

gratuito **amariñas**

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros
Miño - Narón - Puente deume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 20

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2019



Galicia redujo el número de parados en 5.556 personas

El número de parados registrados en las oficinas del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) de Galicia se redujo en 5.556 personas durante junio. **pág. 5**



Embalse de Abegondo-Cecebre (ruta) **pág. 6 y 7**

Desde el 1 de julio y hasta el 30 de septiembre se suspenden todos los permisos de quemas agrícolas y forestales

Unos 7.000 efectivos trabajarán en la temporada de alto riesgo de incendios

Unos 7.000 efectivos trabajarán durante la campaña de alto riesgo de incendios forestales en Galicia, que se inició el 1 de julio y se extenderá hasta el próximo 30 de septiembre, con lo que se suspenden todos los permisos de quemas agrícolas y forestales.

Este año, como en las últimas campañas, el operativo de verano estará integrado por unos 7.000 efectivos, entre personal de la Xunta, Ayuntamientos, Ministerio, Ejército y fuerzas y cuerpos de Seguridad del Estado.

Además, se cuenta con una treintena de medios aéreos y 360 motobombas de la Administración autonómica, de los ayuntamientos y de los parques de bomberos, a los que se añaden cisternas, palas y otros vehículos, según precisó la Consellería do Medio Rural. Todos los efectivos humanos y materiales se irán incorporando de forma progresiva.

La época variable de incendios comprende también los meses de



Este año, como novedad, estará operativo el número de teléfono anónimo y gratuito de denuncia de los incendiarios

junio y octubre, además de los de febrero, marzo y abril. Por este motivo, se refuerzan esos dos meses con personal fijo-discontinuo,

que el pasado año trabajó 4 meses y en este 2019 aumentará su despliegue hasta los 5 meses. Este año, como novedad, estará opera-

tivo el número de teléfono anónimo y gratuito de denuncia de los incendiarios. Se trata del 900 815 085.

Aparcamiento express en Perillo e Santa Cruz

O Concello de Oleiros vai crear novas prazas de estacionamento comercial limitado gratuito en Santa Cruz, na rúa Viñas de Babilonia, e en Perillo, na avenida Che Guevara e na avenida Rosalía de Castro.

Estas prazas de aparcamento, que estarán indicadas de cor laranxa e contarán con sinalización vertical, funcionarán durante todos os días do ano de 9:00 a 20:00 horas. O tempo que se poderán ocupar será de 30 minutos. As persoas usuarias deberán colocar calquera elemento no que apareza a súa hora de chegada xunto ao parabrisas do vehículo.



SOLO ESTE MES
MOVE Days
HASTA 30% DE DESCUENTO
EN UNA GRAN SELECCIÓN DE MODELOS



Financiando con Banco Cetelem S.A.U

Vuelven los MOVE Days de Hyundai.

Si cambias tu antiguo coche por un Hyundai nuevo, tienes hasta un 30% de descuento en una gran selección de modelos. Solo durante este mes.

5 años garantía 5 años garantía. Gama Hyundai COE - Emisiones CO₂ (g/km): 158-188. Consumo mixto (l/100km): 4,5-8,3. Valores de consumo y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Emisiones CO₂ (g/km): 94-178 obtenidas según el ciclo NEDC. Gama Hyundai Tucson - Emisiones CO₂ (g/km): 131-194. Consumo mixto (l/100km): 5,9-8,1. Valores de consumo y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Emisiones CO₂ (g/km): 113-125 obtenidas según el ciclo NEDC. Gama Hyundai KONA - Emisiones CO₂ (g/km): 129-189. Consumo mixto (l/100km): 5-8,3. Valores de consumo y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Emisiones CO₂ (g/km): 108-158 obtenidas según el ciclo NEDC. Consultar.



FINISTERRE MOTOR

Avda. Finisterra, 325. 15010 A Coruña.

Tel.: 981 168 060

Avda. Nicasio Pérez, 31. 15404 Ferrol.

Tel.: 981 932 239

www.finisterremotor.com

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

Distribución gratuita

en los Ayuntamientos de:

Culleredo, Cambre,
Betanzos, Sada, Oleiros,
Carral, Abegondo,
Bergondo, Arteixo
A Coruña, Miño, Puentedeume,
Naron y Ferrol.

Colaboradores:

María del Carmen
Pose Varela, José Ramón Rivera
Gutián, Federico Ysart,
Paula Aparicio Castillo
y todos los ayuntamientos
pertenecientes a la Comarca
das Mariñas.

Publicidad

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

Diseño & Maquetación

Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace
responsable de las opiniones
manifestadas por sus
colaboradores.

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

Concello.....981610000
Recaudación Municipal.....981635603
Centro Salud.....981082188
Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
Centro Salud Perillo.....981638731
Aguas (Serguesco).....981610602
Juzgado de Paz.....981610824
Guardia Civil.....981610067
Taxi.....981651111
Piscina Municipal.....981611338
Policía Local.....981610001
Protección Civil.....981636933
SOS Galicia.....900444222
Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

Concello.....981613128
Fax Concello.....981675969
Urgencias.....112
Centro Salud.....981675101
Aguas (Aguaservi).....981670502
Cespa.....981795524
Guardia Civil.....981654730
Limpieza Viaria.....617461722
Policía Local.....981675533
Protección Civil.....606309956
Alumbrado Público.....981613192
Recogida Basuras.....981784704

CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777
Ambulancia.....081
Centro Salud.....981666444
Aguas.....981612033
Guardia Civil.....981654875
Policía Local.....981677755
Protección Civil.....981651879
Taxi.....981665184
A Escada.....981664452
C. F. Pablo Picasso.....981664204
Centro de información ás mulleres
(CIM).....981654570
Centro municipal asociativo.....981652122

Conservatorio de Música.....981667798
Edificio usos múltiples.....981665597
Servizos Sociais
de O Burgo.....981654570
Servizos Sociais
de Vilaboa.....981660079
Villa Melania.....981650077

ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916
Concello Fax.....981673050
Centro de saúde.....981673330
Urgencias.....061 y 981770711
Farmacia de Abegondo.....981673003
Farmacia de Santirso.....981669425
Parada de taxis.....981673526
Guardia Civil.....981673030

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
Albergue Marina Española.....981620113
Cámara Agraria
de Guisamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación
Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guisamo.....981780052
Asoc. Amas de Casa.....981791249
Servicio de Incendios.....981791464

SADA

Concello.....981620075
Casa de la Cultura.....981619115
Juzgado de Paz.....981620021
Correos.....981620876
Asociación Empresarios.....981622412
Guardia Civil.....981620766
Policía Local.....981622484
Móvil Policía Local.....629572289
Protección Civil.....607438457
SOS Galicia.....900444222

Guardia Civil de Tráfico.....981637351
Centro de Salud.....981621900
Centro de Urgencias.....981621792
Taxis.....981620710
Autocares Calpita.....981620070
Autocares Eliseo Pita.....981620994
Puerto Deportivo Sada.....981619015
Club Náutico Sada.....981619018
Recogida de Aceites.....981606952
Albergue de Gandarío.....981791005
Camping San Pedro.....981617778
Camping Velo Mar.....981617076
Guardería.....981622601
Viaqua.....981620949
Fenosa (averías).....981147200
Pabellón Polideportivo.....981622566
Urgencias.....981621792

BETANZOS

Concello.....981770011
Concello Fax.....981776529
Policía Municipal.....981770602
Protección Civil.....981774742
Fax Protección Civil.....981774742
Biblioteca.....981771946
Pasatempo.....981773698
Polideportivo.....981773252
Viaqua.....981772112
Radio Betanzos.....981773703
Guardia Civil.....981770053
Cruz Roja.....981771515
Correos.....981771888
Extensión Agraria.....981770062
Casa da Xuventude.....981774089
Taxis.....981770202
Radio Taxi.....981774990
Tele Taxi.....981771515
Liceo.....981771557

A CORUÑA

Concello.....981184200
Ambulancia.....061
Bomberos.....080
Incendios Forestales.....085
Cruz Roja.....981221000

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

Concello.....981670002
Policía local.....689544311/981670002
Protección Civil.....112
Casa de la
Cultura/Bibliotecas.....981672580
Edif. Social Toñito Espiñeira.....981613520
Centro de Salud.....981672186

ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009
Policía Local.....981659001/981600060
Protección Civil.....981659165/981641414
Edificio Servicios Sociales.....981659110
Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108
Centro Cívico Cultural.....981659100
C. de Información A Muller.....981601415
C. Baiuca.....981659095/981602785
Xulgado de Paz.....981600002
S. Municipal de Augas.....981659090



As Mariñas

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre
Carral - Culleredo - Sada - Oleiros

ahora también en
Miño, Puentedeume, Ferrol y Narón
tu periódico comarcal

Anúnciate llamando al 981 638 680

primer premio
al mejor stand de diseño
en la feria de Zaragoza
FIGAN 2019

Diseñamos
e instalamos tu STAND

Telf.:
981 650 766
609 839 385

info@verdemarnoroeste.com

www.verdemarnoroeste.com



VERDEMAR
NOROESTE S.L.

Washington permitirá a las empresas estadounidenses vender productos a la tecnológica Huawei

EEUU y China acuerdan en el G-20 una nueva tregua en su guerra comercial



El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y su homólogo chino, Xi Jinping, acordaron en el G-20 una nueva tregua en su guerra comercial, por la que Washington frenó la imposición de nuevos aranceles a China y accedió a permitir que las empresas estadounidenses vendan productos a la tecnológica Huawei.

Durante una reunión de más de una hora en la ciudad japonesa de Osaka, donde ambos participaban en la cumbre del G-20, Trump y Xi accedieron a reanudar las negociaciones comerciales y aparcaron la amenaza estadounidense de extender sus aranceles a todas las importaciones chinas.

Trump había amenazado con imponer aranceles de entre el 10 o el 25 por ciento a unos 325.000 millones de dólares en importaciones chinas, lo que había alarmado a los mercados internacionales y a numerosas empresas en estadounidenses, que temían aumentos de

precios en algunos de los productos más cotizados por los consumidores.

El acuerdo con Xi implica que esos gravámenes están fuera de la mesa por ahora, pero EEUU mantiene en vigor sus aranceles a productos chinos por valor de 250.000 millones de dólares, y China conserva sus gravámenes a importaciones estadounidenses por 110.000 millones de dólares. Las medidas estadounidenses contra la tecnológica china Huawei centraron buena parte de la negociación, puesto que EEUU vetó este año la venta de componentes estadounidenses a esa tecnológica china y mantiene una orden de extradición contra su directora financiera, Meng Wanzhou, detenida en Canadá.

Trump afirmó en su conferencia de prensa que había “acordado (con Xi) que las empresas estadounidenses puedan vender productos a Huawei”, aunque después afirmó que el Tesoro mantendría una reunión en los próximos días para decidir definitivamente si levanta el veto a la entrega de componentes estadounidenses a Huawei. El Tesoro incluyó a mediados de mayo a Huawei en una lista negra que impide a las empresas estadounidenses proporcionarles componentes originales sin la aprobación del

Gobierno, por sospechar que la firma china, líder en el desarrollo de la tecnología 5G, pudiera aprovechar esos sistemas para el espionaje.

Como consecuencia, compañías como Google anunciaron que dejaban de prestar servicios tecnológicos a la empresa china, una situación que inquietó a millones de usuarios de teléfonos móviles en el mundo ante la incertidumbre por las futuras actualizaciones del sistema operativo Android. Trump no aclaró ayer si el veto a Huawei se levantará por completo, al afirmar que los equipos cuya venta había acordado permitir serían aquellos “que no presenten un gran problema de seguridad nacional”.

Mientras, el G-20 evidenció una fragmentación creciente a la hora de combatir el cambio climático y de frenar el proteccionismo, en una cumbre donde el logro más destacado fue la tregua entre EEUU y China.

Después de la cumbre, Trump viajó a Corea del Sur con expectativas de reunirse con el líder norcoreano, Kim Jong-un, en la militarizada frontera que separa ambos países para tratar de revitalizar el diálogo sobre desnuclearización.



Carrefour Oleiros

JUNTO AL C.C. PARQUE
OLEIROS-IÑÁS



MÁS DE **10.000** en promoción
CADA DÍA

PRODUCTOS
en promoción
CADA DÍA

En Carrefour
puedes disfrutar
de las mejores
ventajas para
ahorrar.



HORARIO de 09:00 a 22:00 h.
Domingos y festivos con apertura: de 10:00 a 22:00 h.



TU COMPRA Y MUCHO MÁS EN
Carrefour.es

Considera que el BCE era el encargado de la supervisión de la entidad vendida al Santander

La Audiencia Nacional exime al Banco de España en la quiebra y liquidación del Popular



Redacción.

La Audiencia Nacional ha eximido al Banco de España de cualquier responsabilidad en la quiebra y liquidación del Banco Popular, por la que sus acciones fueron amortizadas a valor cero, al entender que era el Banco Central Europeo (BCE) el encargado de su supervisión.

El 7 de junio de 2017, a instancias de la Junta Única de Resolución (JUR), el Fondo de Reestructuración Ordenada Bancaria (FROB) liquidó el Banco Popular, amortizó el valor de sus acciones a cero y lo vendió al Santander al precio de un euro.

Apenas un mes después, la empresa La Guirigaña, dedicada a la compraventa de inmuebles, reclamó al Banco de España 118.000 euros en concepto de responsabilidad patrimonial, y presentó un recurso contra la resolución del FROB. En septiembre de ese año, el Banco de España rechazó la reclamación por carecer el Banco de España de competencias en ma-

teria de supervisión y resolución preventiva, y la empresa presentó otro recurso, esta vez ante la Audiencia Nacional.

La sala de lo contencioso ha rechazado ahora este recurso al entender que debe haber un hecho imputable al Banco de España para poder pedirle responsabilidad patrimonial, lo que no es el caso, pues los hechos imputados en la reclamación son ajenos a su competencia.

En la sentencia se recuerda que tras la entrada en funcionamiento del Mecanismo Único de Supervisión europeo (MUS) el 4 de noviembre de 2014, la competencia supervisora de las denominadas "entidades significativas", entre las que se encuentra el Banco Popular, corresponde en exclusiva al BCE.

Por otro lado, el banquero italiano Andrea Orcel reclama al Santander una indemnización de hasta 100 millones de euros por no haberle nombrado consejero delegado del grupo o que cumpla con lo acordado.

A finales de septiembre pasado, el

banco anunció que Orcel, ejecutivo de UBS y banquero de confianza de la familia Botín, sería en 2019 el consejero delegado del Santander. Sin embargo, Orcel acumulaba un bonus diferido equivalente a siete años de su millonario sueldo en UBS, un dato que el Santander conocía desde el principio de la negociación y que a priori no parecía un escollo.

El banquero había trasladado al Santander la idea de que el bonus se lo pagaría UBS y, si no lo hacía íntegramente, el banco español estaba dispuesto a asumir una parte. La sorpresa llegó a finales de 2018, cuando UBS aclaró que no abonaría ni un euro del bonus de Orcel con el pretexto de que se iba a la competencia.

Orcel no estaba dispuesto a renunciar a ese dinero, por lo que el Banco Santander tendría que hacer frente a un abono que rondaba los 55 millones para formalizar el fichaje del italiano. El Santander consideró que ese precio era "inaceptable" y renunció a nombrar a Orcel consejero delegado.

Es el tercer país europeo con mayor número de centros que los ofertan, por detrás del Reino Unido y Francia

El encarecimiento del precio de la vivienda dispara en España el sector de alquiler de los trasteros

Redacción.

España es el tercer país europeo con mayor número de centros de alquiler de trasteros, solo por detrás de Reino Unido y Francia, y acumula más de 470 espacios en 150 ciudades, un incremento que se ha potenciado por el encarecimiento de la vivienda, según la Asociación Española de Self Storage (AEES).

El negocio de los trasteros está en alza en el centro de las grandes ciudades gracias a la subida del alquiler de la vivienda y el encarecimiento del precio por metro cuadrado, reconoce el director de estudios del portal inmobiliario Pisos.com, Ferran Font.

En este contexto, señala que los precios de la vivienda no se incrementaron al mismo nivel que el salario medio, lo que provocó la incorporación tardía

de los jóvenes al mercado de la vivienda, muchos de los cuales se ven obligados a compartir piso, generalmente, más pequeño de lo que les gustaría. De hecho, según un estudio de la promotora inmobiliaria Aedas Homes, la incertidumbre laboral y económica y el recelo a hipotecarse, junto con la imposibilidad de afrontar el pago inicial, son algunos de los factores que dificultan el acceso de los jóvenes a la vivienda. Asimismo, hay que tener en cuenta que el precio de la vivienda en España subió de media un 6,7 % en 2018.

Por otro lado, en el primer trimestre de 2019 el precio de la vivienda libre alcanzó los 1.636,3 euros por metro cuadrado, lo que arroja un crecimiento interanual del 4,4%, según el Ministerio de Fomento. También influye el salario mínimo interprofesional, pese a que con el real decreto aprobado en diciembre de 2019 subió un 22,3%, hasta 900 euros al mes.

Bilbarcos Gestión

Administración de Comunidades
Correduría de Seguros

Rúa Temple, 3. 15679 O Temple. Cambre
Telf.: 687 81 00 22 / info@bilbarcosgestion.es

www.bilbarcosgestion.es

SAN JAVIER
Escuela de Hostelería

Abierto plazo de matrícula curso de
"Cocina y Servicios"

Prácticas diarias
en el restaurante de la Escuela,
y prácticas en las mejores empresas
hosteleras de Galicia

Bolsa de empleo

Acceso a certificado de profesionalidad

981 258 889
hosteleriasanjavier@yahoo.es
www.hosteleriasanjavier.com

Magistrado Manuel Artime, 10 bajo. 15004 A Coruña

Cada gallego necesita destinar 7,2 años de sueldo íntegro para comprar una casa

El precio de la vivienda nueva alcanza los 1.602 euros por metro cuadrado en Galicia



Redacción.

