

gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal



Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 46

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MARZO - AÑO 2022



La Xunta de Galicia permitirá pagar por giro o transferencia las deudas tributarias

pág. 4



Geodestino por el corazón de Galicia

pág. 6 y 7

La Dirección Xeral de Relacións Exteriores está poniendo en marcha los instrumentos de financiación de ayuda humanitaria de los que dispone para hacer frente a la crisis en Ucrania

Galicia ofrece mil plazas para acoger a refugiados de la guerra de Ucrania

Galicia ha trasladado al Gobierno central su oferta de mil de plazas de acogida en distintos centros para recibir a refugiados de la guerra en Ucrania. De este millar de plazas, 714 corresponden a centros de la Xunta, 281 son las facilitadas por los ayuntamientos gallegos, a través de la Federación Gallega de Municipios y Provincias (Fegamp), y 139 vienen de entidades sociales.



La Xunta remitió estos datos al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, que será el encargado de centralizar el reparto por comunidades autónomas, y que los datos se irán actualizando conforme se vayan ampliando el número de centros y plazas. Además, para coordinar la respuesta desde Galicia, la Xunta ha convocado una reunión de urgencia con agentes de cooperación y trabajo en la zona del conflicto en la que participarán la Fegamp, el Fondo Gallego de Cooperación y Solida-

ridad, el Ayuntamiento de Santiago, la Coordinadora Gallega de ONGD y entidades humanitarias con presencia sobre el terreno. Los centros facilitados por la Administración autonómica para acoger refugiados son: las Residencias de Tiempo Libre de Panxón y O Carballiño, el Centro de Formación y Experimentación Pedro Murias de Ribadeo, el albergue juvenil de Portomarín, las Casas del Mar de Burela, Celeiro-Viveiro y A Co-

ruña, el Centro de acogida para víctimas de violencia de género de Vigo y los centros residenciales docentes de A Coruña, Ourense y Vigo.

Estas plazas se suman a las 432 camas en hospitales en las siete áreas sanitarias para acoger población de Ucrania con necesidades de atención sanitaria. De ellas, 113 son para pacientes pediátricos, 15 para niñas y niños con necesidades

de tratamiento oncológico y el mismo número para neonatos. Con respecto a los adultos, de las 319 plazas disponibles para ellos, un total de 25 son para pacientes oncológicos en tratamiento. Aparte de la acogida de refugiados, la Dirección Xeral de Relacións Exteriores está poniendo en marcha los instrumentos de financiación de ayuda humanitaria de los que dispone para hacer frente a la crisis en Ucrania.

Cientos de personas en el Obelisco

Cientos de personas se concentraron en A Coruña, por la paz en Ucrania y el fin del conflicto armado en el país, cuya solución no consideran que pase por "fomentar la guerra y enviar armas". "Queremos transmitir que la ciudadanía está harta de la barbarie. No se pueden resolver los conflictos a base de bombas", relató Xosé Abad, de Red Acampa por la Paz, que apostó además por una salida "negociada" entre Estados Unidos, Europa y el presidente ruso, Vladimir Putin. A este movimiento ya se han sumado más de 40 colectivos de toda índole: partidos políticos, asociaciones de vecinos, sindicatos. En la manifestación participó además parte de la comunidad ucraniana de A Coruña. En la movilización, bajo el lema Paz en Ucrania. Salida negociada ya!, participó el comunicador y músico Xurxo Souto.

Impresión y escaneo desde el móvil
Dual scan

Consigue tu equipo multifuncional

desde **19€** /mes*

981 173 441
ventas@rmo.es

RMO
Reproducción, Mantenimiento y Optimización

Fotografías no circulantes.
Promoción válida hasta fin de existencias.
IVA no incluido.

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

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:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo, Paula Aparicio Castillo, Tatiana Benítez, Esther López Castro, Luisa Aguado 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.

OLEIROS

Concello.....981610000
 Recaudación Municipal.....981635603
 Centro Salud.....981082188
 Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
 Centro Salud Perillo.....981638731
 Aguas (Sergesco).....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
 Aeropuerto 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



gratuito
As Mariñas
 tu periódico comarcal

¡hazte ver!

Anúnciate en el periódico As Mariñas
 ¡Estamos en tu zona de influencia!
 No pierdas la oportunidad, tus posibles clientes te verán durante todo el mes.

distribución mensual y gratuita en...

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 / info@verdemarediciones.com

El mejor repunte en un mes de febrero desde 2015

Desciende el número de desempleados en 11.394 personas en el mes de febrero

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo (antiguo Inem) bajó en 11.394 desempleados en febrero (-0,3%), su mejor repunte en este mes desde 2015, cuando el paro descendió en 13.538 personas. La caída del desempleo en febrero ha situado la cifra total de desempleados en 3.111.684 personas, según datos publicados este miércoles por el Ministerio de Trabajo y Economía Social.

Desde 1996, año en el que arranca la serie histórica comparable, se han registrado subidas del paro en 12 febreros y bajadas en 15. La de este año es el cuarto mayor descenso de la serie, sólo superado por los años 1999 (-18.646 desempleados), 2004 (-13.261 parados) y 2015 (-13.538). En 2021, el paro aumentó en febrero en 44.436 personas.

En términos desestacionalizados, el paro registrado bajó en febrero de este año en 35.734 personas. En el último año el desempleo acumula un descenso de 897.105 pa-



El paro registrado bajó en febrero de este año en 35.734 personas.

rados, lo que supone un 22,4% menos.

El paro bajó en febrero en el sector servicios, que restó 11.238 desempleados (-0,5%); en la construcción, donde se redujo en 7.199 personas (-2,9%), y en la industria, que registró 2.625 desempleados menos (-1%). En cambio, subió en el colectivo sin empleo anterior en 3.125 parados (+1,3%) y en la agricultura, con 6.543 desempleados más (+4,4%).

El paro bajó en febrero en ambos sexos, aunque lo hizo sobre todo entre los varones. Así, el desempleo masculino retrocedió en 10.578 personas en febrero (-0,8%), frente a un descenso del paro femenino de sólo 816 mujeres (-0,04%). De este modo, al finalizar el segundo mes del año, el número de mujeres en paro se situó en 1.840.647 y el de hombres, en 1.271.037.

En términos interanuales, desde

febrero de 2021, el paro femenino se ha reducido en 464.132 personas (-20,1%), mientras que el masculino ha bajado en 432.973 desempleados (-25,4%). Por edades, el desempleo entre los jóvenes menores de 25 años subió un 2,7% en febrero, con 6.005 parados más que a cierre de enero, mientras que el paro de las personas con 25 años y más bajó en 17.399 desempleados (-0,6%). Pese al repunte de febrero, el número de parados jóvenes inscritos en

las oficinas de empleo ha alcanzado su cifra más baja en este mes dentro de la serie histórica, con un total de 225.480. Supone, además, un descenso de 140.923 desempleados en comparación con febrero de 2021 (-38,5%).

En febrero se registraron un 19,1% más que en el mismo mes de 2021. De todos ellos, 316.841 fueron contratos indefinidos, la mayor cifra de toda la serie. Este volumen de contratos fijos es un 139,2% superior al de febrero de 2021 y representa el 21,94% del total de contratos efectuados en el segundo mes del año.

Destaca, asimismo, el retroceso en un 19,5% de los contratos por obra o servicio, que van camino de su desaparición como consecuencia de la reforma laboral, cuyo objetivo es impulsar el empleo estable. En los dos primeros meses del año, periodo en el que lleva en vigor esta reforma, se han realizado 555.513 contratos fijos, más del doble que en enero y febrero de 2021 (+116,5%). En comparación con febrero de 2020, mes previo al estallido de la pandemia, los contratos indefinidos en la agricultura se han incrementado un 162,7%; los de la construcción han subido un 108,6%; los de los servicios han aumentado un 73,3%, y los de la industria, un 57%.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG



Ctra. Nacional VI, Km. 582, Soñeiro - Sada, 15168 A Coruña
Telf.: 981 648 190 - Fax: 981 648 187



www.mabesoa.com

Desde su implantación se efectuaron más de 77.600 de estas operaciones

La Xunta permitirá pagar por giro o transferencia las deudas tributarias



Redacción.

La Xunta de Galicia va a ampliar los medios de pago de las deudas tributarias y permitirá realizar su pago a través de giro postal o transferencia bancaria con el objetivo de facilitar el cumplimiento de los deberes tributarios a toda a todos los ciudadanos.

Según informa la Xunta en una nota de prensa, así figura en el proyecto de orden de la Consellería de Facenda y Administración Pública, por la que se regula el pago mediante transferencia bancaria y giro postal de las deudas

cuya gestión recaudatoria tiene encomendada la Axencia Tributaria de Galicia (Atriga).

