS INIESTA.** Consulta previa petición de hora. Tel. 968231404. Policlínica aneja a Belén. Ctra. Churra, Km. 1. Murcia. Colegiado n.º 4072. **CENTRO DERMATOLÓGICO MÉDICO-QUIRÚRGICO DE MURCIA. PROF. CARMEN BRUFAU.** Policlínica. Zairaiche. Murcia. Tel. 968271042. Colegiado Médico n.º 2661.

### Garganta, Nariz y Oídos

**DR. MARIANO ROSIQUE ARIAS.** Cáncer de garganta. Microcirugía nasal. Sordera. Tel. 968204839. Colegiado Médico Murcia 989

### Neurocirugía

**DR. MANUEL CLAVEL ESCRIBANO.** Neurocirugía. Microcirugía de columna. Neuralgia del trigémino. Hemispasmo facial. Consulta privada en Hospital Quirón. Tels. 968269207 - 968269277 - 968365000. www.neurocirugiadrclavel.com **DRA. RODRÍGUEZ BARCELÓ.** Neurocirugía mínimamente invasiva. Endoscopia: hernia discal, estenosis vertebral, adenomas de hipófisis. Hospital Quirón Murcia: Tel. 968365000. www.rodriguezbarcelo.es Colegiado Médico n.º 3007042.

### Neurología

**DR. J. MECA LALLANA.** Diagnóstico y tratamiento de enfermedades neurológicas. San Lorenzo, 1, 1.º Murcia. Tel. 968220393. Colegiado Médico n.º 3005405.

**DR. FERNÁNDEZ BARREIRO.** Neurólogo. Ex Jefe Servicio Neurología Hospital Virgen Arrixaca. Consulta particular: Luis Braille, 1, 1.º Tel. 968281807. Colegiado Médico n.º 610.

**DR. DIEGO TORTOSA CONESA.** Especialista en Neurología. Acisclo Díaz, 11, Murcia. Tel. 968295885. Colegiado Médico n.º 5640.

### Periodoncia e Implantes Dentales

**CLÍNICA VÉLEZ.** Gran Vía. Murcia. Tel. 968211954. **DR. VÉLEZ.** Col. Médico Estomatólogo n.º 221. **DRA. LEGAZ.** Col. Odontólogo n.º 431. RES. 02950073.

### Psicología Integral

**ANA CAROLINA ORTIZ ASENSIO.** Adicciones. Ansiedad. Depresión. Sexualidad. Abusos. O cualquier situación que te produzca sufrimiento personal. Tels. 968100668. Colegiada Psicóloga n.º 2451.

**PAZ NOGUERA.** Adolescentes. Adultos. Sexualidad. Trastornos personalidad. Afrontamiento. Tels. 636892173 - 968217214. Colegiada Psicóloga n.º 1842.

**PSICOCENTER.** Ansiedad. Personalidad. Terapia pareja. Sexología. Adicciones. Alimentación. Psicopedagogía. Tel. 968076087. Col. n.º 4526.

### Psiquiatría

**SANATORIO PSIQUIÁTRICO DR. MUÑOZ, S. L.** Pacientes agudos y crónicos. Compañías y privados. Director Dr. Raimundo Muñoz Pérez. Información y consultas: mañanas de 10:00 a 12:00, tardes de 5:00 a 7:00. Tels. 968885550 y 968884258. Carretera de Cartagena, 59. El Palmar, Murcia. Colegiado Médico n.º 1541.

### Sexología

**MARÍA JOSÉ GARRIDO.** Máster Sexualidad. Eyaculación precoz. Impotencia. Vaginismo. Anorgasmia. Experiencia 19 años. Tels. 968251975 - 649496204. Colegiada Psicóloga n.º 2041.

**OLGA CASADO MENA.** Psicología-Sexología-Terapia de pareja. Tel. 662043511. Cartagena. Colegiada n.º 2242.

### Urología - Andrología

**DR. MANUEL MATAS PITA.** Enfermedades del Riñón y Vías Urinarias. Próstata. Aparato Reproductor masculino, fimosis. Vasectomías, Impotencia, Esterilidad, Incontinencia Urinaria Femenina. Consultas: Orihuela: Tel. 966743174. Alicante: Tel. 965204011. Pilar de la Horadada: Tel. 607254865. Villena: Tel. 652054548. Colegiado Médico n.º 03003447. **DR. JUAN PEDRO MORGA EGEEA.** Cirugía laparoscópica de próstata, riñones y vejiga. Láser de próstata. Vasectomía reversible sin bisturí. Fimosis. Infertilidad. Incontinencia urinaria. Gutiérrez Mellado, 9, edificio Centrofama. Tel. 601374752. Colegiado Médico n.º 4999.

### Urología Infantil

**DR. LEONARDO NORTES.** Especialista urología, Cirugía Infantil. Tratamiento precoz de uropatías en la infancia. Tratamiento endoscópico ambulatorio del reflujo vesicorenal. Hipospadias y malformaciones urológicas asociadas. Micro endurología. Hospital Quirón www.urologiapediatrica.es Consulta previa petición. Telf. 968269207 - 968269277. Colegiado 3001114.