Galicia se encuentra entre las comunidades con el precio de la vivienda más bajo, con 1.602 euros por metro cuadrado. El precio de la vivienda nueva en las capitales de provincia moderó su crecimiento hasta el 5,1% en el primer semestre del año respecto al año anterior y se situó en una media de 2.400 euros el metro cuadrado, según se desprende de un informe de la consultora inmobiliaria Sociedad de Tasación.

Los precios de la vivienda nueva están encabezados por Barcelona, donde se sitúan en 4.307 euros por metro cuadrado; seguido por San Sebastián, con 3.555 euros y Madrid, con 3.515 euros.

En cuanto a los más baratos, se encuentran Cáceres, con 1.166

euros por metro cuadrado; Badajoz, con 1.182 euros y Ciudad Real, con 1.200 euros.

Por comunidades, la clasificación está liderada por Cataluña (3.829 euros por metro cuadrado), seguida por Madrid (3.515 euros) y País Vasco (2.693 euros); mientras que los más baratos se encuentran en Extremadura (1.176 euros), Murcia (1.238 euros) y La Rioja (1.402 euros).

En cuanto al índice de esfuerzo inmobiliario, el número de años de sueldo íntegro que un ciudadano necesita destinar para la compra de una vivienda, la lista se encuentra liderada por Baleares (con 15,8 años), seguida de Cataluña (8,3 años) y Madrid (7,9 años), mientras que la media española se encuentra en 7,3 años.

En el otro lado de la balanza se

encuentran La Rioja, donde de media se emplean 4,8 años de sueldo íntegro para adquirir una vivienda, seguido por Murcia (4,9 años) y Aragón (5,1). En Galicia, el número de años de sueldo íntegro que un ciudadano necesita destinar para la compra de una vivienda ascendió a 7,2 años, frente a los 6,8 de hace un año.

En cuanto a la rentabilidad media bruta anual del alquiler, en España se situó en el 7,59%, frente al 8,12% del mismo período del año anterior. No obstante, en Galicia los valores son inferiores a la media. Así, en Lugo la rentabilidad media se situó en un 6,5%; en Ourense, en un 6,4; en Pontevedra, en un 6,2; y en A Coruña, en un 5,5 por ciento.



Paro en Galicia: el mes de junio en cifras

Galicia redujo el número de parados en 5.556 personas durante el mes de junio



Redacción.

El número de parados registrados en las oficinas del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) de Galicia se redujo en 5.556 personas durante junio, de acuerdo con los datos publicados este martes por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

Las personas en paro registradas en las oficinas de empleo en la

comunidad gallega asciende a 155.249.

El paro se redujo en todas las autonomías, pero principalmente en Cataluña (13.819), seguida de lejos por Castilla y León (7.169) y Madrid (6.523).

El número de parados registrados en las oficinas del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) se redujo en 63.805 personas durante junio, marcando el menor recorte en ese mes desde 2009.

José "OS REGOS"

Clases:

Matemáticas / Física / Química
ESO / Bachillerato / Universidad
Cálculo / Álgebra / Estadística
y también... CLASES ON LINE

**Máximo
5 alumnos/grupo**

8€/hora

Clases en Urbanización "Os Regos". Oleiros

652 983 834 / jmtutor@hotmail.com

con el patrocinio de Xardinova Coruña

El Ayuntamiento de Abegondo realiza visitas gratuitas guiadas a este espacio, previa inscripción y contacto con el Aula da Natureza de Crendes (Abegondo)

Ruta por el embalse de Abegondo/Cecebre

Redacción.

Embalse construido entre los años 1974-1975 para abastecer de agua a la ciudad de A Coruña, en la confluencia del río Mero y su afluente Barcés. Con el tiempo se convirtió en un lugar de importancia comunitaria al ser un lugar donde pasa el invierno aves migratorias que provienen del norte de Europa.

Son de resaltar sus extremos, donde todavía persiste el Bosque inundado, Bosque de ribera que en muchos lugares de Galicia desapareció. Prados, montes muy cercanos del embalse son también el hábitat de numerosas especies de aves, anfibios y mamíferos.

Es un lugar con encanto y seguro que nos sorprenderá si vamos con los ojos bien abiertos. Además, para las familias y los más curiosos, destaca la Ruta Ornitológica O Bosque Animado, que arranca desde el Observatorio de Aves de Crendes.



FICHA TÉCNICA

- LONGITUD: 1.8 km.
- RECORRIDO: Lineal.
- DURACIÓN: 0.5 horas.
- TIPO DE CAMINO: Pista asfaltada y senda de tierra.
- USO RECOMENDABLE: Peatonal. Apto para bicicletas.
- DIFICULTAD: Baja.
- ÉPOCA RECOMENDABLE: Todo el año.

Aconsejable para todos los públicos.

MITO



ROBOT CORTACESPED **iMow**
TU DESCANSO MÁS PERFECTO

STIHL



Cuidado inteligente del césped

Xardinova

Avda. das Mariñas, 307 (Antigua N-VI)
15172 PERILLO. Oleiros. La Coruña.

Tel: 985 630 614. info@xardinova.es
www.xardinova.es

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Aspectos ornitológicos y aves

Esta Ruta temática constituye un auténtico referente a la hora de interpretar, pues se puede ver de cerca sobre granito el dibujo del pájaro y conocer su leyenda.

Non debemos olvidar llevar los prismáticos por se non anda muy lejos el ave.

Además a lo largo de esta Ruta, existen réplicas de aves a tamaño real hechas con resina, situadas en los árboles, con el objetivo de divulgar la importancia de este espacio y ser un referente a nivel de educación ambiental y turismo de naturaleza; y todo esto en una de las zonas Núcleo de Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”.

Lugares de interés en esta Ruta: Aula da Natureza de Abegondo. Observatorio de Aves, en Crendes. Ruta Ornitolóxica de Aves (desde el Observatorio de Aves hasta O Portancho).



CARBONERO COMÚN



GAMBETA



MIRLO ACUÁTICO EUROPEO



PETIRROJO EUROPEO



CHOCHÍN COMÚN

Hay muchas razones para usar STIHL-MOTOMIX

Xardinova.

El combustible especial STIHL MotoMix es una mezcla ya preparada (1:50) para todos los motores STIHL de 2 tiempos y 4-MIX. La fórmula contiene gasolina de alta calidad y nuestro aceite STIHL HP Ultra, lo que garantiza un excelente rendimiento del motor y una

excelente lubricación del mismo. Su fórmula evita el gripado del motor y ofrece el mejor comportamiento de aceleración.

- * Listo para usar
- * Sin riesgo de errores en la mezcla
- * Respetuoso con la salud de las personas

- * Mayor rendimiento del motor
- * Alarga la vida útil del motor
- * Prácticamente sin olores
- * Más fácil de arrancar después de un largo periodo de inactividad



Cada uno de nosotros tiene una forma de ser y unos ciclos diferentes

Qué horas laborales son las más productivas



Redacción.

A pesar de que nos encantaría ser igual de productivos durante todo el día, obviamente esto no es así. Cuando hablamos de productividad, definir cuáles son nuestras horas laborales más productivas puede ser algo complicado, pero es necesario ceñirlas a nuestra jornada laboral para ser más eficientes.

Qué dice tu biorritmo

Cada uno de nosotros tiene una forma de ser y unos ciclos diferentes, por lo tanto, nuestros biorritmos también son diferentes. Estos son los dos tipos de biorritmos en función del momento más productivo del día:

Alondras o matutinos: Se trata de personas a las que les encanta despertarse temprano. Durante las dos o tres primeras horas del día se da su pico máximo de productividad y son capaces de finalizar las tareas mucho más rápido y con mayor claridad mental durante esas horas.

Conforme va pasando el día, su humor va cambiando y su energía va cayendo.

Búhos o vespertinos: Son las personas que se despiertan por la mañana de mal humor y, en ocasiones, tardan incluso horas en terminar de despertar completamente. Sin embargo, a lo largo del día van recuperando energía y se encuentran en su momento culmen sobre la media tarde. A partir de entonces y hasta que se acuestan es su momento más productivo. Pero no tenemos por qué permanecer siempre en un mismo extremo. La mayoría de las personas no son ni alondra ni búho, pueden oscilar de uno a otro o mantenerse en una posición intermedia entre ambos extremos.

Qué dicen los expertos

Según diferentes estudios realizados por diferentes universidades, la mayoría de las personas son más productivas durante las primeras horas de la mañana. Durante este tiempo pueden realizar tareas mu-

cho más rápido y eficientemente que el resto del día. Traducido a nuestro día a día y en un horario de trabajo habitual en España, es decir, de 9 a 18 horas, hasta las 11 o 12 del mediodía seríamos más productivos.

Consejos para ser más productivos

Definitivamente, para tener un día de trabajo productivo lo mejor es poder adaptar el horario laboral a nuestras propias necesidades. Dicho de otro modo, si somos búhos lo mejor es poder trabajar por la noche y si somos alondras, por la mañana. Actualmente, en nuestro mercado laboral nos es bastante complicado, por no decir imposible, adecuar nuestro biorritmo a nuestras horas de trabajo debido, principalmente, a la escasa flexibilidad existente en las empresas. Pero si trabajas desde casa o eres autónomo, puedes aprovechar esta opción y así podrás ser mucho más productivo en el tiempo que dedicas a tu actividad laboral.

La principal razón por la que te interesa conocer los tipos de perfiles que se dan entre tus trabajadores es el poder motivarlos a cada uno de ellos de la mejor manera

Tipos de trabajadores que puedes encontrar en tu plantilla

Si tienes un negocio, independientemente de cuál sea su naturaleza y del sector al que pertenezcas, dentro de la plantilla tendrás empleados con perfiles variados. En todas las empresas hay diferencias entre los empleados, por lo que clasificamos los perfiles semejantes para identificar sus aptitudes y cualidades más fácilmente.

Tipos de trabajadores

Los tipos de trabajadores variarán según los rasgos que los caractericen. Algunos se reconocen, por ejemplo, por su actitud, otros por sus habilidades o por su motivación en la empresa. A continuación, los vamos a diferenciar por los diferentes roles que los identifican a nivel individual.

El implicado

El trabajador implicado es un tipo de trabajador que intenta hacer todo lo que puede y de la mejor manera posible. Es un trabajador, fiel y dedicado, además de que le encanta su trabajo y disfruta enormemente llevándolo a cabo. Se mantiene motivado gracias a pequeños beneficios que la empresa le ofrece ya que estos le hacen sentir muy cómodo y valorado.

El comodón

Este trabajador ya lleva un tiempo en la empresa, la conoce de cabo a rabo, y no tienen ninguna intención de dejar la empresa ni tan siquiera de ascender dentro de ella. Conoce su trabajo a

la perfección y, aunque lo realice de forma correcta, nunca se esforzará para que sus resultados superen las expectativas. Se conforma con saber que tiene un sueldo a fin de mes y no se complica más la vida.

El descontento

Es un tipo de trabajador que nunca está conforme con su posición en la empresa, ni con su estatus ni sus progresos, a la vez que cree que no va a encontrar nada mejor. El trabajador descontento prefiere infravalorar su realidad antes de aventurarse a una nueva oportunidad. Es un trabajador que no se caracteriza por abandonar su trabajo pero hay que mantenerlo motivado para que no contagie su actitud al resto de sus compañeros.

El ambicioso

El trabajador ambicioso ya lo quiere todo desde el primer día y pretende comerse el mundo. Esta actitud puede aportar mucho valor añadido a la empresa, a los proyectos y a sus compañeros. Pero ojo, porque en su necesidad de ser siempre mejor y querer siempre más, es fácil que deje la empresa a la mínima desmotivación o a la mínima oportunidad que se le ofrezca de cambiar a una empresa de más envergadura.

Por qué es interesante conocer los tipos de trabajadores que hay en tu empresa

La principal razón por la que te interesa conocer los tipos de perfiles que se dan entre tus trabajadores es el poder motivarlos a cada uno de ellos de la mejor manera.

GESTORÍA

VIZOSO

Evita riesgos, contrata a un profesional

Gestión: Contable, Laboral y Fiscal
Servicio Jurídico: Laboral, Civil y Administrativo

c/ Paseo Tierno Galván, 1 Bajo
15670 - ACEA DA MA - Culleredo Telf.: 881 941 788



José Ramón Riobóo solicitará a AENA el acondicionamiento de los terrenos que acogían la antigua Casa do Vales

Culleredo plantea la creación de una senda ciclista y peatonal que vaya desde la rotonda del ILS a Alvedro

Culleredo.

La intención del Ejecutivo local es mejorar también la imagen de la zona con la plantación de especies vegetales.

El Ayuntamiento de Culleredo pretende mejorar las condiciones de seguridad de la Nacional 550 también en su tramo interurbano, en concreto entre Vilaboa y Alvedro, por lo que plantea la creación de una senda ciclistas y peatonal en el trayecto que discurre entre la rotonda del ILS y el núcleo donde se haya el aeropuerto. Para ello, tal y como indican desde la Administración, local, será necesaria la cesión de terrenos por parte de AENA, cuestión que ya trasladaron a sus responsables.

Esta es una más de las acciones que el Ejecutivo local pretende llevar a cabo desde que asumió la titularidad de la N550 y con ella lo que se quiere es anchar la carretera para que pueda acoger el

espacio seguro para ir caminando o en bicicleta de manera segura y sin interrumpir el tráfico rodado. En la actualidad, se trata de un tramo peligroso para andar, al ser una recta paralela a la pista de aterrizaje y en la que los vehículos alcanzan gran velocidad. “Con la senda, un vecino de Alvedro podría discurrir con seguridad hasta la rotonda y de ahí coger la Costa da Lonxa para dirigirse a O Burgo, por ejemplo”, explican desde el consistorio.

El alcalde, José Ramón Riobóo, trasladará al AENA la necesidad de embellecer la cabecera norte, aunque el operador aeroportuario ya la desbrozó “pero el aspecto en el que quedó no ofrece una buena imagen en una de las entradas de visitantes a Culleredo”, destacan desde el Ayuntamiento.

Riobóo aboga por el acondicionamiento de los terrenos que en su día acogían a la Casa Dos Vales, edificación que luego se trasladó, para mejorar la imagen. Así, se

plantará también la plantación de especies vegetales que sean acordes a las condiciones de seguridad aérea que se requieren en la normativa.

El regidor local señaló que la obtención de la N550 supone “muchas oportunidades de mejora de la vía al poder adaptarla a las necesidades reales de Culleredo”, por lo que, desde el Gobierno local, se apuesta por proyectos de seguridad vial, como se hizo ya con la elevación de pasos de peatones o la ampliación de aceras y también de regeneración, como fue el caso de las diversas rotondas que se acondicionaron.

El pasado mes de enero, el Ayuntamiento ya inició la redacción del proyecto de construcción de otra senda peatonal que unirá Liñares y Tarrío.

La creación de esta nueva vía se une al resto de sendas proyectadas en la zona. Así, este mismo mes la Xunta aprobó la ocupación de terrenos para dos más en Sada, la

de la AC-163 en Fontán y la del tramo Mandín-As Torres, en la AC-182.

La Diputación apoya desde finales del pasado año un plan de sendas peatonales en la provincia, con la inversión de 3,4 millones en la construcción de 21 de ellas a través del Plan Único (POS+) y entre las que se encuentran las de Betanzos y Paderne.

En Oleiros, a finales del pasado año se inauguró el itinerario peatonal y ciclista que comunica Montrove con As Pedreiras y O Carballo y en Arteixo se hicieron obras para conectar de forma peatonal la parroquia de Lañas con el entorno de la iglesia de Barrañán y este mismo mes, el Ayuntamiento solicitó a la Demarcación de Costas la ocupación de territorio de su titularidad para construir una senda ciclista entre la playa de Alba-Sabón y el Puerto Exterior.

Culleredo adjudica por 221.000 euros un plan para renovar 21 calles

Culleredo.

El Concello de Culleredo ha adjudicado la realización de un plan de renovación viaria que afectará a un total de 21 calles de los núcleos urbanos, carreteras y caminos del rural deteriorados por el paso del tiempo.

Los trabajos, con un presupuesto de 221.782 euros, consistirán en la renovación de los pavimentos, eliminación de baches y mejora del drenaje de las vías, al igual que el recambio de las tapas y arquetas. También se renovará la señalización viaria para incrementar la seguridad vial.

Augas de Galicia limpiará los márgenes del arroyo de Pereiras y del río Castro

Culleredo.

El arroyo de Pereiras, en el lugar de Barrio, y el río Castro, en el lugar que va desde la calle Muíño al río de A Cova, serán los puntos en los que intervendrán los operarios del departamento de Augas de Galicia para ejecutar acciones de limpieza en tramos interurbanos del concello de Culleredo. El personal dependiente de la Consellería de Infraestructuras desbrozará la maleza de los márgenes que invaden los lechos de los ríos del municipio para permitir la circulación fluida de sus aguas y que el ecosistema tenga unas condiciones naturales que favorezcan el uso social en el contorno de los ríos.