El objetivo es ampliar las posibilidades de pago de los ciudadanos y dar respuesta a todos aquellos casos en los que el contribuyente no tiene abierta una cuenta en ninguna de las entidades colaboradoras con la Atriga.

La medida, explica la Xunta, se inscribe en los planes de la Agencia Tributaria de Galicia de reforzar y mejorar la información, y de simplificar la asistencia a todos los ciudadanos.

Atriga también incluyó en 2021 la

posibilidad de que cualquier ciudadano pudiera abonar, a través de la oficina virtual tributaria y con una tarjeta de crédito o débito, los ingresos gestionados por este organismo, para evitar los desplazamientos a las oficinas bancarias.

Además, en 2022 habilitó la posibilidad de realizar en sus delegaciones el pago de las autoliquidaciones del impuesto de Sucesiones y Donaciones, del de Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados y del de vehículos usados por importe de hasta 3.000 euros a través de un aparato de terminal de pagos virtuales.

A ese último programa corresponden 82,2 millones

El Gobierno destina a Galicia 105 millones para el plan de vivienda y el Bono Alquiler Joven

Redacción.

El Consejo de Ministros ha aprobado destinar a Galicia 105 millones de euros para el Bono Alquiler Joven (22,8 millones) y el plan estatal para el acceso a la vivienda 2022-2025.

A propuesta del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda

Urbana, el Consejo de Ministros ha adoptado los acuerdos por los que se autoriza la propuesta de distribución territorial de los fondos estatales para estas medidas.

La propuesta, que salió inicialmente de la Conferencia Sectorial de Vivienda y Suelo celebrada el 2 de febrero, contempla la distribución territorial de 1.843 millones

de euros para todas las comunidades y ciudades autónomas.

En la reunión sectorial del 9 de marzo se aprobará el reparto definitivo de los fondos. Con independencia de cuándo se canalicen esos fondos hasta sus receptores finales, la ministra, Raquel Sánchez, insistió en que el Bono Alquiler Joven tendrá efecto desde el pasado 1 de enero.

Los interesados podrán inscribirse hasta el 30 de abril para centros o residencias

La Xunta abre las listas de empleo temporal para los servicios públicos

Redacción.

Desde el pasado día 3 de marzo y hasta el 30 de abril, la Xunta de Galicia tendrá abiertas las listas de empleo temporal para poder trabajar en los servicios públicos de la administración gallega. Los interesados pueden apuntarse en 36 listas: 27 para los que cumplan los requisitos de titulación para nombramiento de funcionarios interinos, y otras 9 para contratación de personal laboral temporal.

Estas bolsas permiten la prestación de servicios en centros formativos, centros de atención a personas con discapacidad o en residencias de mayores. La resolución de la Dirección Xeral da Función Pública se publicará el DOG, para la publicidad de unas listas que se usan para "cubrir vacantes, hacer sustituciones y reforzar los servicios públicos".

Los contratados prestarán servicios en institutos politécnicos, centros de atención a menores o personas con discapacidad, residencias de mayores, centros para personas con dependencia, servicios de guardacostas o como veterinarios. En el caso de las listas ya cerradas, los interesados que superasen alguna prueba del último proceso selectivo o prestasen servicios en la Xunta en una categoría, cuerpo, escala o especialidad pueden presentar la solicitud de inclusión.

Tanto en el funcionariado interino como en la contratación temporal, los seleccionados proceden de estas listas elaboradas para ese efecto. Entre las abiertas, se encuentran las de ingenieros de caminos, canales y puertos, de minas y de montes, veterinarios, profesores numerarios de institutos politécnicos marítimo-pesqueros, escala de agentes del Servizo de Gardacostas, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, auxiliares de enfermería o jefes de cocina.



Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

restaurantes - parrilla



ASADOR

menú especial de lunes a viernes **12€**

Lugar Seixoda, 8 - Ceado, 15160 Sada
981 808 517



Perchas
by Inés

Moda y Complementos
Disponemos de tallas amplias
600 263 770

Francisco Rodríguez, 3, bajo-2, 15679 Temple, Cambre

Papelería

ROSA

Golosinas

C/Ana María Fernández, 20 - El Pazo
981 879 845
rosapaperia@gmail.com

PESCADERÍA

Sada



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



ELECTRICIDAD
RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira

Fax:
E-mail:

Avda. de La Coruña, 5 Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA
INSTALADORES AUTORIZADOS EN
TELECOMUNICACIONES
REDES INFORMÁTICAS

Lavado completo con cera **15€**



Cambio de neumáticos desde **15€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Perceál y Cordeles
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabola, 95, Sada, 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 666
lavadoyengrasasuraz@hotmail.com

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº 41-15-001149

- 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, 47 bajo Betanzos (A Coruña) Telf.: 981 987 140 - 426 407 236
hazese@centroauditivoaudioshop.com



LLEGA LA PRIMAVERA A LAS COSAS DE TATI

Praciña do Conde 9 Sada/A Coruña
Telefono 623236888



INDUIT
CAFÉ

C/Pigara, 17 - 15679 Cambre (A Coruña)
981 027 187

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

! tu sonrisa, es lo que más nos importa!

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911
Santiago: 981 572 568

Estos son los ayuntamientos que integran el geodestino:

A Estrada, Agolada, Cerdedo-Cotobade, Dozón, Forcarei, Lalín, Rodeiro, Silleda y Vila de Cruces.

Geodestino por el corazón de Galicia

Redacción.

Este es el corazón de Galicia

Y aquí, en lo más profundo de un hermoso bosque de pinos, robles y castaños se esconde "A Fervenza do Toxa", una fabulosa e hipnótica cascada de más de 30 m. de altura. El agua cae entre rocas con tanta fuerza que al chocar contra el granito vuelve a subir, dando la sensación de que "llueve hacia arriba". Y el sonido del agua se funde con el de los pájaros en una melodía.

Es la magia de Galicia

Bosques ocultos que se conservan exactamente igual desde hace siglos. Un paisaje de cuento como el que rodea el monasterio de Carboeiro, fundado en el siglo X. Estamos en el valle del río Deza, el centro geográfico de Galicia y Lalín es su capital, famosa por su multitudinaria "Festa do Cocido". Cerca de A Estrada se encuentra uno de los pazos emblemáticos de Galicia. Es el Pazo de Oca, "el Versalles gallego", con sus románticos jardines, fuentes y paseos de camelias.



gratuito

amarinas

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

tu periódico comarcal

Patrimonio

Un monumento reconvertido para uso hostelero llama la atención: el convento de Aciveiro, en la parte alta de la Serra do Candán. El convento comenzó a construirse en el año 1135 y sigue la estructura cisterciense. Si bien, cabe destacar también otros siete monumentos de la zona distinguidos con la declaración de Bien de Interés Cultural: las iglesias de San Salvador y Santa María de Vila de Cruces; Santiago de Tabeirós en A Estrada; Santa María de Abades y San Pedro de Ansemil en Silleda; así como los grabados rupestres de San Xoán de Tuiriz en Vila de Cruces y los de la Pena da Carballeira en Agolada.

Tanto ahí como en otros puntos del geodestino se detecta una presencia clara de la nueva cocina de autor, pero que no puede desbancar a la tradicional, con el cerdo mandando en los cuatro puntos cardinales y sobre todo en el Carnaval, una fiesta popular milenaria que se celebra por todo o alto.

Como curiosidad, aún quedan en pie algunas alvarizas, esas construcciones circulares erguidas para proteger las colmenas de la gula del oso, un plantígrado muy abundante en la Galicia de ayer y que ya solo se divisa en las tierras de Lugo oriental.

Espacios naturales

Montaña de interior. Niebla en otoño e invierno, hermosos paisajes gélidos. Las Brañas de Xestoso, en alto, conforman el primero espacio natural protegido. La Serra do Candán es el segundo, y, más al oeste, los Sobreirais do río Arnego, una corriente que va a alimentar el embalse de Portodemouros, limítrofe entre las provincias de A Coruña, Lugo y Pontevedra.

En Lalín, la Fraga de Catasós tiene la declaración de Monumento Natural. Se trata de un bosque autóctono ciertamente no muy conocido y, por eso mismo, de mucho más valor ya que se encuentra en excelente estado de conservación.



En el norte el sistema fluvial Ulla-Deza, entre prados y grandes pazos, y al oeste el Monte Faro, con una ermita en lo alto, completan la relación de espacios de la Red Natura.

Fiestas y gastronomía

El cocido es el eje de la gastronomía del geodestino. Lalín no desperdicia esa oportunidad y su Feira do Cocido (Fiesta de Interés Turístico Nacional) revive cada año con el carnaval.