'CCBI' entrevista al consejero Pedro Alberto Cruz. :: CAPUCHINOS MURCIA

## 'Mi Periódico Digital' cierra la competición

El jurado evalúa ahora las más de 2.600 informaciones que los estudiantes han publicado

:: FERNANDO CASTILLO

**MURCIA.** Han pasado volando. Los dos meses de duración de la fase de competición de 'Mi Periódico Digital', el concurso organizado por la Consejería de Educación, Universidades y Empleo y laverdad.es, han finalizado. Durante este tiempo, los 177 equipos formados por más de 900 alumnos se han organizado como auténticas redacciones de medios de comunicación para hacer entrevistas, grabar vídeos, tomar fotos, documentarse, opinar y elaborar noticias, crónicas y reportajes. En todo este tiempo los nuevos diarios en la Red han escrito sobre hábitos de vida saludable, riesgos laborales, cultura emprendedora, cooperativismo y recursos sostenibles, para cerrar hablando sobre el arte en el municipio de procedencia de cada grupo.

En esta cuarta y última prueba del concurso, la de temática más cercana para ellos, los participantes han podido dar lo mejor de su repertorio: los grupos han visitado museos, monumentos, exposiciones y centros culturales para contactarse a sus lectores, han publicado noticias sobre festivales como el Cante de las Minas de La Unión y La Mar de Músicas, y han entrevistado a músicos, pintores, escritores y escultores locales.

Empieza el trabajo duro para el jurado, formado por profesionales de la Consejería de Educación y del diario 'La Verdad', que ya se encuentran evaluando las más de 2.600 informaciones escritas y audiovisuales que los alumnos han publicado en sus periódicos. En las próximas semanas se conocerán los finalistas, cuatro equipos para cada una de las categorías que engloba el concurso: noticias, entrevistas, vídeos, informaciones en

V EDICIÓN 'MI PERIÓDICO DIGITAL'

ORGANIZAN:



laverdad.es

PATROCINAN:



### DESTACADOS 3ª PRUEBA

► **Portadas de las ediciones digitales.** 'News Flash', 'Stars News 2.0' y 'El Notición.com'.

► **Noticias.** Pequeños empresarios de la Región de Murcia se sienten estafados, de 'Carpe Diem News'; Actividades que nos educan, de 'Táder Girls', y Los molinos de viento marinos, de 'Capuchinos Viajeros'.

► **Informaciones en inglés.** Interview with Ángel Ramos Turpin - renewable energy expert, de 'Geniomáticos'; Windows that capture solar energy, de 'Los Cuatro'; Electrical cars, betting for the green energies, de 'Stars News 2.0'.

► **Videos.** Con el viento a favor, de 'Tiempo de Noticias'; Central de Paneles Solares Sierra Ascoy, de 'Geniomáticos'; y Máquinas movidas por la naturaleza, de 'Bartleby & Cia'.

► **Entrevistas.** Construyendo parques eólicos alrededor del mundo, de 'Bartleby & Cia'; entrevista a la concejal de Medio Ambiente, de 'Keep calm and read our newspaper'; y entrevista a Carlos Izquierdo, trabajador de IGS, de 'Stars News 2.0'.

inglés y ediciones digitales.

La V edición del concurso 'Mi Periódico Digital' está patrocinada por el centro comercial Thader y El Corte Inglés.

## LA COLUMNA GASTRONÓMICA

VÍCTOR MESEGUER

VICEPRESIDENTE DE LA ACADEMIA DE GASTRONOMÍA

## FÍSICA Y QUÍMICA



**L**a regla base de cualquier laboratorio de química física aplicada es que no se puede enseñar aquello que no se ha investigado antes. Yo le cuento, usted saque sus conclusiones...

Hay días que están repletos de momentos con amigos y familia, de risas en confianza y sin miramientos, de conversaciones compartidas, mucho respeto y admiración y amor participado... Si a todo ello le añadimos un plato rico, o con intención de que lo sea, en medio de la mesa, por ejemplo mis pelotas, la foto tiene toda la física y la química que nosotros sabemos que tiene...

Su preparación constituye un ritual como su propia degustación. Primero, hay que elegir las materias primas. Cuando era niño, mi madre -en complicidad con el invierno y las vecinas- siempre tenía a mano un cerdo doméstico criado con los desperdicios de la cocina. También disponíamos de unas cuantas gallinas y pollos del corral, que compartían con nosotros el patio de mi casa. Siempre teníamos pan duro, lo utilizábamos para hacer sopas de leche y pelotas o, cuando llovía, migas rulleras. Con el tiempo, vendimos la casa. Ahora vamos al mercado de Verónicas, sea cual sea la estación del año; agradable, pero no es lo mismo.

Cambiamos aquellos años por estos y el trotar caminos por una vida sedentaria. Cambiaron más cosas. Hoy en día, la picadura la hacemos con muslos y contramuslos de pollo campero, que sustituyen a la insípida pechuga, que no tiene la misma enjundia por mucho que intentes darle melosidad a golpe de magra del cerdo. La sustancia la sigue poniendo el tocino fresco veitado. Del perfume a tierra, a anís, a canela y a pimienta se encargan la longaniza fresca roja y el blanco.

La carne picada la amasamos con huevos blancos con yemas brillantes de color amarillo dorado (propios de gallinas que han consumido carotenoides como la luteína o la capxantina) y molla de pan redondo tradicional, hecho en horno de leña con buena harina y con levadura natural o masa madre. A mitad de la faena, la aderezamos con el majado de unos pocos dientes de ajo, perejil y un pellizco de sal.

Si a estos ingredientes les añades la vuelta de un hijo a casa o la llegada de ese tipo de amigos a los que sientes como hermanos, sin que medie ni sangre ni libro de familia, el resultado es perfecto.