NOS OCUPAMOS DE TODO PARA TU EVENTO

- Montaje de Eventos
- Merchandising
- Globos de Helio
- Jaimas
- Stands
- Trust
- Regalo Publicitario
- Carpas
- Suministro de Papelería

- Alquiler de Mobiliario
- Impresión Digital
- Rotulación
- Fresadora
- Tarimas
- Iluminación
- Impresión Offset
- Moqueta
- Soportes Publicitarios

- Flying Banner
- Banderas
- Pop Up
- Poster Display
- Cartón Display
- Señalética
- Banners
- Roll Ups

www.verdemamoroeste.com

info@verdemamoroeste.com

Teléfono: 981 650 766 / 609 839 385

Unión por Cambre y el PSOE anuncian un "pacto natural e de persoas" que busca "o mellor para os veciños do municipio"

El Gobierno de Cambre contará con ocho áreas y diez dedicaciones

Cambre.

Unión por Cambre (UxC) y el Partido Socialista (PSOE) anunciaron que su bipartito contará con ocho áreas y diez dedicaciones exclusivas, dentro de un pacto "natural" y "entre persoas e non entre partidos", dijo el alcalde, Óscar García Patiño.

El regidor aseguró que la coincidencia de programas fue clave para que el acuerdo llegase a buen puerto. "Os dous grupos estamos en contacto cos veciños e temos ilusión e ganas de traballar por eles. Era o pacto natural despois das eleccións", dijo Patiño, mientras que el secretario del PSOE, Miguel Ángel Gutiérrez, señaló la "buena sintonía" entre agrupaciones "para continuar con la línea de trabajo de los últimos años".

Y entre los objetivos a lograr en este mandato se encuentra el Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM), la defensa de los vecinos ante las administraciones en temas como la Vía Ártabra y la consecución de "un Cambre máis inclusivo, accesible e sostible".

"Estaremos ao lado de todos os veciños para defender os seus dereitos ante a Xunta polo tema da Vía Ártabra ou da creación de beirarrúas en zonas como A Xira", afirmó García Patiño. En la misma línea, Gutiérrez añadió que seguirán "apostando por medidas que beneficien a todos los vecinos".

Reparto

UxC llevará las áreas de Presidencia (Óscar García Patiño), Desarrollo Asociativo (María Carmen Pan), Turismo y Patrimonio (Ramón Boga), Urbanismo (Juan González Leirós), Economía y Régimen Interior (María Pan), Servicios y Seguridad Ciudadana (Elisa Pestonit), Cultura, Deportes y Juventud (Daniel Mallo) y Cultura (Mónica Varela).

Por su parte, los socialistas se reparten Educación (Miguel Ángel Gutiérrez), Movilidad y Medio Ambiente (Patricia Parceró), Bienestar Social (Lúa Sanguñedo) y Desarrollo Socioeconómico (Diego Alcantarilla).



Ambas formaciones presentaron el reparto de atribuciones.

En esta edición, la artista Fercho se llevó el primer premio por su mural

El Cromático Mural Fest premia el talento joven a través de su concurso para noveles creadores



La obra realizada por Fercho consiguió el primer puesto.

Cambre.

El talento joven tiene premio a través de la III edición del Cromático Mural Fest. El entorno de la plaza Fernando Buesa se convirtió, el fin de semana del 29 y del 30 de junio, en el lienzo de los noveles diseñadores. Asimismo,

este espacio acogió el domingo 30 de junio la entrega de premios del concurso, que reconoció el trabajo realizado por los tres finalistas del certamen: Fercho, Miguel (Seica) y Javier y Luisa (que pintaron su mural conjuntamente).

El edil Ramón Boga fue el encargado de hacer entrega de los pre-

mios a los artistas. Como en otras ediciones, los galardones estaban vinculados con el mundo del arte.

En esta edición, la artista Fercho se llevó el primer premio por su mural. Miguel, alias Seica, se llevó el segundo premio, y el dúo conformado por Javi y Luisa quedó en tercer lugar.



La obra de Javier consiguió el segundo puesto.



La obra de Javier y Luisa consiguió el tercer puesto.



Firestone
BRIDGESTONE

Desde hace 50 años nuestra especialidad son los neumáticos de todo tipo
Contamos con tecnología puntera para el alineado 3D del vehículo

Disponemos de puestos para la recarga
de tu coche eléctrico



www.rodexneumaticos.eu

Espíritu Santo, 12. (junto a E.S.Cepsa) 15.168 Sada
Telf.: 881 124 151 / info@rodexneumaticos.eu

Capitán Juan Varela, 32-34
15.007 A Coruña. / Telf.: 981 236 977

Están valorando posibles alternativas, pero el Gobierno de Barral está decidido a aplicar las medidas en este mandato

Betanzos pretende modernizar los tres mercados semanales con un “eficaz cambio de imagen”

Betanzos.

Si Manuel Murguía lo tenía meridianamente claro cuando sostenía que hace setecientos años “los betanceiros eran los genoveses de Galicia”, el Gobierno de Barral está convencido de la oportunidad de materializar los cambios que exigen los mercados que se celebran tres días a la semana en la plaza de García Irmáns.

Las variaciones en las costumbres, los sistemas productivos y mercantiles y en los hábitos de consumo apremian a “una necesaria modernización” que, para la alcaldesa, pasa por ofrecer una “imagen renovada”, más “eficaz” y conectada al entorno donde se ubica el Camiño Inglés de Ferrol a Santiago de Compostela.

La propuesta que sondea en Ayuntamiento de Betanzos es la excusa para excavar en la historia de la ciudad y su comarca, y en la memoria de sus vecinos, y descubrir —una vez más— el peso y la incidencia de mercados y ferias en la actividad económica de Betanzos. Unos y otras ha sido y son verdaderos acontecimientos sociales, pero en este momento los criterios no son los mismos que los ensalzados por Murguía.

En 1341 se concede a la entonces villa Betanzos un privilegio según el cual puede celebrar una feria el día uno de cada mes, y en 1871 se establecen, por acuerdo municipal, las del 16. Ahora, la ciudad escapa las “cabezas”, los “ferrados” o las “pesas y medidas” para apuntar a expresiones tan recurrentes en la sociedad de la información como “imagen de marca” o “márketing” para presentar un mercado donde destaque la calidad, con productos cada vez más naturales y saludables, que van directos de la huerta a la mesa pasando únicamente por la García Irmáns.

En los tiempos de Murguía, como en los de Emilia Pardo Bazán o Wenceslao Fernández Flórez, como muestra de algunos de los escritores del XIX y del XX que mencionaron Betanzos y sus mercados en su obra, las hortalizas se vendían a pie de calle, entre los puestos de zuecas y los de cestos, sin mostradores de aspecto común como los que valora implantar el Gobierno de Barral.

Una estética a la que tampoco alude John Berger, que describió como nadie una de las escenas características de la Feria de Betanzos.

El edil de Educación, Andrés Hermida, confirmó la creación del ente y garantizó una alternativa al acabar el curso

Una nueva entidad gestionará las actividades extraescolares del Francisco Vales Villamarín



El ANPA Brigantium propuso al Ayuntamiento de Betanzos que se hiciera cargo del programa.

Betanzos.

El Vales Villamarín tendrá actividades extraescolares en el curso 2019-2020. Así se lo confirmó el delegado de Educación y Deportes, Andrés Hermida, a la comunidad educativa durante el último consejo escolar municipal, donde también señaló que el Ayuntamiento de Betanzos seguirá aportando los 11.000 euros con los que colaboraba en el desarrollo del programa, que hasta el curso pasado gestionó el ANPA Brigantium. Ahora, una nueva asociación deportiva y cultural creada por padres y madres de alumnos con los que Educación

mantuvo contactos las últimas semanas, se hará cargo de su organización, tanto de las modalidades habituales como de otras nuevas, como el solicitado Taller de Lenguaje de Signos.

En este sentido, Hermida reiteró que, como se indicó antes de que acabase el curso a la comunidad educativa, el Ayuntamiento de Betanzos “garantizaba que el próximo año escolar habría actividades y que se estaba trabajando en varias alternativas para organizarlas” y que, de una manera u otra, “los alumnos y alumnas del Vales Villamarín no se iban a quedar sin actividades extraescolares”, precisó Hermida.

Norma

La asociación propuso que el Ayuntamiento de Betanzos asumiese su gestión, pero los informes hacían inviable que el municipio pudiese hacerlo directamente, y el secretario advirtió de que, “de acuerdo con la normativa actual vigente el nuevo servicio de gestión y organización de actividades extraescolares del Vales Villamarín no tendría encaje legal en las competencias y servicios municipales” denegando así la solicitud de Brigantium.

Además, el edil explicó que desde el Gobierno de María Barral se hará hincapié ante la Xunta en que se cubran diversas necesidades del colegio en materia de equipamientos y mejoras de las instalaciones”, de la misma manera que se insistirá ante la Consellería de Educación para que incorpore el Vales Villamarín a sus planes de inversiones educativas, pues anunció una veintena de actuaciones para este verano, “pero ninguna en Betanzos”.

La intención es que la consellería complete las obras y someta a una renovación integral el segundo de los dos bloques del CEIP Francisco Vales Villamarín, de la misma manera que hizo con el primero, ambos de los 70.

2 GAFAS GRADUADAS
 A PARTIR DE 9,76€
 ÓPTICA **betanzos**
 Valdoncel, 2 - 981 771 504 - Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO
 Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149
 • Prueba de diagnóstico gratuita.
 • Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
 • Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
 • Tapones de baño a medida, 55€ pareja.
 Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (LA Corcha) Telfs.: 981 980 165 - 626 407 200 buzon@centrauditivoaudioshop.com

El 25% de los propietarios pidieron moratorias alegando que no podían gestionar la venta de la madera

Los bergondeses con prórroga para cumplir la ley de montes talan los árboles con hasta diez meses de retraso

Bergondo

Los propietarios de plantaciones forestales de Bergondo que, en su momento, solicitaron prórroga para poder adecuarse a la ley de montes están iniciando los trabajos de tala con hasta diez meses de retraso.

El Gobierno local, que preside Alejandra Pérez Máquez, indicaba el pasado mes de febrero que el 25% de los dueños de montes pidieron que se les otorgase una moratoria para poder cumplir con la nueva legislación que ha implantado la Xunta.

Los afectados alegaban, en sus respectivas solicitudes, que no habían sido capaces de gestionar la

venta de la madera o la realización de los trabajos de tala.

Cuatro meses después en parroquias como, por ejemplo, Guísamo varios propietarios están haciendo caso a los requerimientos pero con un retraso que en algunos casos alcanza los diez meses. Así, en la zona de Pedras Blancas un aviso, suscrito por el Ayuntamiento de Bergondo y los agentes del distrito forestal Bergantiños-Mariñas coruñesas, indica que los trabajos tenían que haberse llevado a cabo ya en noviembre de 2018.

No obstante, en otras zonas como en el monte da Fame, en las inmediaciones del polígono empresarial bergondés, ningún movimiento hace suponer que las talas vayan

a realizarse en un breve período de tiempo.

Cabe recordar que en julio de 2018 el Ayuntamiento había advertido a 250 propietarios de que estaban incumpliendo la denominada Lei 2012 de Montes de Galicia.

Un incumplimiento que se redujo en febrero de este año cuando, también según fuentes municipales, el número de parcelas que se habían adaptado a la norma era de 95, mientras que las fincas en las que la madera se encontraba vendida pero a la espera de que se efectuasen trabajos de tala era 30.

Una de las principales novedades

de la ley aprobada por la Xunta es la distancia que debe de separar a las vías de comunicación de los ejemplares arbóreos. Así de las vías estatales, autonómicas y provinciales debe ser de diez metros cuando se trata de eucaliptos, pinos y acacias, y de cuatro cuando son otras especies. Para el resto de vías de comunicación de ámbito rural, la distancia obligada es de cuatro metros para especies pirofitas, y de dos metros para frondosas.

El incumplimiento de la normativa puede derivar en sanciones que en los casos más graves ascienden a cien mil euros.

Abegondo solicita 1,9 millones a la Xunta para el saneamiento en Crendes y Orto

Abegondo.

El alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, ha solicitado a la Xunta una partida de 1,9 millones de euros para completar el saneamiento en la península de Crendes y Orto, rodeada por el embalse de Cecebre. El Ayuntamiento tiene ya comprometidos 500.000 euros para la primera fase de las obras, en la que se colocarán colectores en Macenda y O Colvelo.

El Plan Especial del Río Maior, en Lubre, ya se encuentra en exposición pública

Bergondo.

El Plan Especial del Río Maior, en la parroquia de Lubre, en Bergondo, se encuentra en exposición pública tras su publicación en el Diario Oficial de Galicia. Se abre ahora un plazo de dos meses para recoger las alegaciones pertinentes. Esta actuación supondrá la construcción del paseo fluvial del Río Maior y la creación de una serie de colectores que conectarán las diferentes redes de saneamiento.

Bergondo consolida la fórmula que le funcionó

Bergondo.

El Boletín Oficial de la Provincia recogía la nueva organización del gobierno municipal de Bergondo, oficial desde el pleno del día 27, en el que se materializó el pacto entre el PSOE (6 concejales) y los dos ediles de Alternativa dos Veciños, que ya habían estado en el ejecutivo municipal el anterior mandato, donde entraron con las siglas de Anova. El PSOE optó así por una fórmula que ya conoce y por apostar, de nuevo, por buscar una mayoría (se quedó a un concejal) que le permita llevar sin sobresaltos su programa.



PESCADERÍA

Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

Linares Rivas, 39 bajo
15160 Sada (A Coruña)
Telf.: 981 620 025

AUTOESCOLA
NOVA
SADA

Super Oferta de Verano

MATRÍCULA, LIBROS
Y TEST ON LINE + 10 PRÁCTICAS **200€**

c/ República Argentina, 46
Telf.: 081 823 702 - 15160 SADA (A Coruña)

Asfalto deteriorado, "plumachos" por todas partes, maleza en los arcenes que oculta paneles informativos, pantallas y muros llenos de grafitis: así está este vial

Chequeo a la vía ártabra



Oleiros.

El estudio del tráfico que realiza anualmente la Xunta indica que la vía ártabra tiene poco uso, aunque aumenta cada año, de forma muy lenta.

Sin embargo, la calzada ya tiene tramos con el asfalto totalmente destrozado. Los grafiteros han tomado todas las vallas y pantallas anti ruido del vial y la maleza, y sobre todo los plumachos, una de las plantas invasoras más agresivas, siguen presentes en ambas márgenes de la vía. El tramo de la ártabra con más daño en el asfalto es el del vial de entrada desde la zona de Arillo. Existen zonas donde la maleza, sobre todo tojos, ya se han saltado las biondas y otras plantas ya campean por el arcén y se acercan a la calzada.

Ya se han cortado en varias ocasiones los plumachos pero ahora mismo están de nuevo floreciendo. Por ahora apenas es visible porque florece a finales de verano, aún se ven pocos plumeros blancos, pero ya han salido muchos ejemplares. En dos meses serán mucho más visibles. El alcalde de Oleiros la pasada semana reclamó a la Xunta que eliminase estos ejemplares de forma efectiva.

Existen otros tramos de la ártabra, como la salida hacia el centro de Oleiros viniendo de Arillo, en los que puede verse cómo la maleza de los taludes ya oculta casi totalmente un enorme panel informativo para que los conductores sepan

qué dirección tomar. A pesar de que no debe ser fácil meterse por esta vía por el peligro que supone, los grafiteros lo consiguieron y han pintado prácticamente todas las pantallas además de alguno de los muros de piedra al borde de esta vía.

En 2018 la variante de Oleiros de la vía ártabra fue utilizada por 4.432 vehículos diarios frente a los 3.988 de 2017. El tramo del vial en Castelo, entre Sada y Oleiros, sí ha registrado un mayor incremento de circulación: el año pasado fueron 5.071 vehículos frente a los 4.230 de 2017. Siguen circulando pocos vehículos, a la espera de la conexión ya licitada con la AP-9, pero sí ha habido un incremento de los pesados, los camiones. En la variante de Oleiros nunca se pasó de un 1,9% del total y el año pasado subió al 2,1%, quizá por el boom de la construcción en el municipio.

Marta Villar.



El Club de Salvamento (SASA) y el Club de Atletismo de Sada (CAS) colaboran en la organización del evento, al igual que en la pasada edición

II Andaina Solidaria en Sada



Sada.

Tras el éxito conseguido en la primera edición, la Asamblea Local de Cruz Roja y el Concello de Sada organizaron el pasado viernes 28 de junio la II Andaina Solidaria. En el evento, marcado por el ambiente solidario, participaron una total de 400 personas.

Al igual que en la primera edición colaboraron el Club de Atletismo y el Club de Salvamento de Sada y, en esta ocasión, también se sumaron a la colaboración la Asociación Cultural Os Patexeiros y el Club O Carroucho.

Además, diferentes establecimientos de Sada colaboraron como patrocinadores del evento: Restaurante Mercado del Puerto, Restaurante Va Bene, Tododeporte, Altavela, Alda Hoteles. Y, por último, también participó como patrocinador Autocaravanas Costa da Morte. El recorrido arrancó de la plaza Irmãos Suárez Picallo, atravesando Fontán e introduciéndose en el roteiro de A Costa Doce hasta llegar a Punta Arnela. A la vuelta, los participantes disfrutaron de una chocolatada en la sede del Club de Salvamento y del Club de Atletismo de Sa-

Sada sustituirá las escaleras entre Fontán y el puerto, y renovará la iluminación

Sada.

El Concello licita por 64.600 euros la retirada de la estructura e instalación de una nueva, mejoras de jardinería y la sustitución de lámparas con un plazo de tres meses.

El presupuesto de licitación es de 64.642 euros (IVA incluido). La reforma atenderá a los vecinos de la zona, muchos de edad avanzada, que denuncian el mal estado de las escaleras y las dificultades para recorrer ese trecho entre el puerto y sus casas.