También es muy concurrida la Festa do Gaitero de Soutelo, en Forcarei, que cuenta con la declaración de Fiesta de Interés Turístico de Galicia. No lejos, en Vila de Cruces, la Festa do Galo de Curral está considerada de Interés Turístico de Galicia, mientras que, en A Estrada, otra cita declarada de Interés Turístico Internacional se convirtió en polo de atracción: la Rapa das Bestas de Sabucedo, la lucha milenaria entre el hombre y el caballo salvaje.

Metidos en agosto es la localidad de Bandeira la que reclama la atención, con su Festa da Empanada, existente desde 1974. El lacón es honrado cómo se merece en Silleda. Miel y quesos completan el mapa gastronómico, el primero en Codeseda y los segundos en Vinseiro y Callobre.

Durante el carnaval en varias zonas tienen lugar los Altos de los Xeneirais do Ulla, normalmente el fin de semana anterior al martes de carnaval, en los que se que cantan los "vivas" y se dan los "atrancos".

El río Toxa cae en cascada en la conocida Fervenza desde veinticinco metros en caída vertical esculpiendo la roca entre un inmenso bosque de robles y castaños. Este impresionante paraje está comunicado por agradables senderos con el Camino del Sudeste a Santiago y también con el Monasterio de Carboeiro y la hermosa ermita gótica de San Pedro de Ansemil.

El monasterio de San Lourenzo de Carboeiro, se emplaza a orillas del río Deza y está casi oculto en la espesura del bosque.



La cifra de autónomos y autónomas continúa superando los 3,3 millones de afiliados a la Seguridad Social

Febrero concluyó con 57.762 autónomos más que antes de la pandemia



Redacción.

Según los datos del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones publicados esta mañana, la afiliación al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos aumentó en un +0,10%. El número de autónomos en enero se situó en 3.315.658, lo que supone un aumento de 3.424 autónomos que el mes anterior siendo, por el contrario, pero experimenta un aumento de 53.403 más que hace un año (+1,64%). La evolución del empleo en febrero de 2022 es positiva, especialmente para el empleo asalariado, que crece de manera importante en un mes donde los incrementos son limitados. Además, se ha reducido el desempleo y ha vuelto a incrementarse la contratación indefinida. En términos interanuales, el RETA experimenta un aumento menor (tres veces menor), con respecto al régimen general

(ascenso del +1,64% frente al +5,09% de asalariados).

Desde UATAE remarcan la necesidad de dar el salto hacia una protección mayor del conjunto del colectivo y para ello, reclaman impulsar el nuevo sistema de cotizaciones desde un prisma justo y solidario que permita fortalecer los derechos del trabajo autónomo.

Para María José Landaburu, secretaria general de UATAE, «no pueden pasar más días sin que Seguridad Social asuma la necesidad de establecer la senda del diálogo que permita forjar un nuevo sistema de cotizaciones para autónomos y autónomas que realmente responda a la realidad que atraviesa el conjunto del colectivo» para ello, «vamos a seguir poniendo sobre la mesa nuestra propuesta que está diseñada para consolidar el empleo autónomo como una alternativa real de empleabilidad y de protec-

ción social». Desde UATAE celebran que se lleven encadenando diecisiete meses de datos positivos con respecto al trabajo autónomo y resaltan que el ligero incremento de este mes se debe en gran parte a que cuando las perspectivas del empleo asalariado son buenas, se reduce la necesidad de buscar fórmulas de empleo por cuenta propia. Por ello, Landaburu incide en que «hay que seguir dando impulso al trabajo autónomo a través de un nuevo sistema de tramos que permita que aquellos que menos beneficios netos tengan puedan pagar una cuota acorde a ello» además, «esta reforma debe profundizar en los aspectos clave como es el aumento de los derechos y protección de los trabajadores y trabajadoras por cuenta propia, de esta forma lograremos consolidar la recuperación económica y permitirá forjar el trabajo autónomo como alternativa real de empleabilidad».



Podrá solicitarse hasta 12.000 euros de ayuda a la digitalización

Ayuda a la competitividad de las pymes con el Kit Digital



Redacción.

A partir del día 15 de marzo las empresas con entre 10 y 49 empleados podrán pedir el bono de 12.000 euros del 'kit digital' que diseñó el Gobierno central para que mejoren sus procesos. Hay 3.067 millones de fondos de la UE para que las pymes españolas se sitúen al nivel de las de otros países.

Desde mejorar la ciberseguridad de la empresa, hasta dotarse de una página web, implantar un programa de contabilidad o el teletrabajo. Son algunas de las soluciones que las pymes podrán financiar acogidos a las ayudas del 'kit digital'. Las bases de la primera convocatoria (enfocada a las empresas con entre diez y 49 trabajadores y con una dotación de 500 millones) se publicaron en el Boletín Oficial del Estado (Boe) del 26 de febrero y se podrán pedir a partir del día 15 de este mes por orden de llegada hasta agotar los fondos.

Kit Digital es un programa que se enmarca en el Plan de recuperación, transformación y resiliencia. El objetivo es la digitalización de aproximadamente un millón de pymes. Lo que se

financia son soluciones básicas para mejorar la digitalización que, a su vez, mejora la productividad y la competitividad. Las empresas que las soliciten tendrán un bono digital para gastar en un conjunto de soluciones recogidas en un catálogo que se puede consultar en Internet (acelerapyme.es). Las ayudas varían según el número de empleados; para las de 10 a 49 empleados son 12.000 euros de ayuda. Para las firmas que tengan entre tres y nueve serán 6.000 euros y para las que cuenten con hasta dos trabajadores serán 2.000 euros, al igual que para los autónomos

Con esta ayuda se puede financiar la creación de una página web; poner en marcha una tienda de comercio electrónico; o bien implantar la factura electrónica o una aplicación de gestión de clientes. Las pymes también pueden impulsar procesos logísticos; dotarse de un programa de contabilidad de nóminas; de conexiones seguras y ciberseguridad; puestos de trabajo virtuales y también adquirir herramientas de 'business intelligence'. El catálogo tiene diez categorías y es suficientemente amplio y transversal para que cualquier empresa pueda encontrar algún aspecto que pueda necesitar cubrir con estas ayudas.

O Concello de Culleredo impulsa a formación para persoas desempregadas no ámbito do marketing 2.0

Culleredo.

O Concello de Culleredo tamén pon a disposición da veciñanza un curso en liña no ámbito do marketing 2.0 e para persoas desempregadas. Está dirixido ás veciñas e veciños de Culleredo, de 18 ou máis anos, en situación de desemprego e inscritos e inscritas no Servizo Público de Emprego de Galicia. Haberá 30 prazas dispoñibles. Como se trata da modalidade en liña, o alumnado deberá dispoñer de acceso a un dispositivo con conexión a Internet.

A preinscrición poderá realizarse do 8 ao 11 de marzo de 2022, por rigorosa orde de inscrición a través do formulario que atoparás nesta web para aquel entón. As listaxes de alumnado, así coma o calendario e horario da actividade, poderán consultarse tamén aquí, e no Centro Municipal de Formación e Emprego "Pablo Picasso". O día 15 de marzo publicarase a listaxe de solicitudes presentadas. O 16 e 17 de marzo, poderán presentarse as alegacións, a través de formacion@culleredo.es. O día 22 de marzo publicarase as listas definitivas. Presumiblemente, o curso comezará o 30 de marzo.

Para máis información, pódese contactar co Centro Municipal de Formación e Emprego "Pablo Picasso" no 981 66 42 04.

Tendrá un coste total de 37.212,07 euros con cargo al Plan Único de la Diputación de A Coruña

Avanzan las obras de renovación del parque infantil de Peiro

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo prosigue con su plan de mejora de los parques infantiles del municipio. En este sentido continúan los trabajos de renovación del parque infantil de Peiro que da servicio a uno de los principales núcleos de la zona rural. Tendrá un coste

total de 37.212,07 euros con cargo al Plan Único de la Diputación de A Coruña. Este espacio presentaba un notorio deterioramiento debido al paso del tiempo y por ello que el Ayuntamiento buscó dotarlo de un diseño más moderno y representativo así como organizar su área de juegos infantiles de manera lógica primando la seguridad. El Ayuntamiento quiere que el espa-

cio se integre en el entorno. Contará en parte con un pavimento de corteza de pino y en parte un suelo de caucho. Con esto se garantiza la seguridad y accesibilidad del parque. Habrá multijuegos, pasarelas de equilibrio y cuerdas de escalada. Tendrá un nuevo cierre perimetral de madera y un vallado de caracterización infantil.



Para hacer viables los estacionamientos se adecuará el terreno con material especial

Culleredo creará 30 estacionamientos en Vilaboa durante las obras

Culleredo.