Los trabajos consistirán en retirar las escaleras de madera existentes e instalar otras nuevas; además de desbrozar la vegetación en la zona verde, rastrillar la superficie del terreno y sembrar o plantar especies tapizantes. Se sustituirá la iluminación existente por una nueva de bajo consumo energético colocada en las escaleras y bajo los pasamanos de la barandilla.



PESCADERIA MARI

Móvil 690 641 893

C/ Portadeume, 9 - 15100 SADA, A Coruña - T. 981 622 799

Consulte nuestro y verá la calidad y variedad de nuestros pescados y mariscos.

La Xunta ejecuta labores de limpieza en los ríos Vidueiro y Pastoriza, en Arteixo

Arteixo.

La Consellería de Infraestructuras e Mobilidade, a través de Augas de Galicia, está realizando actuaciones de limpieza de conservación en los tramos interurbanos de distintos ríos en Arteixo.

Estos trabajos se están desarrollando en el río Vidueiro, en el lugar de Pedregal, y en el afluente del río Pastoriza, en la calle Magdalena Kiel, en Meicende.

Las tareas consisten en el desbroce de la maleza de los márgenes que invaden el lecho, la retirada de los árboles y ramas caídas y la madera muerta existente. Esto permite la circulación fluida del agua del río.

Estas actuaciones forman parte del programa de mantenimiento de Augas de Galicia, conservación y mejora del dominio público hidráulica de las cuencas de Galicia-Costa. Este tipo de trabajos permiten mejorar los lechos fluviales para alcanzar condiciones naturales del ecosistema que favorezcan los aspectos medioambientales y el uso social en los ríos.



El nuevo Gobierno local mantendrá el contrato para modificar los recorridos suscrito por Marea Atlántica con Salvador Rueda, quien ya colaboró con el anterior Ejecutivo socialista

El Concello de A Coruña proyecta modificar cuanto antes las líneas de autobús y recuperar el carril bus en la ciudad

A Coruña.

La modificación de las líneas del transporte público urbano es una de las prioridades que se ha fijado el Gobierno local socialista para este mandato, según el concejal de Urbanismo y Movilidad, Juan Díaz Villoslada, quien señala que otro de sus objetivos es la recuperación del carril bus, un sistema que implantó el Ejecutivo municipal de PSOE y BNG en el año 2008 y retiró el del PP a finales de 2011.

Villoslada señala que su intención es conseguir una "mejora sustancial de las líneas de bus" y recuerda que esta iniciativa figuraba en el programa electoral del PSOE "con el compromiso de hacerla lo más pronto posible". Pero el edil advierte de que el Gobierno local es "consciente de que es un trabajo denso y de que no por correr podemos dejar peor el mapa de rutas que tenemos actualmente".

A pesar de tratarse de una prioridad, el responsable de Movilidad considera que "ponerle plazos no nos lleva a ningún sitio", por lo que defiende que previamente se elabore una propuesta para luego presentarla con un cronograma. Para estar labor, el Concello mantendrá el contrato que había firmado el anterior Ejecutivo



Un autobús de la Compañía de Tranvías, circulando por el carril bus de la calle Federico Tapia en julio de 2011.

municipal con la Agencia de Ecología Urbana que dirige Salvador Rueda, quien había iniciado los trabajos para este mismo objetivo en el Gobierno local bipartito, por lo que Villoslada prevé reunirse próximamente con este especialista.

Tanto la modificación de las líneas como el regreso del carril bus eran dos proyectos que Marea Atlántica preveía desarrollar en su mandato pero que no llegó a concretar. En el caso del segundo, la elección de las calles por las que discurriría quedó a la espera de la remodelación de los itinerarios, situación que probablemente se repetirá ahora con el Gobierno socialista. El carril bus se implantó desde la

calle Federico Tapia hasta la calle San Juan para concentrar el paso de las líneas que atraviesan el istmo de la península coruñesa en dirección a Monte Alto. La reserva de una parte de la calzada implicó la supresión de numerosas plazas de aparcamiento y generó críticas de propietarios de garajes afectados por las barreras conocidas como aletas de tiburón y de los comerciantes de las calles afectadas. La Compañía de Tranvías defendió que el sistema favorecía la mejora del servicio de transporte público, pero el PP acometió de inmediata su supresión cuando llegó al Gobierno local al entender que era un modelo desfasado.

"El objetivo es que todos los barrios de la ciudad puedan disfrutar de sus fiestas"

A Coruña.

Para la concejal de Turismo, Comercio y Fiestas, Diana Cabanas, el objetivo en este mandato es que "todos los barrios de la ciudad puedan disfrutar de sus fiestas". Para conseguirlo, tendrá contacto directo con las asociaciones. "Así podré conocer sus necesidades y no tener problemas de última hora", expone.

La próxima cita importante de su área son las fiestas de María Pita y el festival Noroeste. "Veremos qué queda por hacer, qué se ha contratado hasta ahora y el presupuesto que hay aún para poder cerrarlo todo a tiempo", avanza, aunque reconoce que el anterior concejal de Culturas, José Manuel Sande, "ha dejado casi todo hecho". "Es una gozada", reconoce.

Otra de sus prioridades es reforzar A Coruña como destino turístico. "Que venga la gente para conocer la ciudad, por los congresos y por la gastronomía", resume. Cabanas también considera que hay "infraestructuras importantes" para "organizar diferentes actos" que atraigan visitantes. Los cruceros es otro punto importante que no quiere olvidar: "Vamos a intentar traer más porque es algo bueno para la ciudad", declara.

La concejal de Turismo quiere "potenciar la marca Coruña" para que se conozca en todo el mundo y que los turistas la coloquen en el mapa. "Esto es muy importante para la ciudad porque que venga gente de fuera repercute en el comercio local", asegura. Y es que esta es otra de las prioridades de su concejalía, la de revitalizar el pequeño comercio y los mercados municipales.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO



Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º 1.º BETANZOS

eduardolorenzoabogado@ccacor.es

ROBUR

Clínica Dental

Federico Tapia: 981 151 239

Elviña: 981 281 452

Ventorrillo: 981 273 566

Narón: 981 381 911

Santiago: 981 572 568

ODONTOLÓGICA GENERAL * ORTODONCIA * ODONTOPEDIATRÍA * PERIODONCIA
* CIRUGÍA * IMPLANTOLOGÍA * ESTÉTICA DENTAL



por Mari Carmen Pose

Ya han pasado las elecciones municipales

Parece mentira como pasa el tiempo pero ya ha pasado el 26 de mayo. Muchos hemos ido a votar, otros no. Cada uno tiene el derecho de hacer lo que considere mejor aunque bien es cierto que no votar y no participar en unas elecciones, y siempre a mi modesto entender, hace que se pierda el derecho a protestar. No hay protesta sin propuesta.

Ya todo ha pasado y todo sigue igual, es la grandeza de la democracia. Las cosas siguen funcionando y seguimos teniendo seguridad y confianza en el futuro. Nuestros gobernantes, elegidos democráticamente, sabrán hacer lo mejor que puedan o sepan y dentro de otros cuatro años, los ciudadanos valoraremos su labor y les volveremos a dar nuestra confianza o cambiaremos a otro que nos parezca más válido.

Muchas veces los que estamos en primera línea de la política municipal, no somos capaces de ver con objetividad lo que opina el pueblo y al final de la noche electoral nos llevamos la gran sorpresa de no haber sido los elegidos mayoritariamente cuando estábamos convencidos que sería así. Esto es lo que nos ha pasado en Sada y hablo de Sada porque es lo que conozco directamente, no de oídas.

Teníamos a mi entender, el mejor programa de todos, y era un proyecto perfectamente real y realizable, ajustado a las nor-

mas y las leyes municipales pero no ha podido ser. Cuánto daño se le puede hacer a una persona cuando se levantan calumnias y acusaciones falsas, solo con fines políticos de apartar a un candidato de la Alcaldía porque no conviene ya que no se deja manipular y es firme en sus ideales, objetivos y convicciones.

No tengo la menor duda de que hubiera sido bueno para Sada un gobierno de Ernesto Anido pero el pueblo ha decidido no darle la oportunidad y el tiempo dirá que consecuencias tendrá para todos. Ya hace cuatro años perdimos la oportunidad de una Universidad, de la regeneración de la playa y de la conexión con la vía Ártabra, ya no digamos del futuro del Náutico. Ojalá que hagan algo estos próximos cuatro años porque Sada languidece y todo su tejido comercial pende de un hilo. Los que pensamos que el progreso es bueno veremos otra vez paralizado a nuestro pueblo, ojalá nos equivoquemos y Sada prospere a corto plazo. Desde aquí, si me lo permiten, lo dudo mucho. Y sufro enormemente al recordar a la Sada de antaño, llena de gente, comparada con la Sada de hoy en día, vacía. Siempre pienso que el tiempo pone a cada uno en su lugar y tardará más o tardará menos pero la gente al final se dará cuenta de la verdad, o por lo menos eso quiero pensar. No somos tontos y tenemos ojos para ver si algo funciona o no. Repito, el tiempo lo dirá.

Mientras, una servidora y sus compañeros, estaremos a disposición de los vecinos al frente de la oposición.



por José Ramón Rivera Guitián

La Ley y la Justicia



Vivimos una época exageradamente judicializada, y ya el españolito de a pie ha dejado de ver como una civilización lejana, la reflejada en las viejas producciones hollywoodienses girando en torno a tediosos procedimientos jurídicos. Y viene todo esto a cuento por un hecho recientemente acaecido que ha convulsionado la opinión pública: **La sentencia del Tribunal Supremo** imponiendo una dura condena a un grupo de salvajes que se autodenominaban "LA MANADA". El fallo marca un hito en la historia de nuestra judicatura por constituir uno de los escasos supuestos en que la Ley coincide armónicamente con la Justicia aflorando un veredicto fácilmente entendible por el sentir popular, y es que en la España que vivimos la Ley ha seguido una trayectoria divergente respecto a ese bien tan deseado. Podríamos decir que la primera ha sido manoseada y mancillada por las sucias manos de los hombres, perdiendo su original inocencia al unirse "contra natura" con esa anciana golfa que es la mentira. De ahí la trascendencia del citado fallo, ¡efímera alegría! del sentimiento ciudadano que pronto se verá enturbiada por algún dislate sólidamente sustentado en supuestos "argumentos jurídicos".

A todo ello contribuye la relativización de los principios morales que le han negado al hombre de bien, el derecho a pronunciar con la boca llena el calificativo "Hijo de Puta". Y si a esto unimos los frecuentes fenómenos de manipulación de los postulados legales, en ese juego diabólico de inteligencias retorcidas ejercido por políticos y juristas causante de un estado de desafección social que ha desnortado a la ciudadanía y, es bien sabido, que las naciones son tanto más fuertes en la medida que sus leyes sean más justas y no consientan maniobras de trileros en favor de la impunidad y la mentira, y en un plano más espiritual, la moral religiosa ha "evolucionado" trocando a aquel Dios implacable y cruel que protagonizaba

el Antiguo Testamento, en una extraña nebulosa inmensa y misteriosa, que parece haber renunciado a los mensajes sencillos, para bien de la humanidad. Y héteme aquí que el hombre en su caída libre por el abismo de la vida no encuentra asideros firmes que le ayuden a mitigar su decepción. Nuestra literatura está llena de alusiones al reproche del ser humano ante la indolencia divina al sentirse obligado a transitar por angostos caminos que lo conducen inequívocamente al deshonor, mientras se ofrecen múltiples autopistas al cabrón dispuesto a profanar todo lo divino y humano ¿Quién no se ha conmovido leyendo las reflexiones puestas en boca del buen D. Rodrigo, cuando víctima de la tradición y la mentira se expresaba de esta guisa?:

"VINIERON LOS SARRACENOS Y NOS MOLIERON A PALOS, QUE DIOS AYUDA A LOS MALOS CUANDO SON MÁS QUE LOS BUENOS"

O el patético intento de D. Juan Tenorio en dar sentido a sus actos con la frase: ¡CLAMÉ AL CIELO Y NO ME OYÓ, MÁS SI SUS PUERTAS ME CIERRA, DE MIS HECHOS EN LA TIERRA, RESPONDA EL CIELO Y NO YO!

Y si a todo este infecto guiso le unimos una generosa ración de folclórica bonhomía y grandes dosis de cobardía y estupidez humana, que tan bien se dan en estos pagos, ahí tenemos a ese moderno "PATIO DE MONIPODIO" que tan certeramente describe el célebre **tango cambalache**.

Los jueces que aún conservan sus anacrónicas vestimentas han abandonado las viejas prácticas rivalizando en la indulgencia comprensiva ante las razones de los "escribas" en sus intentos de retorcer las leyes, y el hombre se ve abocado a seguir aquel viejo eslogan yanqui de ¡Hágalo Ud. mismo! Por eso, mi respeto va

dirigido a las reacciones primarias del ser humano que se generan al margen de la hipocresía pacata de los encargados de mantener el tan deteriorado Orden Social. Y es que en nuestra condición de ciudadanos ya estamos hartos de la vieja táctica de los cabrones, negando las evidencias y adoptando falsos victimismos, que los llevan a mostrarse como seres predestinados al sacrificio por acuerdo de una casta carente de sentimientos. De ahí que aplauda los argumentos que en su momento esgrimió, el conocido capo de la Cosa Nostra, TOTÓ RIINA que a preguntas del Tribunal de Palermo sobre si militaban políticos en las familias mafiosas contestó: ¡No, porque los políticos no son hombres de honor! ¡Ole la coherencia de un hombre con principios discutibles pero claros! Porque los delitos no punibles para la Ley actual son bastante más sutiles y nocivos que los otros y, por ello, reniego de algunos y comprendo el ineludible deber y el innegable placer de revolverle las tripas a golpe de cuchillo al mal nacido que mancilló tu honor en el cuerpo indefenso de una inocente, aplicándole lisa y llanamente esta pena capital, fruto del juicio moral en delitos particularmente repulsivos, y apoyo la actitud valiente y decidida de aquella "madre coraje" que quemó, tras rociarlo con gasolina, al canalla que se reía de la violación de su hija. Pero ¡Oído cocina! No cabe la visión sectorial que no capta las agresiones de algunas manadas, hoy conocidas como "menas" que retribuyen al país que generosamente les prestó asilo, robando y delinquiendo. Y termino recomendando a algunos padres y educadores que hagan ver a las jovencitas cargadas de inocencia y amantes de la independencia y la aventura que **el mal existe**, y que del mismo modo que una persona de bien evita frecuentar ciertas zonas por su peligrosidad, una fiesta sustentada en el consumo masivo de alcohol no siempre es el marco adecuado para una mujer sola.

Torneo de golf abierto

VIII Desafío Campomar-Armada Ferrol

Durante los días 28 y 29 de junio, se celebró en el campo de golf Campomar de Ferrol, el VIII Desafío Campomar-Armada Ferrol en el que la armada de Ferrol fue la gran vencedora. Cabe destacar que se jugó con los cambios realizados por la directiva en varios hoyos del recorrido que creemos que ha sido su gran acierto. Animamos a los golfistas que no los hayan jugado se acerquen y los prueben.



Equipo ganador: Armada
Ganador Scratch: José María
Fantova Rodríguez, 33pts

1ª Categoría HCP (hasta 16,8)
1º José Manuel Pita Pita, 42 pts.
2º Gumersindo Méndez, 41pts.
3º Alfonso Díaz García, 40 pts.

2ª Categoría HCP
(A partir de 16.9)

1º J. Fernández Rodríguez,
40 pts.
2º José Manuel Galdo Díaz,
39 pts.
3º M. Francisco Piñeiro,
36 pts.

Mejor Senior: J. Luís Novo Pérez
Mejor Dama: Teresa Abril Álvarez
Mejor Junior/Infantil:
Juan Pita - Romero Gómez
Mejor Approach Hoyo 1/10:
José Manuel Pita Pita

Clasificación Scratch:
Fantova Rodríguez, José M.
Armada, 33
Pita Pita, José Manuel
Campomar, 31
Díaz García, Alonso
Armada, 31
Méndez Doce, Gumersindo
Campomar, 29
Pita - Romero Caamaño, F.
Campomar, 29

Clasificación HCP 1ª Categoría:
Pita Pita, José Manuel
Campomar, 42
Méndez Doce, Gumersindo
Campomar, 41
Díaz García, Alfonso
Armada, 40
Novo Pérez, José Luís
Campomar, 38
Fantova Rodríguez, José M.
Armada, 37

Clasificación HCP 2ª Categoría:
F. Rodríguez-Caamaño, Jose
Campomar, 40
Galdo Díaz, José Manuel
Campomar, 39
Piñeiro Fernández, M. Francisco
Armada, 36
Cendón Dopico, Vicente
Armada, 36
Valenciano Bilbao, Ramón
Campomar, 36



Los coches conectados permiten la comunicación y el intercambio seguro de datos entre vehículos, usuarios e infraestructura

España y otros 20 países de la UE rechazan el wifi para vehículos conectados



Motor.

España y otros veinte países de la Unión Europea (UE) rechazan este jueves una propuesta de la Comisión Europea (CE) que apostaba por utilizar el wifi para los vehículos conectados a Internet, lo cual abre las puertas al uso del 5G para ese fin, confirmaron este viernes fuentes comunitarias.

Además de España, se opusieron a la iniciativa el Reino Unido, Estonia, Chipre, Dinamarca, Alemania, Chequia, Bulgaria, Luxemburgo, Eslovaquia, Letonia, Francia, Suecia, Malta, Italia, Holanda, Hungría, Grecia, Croacia, Rumanía y Finlandia, durante una reunión de embajadores de los Estados.

El rechazo a la medida será definitivo cuando los ministros de Empleo de los Veintiocho lo adopten sin discusión en su reunión del lunes, en un trámite

meramente formal, señalaron las fuentes. Tras conocer la oposición de los países, la comisaria europea de Transportes, Violeta Bulc, expresó en Twitter su intención de seguir trabajando con los Estados miembros "para abordar sus preocupaciones y encontrar un modo adecuado de seguir adelante".

Mientras tanto, la Asociación Europea de Operadores de Redes de Telecomunicaciones (ETNO), a la que pertenece Telefónica, dio la bienvenida a la decisión de los países. "Las soluciones móvil y 5G están de vuelta en la foto de la seguridad vial. La industria automotriz es ahora libre para elegir la mejor tecnología para proteger a los usuarios de la carretera y a los conductores", aseguró en Twitter la directora general de ETNO, Lise Fuhr.

Los coches conectados permiten la comunicación y el intercambio seguro de datos entre vehículos, usuarios e infraestructura.

El 90% de la información que recibimos conduciendo es a través de la vista, por ello es fundamental llevar los cristales del coche limpios

Siete consejos para tener los cristales del coche impolutos este verano

Motor.

En verano los cristales suelen sufrir más por las altas temperaturas, los insectos o la suciedad. PIXABAY A la hora de limpiar el coche hay quienes prefieren limpiarlo con manguera y quienes se decantan por el túnel de lavado, seas del grupo que seas es importante mantener el coche en perfecto estado. El 90% de la información que recibimos conduciendo es a través de la vista, por ello es fundamental llevar los cristales del coche limpios. En verano los cristales suelen sufrir más, las altas temperaturas, los insectos, la suciedad... se quedan impregnados en los cristales y pueden hacer que la visibilidad empeore.

Desde la DGT dan una serie de consejos para el mantenimiento de las lunas del coche.

Insectos incrustados: suelen ser los acompañantes incondicionales

de los viajes. Una vez llegado al destino es importante limpiarlos ya que algunos bichos son corrosivos y pueden dañar la pintura del vehículo. Hay que limpiarlos con regularidad para no comprometer la visibilidad ni dañar las escobillas.

Repelente del agua: para conseguir que los insectos y la suciedad se adhieran menos a los cristales es aconsejable usar algún producto repelente del agua. De esta manera será más fácil limpiarlo.

Líquido limpiaparabrisas: es esencial llevar un nivel adecuado para eliminar las manchas de suciedad, lluvia con polvo o insectos que se producen durante la marcha y dificultan la visibilidad. A la hora de reponer el líquido es importante que el coche esté frío.

Limpiaparabrisas en marcha: si se necesita activar los limpiaparabrisas para limpiar el cristal, es recomendable no hacerlo con el

sol de cara. El efecto de los rayos solares sobre el líquido hace que se pierda visibilidad durante unos segundos.

Lluvia y polvo: las lluvias veraniegas suelen llevar polvo y ensucian más los cristales. Si esto sucede, hay que limpiar el cristal antes de empezar a circular y no usar las escobillas ya que la suciedad se extenderá más e incluso se rayará el cristal. Desde la DGT aconsejan llevar una garrafa con agua en el maletero.

Limpiar sin rayar: esponjas, paños blandos, cepillos de cerdas suaves... son buenos aliados para limpiar el cristal sin dañarlo.

Limpiar sobre cristal mojado: si la suciedad está muy pegada un truco para limpiar la luna es dejar una toalla empapada en agua y jabón. De esta manera los restos se ablandarán y será más sencillo limpiarlo.



Gama Crossover de Kia

Ventajas exclusivas del 8 al 22 de julio

Kia Stonic Kia Sportage Kia Niro

Gama Crossover de Kia desde 12.600€

Emissiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 86-178. Emissiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 110-202. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-8,9.
 PARR Kia Stonic 1.2 CVT Concept Kia-Diversos (incluido impuesto, transporte y acciones profesionales). No incluye gastos de gestión y matriculación. Oferta aplicable para clientes particulares que entreguen un vehículo usado y financien con Banco Cofinisa S.A. un importe mínimo de 10.000€ a través de la campaña FinPlan, a un plazo máximo de 36 meses y con una permanencia mínima de 36 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta el 22/07/2019 en concesionarios de Hyundai y Kia. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. No se incluyen los gastos asociados a financiación (comisiones, intereses o programas de seguro). Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo y acabado no se corresponden con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

CORGAL AUTOMÓVILES

Po. Ind. A Grela Bens
 C/ Gutenberg, 14
 15008. La Coruña
 Tel.: 981 145 567

Avda. del Mar, 120
 15570. Narón-Ferrol
 Tel.: 981 397 410

www.kia.com

Se podrá reservar en España a partir de finales de año

Honda-e: urbano, 100% eléctrico y 200 kilómetros de autonomía



Motor.

Se podrá reservar en España a partir de finales de año. El Honda incorpora el Sistema de Control de un solo pedal, que permite acelerar y frenar con solo usar el pedal del acelerador. Los coches eléctricos están revolucionando el mundo del motor. Son menos contaminantes, la carga es más barata que la gasolina o diésel y poco a poco está aumentando la autonomía que ofrecen y la red de electrolineras del país. La marca nipona Honda ha confirmado su estrategia eléctrica para los próximos años y lo ha hecho a través del Honda e. Un coche equipado con un motor eléctrico de alta potencia que proporciona aproximadamente 150 cv. La batería de 35,5 kWh es una de las más compactas de su clase, lo que contribuye al equilibrio extraordinario que ofrece este coche: peso reducido, capacidad de carga rápida del 80 % en 30 minutos y una autonomía de más de 200 km. Los ingenieros de la compañía han colocado la batería a baja altura, por lo que el centro de gravedad del automóvil se encuentra aproximadamente a 50 centímetros del suelo. Para contribuir a su carácter deportivo, la potencia se suministra a través de las ruedas traseras, lo

que permite también una mayor articulación de la dirección en las ruedas delanteras. Gracias a esto, el radio de giro es de aproximadamente 4,3 m, lo que garantiza su excepcional maniobrabilidad. El Honda e también incorporará el Sistema de Control de un solo pedal, que permite al conductor acelerar y frenar el coche con solo usar el pedal del acelerador. Cuando se pisa el pedal del acelerador, el coche acelera con normalidad. Sin embargo, cuando se levanta el pie del pedal, se produce una frenada regenerativa automática que aminora la velocidad del vehículo. El Sistema de Control de un solo pedal mejora la eficiencia de la

conducción en entornos urbanos y reduce la necesidad de accionar los diversos pedales, con lo que la conducción resulta más emocionante, divertida y fluida con un nivel de control máximo por parte del conductor. Según explicó la compañía, el modelo forma parte de la estrategia de la marca de cara a 2025, año en el que pretende incluir propulsores eléctricos en toda su gama destinada a Europa. La versión definitiva de producción del Honda e se presentará durante este año. No obstante, ya se pueden realizar reservas en algunos mercados europeos, como son Reino Unido, Alemania, Noruega y Francia.



Diferentes cuerpos de seguridad han alertado en varias ocasiones sobre la peligrosidad de ser engañado al volante

El timo de los 1.530 euros y otras estafas que puedes sufrir con tu coche

Motor.

La estampita, el 'tocomocho', el timo del nazareno, el 'rip deal', 'phishing'... Las estafas más habituales en España. La DGT alerta de una estafa que comunica a los conductores multas de 1.530 euros.

Las estafas en el mundo del motor no son algo nuevo. La última se destapó el pasado lunes, cuando la Dirección General de Tráfico (DGT) alertó de un posible engaño a los conductores a través del correo electrónico. El timo se basa en una notificación de Tráfico donde se le impone una multa de 1.530 euros. Sin embargo, la DGT ya ha advertido que estas notificaciones nunca se envían a través del correo electrónico, sino que se tramitan por correo postal o desde la Dirección Electrónica Vial (DEV), para la cual se precisa el DNI electrónico. Esta denuncia falsa ha sido la última estafa en salir a la luz, pero no es la primera vez que otros cuerpos de seguridad ponen en alerta a los ciudadanos sobre prácticas ilegales. La venta de coches en Internet, que

afecta a miles de usuarios, consistía en colocar trampas a los usuarios para conseguir datos bancarios, dinero o contraseñas privadas. Este fenómeno, conocido como 'phishing car', es uno de los timos más comunes a la hora de comprar turismos de segunda mano en Internet. Meses atrás, los Mossos también alertaron del timo del retrovisor. Una estafa en la que el perpetrador, normalmente tras escoger una víctima que esté sola y sea de edad avanzada, golpea con su propio coche el de la víctima, tratando en particular de romper su propio retrovisor contra el de la otra persona, simulando un golpe accidental. A continuación, trata de convencer a la víctima de que "adelante" el dinero del seguro. Si la persona desconfía, suelen ofrecer su teléfono móvil para llamar al seguro, pero marcan el teléfono de un cómplice que, haciéndose pasar por un operario, trata de convencer de nuevo a la víctima de que adelante el dinero. El timo del radar, basado en notificar una infracción de velocidad por email para obtener información confidencial de la víctima, o el timo pincha-ruedas, que consiste en rasgar los neumáticos de un coche para terminar robando en su interior, son otras de las estafas más frecuentes.



RADIADORES ANÍBAL, Especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles.

Más de 38 años en el sector.

Limpiezas por ultrasonido

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

En **RADIADORES ANÍBAL** no sólo nos encargamos de la reparación y revisión de todo tipo de radiadores y catalizadores (desde ciclomotores de cuatro ruedas, hasta vehículos de alta gama), sino que también nos hacemos cargo de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES ANÍBAL

Rúa Daimier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

No llevar casco de protección o circular sin seguro, entre las sanciones más frecuentes

Estas son las multas más habituales entre los motoristas

Estos son los casos en los que adelantarse en línea continua no conlleva multa. Mito o realidad: ¿hay que pagar las multas puestas en el extranjero?.

Entre las sanciones más habituales al volante, el exceso de velocidad ocupa la primera posición entre los conductores españoles. Un castigo que suele transformarse en 132 euros de media. La segunda infracción más frecuente es aparcar en zona no autorizada, según un informe de la OCU. Por otro lado, hay determinadas multas que son habituales entre motoristas. Desde la página web de RACE explican cuáles son las sanciones más frecuentes entre este tipo de conductores.

No llevar casco de protección homologado:

Una infracción que está sancionada con 200 euros de multa y tres puntos menos en el carné de conducir. En el caso de que sea el pasajero el que no lleve casco, no conlleva retirada de puntos. Circular con el escape libre, sin llevar un silenciador eficaz. Está sancionado con 200 euros. Circular sin seguro que cubra la responsabilidad civil obligatoria. Esto supone entre 650 y 1.250 euros de multa. Circular con menores de 12 años como pasajeros, excepto mayores de 7 años si el que conduce es alguno de sus padres o tutor. La sanción es de 200 euros.

Conducir sin llevar encendido el alumbrado:

200 euros de multa. No pasar la ITV. La multa es de 200 euros. Circular con el permiso caducado o sin vigencia: 500 euros. En el caso de que la licencia no habilite el poder circular con ese vehículo en concreto, también conlleva la



retirada de cuatro puntos.

Repostar combustible con el motor encendido:

80 euros. Circular sin llevar la documentación de la moto o el carné de conducir: 10 euros. Además de estas infracciones hay otras que varían en función del municipio, como lavar la moto en la calle, encadenar el vehículo a un semáforo o farola o aparcar en una acera que no mida más de 3,5 metros.



Las matriculaciones de vehículos seguirán cayendo en los próximos años

El parque español sigue envejeciendo, con un 62% de vehículos por encima de los 10 años de antigüedad. Las ventas de coches se desploman con el peor mes de junio desde 2015. El mercado automovilístico dejará atrás su peor periodo desde la crisis económica. El número de nuevas matriculaciones en el mercado automovilístico español descenderá este año un 3,3%, pasando de las 1,53 millones de unidades en 2018 a una previsión de 1,48 millones en 2019, una tendencia que se prolongará en 2020, cuando se espera un descenso del 2,2%. Según el último observatorio realizado por Arval, no será hasta el año 2021 cuando el mercado automovilístico comience a remontar, con un aumento esperado del 1,2% y otro alza del 1% en 2022, cuando alcanzará el nivel de 2019. Los vehículos comerciales serán los únicos que logren salvarse de este hundimiento del mercado, con pronósticos que superan el 3,6% de crecimiento para 2019, del 1% en 2020, del 2,9% en 2021 y del 1,3% en 2022.

gratuito

as mariñas

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Calleredo - Sada - Oleiros
Miño - Narón - Puentedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

Porsche y Peugeot 2008, marca y modelo más valorados por los internautas en junio, según Geom Index

Estos son los diez coches mejor valorados por los internautas

Motor.

Peugeot 2008 encabeza la lista de los modelos preferidos por los internautas españoles.

La oferta existente en el mercado automovilístico hace que elegir el mejor coche no sea una tarea fácil. Además, la llegada de nuevos vehículos propulsados por energías alternativas ha hecho que la oferta sea todavía más amplia.

La elección del mejor vehículo depende de muchos factores y de las necesidades que tenga cada persona. Hay quienes buscan potencia y quienes prefieren coches amplios y con un gran maletero.

¿Cuáles son las marcas y modelos mejor valorados por los internautas?

Porsche se ha convertido en la marca más valorada por los internautas españoles en el mes de junio, por delante de Mercedes-Benz y Peugeot, mientras que el Peugeot 2008 consiguió la primera posición en el ranking de modelos, según Geom Index.

La marca alemana obtuvo 79,86 puntos, mientras que Mercedes-Benz y Peugeot lograron 78,82 y 78,28 puntos, respectivamente. El 'Top 10' lo completaron BMW (75,23), Toyota (75,17), Volkswagen (75,16), Audi (74,06), Kia (73,94), Renault (73,88) y Ford (73,17). Por su parte, el Peugeot 2008, que se fabricará en la planta del Grupo PSA en Vigo y tendrá variante 100% eléctrica, encabezó la lista de los modelos preferidos por los internautas españoles con 85,62 puntos. Le siguieron el Suzuki Jimny, con 84,83 puntos y el BMW M8, con 82,12 puntos. El



ranking de los diez modelos más valorados en Internet en España en junio lo completaron el Mazda 3 (80,21), el Dacia Duster (79,44), el BMW Serie 8 Gran Coupé (77,29), el Toyota Camry (75,10), el Renault ZOE (74,47), el Range Rover Velar (74,29) y el Tesla Model 3 (72,70). Los vehículos propulsados por energías alternativas se están haciendo un hueco en el mercado y las cifras lo demuestran.

Las matriculaciones de vehículos eléctricos se han duplicado en el primer semestre del año, hasta 6.660 unidades. El Tesla Model 3 además de completar el ranking de los internautas, ha sido el coche eléctrico más vendido durante el pasado mes de junio.



Horario:
de lunes a viernes de 9,00h a 13,30h
y de 15,30 a 19,00h

670 80 91 97
marchez@llaveauto.es



llaveauto
CERRAJERÍA DEL AUTOMÓVIL



- Llaves de mandos para el Automóvil y Moto
- Bombines de contacto y de la cerradura
- Codificado de llaves y mandos

- Lectura de centralitas
- Pérdida total de llaves
- Reparación de mandos y tarjetas

Carretera N-1, Km. 5,83 - Lugar de Goro, 41 - 13100 Zorzo - Santa Ana (Lleida) - Teléfono: 911 632 928 - www.marchez@llaveauto.es

Corgal Automóviles Ocasión



65.84 km | 03/2018 | Diesel

SsangYong XLV D16T Premium

18.850 €



45.33 km | 04/2018 | Diesel

SsangYong Rodius D22T 178cv Aut P.

38.177 €



45.8 km | 04/2018 | Gasolina

SsangYong Tivoli G16-4x2 Premium

16.990 €



45.8 km | 04/2018 | Gasolina

SsangYong XLV 1.6 LIMITED

20.610 €



65.84 km | 04/2018 | Diesel

SsangYong Korando D22T PREMIUM

19.750 €



45.25.000 km | 04/2016 | Gasolina

Kia Picanto 1.0 CVT 66CV BASIC S.


5.950 €



65.1.800 km | 07/2017 | Diesel

Kia Sportage 1.6 CRDi/136CV DCT 4.

27.990 €



45.83.549 km | 03/2016 | Diesel

Kia Optima SW 1.7 CRDi 141 CV Eco-


34.500 €



45.2.000 km | 05/2017 | Gasolina

Kia Sportage 1.6 T-GDi 130kw (177C...

31.800 €



45.9.400 km | 10/2012 | Diesel

Kia Carens 1.7 CRDi(115CV) Eco-Dyn.


14.850 €



45.1.500 km | 03/2018 | Gasolina

Kia Sportage 1.6 GDi(132CV) 4x2 PA...


21.850 €



OFERTA LIMITADA!

Kia Picanto 1.0 CVT 48 KV

6.990 €



45.29.879 km | 04/2017 | Gasolina

Kia Rio 1.2 CVT(84CV) TECH Tech

8.950 €



Kia Soul 1.6 CRDi Dynamics Drive

15.950 €



Oferta Limitada

45.9.7.000 km | 03/2018 | Gasolina

Kia Stonic 1.0 T-GDi 88kW (120CV) ...

14.890 €



45.25.400 km | 03/2018 | Gasolina

Kia Stonic 1.0 T-GDi 88kW (120CV) ...