El Concello de Culleredo garantiza que la posibilidad de aparcar en la zona mientras duren las obras de remodelación de la avenida de Vilaboa estará asegurada. Estima que se creará alrededor de una treintena de plazas y afirma que en la mañana de ayer se preparó el plan provisional, que comenzará en una primera

fase en un terreno ubicado a 150 metros de la zona comercial. Los técnicos municipales se acercaron al espacio para contabilizar a través de un estudio técnico el total de espacios.

El Gobierno local insiste en que "no se eliminarán las plazas de aparcamiento ya existentes en su totalidad, sino que se podrá aparcar en las que todavía se encuentren abiertas y por tramos". Para hacer viables los estacionamientos se adecuará el terreno con material especial, apunta. El Concello prepara, al tiempo, los expedientes para la reparcelación de la UA-16 en Domingo Sierra, por lo que avanza hacia la gran área con unos 200 aparcamientos en le centro de Vilaboa.

El gobierno local llevará a cabo una humanización integral, donde la seguridad vial la accesibilidad y la mejora estética serán las claves". Así, se proporcionará espacio seguro dando prioridad al peatón sobre el vehículo.

Para ello se concibe una avenida de plataforma única, elevando la calzada entre los pasos de peatones del inicio al final. La vía será zona 30.

Formación sobre Trastorno del Espectro Autista, en Celas

Culleredo.

La asociación de personas con discapacidad de As Mariñas Coruñesas, Dismacor, organizará el 26 de marzo y el 2 de abril sus dos primeras charlas formativas especializadas en el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Se impartirán en horario de 10.00 a 14.30 horas en la rectoral de Celas (Culleredo). Los interesados pueden inscribirse hasta el 15 de marzo a través del correo electrónico dismacor@dismacor.org. El precio de estas clases es de 85 euros.

Alcer prestó atención a once usuarios en Culleredo durante 2021

Alcer Coruña prestó atención a once personas durante 2021 en Culleredo, según los resultados de su actividad durante el año pasado, que acaba de presentar la entidad. La asociación para la lucha contra las enfermedades renales celebró acciones como un encuentro dirigido a las personas en tratamiento de hemodiálisis en Fonteculler; acercó información a personas con enfermedad renal crónica (ERC) y a sus familias en todos los espacios de nefrología de los hospitales de A Coruña; realizó sesiones grupales para personas con ERC; y desarrolló un programa de sensibilización.

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

Croca de Vaca Vieja
Tortilla Tailandesa
Hamburguesa de Pulpo
Bruchet de Pulpo con Baba Ganoush

Calle Río nº10 Sada
Telf.: 686 822 069 / 604 074 505

Alternativa avisa del peligro por el talud en la calle Lourenciño

Alternativa dos Veciños de Cambre reclama mejoras para la calle Lourenciño. Denuncia que “tras la actuación de renovación del firme realizada, en un punto de la vía queda un talud de varios metros que puede resultar un peligro tanto para viandantes como para vehículos”. Además, la formación ha solicitado la retirada de restos de obra y escombros en la entrada de la calle.



La Reserva de Biosfera amplía sus actividades

La Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo acordó con el Concello de Bergondo ampliar el programa de actividades Educando na Biosfera, hasta aumentar en 75 horas las actividades en las escuelas unitarias. La Biosfera también acordó con Carral continuar este año con este programa, en el que participarán un total de 270 alumnos del Otero Valcárcel. Las actividades empezarán el 22 de marzo.

Cartel anunciador del programa de actividades

Actividades casas da xuventude (Casa Arrigada e Casa Palmeiras) do mes de marzo

POR FIN É 2022 VENRES!

MARZO

4 EN REGIÓN: TRANSFORMA PALETS

11 COGÁN: PIZZA

18 LINGUA DE SIGNOS: SIGNA XOGANDO

25 FERRE DE XOGOS: MOPWS LOBO

ACTIVIDADES GRATUITAS PARA NIÑOS DE 12 A 16 ANOS

HORARIO: 18:00 A 20:00

INFORMACIÓN EN OMIX CAMBRE.ES

SPORTS&ADULT

Logos de patrocinadores: OMIX - CASA ARRIGADA, PIRE - CASA DAS PALMEIRAS, etc.

Cambre.

A Oficina Municipal de Información Xuvenil organiza un comple-

to programa de actividades nas casas da xuventude (Casa Arrigada e Casa Palmeiras) no mes de marzo.

El programa “Vente de marcha” alcanzará el próximo 19 de marzo una cifra histórica

El programa “Vente de marcha” de la OMIX alcanzará su ruta número 151 con la próxima salida a Ourense

Redacción.

El próximo 19 de marzo la Oficina Municipal de Información Xuvenil de Cambre celebrará la ruta 151, con la que las personas participantes podrán descubrir Ourense: Miño termal.

El concejal de Deportes e Xuventude, Daniel Mallo, señala que con esta iniciativa, que cuenta con una gran aceptación vecinal, se busca “promover un estilo de vida saudable entre a cidadanía, dando a coñecer, ademais, lugares de interese de toda a xeografía galega”.

Además de la excursión prevista para el 19 de marzo, ‘Vente de marcha’ incluirá otras seis salidas a lo largo del año, todas ellas a lagos, lagunas y a termas de toda Galicia. Dentro de la cifra, cinco de ellas se desarrollarán en sábado o domingo (ida y vuelta en el mismo día), mientras que una abarcará todo el fin de semana. En todo caso, todas las propuestas se llevarán a cabo en fin de semana con el fin de estimular la participación entre los vecinos y vecinas de

todas las edades. La primera excursión de este año tuvo lugar en febrero a la laguna de Louro. A las de febrero y marzo le seguirán las excursiones a las termas de Salvaterra de Miño y a los lagos y lagunas de Antela, Catoira, Vixán, Cospeito o Lucenza.

La ruta de marzo será de 15 km (dificultad media-baja), discurriendo por los siguientes puntos: conjunto arqueológico de San Tomé, río Lonia, parque del Miño, desembocadura del río Barbaña, paso das Ninfas, parque do 25 de novembro, pasarela y termas de Outariz, Muíño da Veiga, parque Pista Roja, fonte do Tinteiro, As Veigas, paseo da Chavasqueira, parque da Ribeira de Canedo, puente medieval, “Roamana” de Ourense.

Las personas interesadas podrán entregar el documento de inscripción a través de las siguientes vías: presencialmente a través de los registros municipales (solicitando, para ello, cita previa) y telemáticamente por medio de la sede electrónica. En total, se ofrecerán 50 plazas que podrán solicitar cambreses y cambresas de todas las edades, aunque los jóvenes de entre 14 y 30 años tendrán prioridad.



Si eres agencia o comercial de publicidad y te interesa trabajar con nosotros, te enviaremos información y condiciones de nuestro periódico As Mariñas.

El periódico que está todos los meses cerca de ti, con noticias de tu ciudad e información de interés.

as mariñas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680 / info@verdemarediciones.com

Na Aula da Rede de Centros para a Modernización e Inclusión Tecnolóxica da Xunta de Galicia, Rede CeMIT do Concello de Betanzos terán lugar sete actividades formativas no mes de marzo

CEMIT de Betanzos organiza novas actividades para o mes de marzo



Betanzos.

Os días 8, 10, 15, 17, 22 e 24 de marzo comenzamos co curso “LibreOffice Writer” dirixido á poboación en xeral con coñecementos básicos de informática. Neste curso terán ocasión de coñecer os fundamentos dun procesador de textos, tales como formato, táboas, inserir obxectos, corrección ortográfica. En horario de 16:00 a 17:00 horas.

Do 14 ao 17 de marzo será a quenda de “Teléfono móbil” dirixido á poboación en xeral con coñecementos básicos de informática. En horario de 10:00 a 11:30 horas.

Do 21 ao 24 de marzo será a quenda de “Certificados e Trámites Electrónicos” dirixido á poboación. En horario de 10:00 a 11:30 horas. A Rede CeMIT da Xunta de Gal-

cia configúrase como o instrumento fundamental para promover a alfabetización dixital da sociedade galega. A Rede CeMIT ten como obxectivo potenciar actuacións relacionadas co desenvolvemento da actividade económica, empresarial e da implantación dos servizos electrónicos, titorizando a cidadanía con maiores dificultades e proporcionándolles os medios e ferramentas necesarios para poder formar parte activa da Sociedade da Información.

Para inscribirse ou para solicitar máis información sobre as citadas actividades poden dirixirse ao Aula CeMIT de Betanzos sito na R/ Emilio Romai, nº 1, a través da páxina web <https://cemit.xunta.es/>, chamar ao teléfono 981770011 ext 2401, ou enviar un correo electrónico ao enderezo: cemit.betanzos@xunta.es

El Concello de Betanzos cuenta desde el pasado día 2 con su nuevo escudo oficial

Betanzos ya cuenta con su escudo oficial tras aprobarlo la Xunta

Betanzos.