14.890 €



Oferta Limitada

45.25.345 km | 02/2017 | Diesel

Kia ceed 1.4 CRDi (90CV) LLANTAS...

10.950 €




Oferta Limitada

45.5.875 km | 03/2018 | Gasolina

Kia Picanto 1.0 CVT 49kW (67CV) ...

7.600 €



Oferta Limitada

45.0 km | 03/2019 | Gasolina

Kia Picanto 1.0/67CV (Pack Comfort...

9.450 €



45.9.400 km | 03/2018 | Gasolina


Kia Rio 1.2 CVT(84CV) LLANTAS AL...

10.850 €



Kia Sportage 2.0 CRDi VGT

18.850 €



45.7 km | 05/2018 | Gasolina


Kia Carens 1.6 GDi 99kW (135CV) C...

18.850 €



Kia Niro 1.6 GDi Híbrido 104 KV

18.850 €



45.4.270 km | 01/2018 | Diesel

Kia ceed 1.6 CRDi 85kW (115CV) Tech

17.370 €



45.25.400 km | 05/2017 | Diesel

Kia Sportage 1.7 CRDi VGT 85kW 4x...

16.900 €

*Precios sujetos a financiación.



GRUPO CENTAUTO

Pol. Ind. A Grela Bens. Calle Gutemberg, 14. 15008 A Coruña. Telf.: 981 14 55 67
Avenida del Mar, 120, Polígono de Gándara, 15570 Narón. Ferrol. Telf.: 981 39 74 10

www.corgalautomoviles.com



SSANGYONG

Tener el coche reluciente y llevarlo al taller para una revisión completa suma puntos a la hora de venderlo

Cuatro claves para vender tu coche lo antes posible, vender un coche de segunda mano no es tarea fácil

Redacción.

Unas buenas imágenes del coche pueden hacer que la primera impresión sea positiva.

Vender un coche de segunda mano no es tarea fácil. La oferta existente en el mercado automovilístico hace que sean muchos los competidores. A la hora de poner un coche a la venta, lo primero que hay que hacer es realizar una labor de investigación para comprobar el precio que tienen los turismos similares en marca, kilometraje, antigü-

edad. Según un estudio elaborado por Oliver Wyman, el 87% de los consumidores confía en la búsqueda online para informarse sobre un coche. Si estás pensando en poner a la venta tu coche en internet hay una serie de trucos que harán que se venda antes que otros vehículos similares.

Sacar buenas fotos

Unas buenas imágenes del coche pueden hacer que la primera impresión sea positiva. Cuantas más fotos del vehículo mejor. Tanto

la calidad como la cantidad de las imágenes puede influir en la decisión de compra. Además, a los compradores les gusta ver todos los puntos de vista posibles, tanto por fuera como por dentro. Otra de las claves es fotografiar los extras del vehículo ya que lo pueden diferenciar frente a otros modelos similares. Lo ideal es realizar las fotos con luz suficiente y siempre de manera apaisada.

Coche reluciente

Tanto el interior como el exterior

deben estar completamente limpios. Carrocería, cristales, alfombrillas, tapicería... todo tiene que estar en el mejor estado posible. El olor, aunque no lo parezca, es otro factor importante que hay que tener en cuenta cuando el futuro comprador va a ver el coche. Recuperar el olor a nuevo es posible con unos sencillos trucos.

Documentación en regla

Tener toda la documentación en regla es necesario a la hora de vender el coche. El certificado de

la ITV, el permiso de circulación del vehículo, el recibo del pago del impuesto de circulación, las facturas con las revisiones que se le han hecho al coche... con toda esta información, le será más fácil al futuro comprador decidirse.

Una visita al taller

Es recomendable llevar el coche al taller para comprobar que todo funciona correctamente. Una revisión completa para dejar el coche a punto suma puntos a la hora de convencer a un posible comprador.



En España se venden tres coches de ocasión por cada dos nuevos que salen del concesionario

¿Cuánto vale tu coche? Descubre cómo tasar el vehículo online

Redacción.

Muchos portales ofrecen tasar el vehículo en pocos minutos introduciendo datos como la fecha de matriculación, el modelo o los kilómetros recorridos. Desde Ganvam advierten de que esas tasaciones son imprecisas ya que no tienen en cuenta el estado real del vehículo. Hay que tener en cuenta si el

vehículo tiene póliza o toca renovarla. En tal caso, te aconsejamos nuestro comparador de seguros. Salón del Vehículo de Ocasión en Ifema GANVAM ¿Por cuánto podría vender mi coche ya usado? Ante la duda, mejor acudir a un experto. Para aquellas personas que decidan vender su vehículo por sí mismos y no sepan por dónde empezar ni qué precio fijar por

su automóvil, una búsqueda rápida en internet puede resultar más desconcertante que aclaradora. Portales como "Compramos tu coche", "Vender Coche", "Motor Flash" o "Autocasión", entre otros, permiten valorar gratuitamente el vehículo en un momento a partir de algunos datos como la fecha de matriculación, el modelo o los kilómetros recorridos, pero la ra-

pidez del proceso le resta detalles a la información aportada, por lo que el precio aportado podría no ajustarse al vehículo en venta y crear en el vendedor unas expectativas de ingreso falsas, ya sean por lo alto o por lo bajo. Con un mismo perfil de coche (hemos hecho la prueba con un Ford Focus tres puertas del año 2003, con motor diésel de 115 caballos y 230.000 kilómetros) el precio puede oscilar más de un 250%: desde los 1.301 euros que sugieren en "Vender Coche" hasta otros que indican que podría venderse por hasta 3.300 euros (precio máximo que indica "Motor Flash"), o incluso los que sugieren distintos precios según si el vehículo va a venderse a particular o a través de un concesionario.

El mercado automovilístico no se limita a concesionarios y anuncios de flamantes modelos. El sector de los vehículos de ocasión en España vende más de 1,5 coches por cada automóvil nuevo que sale del concesionario. En total, hasta el mes de agosto, las ventas de vehículos de ocasión aumentaron casi un 13% y alcanzaron 1.229.571 unidades. Si los datos registrados durante los primeros ocho meses del año mantienen su proyección, a finales de año se podría cerrar el ejercicio a nivel nacional con un 5% de crecimiento respecto al curso anterior. Estos

datos, recopilados y analizados por la Asociación Nacional de Vendedores de Vehículos a Motor, Reparación y Recambios (Ganvam), reflejan una tendencia alcista clara en este mercado, en el que la interacción entre operaciones de compraventa entre particulares y los profesionales del sector ha ayudado a superar el bache de la recesión y fijar, de nuevo, los dos millones de vehículos vendidos como meta a alcanzar tras unos años de caídas.

Jaime Barea, director jurídico de Ganvam, lidia cada día con el sector. Por un lado, recalca que los precios de vehículos que se ven en internet no son el precio definitivo de venta, sino aquello "a lo que aspira quien vende". Es decir, orientarse a partir de otros precios probablemente lleve a engaño tanto a quien quiera comprar y hacerse una idea de los precios de mercado como a quien venda, que puede caer en el equívoco e inflar, "legítimamente", el precio de su vehículo. "Cuando compras quieres obtener lo máximo por el precio más reducido posible; cuando vendes, quieres sacar la máxima cantidad posible a tu coche". Ganvam, que representa a 7.000 empresas del sector, en sus informes y resúmenes sólo recopila los precios definitivos (en 2015, el precio medio de los vehículos de ocasión fue de 13.299 euros) de cada operación de compraventa.



Especialistas en cirugía e implantología de carga inmediata

Herrera & Cores, nueva Clínica Dental en O Temple

Redacción.

La Doctora Ana Cores junto a su marido Gabriel Herrera, inauguraron en el año 2012 la clínica dental Herrera & Cores. Ubicada en la zona de Cuatro Caminos, en A Coruña, abarcan todas las ramas de la odontología, gracias al amplio equipo de profesionales que lo integran. Especialistas con un alto nivel de capacitación y calidad humana, que los lleva a tratar no pacientes sino personas.

La pasión que ponen en su trabajo es clave en el éxito de Herrera & Cores. Esta gran entrega a su profesión les ha llevado a inaugurar una segunda clínica en la zona de El Temple, en O Burgo.

Hablamos con la Dra. Ana Cores sobre uno de los puntos fuertes, junto a la cirugía, por los que destaca Herrera & Cores en su sector: la implantología de carga inmediata, lo que se conoce como dientes fijos en un día.

¿Qué es la implantología de carga inmediata?

Cuando a un paciente que le falta uno, varios o todos los dientes, o bien los tiene, pero están en muy mal estado y es necesario extraerlos, nosotros en el mismo día, le sacamos esos dientes afectados, le colocamos los implantes necesarios en cada caso y ese mismo día, si el caso lo permite, le colocamos los dientes fijos atornillados a esos implantes. Ya el primer día, el paciente sale en mejores condiciones estéticas y sobre todo de salud

¿Cuánto dura este proceso?

En una primera cita le realizamos al paciente unos moldes de la situación actual, TAC, radiografía panorámica y fotos. Todo esto, para hacer un estudio previo de la planificación y poder simular la cirugía en nuestro TAC de forma virtual, antes de realizarla en el paciente, así sabremos ya, cuando llegue el paciente, que tipo de implante se le coloca, que grosor, largo, inclinación, posición y demás baremos para que el resultado sea el ideal.

En una segunda cita, le extraemos los dientes afectados, colocamos los implantes y ese mismo día, dientes fijos atornillados a esos implantes si el caso nos lo permite. A los siete días se sacan los puntos.

Al mes una revisión y ya a los tres meses, normalmente, se colocan los dientes definitivos.

Una vez realizado todo el tratamiento, haremos revisiones cada seis meses para controlar que todo vaya correctamente.

¿Cualquier persona puede hacerse una carga inmediata?

Sí, los implantes se pueden colocar en cualquier persona, tenga la edad que tenga.

En el caso de enfermedades como la diabetes, hipertensión o enfermedades cardíacas, simplemente hay que tenerlas controladas antes de proceder a la CIRUGIA.

¿Y si no tengo hueso para colocar implantes?

Uno de los principales inconvenien-



La Doctora Ana Cores y el Dr. Gabriel Herrera, fundadores de la Clínica dental H&C.

tes a la hora de planificar una rehabilitación de implantología es la falta de hueso en la zona dónde se pretende poner el implante. Se trata de una situación provocada por motivos concretos que en la mayoría de casos pueden evitarse, pero que por suerte se puede solucionar gracias a las nuevas técnicas implantológicas.

¿Es molesto?

Aunque parezca sorprendente No. Las molestias asociadas al procedimiento son mínimas. Se aplica anestesia local durante la intervención, para que el paciente no note ningún tipo de dolor y también se

tiene controlado con la medicación necesaria.

¿Puede ser que el organismo rechace el implante?

Poco probable hoy en día. Los materiales que utilizamos, junto con una buena técnica y planificación quirúrgica previa, nos aseguran que los implantes se integren correctamente en la estructura ósea tras su colocación.

¿Qué cuidados requieren los implantes?

¿Podré hacer vida normal?

Los implantes requieren unos cui-

dados muy básicos, que son esencialmente los mismos que necesitan los dientes: una correcta higiene bucodental, como un correcto cepillado y el uso del hilo dental y los cepillos interproximales. Si además evitamos el tabaco y otras sustancias perjudiciales como el alcohol, mejoraremos el pronóstico a largo plazo del tratamiento. Una revisión periódica para realizar una limpieza aumentará las posibilidades de disfrutar de los implantes con satisfacción durante años. Por lo demás, puedes hacer vida perfectamente normal.



HERRERA
& CORES
CLÍNICA DENTAL



Concepción Arenal, 10 Bajo - H 15.006 A Coruña

Telf.: 981 238 888

Estanque, 6, 15.679 Cambre A Coruña

Telf.: 981 908 051

www.centrohc.com

El gaditano Miguel Gallardo comparte con un estudiante alicantino la máxima puntuación en Selectividad

El estudiante más listo aprendió en la escuela pública



El estudiante Miguel Gallardo Muñoz, en su casa de La Zarzuela (Tarifa).

Redacción.

La Zarzuela no parece un mal sitio para estudiar. Encaramada en una ladera de Tarifa, esta aldea gaditana tiene como mayor distracción para sus 300 vecinos el hipnótico girar de los aerogeneradores que salpican campos segados y plantaciones de girasoles. Con ese paisaje de fondo, Miguel Gallardo ha logrado un 14 sobre 14 en Selectividad, la nota más alta de España,

junto con el alicantino Carlos Rodríguez. El gaditano, de 18 años, ya ha decidido que estudiará un grado en Traducción e Interpretación en Sevilla.

Hijo de la enseñanza pública, este gaditano de 18 años se crio en una zona que vive bajo el estigma del paro y ha salido peleón: "Vengo de un pueblo pequeño; se cree que los logros vienen de las grandes ciudades y no es así. Además, rei-

vindico las letras y las humanidades, estamos infravalorados", reta. Y también reivindica "la enseñanza pública", a la que considera responsable de su éxito académico.

La dificultad del examen de Matemáticas de Selectividad origina una queja masiva en Valencia

Un expediente perfecto: 10 en el bachillerato de humanidades y la máxima calificación en la Selectividad. "Cuando me llamaron para decírmelo, pensaba que era para comunicarme que me habían suspendido por mi mala letra.

No sabía que me iba a salir tan bien porque terminé los exámenes con cierta inseguridad", reconoce Gallardo, sentado en el salón de su casa. Pero quienes le rodean en la estancia (Juani Muñoz y Julián Gallardo, sus padres, y su hermana mayor Ana, estudiante de 3º de Telecomunicaciones) no pueden negar que "el niño" apuntaba maneras desde pequeño.

Igualdad de género

En este colegio irlandés, niñas y niños pueden elegir uniforme con falda o pantalón

Redacción.

La distinción en el uniforme escolar entre chicos y chicas lleva instaurada muchas décadas y, hasta hace apenas unos años, no había sido objeto de debate. Era algo que se daba por sentado. Incluso por inamovible. Pero parece que algo ha cambiado y se puede ir más allá en la igualdad de género en las escuelas. ¿Por qué crear un uniforme neutro, si puedes dejar la falda y el pantalón y que cada niño o niña se ponga la que quiera?

Esto es lo que ha hecho el colegio de Primaria St. Brigid's National School, en Greystones (condado de Wicklow en Irlanda), tras decidir cambiar su política de uniformes y permitir que tanto chicas como chicos puedan elegir entre las dos prendas, indistintamente, el próximo septiembre, inicio del próximo curso escolar. Hasta ahora, las niñas usaban una falda con peto verde,

mientras que a los niños se les exigía usar pantalones grises y un jersey verde también.

La finalidad, según ha informado la directora del centro Máire Costello al Irish Times es "asegurarse de que todos los niños y niñas se sientan identificados y felices en el centro escolar".

Y estas dudas cada vez comienzan antes. Queremos que todos los niños y niñas vivan una experiencia escolar feliz", ha añadido Costello. "Y esto significa que veremos a chicas vestidas con pantalones y chicos vestidos con falda. Lo más importante, es que todos se sientan cómodos y a gusto de cómo vienen vestidos al colegio". Según explica Costello, la decisión de cambiarlo "ha sido una decisión de todos". Además de cambiar su política de uniformes, el centro también se enfrenta a una modificación de sus baños, que pasarán de estar separados por género a ser neutros.



El centro de Primaria St. Brigid's National School, en Greystones (Irlanda), decide cambiar su política y permitir que los alumnos puedan elegir entre las dos prendas, indistintamente.

BelongTo, asociación que apoya a estudiantes lesbianas, gays, bisexuales y transexuales en Irlanda, ha informado al mismo medio que las escuelas secundarias, en particular, están adoptando silenciosamente un enfoque más progresivo de las políticas de uniformes escolares sobre una base de alumno por alumno. Moninne Griffith, directora ejecutiva de esta organización, ha asegurado que adaptar las políticas de "los uniformes es más fácil en las escuelas mixtas"

CARLIN BETANZOS-SABA

YA PUEDES RESERVAR TUS LIBROS DE TEXTO

Aceptamos Ayudas para libros de texto y material escolar de la Xunta de Galicia

981.776.431-981.621.801
carlin-betanzos@hotmail.com

O CASTELO

LIBRERÍA • PAPELERÍA

Libros de Texto • Material Escolar
Fotocopias • Plastificados • Encuadernaciones

Tel: 981 61 54 53

Calle de Repicho, 21, Sta. Cruz - OURENS (La Canea)

RECORTES

CLASES DE MANUALIDADES Y PINTURA ÓLEO
ARTÍCULOS DE MANUALIDADES
PINTURAS ÓLEO, ACRÍLICAS, VITRALES...

MUEBLES AL NATURAL Y DECORADOS POR ENCARGO

email:recortes4@yahoo.es

Cuesta de la Tapia, 4 - Tel. y Fax: 981 66 05 90 - 15719 El Temple LA CORUÑA

A la espera de conocer en los próximos días el calendario de la Liga Iberdrola, el Deportivo ABANCA continúa perfilando la pretemporada de partidos amistosos



El Deportivo ABANCA se medirá al Madrid CFF en Astorga el domingo 4 de agosto

Redacción.

El próximo domingo 4 de agosto, en horario por determinar, el conjunto que prepara Manu Sánchez se mide en el campo de La Eragudina de Astorga al Madrid CFF, equipo que también milita en la máxima categoría del fútbol femenino español y que además se alzó en Abegondo el pasado mes de junio con la 1ª edición del Torneo La Liga Promises en categoría sub-12.

Será la segunda cita de pretemporada para el Deportivo ABANCA, que el sábado 31 de agosto visita en la ciudad de Braga (Portugal) al SC Braga, actual campeón de la liga lusa.