La Xunta publicó en el Diario Oficial de Galicia (DOG) el decreto por el que se aprueba el símbolo después de cumplimentar los trámites y realizar las adaptaciones requeridas por los técnicos autonómicos. De esta forma se culmina un largo proceso. El Gobierno local reconoció en el año 2014 que el escudo que ha utilizado desde siempre (con la torre de Caramona y uno de los puentes medievales) incumplía la normativa vigente, es decir, que realmente no es oficial. Entonces puso en marcha el proceso de elaboración de la documentación necesaria para presentar la propuesta de escudo a la Comisión de Heráldica y lograr que la Xunta lo aprobase.

El informe del director del Museo As Mariñas contenía tres opciones o propuestas de escudo. La primera de ellas correspondía al escudo sin corona, a partir del existente en el zaguán del Ayuntamiento, datado en la primera mitad o a mediados del siglo XVI, la segunda se trataba de un escudo con corona real cerrada, por tradición desde la llegada de la dinastía borbónica en el siglo XVIII, y la tercera una de escudo con corona mural indicativa de ciudad (título desde 1465) y además amurallada. Se optó por la segunda propuesta.

La tramitación de este escudo se realizó teniendo en cuenta que ninguna Entidad Local de Galicia puede utilizar escudo heráldico o bandera que no fuera aprobado por el Consello de

la Xunta, sin perjuicio de aquellos que fueron aprobados por la Administración del Estado con anterioridad a la transferencia de competencias en esta materia en favor de la Comunidad Autónoma de Galicia. El Ejecutivo local explicó que con la publicación en el DOG “se pone fin a varios años de tramitación que empezaron con el estudio y la elaboración de varias propuestas” y que “concluyó con un período de información pública, mediante la publicación de anuncios en el tablero municipal de edictos, el informe preceptivo y vinculante de la Comisión de Heráldica y la aprobación definitiva por parte del Consello de la Xunta”. La propuesta por la que se decantó el Gobierno local betanceiro fue aprobada en pleno 2021 tras acordar la comisión del nomenclátor desestimar los recursos del BNG y José Domingo Vales Vía, hijo del antiguo cronista Francisco Vales Villamarín diplomado en Heráldica y autor de varios estudios sobre esta materia.

El Ejecutivo municipal entendía que el escudo que propuso “es el más tradicional” por tener “una tradición de alrededor de trescientos años o más”. Fuentes del Ejecutivo incidieron en que no se trata de una cuestión política y que se limitan a refrendar las conclusiones de Alfredo Erias, el experto designado.

El BNG abogó sin éxito por el escudo sin corona, al considerarlo la versión “más antigua y genuina” y rechazó la timbrada por la corona borbónica al entender que supone “legitimar” de algún modo las “actuaciones de los borbones”. José Domingo Vales Vía se opuso a la propuesta por varios motivos, entre



otros, al ver “arbitraria” e “oportuna” la inclusión de seis bezantes de oro (piezas circulares de color dorado) que “en otros tiempos no muy lejanos fueron roeles de gules” (círculos de rojo vivo).

Betanzos estrena un canal de comunicación vía whatsapp con los vecinos

Betanzos.

El Concello de Betanzos estrena un nuevo canal de comunicación con los vecinos. Este servicio será bidireccional, de este modo, además de recibir información municipal, los vecinos podrán hacer llegar al Concello incidencias, sugerencias o consultas.

Las personas interesadas en participar podrán inscribirse enviando la palabra **ALTA al número 681 318 502**.

El BNG pide en la feria de Betanzos firmas para mejorar el tren

Betanzos.

Integrantes del BNG estuvieron en la feria de Betanzos dentro de su campaña Queremos Tren, con la recogida de firmas para exigir mejoras en el servicio ferroviario. El Bloque reclama “que se ejecute la modernización del trazado ferroviario entre Ferrol y A Coruña”, con la electrificación y doble vía y la construcción del bypass de Infesta para fomentar el uso del tren. Son demandas que los nacionalistas realizan desde hace décadas.



REDE ÓPTICA E-000001 - REDE AUDITIVA E-000001

2 GAFAS POR 97€
CON ANTIRREFLEJANTE

Valdoncel, 2 • Betanzos
Telf.: 981 771 504

ÓPTICA betanzos



AUDIO 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.

Avenida de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 981 980 165 - 626 407 200
buizon@centroauditivoaudioshop.com

El plazo de ejecución de la obra será de tres meses



La Diputación destina 138.000 euros a renovar el pavimento en la DP-0812 en Bergondo



La DP-0812 entre Sada y Espiritu Santo, en la parroquia bergonesa de Lubre.

Bergondo.

La Diputación de A Coruña destinará 137.920 euros a la mejora de la DP-0812 entre Sada y Espiritu Santo, en la parroquia bergonesa de Lubre. El proyecto, en fase de licitación, incluye la actuación entre los puntos kilométricos 2 y 3,8. El plazo de presentación de oferta finaliza el 21 de este mes de marzo.

“O principal obxectivo da intervención é corregir o deterioro e refor-

zar a infraestrutura debido á conexión da vía co polígono industrial do Espiritu Santo e a consecuente circulación de vehículos de gran tonelaxe” explican desde el organismo provincial.

Los trabajos requieren de la apertura de cunetas, retirada de la vegetación acumulada en las márgenes y la poda del arbolado que suponga un riesgo para la seguridad vial. Está previsto el fresado, previo a los trabajos de pavimen-

tación, con una mezcla asfáltica en caliente. Además, se renovará la señalización horizontal y se adaptará al nuevo firme las tapas de registro de pozos y alcantarillado instalados en el recorrido de la carretera. Los trabajos se ejecutarán primero en un margen y posteriormente en el otro para poder mantener el servicio en todo momento. La Diputación especifica que el plazo de ejecución de la obra es de tres meses.

El itinerario, de 3,16 kilómetros es considerado de dificultad baja

Ruta “Outeiros do Mandeo”

Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo ha creado la ruta “Outeiros do Mandeo”, un itinerario turístico que apuesta por promocionar la riqueza natural y patrimonial del municipio y que discurre entre los núcleos de Fiobre, en San Vicente de Moruxo, y Mariñán, poniendo en valor las vistas a la ría de Betanzos o al pazo

de Mariñán, entre otros recursos. El itinerario, de 3,16 kilómetros y considerado de dificultad baja, es circular con inicio y fin en el parque público de Fiobre. Además, atraviesa puntos cercanos a la ría y otros más altos tejiendo un camino que muestra la riqueza patrimonial del municipio en el campo natural, arquitectónico o cultural y que pone

de relieve la diversidad y riqueza del medio. La ruta está totalmente señalizada y se han instalado paneles informativos de elementos patrimoniales que se podrán encontrar durante el camino como el puente de O Pedrido, las casas indianas en varios puntos del recorrido, la ría o los muchos hórreos que se concentran, sobre todo en los lugares de Mariñán y Montecelo.

El reconocimiento fue para una iniciativa relacionada con el cultivo ecológico de trigo autóctono y otra sobre la producción de leche de pastoreo

Reconocimiento de la Xunta a dos proyectos de la comarca

Redacción.

El director de la Axencia Galega da Calidade Alimentaria, adscrita a la Consellería do Medio Rural, José Luis Cabarcos, visitó el pasado día 2 de marzo dos proyectos en la comarca coruñesa que recibieron sendas menciones en el II Foro de innovación productiva del sector agrario organizado por la Xunta. El reconocimiento fue para una iniciativa relacionada con el cultivo ecológico de trigo autóctono y otra sobre la producción de leche de pastoreo. Así, la primera parada del director fue en Panadería Da Cunha, en el polígono de Os Capelos (Carral), que estableció las bases para producir un trigo autóctono

ecológico, como materia prima para un pan gallego también ecológico y de calidad diferenciada, así como altramuza y colza para ganado. Entre sus aplicaciones destacan las relativas a la rotación de cultivos para obtener un incremento de la producción y las relacionadas con la mecanización del proceso, procurando el control de las malas hierbas.

El segundo de los proyectos reconocidos fue el del Laboratorio Interprofesional Galego de Análise do Leite (Ligal), en Abegondo, que desarrolló tecnologías para mejorar los compuestos bioactivos de la leche de pastoreo en Galicia. Cabarcos entregó sendas placas a las empresas.



Taller gratuito de mindfulness en Bergondo



Redacción.

El Concello de Bergondo, a través del equipo de voluntariado municipal, organiza la actividad Tranquila-mente, un taller de mindfulness gratuito que se llevará a cabo en el local social de A Senra todos los miércoles de marzo y abril.