El equipo blanquiazul arranca la pretemporada el próximo lunes 22 de julio en Abegondo.



El Dépor arranca y cierra la liga en ABANCA-RIAZOR ante Oviedo y Fuenlabrada respectivamente

Redacción.

La Real Federación Española de Fútbol acogió el sorteo del Calendario de la Temporada 2019-20 para LaLiga 1|2|3 en la que participará el Real Club Deportivo. El sorteo ha deparado un Dépor-Real Oviedo en ABANCA-RIAZOR en la primera jornada, el fin

de semana del 17 y 18 de agosto. Los pupilos de Anquela se estrenarán como visitantes en la segunda jornada en Huesca (24 o 25 de agosto) y a la semana siguiente (31 de agosto o 1 de septiembre) visitarán al Rayo Vallecano. Tras el cuadro carbayón, los siguientes equipos en pasar por ABANCA-RIAZOR serán el Al-

bacete Balompié (8 de septiembre, jornada 4), el CD Numancia (18 de septiembre, jornada 6) y el CD Mirandés (29 de septiembre, jornada 8). El partido de rivalidad gallega ante el CD Lugo será el 1 de diciembre en el Anxo Carro y el 1 de marzo de 2020 en ABANCA-RIAZOR. El Dépor-CF Fuenlabrada será el cierre de la competición

en A Coruña, el 23 o 24 de mayo. A diferencia de la campaña pasada, en esta ocasión habrá 3 partidos entre semana: el 18 de septiembre en ABANCA-RIAZOR ante el CD Numancia (jornada 6), el 2 de octubre en Girona (jornada 9) y el 15 de enero de 2020 ante el Real Racing Club en A Coruña (jornada 23).

Pretemporada Dépor ABANCA:

• 22 de julio: inicio entrenamientos (Ciudad Deportiva de Abegondo)

• 4 de agosto: Deportivo Abanca Madrid CFF (Campo de La Eragudina - Astorga, horario por determinar)

• 31 de agosto: SC Braga - Deportivo Abanca (Braga, horario por determinar)

OCASIÓN

Se vende mesa de billar francés (de carambola) de 2,60m. de largo por 1,47m. de ancho

OPORTUNIDAD

700 euros negociables
Interesados llamar de 10:00h. a 13:00h.
981 638 680

ALQUILIA

Alquiler de vehículos

Furgonetas • Turismos • Microbuses • Isotermos

☎ 881 886 193

info@alquiliacar.com

+ ALQUILER POR HORAS, DIAS, MESES
+ RENTING

Alquilia A Coruña
Avda. Finisterre 273
15008 A Coruña
☎ 698 139 597

Alquilia Ourense
☎ 662 672 607

Alquilia Santiago
☎ 687 696 876

Alquilia Narón
Polígono Río do Pozo
Avda. Gonzalo Navarro, 132
15540 Narón A Coruña
☎ 698 148 853

SIN FIANZA
SEGURO A TODO RIESGO
Optional

3 medallas de oro y una de bronce para el Club de Remo Olímpico do Mandeo en el Campeonato de España

Club de Remo Olímpico do Mandeo

Redacción.

Los pasados 22 y 23 de junio, se celebró en el Lago de Bañolas (Gerona), el Campeonato de España de remo Olímpico en pista para las categorías Cadete, Juvenil, S23 y Absoluta.

El C. R. Olímpico do Mandeo ha participado con 8 embarcaciones de las cuales 6 han conseguido acceder a la Final A, mientras la séptima accedía a la Final B y la octava era eliminada en cuartos de final.

Empezó el día para nosotros con la Final del cuatro scull juvenil femenino (4xJF) de Ángela Vázquez, Mónica Castro, Iria Jarama y Paola García que se imponía con absoluta autoridad al resto de rivales y trayendo para Galicia la primera de las medallas de Oro. A continuación fue el turno del doble scull juvenil masculino (2xJM) de Diego Veiga y Rodrigo Cáceres, una final tremendamente igualada y de un altísimo nivel en

la que lucharon como los campeones que son, pero que sin embargo tuvieron que conformarse con ese cuarto puesto que te sitúa entre los mejores, pero que te deja con ese sabor de boca agridulce al quedarte a las puertas de las medallas. El tercero de la mañana fue José Ángel Jarama en skiff juvenil masculino (1xJM) que remó la Final B y en la que tras una espectacular remontada consiguió el tercer puesto, quedando 9º de la general. Las cuartas en liza fueron de nuevo Iria Jarama y Ángela Vázquez que remaron la Final A del doble scull juvenil femenino (2xJF), y que controlaron de principio a fin con un poderío increíble y consiguiendo la segunda de las medallas de Oro.

15 minutos más tarde llegó el turno de nuevo de Mónica Castro que remaba la Final A del skiff juvenil femenino (1xJF), y que volaba bajo durante su regata para, al igual que sus compañeras 15 minutos antes, controlar con firmeza su final y alzarse con la tercera medalla de



Oro, y demostrando así que las juveniles del Olímpico do Mandeo dominan con puño de hierro esta categoría.

Ya en la categoría absoluta llegó el turno de Jorge Salvador en la Final A del skiff absoluto masculino (1xAbsM), gran regata de nuestro remero más veterano pero que tuvo que conformarse con el sexto puesto, pero que mejora el

séptimo del año pasado.

Y como dice el dicho, no hay 2 sin 3, así que de nuevo Iria Jarama y Ángela Vázquez, se subieron de nuevo al doble scull para enfrentarse a la actual Campeona de Europa Absoluta y a otras remeras internacionales en la Final A del doble scull absoluto femenino (2xAbsF), regata que a pesar de la fatiga acumulada en las regatas

anteriores, pelearon de tú a tú con sus mayores yendo segundas gran parte de la prueba muy cerquita de las primeras y haciendo que todos vibrásemos hasta los últimos metros, y consiguiendo así la cuarta y última medalla de la mañana, esta vez de Bronce.

En resumen, 3 medallas de Oro y una de Bronce que sitúa a este humilde club nada más y nada menos que en la quinta posición del medallero, junto con los mejores y más poderosos clubs de remo de España, y destacado del resto de clubs gallegos.

Además, gracias a estos resultados y al gran trabajo de nuestros deportistas a lo largo de la temporada, Iria Jarama, Ángela Vázquez, Mónica Castro y Diego Veiga, han sido seleccionados para participar con el equipo Nacional Junior en la Coupe de la Jeunesse en Italia o en el Campeonato del Mundo Junior en Japón, lo que nos convierte en el segundo club de toda España que más deportistas aporta al Equipo Nacional Junior.

Se celebró en el Club Miño de Golf

XII Copa Palavea

Redacción.

Se celebró en el Club Miño de Golf, la XII Copa Palavea, considerado uno de los torneos más representativos del Club Miño, en el que han participado cerca de 200 jugadores. Destacar el gran trabajo que se está realizando en el arreglo de las distintas calles y greens del campo.



CLASIFICACIÓN HÁNDICAP DAMAS

1º Silva Conde, Begoña
MIÑO ARTABRO, 35

2º Garrido Martínez, Clara
E. MIÑO ARTABRO 34

3º Tiessen Pastor, Isabel
LA CORUÑA, 32

4º Rodríguez Piñón,
Ángela MIÑO ARTABRO,
28

5º Bellido Fonseca,
Myriam Federación Gall,
27

CLASIFICACIÓN HÁNDICAP 1ª

1º Jossund, Tonny
MIÑO ARTABRO, 36
2º Bello Fandiño, Rui
TORRE HERCULES, 36
3º Veiga Núñez, Balbino
MIÑO ARTABRO, 35
4º Outeiriño López,
Antonio MIÑO ARTABRO,
34

5º Serrano Narvaez,
Eduardo MIÑO ARTABRO,
34

CLASIFICACIÓN HÁNDICAP 2ª

1º Suárez Dono, Domingo
Antonio HERCULES, 38
2º Pedrosa Calle, Luis
Federación Madrid, 37
3º Ruiz Tovar, Santiago
MIÑO ARTABRO, 36
4º Rodríguez Freire, Ángel
Antonio MIÑO ARTABRO,
35

5º Carballo Ruiz,
Constantino Federación
Gallega, 35

CLASIFICACIÓN HÁNDICAP 3ª

1º Vazquez Travieso, Jose
Luis MIÑO ARTABRO, 43
2º Rodríguez Villaverde,
Manuel TORRE HERCULES,
40
3º Tojeiro Sejjido, Francisco
Manuel PADERNE, 40
4º Sarmiento Pallares,
Germán TORRE
HERCULES, 40
5º Luz Catalán, Juan
Pedro MIÑO ARTABRO, 37

CLASIFICACION SCRATCH

1º Outeiriño López,
Antonio MIÑO ARTABRO,
32
2º Jossund, Tonny
MIÑO ARTABRO, 29
3º Otero Afonso, Bruno
MIÑO ARTABRO, 29
4º Serrano Narvaez,
Eduardo MIÑO ARTABRO,
28
5º Bello Fandiño, Rui
TORRE HERCULES, 25

La renovación de Jeff Xavier se une a la de Mirza Bulic y Pablo Ferreiro, y las contrataciones de Gaizka Maiza, Abdou Thiam y Mathieu Kamba

El Leyma Basquet Coruña cierra la renovación de Jeff Xavier

Redacción.

Un día después de que el club naranja anunciase la campaña de abonados para la nueva temporada, Jeff Xavier lo tiene claro, del Leyma Coruña una temporada más. El jugador había llegado a Coruña en diciembre de 2018 tras una larga lesión y en un momento deportivo muy delicado para el club, al que ayudó a enderezar el rumbo y mantener la categoría. Nada más terminar la temporada, Jeff Xavier manifestó su ilusión por seguir vinculado a un club y una ciudad en la que él y su familia se han sentido muy a gusto. Hoy es una alegría para el Leyma Coruña y el jugador anunciar su continuidad.

Jeff Xavier es un escolta con mucha experiencia en LEB Oro que destaca en muchas facetas de juego. Tiene un gran 1+1 que le permite generarse sus propios tiros, y gracias a su visión de juego, asistir a



compañeros mejor situados cuando las defensas se cierran sobre él. En larga distancia dispone de una gran capacidad anotadora con buenos porcentajes de tiro saliendo de bloqueos directos e indirectos. También trabaja bien en defensa y se implica en el rebote.

Cerró la temporada jugando 23 partidos con 24 minutos de media,

aportando 10.5 puntos con un 35.1% en T3, 3 asistencias y 2,5 rebotes, números destacados para un jugador que llegó al club en la jornada 10 tras una larga lesión y sin realizar pretemporada. Este año, realizará la pretemporada con el equipo y estamos seguros que será capaz de crecer en su nivel de juego además de contribuir

sobre todo a hacer mejor al equipo y a sus compañeros.

La renovación de Jeff Xavier se une a la de Mirza Bulic y Pablo Ferreiro, y con las contrataciones de Gaizka Maiza, Abdou Thiam y Mathieu Kamba, son ya 6 los integrantes de la plantilla para la temporada 19/20.

Campeonato de Europa de patinaje de velocidad

Redacción.

Pedro Mantiñán patinador juvenil del Club Sada Patín y Manuel Tai-bo del SCD Rabadeira, han sido preseleccionados por el seleccionador nacional Garikoitz Lerga, para tomar parte en las últimas sesiones de entrenamiento que determinarán la lista definitiva de patinadores que formarán parte de la selección española que participarán en el próximo Campeonato de Europa de patinaje de velocidad, que se disputará en el mes de agosto en Pamplona.



Pedro Mantiñán.



CAMPUS DE FÚTBOL

PLAY LIKE THE STARS

DISFRUTA APRENDIENDO LAS HABILIDADES DE LOS MEJORES JUGADORES DEL MUNDO



THE WORLD'S
NO.1
SOCCER SKILLS
TEACHING METHOD

COERVER

WWW.COERVER.ES








coerver galicia

ATLÉTICO SAN PEDRO

LUGAR: CAMPO MUNICIPAL DE IRÁS "NANO GARCÍA"
DIRECCIÓN: RUA MANDÍN S/N

- TURNO 1:** del 1 a 5 Julio
- TURNO 2:** del 8 a 12 Julio
- TURNO 3:** del 15 a 19 Julio
- TURNO 4:** del 22 a 26 Julio
- HORARIO:** 10:00h a 14:00h

(Servicio de Matriculación desde las 09:00 horas)

INCLUYE:

- de 6 a 14 años de edad
- 5 días de entrenamientos con el método de tecnificación número 1 a nivel mundial
- 1 día de entrenamiento en la playa
- Aperitivo
- Entrega de diplomas
- Camiseta entrenamiento adidas

* Inscripciones realizadas la semana anterior a la fecha del turno no se garantiza disponibilidad de plazas de concreto

1 TURNO	2 TURNOS	3 TURNOS	4 TURNOS
90 €	170 €	240 €	300 €

652.533.989

+34 981 22 22 22

j.lopez@coerver.es






Aire al máximo, no enfocar bien los difusores, no limpiar los filtros... descuidos que perjudican el mantenimiento e incrementan el gasto económico

Errores comunes a evitar al utilizar el aire acondicionado en verano

Redacción.

Con la llegada del verano y el calor los españoles recurren al aire acondicionado (tanto en el hogar como en los vehículos) para protegerse del bochorno. Sin embargo, en ocasiones se cometen errores en el uso del aire acondicionado, o no se detectan fallos, lo que afecta a nuestro bolsillo.

Empezamos por el uso del aire acondicionado en la vivienda: Este tipo de aparato no requiere un mantenimiento especial, siempre que veamos que funciona bien. Sin embargo, desde HomeServe recalcan que el único cuidado importante es tener los filtros limpios de manera periódica (una vez al año). ¿Cómo se limpian los filtros? En un split de pared, los filtros aparecerán nada más levantar la tapa frontal del aparato. Para quitarlos, se deben sacar hacia abajo elevando una pequeña pestaña, que localizarás fácilmente. Para limpiarlos, con ponerlos debajo de la ducha o utilizar un cepillo de raíces, es suficiente. Para volverlos a colocar una vez secos, solo tienes que des-

hacer los pasos previos y encajarlos en su lugar de origen.

El mal olor se produce por múltiples causas ya que los aparatos aspiran o absorben el aire de la propia estancia que van a climatizar. El olor que notas se puede deber a la condensación del agua en la batería interior. Si usas el aire acondicionado solo en verano es normal que a lo largo del año se haya acumulado agua en la batería, formando moho, y esto es la causa del mal olor que se desprende en los primeros usos. En este caso necesitarás ayuda de un profesional.

Que salgan gotas de agua de tu aire acondicionado es normal ya que son el resultado del proceso de evaporación que tiene lugar en el interior de la máquina. Si expulsa agua y esta salpica hacia el interior, lo primero que debes hacer es comprobar la salida del agua de tu aparato, por si se hubiera tapado o se trate de un fallo en la instalación. Si durante los meses en los que más necesitas aire acondicionado, el calor no te da tregua y tu equipo no enfría bien posiblemente tengas una avería. Puede

faltar gas, refrigerante, limpieza en los filtros o el compresor no arranca. Si el aparato de aire acondicionado realiza ruidos y vibraciones molestas en la unidad exterior o interior puede deberse a falta de gas en la línea frigorífica o falta de aceite en el compresor. Debes llamar a un técnico.

Errores en el coche: Según recomienda Ángel Suárez, ingeniero del Centro Técnico de Seat, simplemente abriendo las puertas y las ventanillas para ventilar el habitáculo, durante un minuto, se rebaja la temperatura interior de forma natural y se evita gastar más aire acondicionado del necesario. Asimismo, aconseja conducir con la opción Auto encendida para que "el flujo de aire se autorregule, sea más homogéneo y se haga un uso más eficiente".

Desde Seat recomiendan "activar el aire acondicionado del coche, aunque sea con la temperatura más alta", ya que así se evitará que los cristales se empañen cuando se eleve ligeramente la temperatura exterior.

Las sábanas, la cena, la temperatura del agua en la ducha... Todo influye a la hora de ir a dormir con este calor

Siete trucos para lograr dormir con calor si no tienes aire acondicionado



Redacción.

El momento de dormir es uno de los más complicados cuando las temperaturas son elevadas. Uno de los efectos del intenso calor que se vive este mes de julio en casi toda España es el problema para conciliar el sueño que tienen muchas personas.

El calor no sólo resulta molesto por las noches al provocar situaciones incómodas como el exceso de sudor, también provoca que el cerebro esté en constante alerta al modificar nuestras funciones térmicas. Existen varias formas de refrescar algo el ambiente en el lugar en el que se duerme si uno no dispone de un aparato de aire acondicionado que ayude a enfriar la estancia:

Sábanas: Es aconsejable optar por las de algodón, que facilitan la transpiración. De igual manera pueden meterse en una bolsa de plástico y mantenerlas un tiempo en la nevera. Así se mantendrán frescas el tiempo suficiente para conciliar el sueño.

Qué cenar: Optar por lo fresco y evitar comidas copiosas y calientes. Ensalada, fruta fresca, yogur y agua, un menú ideal. El cuerpo usa los alimentos frescos y ricos en agua para eliminar calor corporal.

Ducha: Es mejor una ducha con agua templada que con agua fría, que provocará una reactivación del organismo y un gasto energético que llevará a sentir más rápidamente el calor que con el agua templada. La razón es que el agua fría tiene efecto vasoconstrictor, lo que acaba provocando calor en la piel a más velocidad.

Paños húmedos: También ayudan, más con agua templada, por el mismo motivo que lo expuesto en el caso de la ducha.