Las sesiones, que se celebrarán de 18,30 a 19,30 horas, comenzarán el 9 de marzo.

Para inscribirse hay que llamar al 981 791 252 ext-4 y 629 104 568

XARDÍN DE MARTA
FLORISTERIA

Praciña do Conde, s/n. Sada (A Coruña)
MERCADO MUNICIPAL

Telf.: 630 661 919

Especialistas en:
• Arreglos florales para todo tipo de eventos
• Coronas, Ramos de Noiva
• Decoración personalizada de espacios

Todo en juguetes, cumpleaños, manualidades, disfraces, mochilas y mucho más.

673 693 547
673 693 542

sadatoys1

Sadatoys1@gmail.com
www.sadatoys.es

Primera Travesía de la Obra, 3 Inj. 15193 Sada - A Coruña

Cursos gratuitos de agricultura ecológica y horticultura

Sada.

El Concello de Sada programa cursos gratuitos para saber gestionar un huerto urbano y para aprender sobre agricultura ecológica. El plazo para el primer curso se abrió el pasado días uno. Habrá doce plazas disponibles por cada uno de los grupos y tendrán preferencia los jóvenes empadronados en Sada, que tengan entre catorce y treinta años. Después, irán los mayores de treinta residentes en Sada y, si quedan plazas, irán los solicitantes de otros concellos, también con preferencia para los más jóvenes. El primer curso se celebrará los días 17, 24 y 31 de marzo y acabará el 7 de abril. Habrá otro curso los jueves, 21, 28 de abril y 5 y 12 de mayo y otro, los días 19 y 26 de mayo y 2 y 9 de junio.

Las clases se impartirán en el huerto urbano de A Tenencia, en horario de 16.30 horas a 19.00 horas. Los interesados en inscribirse podrán hacerlo a través del formulario disponible en la web del Concello.

El PP exige al alcalde realizar las gestiones para tener hospitalización a domicilio en Sada

Sada.

El PP de Sada reclama al alcalde, Benito Portela, que realice las gestiones necesarias para que el servicio de hospitalización a domicilio que ofrece el Sergas en concellos vecinos de área coruñesa llegue también al ayuntamiento sadense. Los populares recuerdan que en mayo de 2018 la Corporación aprobó en pleno por unanimidad una moción que reclamaba “instar al alcalde a iniciar cuantas gestiones fuesen necesarias, dentro de sus competencias, para lograr que este magnífico servicio del Chuac ampliase su cobertura y pudiese llegar a Sada”, que “ya existía en Oleiros, Cambre, Culleredo y Arteixo”.

“Casi cuatro años más tarde, Sada sigue sin estar incluida”, lamenta el PP, quien asegura que una vecina contactó con los populares el pasado diciembre tras presentar por registro un escrito para pedir el servicio.

Situado en la Av. Barrié de la Maza, 20, desde hace más de 13 años

Entrevista a la Presidente del Club de Leones de Sada

Sada.

Mercedes Raíces Quintás es la presidente del Club que viene prestando ayuda ininterrumpida a familias de Sada en circunstancias difíciles, en su Centro Solidario de la Av. Barrié de la Maza, 20, desde hace más de 13 años.

¿Cómo se consigue todo esto después de 13 años en momentos difíciles para todos, Mercedes?

No nos está resultando nada fácil ya que el aumento de familias que necesitan nuestra modesta ayuda va en relación inversa a la disminución de ayudas que estamos recibiendo.

Pero el Club en Sada siempre gozó del cariño de los sadenses al ser un Club que, desde el principio, estuvo al pie del cañón prestando ayuda directa a personas y familias que lo necesitaron, gozando siempre de la colaboración de determinados establecimientos de la localidad que entregan diversos tipos de alimentos, así como personas anónimas que aportan enseres o adquieren estos a un precio simbólico para contribuir al sostenimiento del Centro. ¿Qué sucede entonces?

Pues muy sencillo. Que las donaciones recibidas son, evidentemente, una bendición para el Centro que de esta forma puede prestar mejor atención a quien lo necesita, pero para realizar estas ayudas hay unos gastos de alquiler de local, de transporte todas las semanas para traer los alimentos que se reparten todos los jueves y que en esta tarea se utilizan, además del automóvil del Club (donación de un empresario anónimo) que no es su-



ficiente por lo que hay que echar mano de los vehículos particulares cuyos propietarios prestan su ayuda desinteresada aportando incluso el carburante.

Si a esto añadimos que los productos que traemos del Banco de Alimentos son insuficientes y hay que sumar la compra de algunos más, como pollo y otros, es evidente que necesitamos algo más de ayuda, en este caso económica, para poder hacer frente a estos gastos que, como decíamos al principio, no han disminuido a pesar de lo que aportamos ya los socios porque nuestro Centro Solidario no recibe ningún tipo de ayuda oficial. Al contrario, atendemos con todo el respeto y cariño a la gente que nos envía el ayuntamiento.

¿Qué necesitan entonces?

Sobre todo intentar explicar a la gente que toda esta ayuda que se viene realizando se debe a la dedicación de unas pocas personas y alguna pequeña donación económica anónima, pero que estas son insuficientes en estos momentos para el sostenimiento del Centro Solidario y necesitamos alguna más que, aun siendo pequeña, entre todas puedan ser la ayuda que necesitamos para que el Centro Solidario siga cumpliendo su función de ser útil a la comunidad como lo ha sido hasta ahora. Nada más.

Para cualquier información estamos a su disposición en el teléfono: 600 830 505

O Tribunal Supremo declara legal o convenio para a chegada do bus urbano 1-A da Coruña a Santa Cristina

Oleiros.

O Tribunal Supremo emitiu unha sentenza o pasado día 17 de febreiro no que confirma a legalidade do convenio asinado entre a Xunta, os concellos de Oleiros e A Coruña e a Compañía de Tranvías para a prolongación do servizo de transporte público da liña 1-A ata Santa Cristina durante os meses de verán. Autos Cal Pita denunciara este acordo nos tribunais, que unha vez máis volven declarar legal o acordo.

“A empresa que preiteou contra o Concello e contra a Xunta para que os buses urbanos da Coruña non viñesen a Santa Cristina perdera inicialmente ante os tribunais. Recorreu ante o Tribunal Supremo e a sentenza volve darnos a razón. Unha satisfacción porque o convenio continuará vixente e o renovaremos unha vez expire”, dixo o alcalde Ángel García Seoane.

Premio literario Descubriendo Oleiros

Oleiros.

Entregáronse nas Torres de Santa Cruz os premios do VIII certame literario Descubriendo Oleiros, nun acto que contou coa actuación de Ramiro Neira. Joaquín de Santa Pau García, Ana Ramil Castro, Pablo Rodríguez Gagino e M^a Mónica Rey Santiago, foron as persoas gañadoras desta edición.




Arteixo saca a concurso por un millón de euros la conservación de áreas peatonales durante 2 años

Arteixo.

El contrato, incluye también la conservación y reparación de las aceras del municipio.

El Concello de Arteixo ha sacado a concurso por 495.000 euros anuales (más impuestos) el mantenimiento, conservación y reparación de pavimentos en aceras y áreas peatonales del municipio durante los próximos dos años. El valor estimado del contrato asciende en total a 1.090.909 euros.

Según recoge el pliego de condiciones, el contrato persigue dos objetivos: la realización de los trabajos ordinarios de mantenimiento y conservación para controlar el natural deterioro de aceras y áreas peatonales y la ejecución de trabajos extraordinarios "que por su importancia o magnitud son considerados singulares". El contrato abarcará todas las áreas y espacios públicos del municipio que tengan carácter peatonal y también las que se puedan abrir en un futuro y se incluyan en el inventario municipal. Los servicios técnicos del Concello supervisarán las obras ejecutadas por la empresa que resulte adjudicataria del servicio y emitirán certificaciones mensuales de los trabajos para llevar un control de los mismos, detalla el pliego. La empresa contratista deberá disponer de una oficina en el municipio y también de un almacén para guardar la maquinaria y los vehículos necesarios para realizar su labor. El contrato establece, que la adjudicataria debe disponer de un camión-grúa, una retroexcavadora con martillo rompedor, un compactador manual vibratorio y una furgoneta. Las empresas interesadas en optar a este contrato pueden presentar sus ofertas hasta el próximo 25 de marzo.

A lo largo de este mes de marzo se programan diferentes charlas informativas para las personas interesadas

Abierto el plazo para solicitar las Bolsas Comedor, que benefician a más de 2.000 familias



Está destinada a niños y niñas de Educación Infantil y Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación profesional y educación especial.