Las zonas donde aplicarse estos paños deben ser las más sensibles al calor: cuello, codos, tobillos y cara posterior de las rodillas.

Recipiente con agua muy fría o hielo: puede ayudar a refrescar algo el ambiente. Debe situarse cerca de la ventana de la habitación. Luces y aparatos apagados: Todo ello incide en que la estancia acumule más calor, por lo que es aconsejable apagar lo antes que se pueda toda fuente de calor. La habitación debe estar ventilada durante todo el día, intentando generar corrientes de aire en la medida de lo posible.

Evitar el ejercicio físico: al menos tres o cuatro horas antes de ir a dormir, ya que provoca un incremento de la temperatura corporal.



C|B

COBAÑO BETA, S.L.

REFORMAS DE VIVIENDAS,
LOCALES BAÑOS Y COCINAS.

MATERIALES PARA LA
CONSTRUCCIÓN COCINA Y
SANITARIOS

Avenida de La Coruña, 5
BETANZOS (A Coruña)
15300

981 771 790
696 987 900

¿Humedades?



HUMENOR.es

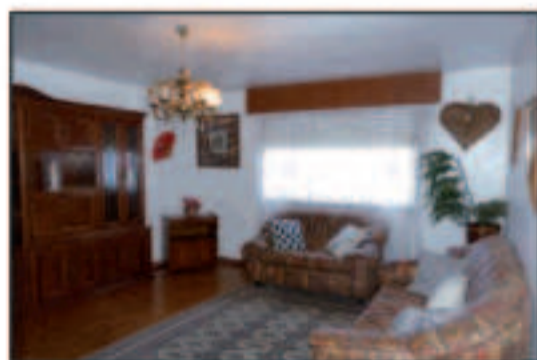
DIAGNÓSTICO GRATUITO

981 105 053

Polígono Industrial de Bergondo, B46 Nave 2



info@inmoredil.es
 www.inmoredil.es
Teléfono: 881 018 112



Venta piso amueblado en Rua das Mariñas, Betanzos. Planta 2ª. 99m2. 3 dormitorios, salón-comedor, cocina, 2 baños, trastero en vivienda, tendedero, plaza de garaje y trastero. PVP: 95.000€



Venta piso en calle Saavedra Meneses, Betanzos. Planta 1ª. 108,13m2. 3 dormitorios, salón, comedor, cocina, terraza, 2 baños, garaje y trastero. Necesita puesta a punto por pequeño incendio (reparación dormitorio principal, pintado y limpieza). PVP: 70.000€



Venta piso amueblado en Plaza Futbolista Amador Cortes, Betanzos. Planta 1ª con ascensor. Calefacción gas ciudad, 39,67m2. 1 dormitorio, salón-cocina, baño, garaje y trastero. Excelente estado. Ideal como inversión. Posibilidad de comprar ya alquilado. PVP: 73.000€



Venta casa de piedra reformada. Amueblada. 350m2. 2 alturas + bajo cubierta. Pl baja: 1 dormitorio, 1 baño, salón, comedor, cocina y porche. Pl alta: 3 dormitorios, salón-despacho, 2 baños y vestidor. Bajo cubierta: desván. Terreno cerrado de 2180m2 con hórreo y garaje de 34m2. Anexos de 25m2 aproximadamente destinados a barbacoa y garaje. Calefacción gasoil. PVP: 293.000€



Lugar Casal. Venta casa de piedra para restaurar en Lugar Casal, Areas, Paderno. 2 alturas. 85m2. Construcción anexa de planta baja de 132m2. Terreno cerrado con pozo de 2.525m2. PVP: 70.000€



Venta casa para reformar en Lugar de Vilar, Muniferral, Aranga. 2 alturas+bajo cubierta. Pl baja: salón-comedor, cocina, baño y un dormitorio. Pl primera: 4 dormitorios, salita y baño. Bajo cubierta: diáfana. Terreno cerrado de 303m2. Anexos: horno antiguo y garaje de aproximadamente 27m2. PVP: 42.000€



Venta casa de planta baja en Bendrade, Oza dos Rios. 46,11m2. 2 dormitorios, salón, cocina y baño. Terreno cerrado de 2897m2. PVP: 84.000€



Venta o alquiler propiedad con dos construcciones una de 98m2 y otras de 28m2 en Lugar de Talai, Betanzos. Finca de 3153m2. Frente de 46m a N-VI. RENTA: 400€/mes. PVP: 60.000€



Alquiler local comercial en Avenida Barrié de la Maza, Sada. 7,50m2 aproximadamente + aseo de 1m2. Totalmente acondicionado. Derecho de uso de patio. RENTA: 120€/mes



Venta finca edificable en Lugar de Quintas, Abegondo. 1.560m2. Prácticamente cerrada en su totalidad con tuyas. Linda con camino por dos lados. LLana. PVP: 45.000€



Venta finca edificable en Lugar de Roris, Borrifans, Cesuras. Superficie: 1.743m2. LLanita. Muy soleada. 41metros de frente. PVP: 16.000€



Alquiler planta primera de casa en Fabas, Cambre. Totalmente reformada. Semi amueblada. Calefacción gas. 105m2 aprox. 3 dormitorios, salón-comedor, cocina y 2 baños. Terreno: 710m2 aprox. La renta incluye el mantenimiento y limpieza de la finca. RENTA: 550€/mes

El arrendamiento temporal a empleados desplazados es una alternativa para los caseros que no tienen licencia turística

Si quiere ganar hasta un 12%, alquile su casa a una empresa



Redacción.

Ni hotel ni piso turístico. El alquiler de vivienda corporativo es un negocio al alza por el que están apostando las empresas y del que se están beneficiando cada vez más propietarios de viviendas en España, que se alejan tanto del arrendamiento tradicional como del vacacional. La apuesta por estos alquileres temporales permite a las compañías ahorrar costes al desplazar a sus trabajadores a otras ciudades o países, sobre todo cuando los proyectos y negocios se prolongan durante varios meses. "Estos alquileres son hasta un 40% más baratos en comparación con un hotel. En algunas ciudades las diferencias pueden superar 70 euros al día", dice Samuel Toribio, gerente de Homelike en España, plataforma de alquiler para viajeros de negocios. "Las empresas tenían grandes problemas para encontrar opciones ágiles y rentables y, al final, se buscaban la vida llamando a Idealista, Fotocasa, Milanuncios y AirBnB. O pagaban un hotel al trabajador para que después buscara el alojamiento", añade Ángel Mayoral, consejero delegado de Homyspace.

Las cosas están cambiando, tanto que en los últimos años han surgido

plataformas que ponen en contacto a empresas que necesitan desplazar trabajadores por temporadas con los propietarios de viviendas en España. Y cada vez más, ya que es el cuarto mejor país del mundo para vivir y trabajar, escalando diez puestos, según la clasificación de HSBC.

Son casas, pero funcionan casi como un hotel. Se hace la reserva online, se firma el contrato de manera electrónica y se reciben las facturas por correo. Las viviendas que se reservan a través de Homelike son para estancias mínimas de 30 días y no hay un tiempo máximo, aunque el alquiler medio está entre tres y cuatro meses. La compañía, creada en 2015, aterrizó en Barcelona el pasado marzo y en mayo llegó a Madrid, donde se concentra un gran número de oficinas y sedes de empresas nacionales e internacionales. En ambas ciudades cuenta con 1.500 viviendas y pretende llegar a las 4.000 a finales de año. Más de 400 empresas usan esta plataforma para desplazar a sus empleados. También tiran de ella cuerpos diplomáticos y artistas. "Los sectores más activos son el aeronáutico, industrial, químico, farmacéutico, construcción y consultoría", apunta Toribio. Fuera de España, tiene 45.000 casas

en más de 400 ciudades europeas, trabaja con 15.000 clientes y supera el millón de noches reservadas.

En Homyspace la estancia media es de 87 días y los precios están establecidos por meses (y no por días como en el alquiler de corta estancia). "Llevamos tres años ofreciendo alquiler temporal para empresas y estamos multiplicando por tres nuestra facturación", comenta Mayoral. Tiene en alquiler más de 10.000 pisos en España, Portugal, Francia, Italia y Reino Unido. "Trabajamos con Alcampo, Amazon o Vueling, aparte de cientos de pequeñas empresas locales que ofrecen servicios en otras ciudades", añade.

La duración de los contratos es uno de los ganchos para los propietarios. "Es una alternativa para muchos que, tras los cambios realizados por el Ayuntamiento de Madrid, ya no tienen la opción de alquilar por días al no tener licencia turística", comenta Toribio. Y para los que sí tienen el permiso "les permite completar calendarios anuales sin perder oportunidades de ingresos por tener el piso vacío y, de hecho, estos propietarios se ponen en contacto con nosotros en temporada baja", dice Mayoral.

Menos del 13% prefiere arrendar a comprar vivienda, según el último barómetro del CIS

Casi cuatro de cada 10 españoles apoyan poner límite a los precios de alquiler

Redacción.

Casi cuatro de cada 10 españoles, un 37,7% concretamente, está de acuerdo con poner límites a los precios de los alquileres, según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). El barómetro de julio del CIS, publicado este miércoles, dedica un apartado específico a preguntas sobre vivienda. Entre otras, pide a los encuestados (la muestra fue de 2.974 personas) que diga si cree que tener una vivienda digna es un derecho que debe ser protegido de manera activa por el Gobierno. Un 90,2% de los encuestados responde afirmativamente a esa cuestión, frente a un 6,2% que lo hace negativamente.

Más información

Límites a los alquileres, un debate latente en España. A continuación, la encuesta preguntó a quienes habían respondido afirmativamente que dijeran por qué medios debían los políticos proteger esos derechos. Como respuestas se proponían varias opciones no excluyentes; es decir, cada persona podía decir con cuántas de esas posibles soluciones estaba de acuerdo. La que mayor consenso generó (un 52,2%) fue construir vivienda social para personas con pocos recursos económicos. Le siguen la de dar préstamos baratos para comprar casas (49,9%), fomentar la construc-

ción de vivienda con precios asequibles para la clase media (46,9%), hacer una política de limitación del precio de los alquileres (41,8%), crear un parque público suficiente de viviendas en alquiler (38,3%) y socializar el suelo para que no encarezca el precio (31,4%). Esos porcentajes se refieren solo a las personas que compartían la afirmación de que la vivienda es un derecho que el Gobierno debe proteger. Al contabilizarlo sobre el total de la muestra de la encuesta, bajan ligeramente. Por ejemplo, quienes apoyan los límites a las rentas de alquiler son un 41,8% de los primeros, pero sobre el conjunto de los encuestados representan un 37,7%.

Un 18,4% de inquilinos

Al margen de esta cuestión, el CIS también preguntó por la forma de tenencia de la casa donde vivían los encuestados y cuál sería su deseo al respecto. De estas variables se desprende que un 18,4% de los españoles viven ya de alquiler. El porcentaje no deja de crecer desde hace 10 años, ya que antes del estallido de la burbuja superaba por poco el 14%, según el INE. Sin embargo, el alquiler como modo de vida ideal solo es la mejor opción para un 12,9% de los participantes en el estudio, frente a un 81,8% que prefieren comprar una vivienda propia y un 3,5% que declararon que les resulta indiferente.

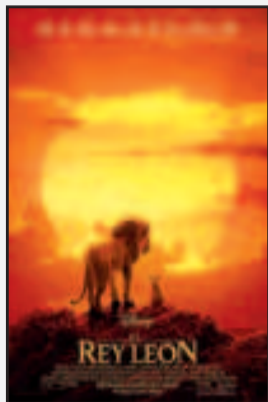
Nueva guía inmobiliaria en tu periódico comarcal "As Mariñas", te informaremos de todas las ofertas para que encuentres la vivienda de tus sueños...

As Mariñas
tu periódico comarcal

Anúnciate llamando al 981 638 680



ESTRENOS DE CINE



Título: El Rey León

Género: Animación, Aventuras, Comedia, Drama
Nacionalidad: USA. **Año:** 2019. **Director:** Jon Favreau. **Guión:** Jeff Nathanson

Reparto: Donald Glover, Seth Rogen, Keegan-Michael Key, Chiwetel Ejiofor, James Earl Jones, Billy Eichner, Alfre Woodard, Florence Kasumba, Beyoncé, John Oliver, Eric André, John Kani, JD McCrary, Shahadi Wright Joseph.

Sinopsis: El Rey León viaja a la sabana africana donde ha nacido el futuro rey. Simba idolatra a su padre, el rey Mufasa, y se toma muy en serio su propio destino real. Pero en el reino no todos celebran la llegada del nuevo cachorro. Scar, el hermano de Mufasa y antiguo heredero al trono, tiene sus propios planes. La batalla por Pride Rock está asolada por la traición, la tragedia y el drama, y termina con el exilio de Simba.

Fecha de Estreno: Viernes, 19 de Julio de 2019



Título: Fast and Furious: Hobbs & Shaw

Género: Acción
Nacionalidad: USA. **Año:** 2019
Director: David Leitch
Guión: Chris Morgan, Gary Scott Thompson

Reparto: Dwayne Johnson, Vanessa Kirby, Jason Statham, Idris Elba, Eddie Marsan, Stephanie Vogt, Amar Adatia, David Mumeni, James Merrill, Axel Nu, Antonio Mancino, Adam Ganne

Sinopsis: Después de casi cinco mil millones de dólares recaudados a lo largo de ocho películas, la franquicia Fast & Furious presenta el primer capítulo independiente de la saga, con Dwayne Johnson y Jason Statham en sus papeles habituales como Luke Hobbs y Deckard Shaw en FAST & FURIOUS: HOBBS & SHAW.

Fecha de Estreno: Viernes, 02 de Agosto de 2019.



Título: El Emperador de París

Género: Aventuras, Histórico. **Nacionalidad:** Francia. **Año:** 2018
Director: Jean-François Richet. **Guión:** Éric Besnard, Éric Besnard

Reparto: Olga Kurylenko, Vincent Cassel, Freya Mavor, August Diehl, Denis Ménochet, Denis Lavant, Fabrice Luchini, Patrick Chesnais, William Sciotino, James Thierrée, Antoine Lelandais, Antoine Basler, Némo Schiffman, John Sehil, Julien Sarazin

Sinopsis: Bajo el reinado de Napoleón, François Vidocq, el único hombre que ha podido escapar de dos prisiones de alta seguridad, es una leyenda de los bajos fondos parisinos. Dado por muerto después de su última espectacular huida, el ex-prisionero pasa desapercibido bajo la apariencia de un comerciante. Tras ser acusado de un crimen que no ha cometido, hace un pacto con la policía: atraparé a todos los ladrones y asesinos de París a cambio de su inocencia.

Fecha de Estreno: Viernes, 26 de Julio de 2019

CULTURA

Gañadoras/es da III edición do Certame Vilariñas 2019

Xa hai gañadores/as da III Edición do Certame Vilariñas 2019 de micropoemas.

O 1º Prémio corresponde ao poema VOLTA, da viguesa Beatriz Coira Rico.

O 2º clasificado foi SIXILO, de Manuel González Prieto. A terceira Vilariña premiada é DESEXO, de Ana García Rivas.

@s tres poetas recibirán as “VILARIÑAS” desenhadas pola artista Viki Rivadulla nun acto que se realizará pasado o verán e que servirá tamén de homenaxe á poeta Marica Campo, moi vinculada á Terra Chá, a Guitiriz e aos Vilares de Díaz Castro. Con máis de 120 vilariñas presentadas e dunha alta calidade, o que contribúe consolidar o certame cada ano.



SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTALES:

1: Desprovisto de belleza y hermosura, en femenino. Hermano de su padre o de su madre. Juego de cartas de envite que se juega con baraja española. 2: Decimoquinta consonante del abecedario. Persona que enseña un arte, una ciencia, o un oficio. Diez en el sistema numérico hexadecimal. 3: Bastante, mucho. Banco de arena. 4: Hembra del caballo. Dé apoyo. 5: Cocinar alimentos con agua caliente. Atreverse. 6: Corriente alterna. Cogías, agarrabas. Preposición inglesa. 7: Aceptar la herencia tácita o expresamente. Valiente, atrevido. 8: Humedeces. Destruyó, arrasó. 9: Que ara o labra la tierra abriendo surcos en ella con el arado. Detrás de, en situación posterior. 10: Decimoquinta consonante del abecedario. De Dinamarca, en plural. Talla grande. 11: Antigua medida de longitud que equivalía aproximadamente a un metro. Ponia el oído. Percibió los sonidos.

VERTICALES:

1: Apócope de fraile. Máquina para hacer fotografías. 2: Catorce en representación hexadecimal. Aparato o máquina que sirve para secar. Norte. 3: Acción de amagar. Cada una de las dos cavidades simétricamente colocadas entre las costillas falsas y los huesos de las caderas. 4: Que está dulce por contener azúcar, en femenino. 5: Símbolo del telurio. Plural de vocal. Produjo un sonido. 6: Diminutivo frecuente del nombre propio Isabel. Corriente de agua continua y más o menos caudalosa que va a desembocar en otra, en un lago o en el mar. Sonreí. 7: Una más. Asidero. Sociedad anónima. 8: Dormiste. 9: Bonitos, lindos. Revés o espalda de algo. 10: Vocal. Autoridad religiosa entre los chiítas islámicos. Vigésima octava letra del abecedario español. 11: Gracia, donaire. Capital de Noruega.



gratuito
amarinas

tu periódico comarcal

*distribución mensual
y gratuita en...*

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos
Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros
Miño - Narón - Puentedeume - Ferrol

Anúnciate llamando al 981 638 680

R&R
Verdemar Ediciones