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña, abrió el pasado día 2, el plazo de solicitudes de Bolsas de Comedor para este año. Estas ayudas fueron aprobadas en Junta de Gobierno Local el pasado 16 de febrero. El Gobierno municipal destinará 2.050.000

euros para que más de 2.000 familias se puedan beneficiar de estas ayudas. Comprenderán el período lectivo del curso escolar 2022-2023, así como los períodos no lectivos de Navidad 2022 y verano 2023.

Estas ayudas municipales suponen la cuantía total en los centros públicos y una ayuda mensual de

80€ en los centros concertados o privados, que puede llegar a los 98€ en función de determinadas circunstancias. Está destinada a niños y niñas de Educación Infantil y Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación profesional y educación especial.

El plazo de solicitud está abierto hasta el 31 de marzo. Como novedad, las familias tendrán que entregar una documentación simplificada y se modifica el concepto de unidad familiar nuclear, que permitirá que los padres y madres separadas con custodia compartida no tengan que presentar el convenio regulador.

A lo largo de este mes de marzo se programan diferentes charlas informativas para las personas interesadas y a las familias de intervención social del programa de familia del Área de Servicios Sociais da Concellaría de Igualdade, Benestar Social e Participación.

El plazo de solicitud está abierto hasta el próximo 20 de abril

La Diputación destina 450.000 euros en becas para las ayudas de estudios artísticos

A Coruña.

La Diputación de A Coruña destinará 450.000 euros a financiar 45 becas de estudios e investigaciones en materias artísticas. El plazo de solicitud está abierto hasta el próximo

20 de abril. Se destinarán 250.000 euros al perfeccionamiento de disciplinas como teatro, danza o ilustración. Los otros 200.000 se destinarán a investigaciones en artes y humanidades, ciencias, arquitectura e ingeniería y estudios de género.

El Teatro Colón programa un ciclo de cine de suspense

A Coruña.

El cine de crimen y suspense llegará al Teatro Colón de la mano de Colón Noir, un ciclo sobre el cine criminal y de suspense que arrancará el próximo 31 de marzo con la proyección de Fargo. El evento, coordinado por Javier Trigales, proyectará tres filmes de temática negra y contará con coloquios con invitados especialistas en este género como Nieves Abarca. Las proyecciones se prolongan hasta junio. El 21 abril se comentará El cartero siempre llama dos veces con Diego Ameixeiras. La última proyección del ciclo será a comienzos de junio, el día 9, con la película Plein soleil y Domingo Villar como invitado. Las entradas ya están a la venta en el teatro.

Juan Díaz Villoslada, concejal de Urbanismo de A Coruña, dimite por diferencias con el Gobierno local

A Coruña.

El concejal de Urbanismo y Movilidad, Juan Díaz Villoslada, presentó formalmente su dimisión como miembro de la Corporación. Las discrepancias que mantenía desde hace meses con el círculo de la alcaldesa le llevaron a tomar y comunicar esta decisión, que se produjo además al día siguiente de que la Agrupación Socialista Coruñesa eligiera a su nueva comisión ejecutiva, encabezada por la propia Inés Rey y de la que él ha quedado excluido. La salida de Villoslada tiene un impacto notable para el Gobierno local, ya que las áreas municipales que dirige son dos de las de mayor peso en el Concello, lo que le confirió un papel relevante en la política local al inicio de este mandato. Pero las diferencias surgidas en el seno del grupo socialista a lo largo de los casi tres años transcurridos desde la recuperación de la Alcaldía se traducen ahora en su marcha, cuando algunos de los asuntos de mayor trascendencia de su departamento están pendientes de ejecución, como la tramitación del cambio urbanístico de la ría de O Burgo, etc.

El PSOE solicita que se declare Arteixo villa refugio para ayudar a Ucrania

Arteixo.

El PSOE ha solicitado al Gobierno local que declare a Arteixo como "villa refugio para las personas refugiadas por causa de la guerra

en Ucrania". Los socialistas señalan que los organismos internacionales calculan que salieron del país alrededor de medio millón de personas que actualmente están siendo acogidas de forma temporal en países como Polonia y Rumanía.

PINTURAS Y **R**EHABILITACIONES
INTEGRALES 24/7

- Pintura exterior e interior · Fachada y cubiertas
- Montajes Metálicos · Mantenimiento edificios
- Limpieza de canalones · Trabajos verticales

angel@modulopublicidad.com Información
Presupuestos sin Compromiso 682 828 601

Xunta y Concellos estudian un plan que aúne usos y protección para As Fragas do Eume

La Xunta y los Concellos integrados en el parque natural de las Fragas do Eume abogan por impulsar un Plan Reitor de Usos e Xestión (PRUX) que apueste por el desarrollo de actividades y usos y que ponga en valor los recursos sin comprometer la protección. Esta fue una de las premisas puestas encima de la mesa durante la reunión que mantuvieron la directora xeral de Patrimonio Natural, Belén do Campo, y la delegada territorial en Ferrol, Martina Aneiros, con los alcaldes de los cinco municipios incluidos en el parque natural de cara a la redacción del PRUX. El encuentro sirvió para intercambiar los problemas e intereses prioritarios de cada Concello y, de este modo, articular la herramienta que guiará el desarrollo de este espacio natural único en Galicia. La directora xeral les adelantó que, como en el caso de los PRUX de los restantes parques naturales, se definirán distintas zonificaciones en las que se concretarán y determinarán los usos permitidos y posibles, como los agroganaderos, forestales, turísticos, empresariales, etc.; por lo que reiteró la necesidad de que todas las administraciones se impliquen en la redacción.

Después de tres ediciones sin celebrarse el pasado año se batió un récord histórico con 237 inscripciones

Gran participación en el Concurso Internacional de Piano de Ferrol



Imágen del último certamen.

Ferrol.

Este año, el Concurso Internacional de Piano de Ferrol vuelve a registrar exitosas cifras de participación, con un total de 230 solicitudes de 40 países (a las que se sumaron otras 23 fuera de plazo) para poder competir en la cita que del 29 de abril al 7 de mayo tendrá lugar en la ciudad naval.

Para la organización, que recae en el Concello bajo la dirección artística del pianista ferrolano Pablo Galdo, esta cifra cobra mayor valor si se tiene en cuenta la situación que se está viviendo ahora mismo en Europa ante la invasión rusa de Ucrania. Ambos países, con fuerte

tradición pianística, suelen nutrir el certamen con una numerosa representación, la cual ha disminuyendo claramente este año. De los 33 músicos rusos que participaron en 2021, este año se han inscrito unos veinte; mientras que de Ucrania figuran unos ocho pianistas frente a los 14 de la anterior convocatoria. De Bielorrusia este año no hay ningún candidato. Corea del Sur se convierte, con 35, en el país con mayor número de aspirantes a colarse en el certamen ferrolano, en el que también se ha incrementado la representación de otros países como Alemania y se han incorporado otros nuevos, como Tailandia o Macedonia. Entre los inscritos hay también 15 es-

pañoles. “No esperábamos una respuesta tal alta en un momento tan convulso a nivel mundial. Es un éxito muy grande que el concurso de Ferrol supere a la mayoría de concursos del mundo en número de inscritos”, destacaba Galdo, quien avanzó, junto al concejal de Cultura, Antonio Golpe, algunos de los detalles del certamen. Una vez cerrada la inscripción, un jurado internacional se encargará ahora de llevar a cabo la preselección (se hará de forma telemática a través de vídeos), de la que saldrán los pianistas que podrán desplazarse a Ferrol para tomar parte en el certamen.

Miño impulsa una campaña de ayuda humanitaria a Ucrania



Cualquier persona interesada en colaborar puede entregar productos de higiene y primeros auxilios en supermercados del casco urbano, así como ropa de invierno en el local del ropero, situado en la Praza do Rabazal.

El Concello de Miño impulsa una campaña de ayuda humanitaria a Ucrania a través de los supermercados del casco urbano y del servicio del ropero municipal. Cualquier persona interesada en colaborar puede entregar productos de higiene y primeros auxilios en los supermercados del municipio: gasas, alcohol de 96°, toallitas húmedas, pañales, compresas, tiritas, guantes de látex/vinilo, algodón o medicamentos antisépticos. También se podrá entregar material higiénico y sanitario en el local del ropero municipal, situado en la Praza do Rabazal, así como ropa de invierno de todas las tallas, gorros, guantes y bufandas.



Recinto Ferial FIMO Ferrol

1ª Mostra do Vehículo Eléctrico e Híbrido

Ven e descobre todo o que queiras saber sobre o mundo dos vehículos mais ecolóxicos do momento

20, 21 y 22 de Maio 2022

promove:
Concello de Ferrol

FERROL

organiza: **Grupo Verdemar**

Para máis información 981 638 680
info@verdemarediciones.com

Entrada gratuita
mayo 2022



por Esther López Castro



Amor Otoñal

Estimados lectores del periódico de As Mariñas: recordando la fecha del pasado día de San Valentín, abogado del amor. Esta vez, en lugar de un poema, será un breve relato que versará sobre el sublime e imperecedero amor. Sentimiento que se da en cualquier tiempo y edad. Hoy mi homenaje se acerca al tierno y maravilloso otoño del amor.

Era una tarde de Otoño: el sol brillaba sin fuerza, poniendo dorados y rojizos colores en las hojas de los árboles. Un viento suave las mecía, secándolas, para luego al caer al suelo, como si su principal misión fuese poner una otoñal alfombra al camino. Admiré aquella serena belleza. Que lejana y distinta quedaba la primavera; esa explosión de verdor y flores. O el verano con sus cálidos días de plenitud y aromas. Sin embargo, no los cambiaría por aquel atardecer, lánguido ocaso de inimitable color, que llevaba sin prisa y sin pausa a otra estación, a una nueva y reposada manera de ver las cosas.

Me quito de mi reflexión el ruido de unos pasos qué, aunque suaves, ha-

cían crepitar con estridencia la gravilla. Era él, se acercaba sonriente y con una rosa amarilla en la mano. Nos habíamos conocido en aquel lugar hacía justamente un año. Desde entonces, cada tarde, aun con lluvia o arceando el frío nos encontrábamos en aquel tranquilo y bello lugar donde el azar había querido reunirnos. Me entregó como todos los días una flor. Después nos cogimos de la mano, nuestras manos, se juntaron espontaneas como si la fuerza de un imán las atrajese. Nos miramos con cariño y un especial brillo en los ojos.

Me besó con ternura, lejos de ese beso ardiente y de volcánica pasión con la que besamos en los años de juventud, pero, con la llama acogedora e incombustible que nos deja en el alma sosiego como el calor tierno de la lumbre del hogar. Con ternura deslizó en mi mano una pequeña nota, una breve y amorosa misiva, que sería como cada noche, el arrullador preludeo de un dulce y apacible sueño.



por Eva Vidal

Nueva guerra en Europa

Puede que quizás sea éste el artículo que escribo con más esfuerzo desde que comencé a hacerlos participes de mi forma de entender el mundo en el que nos desenvolvemos.

Ésta es la semana en la que ha comenzado el sinsentido de una nueva guerra en Europa. Nada más y nada menos. Desde hace cinco días exactamente el destino ha decidido ponernos ante una nueva prueba, otro obstáculo ante el que enfrentamos y que debemos sortear con cintura. Y como siempre debemos plantarle cara a este horror con las manos vacías porque, como habitualmente ha ocurrido a lo largo de la historia de este planeta de color azul, nada podemos hacer nosotros para evitar lo que está sucediendo en el Este del Viejo Continente. Y es que siempre se plantea la misma ecuación: algún iluminado nos sumerge en el más atroz de los escenarios y toma nuestras vidas en sus manos para moldearla a su loco antojo.

Resulta inaudito:

No hemos salido todavía de una pandemia que nos sobrecoge el alma desde hace ya la friolera de dos años. De la increíble aparición de un virus que nos ha encerrado en nuestras casas y ha castigado nuestros corazones con la pérdida de millones de vidas humanas. Un virus que ha castigado la economía mundial y especialmente ha destrozado nuestros cuerpos y nuestras vidas de un modo feroz. Todavía estábamos intentando adaptarnos a la insufrible nueva realidad de la que tanto y tanto se habla, cuando repentinamente debemos afrontar un futuro incierto que depende exclusivamente de que al Presidente de Rusia no se le ocurra apretar un botón, dicen de color rojo, y acabar con todo lo que la Humanidad ha conseguido desde hace millones y millones de siglos.

La verdad es que esto ya se ha tornado algo cansino...! Paren el mundo que yo quiero bajarme! Comunidad Europea... OTAN... toda

la maquinaria política del Mundo occidental al frente de una nueva cruzada en pleno siglo XXI. Sanciones económicas, ruedas de prensa... aplausos desde los cómodos sillones de Bruselas para el Presidente de un país que no ha cometido más delito que el de convertirse en ávido objeto de deseo de un demente al que le gusta sentirse poderoso y con un ego por encima de las nubes y el infinito. Un pueblo indefenso y débil sin más apoyo que su propia historia y sin más ayuda que sus manos alzadas al aire intentando parar a los tanques en medio de sus calles ya maltrechas por el efecto de los disparos y los impactos de los modernos misiles con los que les castiga un adversario cruel e indecente. Todo lo que poseen es su propia voz que constantemente entona orgullosamente el himno de su país, y la fuerza y estímulo de haberse convertido en un pueblo libre e independiente que prefiere morir antes que levantarse al día siguiente con un pasaporte ruso en sus manos.

Lo que nunca cambia es el precio que hay que pagar a cambio. El sufrimiento, el dolor, el abandono de todo lo que poseen y por lo que han luchado ellos y sus antepasados. El frío atroz, la huida hacia no se sabe dónde, la desdicha de comprobar cómo en apenas unas horas tu vida da un bandazo y te conviertes en uno de esos exiliados y refugiados que el día anterior veías en tu televisor y te generaban lástima. Hoy tú eres uno más de ellos y miras a tu alrededor sin saber muy bien cómo te has metido en el infierno donde ahora habitas.

Esta nueva charada plantea un escenario sobrecogedor e insostenible. Pone delante de nuestras narices la mediocridad de la Sociedad en la que vivimos

y nuestra incapacidad indolente de aprender de los errores ya cometidos. Simplemente recordar hoy que la Segunda Guerra Mundial se inició con la construcción durante años de movimientos nacionalistas de carácter extremista que buscaban recuperar la gloria nacional mediante la instauración de un irracional totalitarismo y la expansión de sus fronteras nacionales. En el año 1939 un líder de cerebro extraviado estableció un pacto con la antigua URSS para repartirse el territorio polaco y sin mayores contemplaciones procedió a invadirlo. Invadió un territorio y decidió aniquilar a un pueblo entero. Millones de personas tratadas como viles alimañas y sufriendo las más crueles de las torturas sólo por poseer un origen y una historia propia y diferente.

Ucrania no queda tan lejos.

Puede que la distancia en Kilómetros pueda parecernos amplia pero es simplemente un lugar en nuestro mismo continente del que un loco ha decidido apropiarse sin que sus ciudadanos puedan manifestar su voluntad y elegir cómo quieren vivir y ver crecer a sus hijos.

Ucrania no queda tan lejos porque, pensadlo bien, hace ya algún tiempo que circulan por el atlas grupos políticos de corte similar a estos elementos de los que estamos hablando. Personajes que enarbolan una bandera de la que quieren apropiarse y significándose como más patriota que nadie. Por alguna razón que no alcanzo a entender los extremismos nacionalistas se están insertando en nuestra sociedad de modo eficaz y rápido. Los tenemos cerca, cerquísima y creciendo y creciendo cada día más y más. Aún podemos pararlos... Aún estamos a tiempo.



Peugeot Tumosa, concesionario del Grupo Dimolk situado en Perillo, acaba de realizar un seminario B2B para dar a conocer más sobre la evolución hacia la movilidad eléctrica en Galicia gracias al PERTE

Peugeot Tumosa apuesta por la transición hacia la movilidad eléctrica

Motor.

El objetivo es lograr en España el ecosistema óptimo para el desarrollo y fabricación del vehículo eléctrico y conectado.

Carlos Lourido, director comercial de IBIL-Repsol Electricidad, y Carmelo Díaz Comellas, director general de Pansogal Energías Renovables, nos cuentan la importancia e inminente llegada de lo eléctrico a un punto tan estratégico de la economía española como es la automoción.

El vehículo eléctrico ya es una realidad. La Ley de Cambio Climático, aprobada el año pasado, nos plantea un escenario en el que el avance hacia una modernización sostenible es cada vez más inminente. Fomenta la electrificación del transporte público, el aumento de puntos de recarga y establecimiento zonas de bajas emisiones a partir de 2023.

Las políticas de transición ecológica empujan a la compra de coches eléctricos, con ayudas para el comprador como el PLAN

MOVES III. Desde IBIL se han realizado puntos de recarga ultrarrápida en España y Portugal, siendo la mayor potencia de Europa.

Carmelo Díaz nos cuenta como el sistema eléctrico además de sostenible es rentable. Actualmente existen subvenciones a empresas y particulares para llegar a este desarrollo tecnológico y medioambiental lo antes posible.

Pansogal muestra como en diversos sectores y empresas con demanda energética de Galicia se está trabajando ya por este cambio. Los dos ponentes, junto con Marcos Díaz Molk, gerente de Tumosa Peugeot, cuentan su experiencia personal con el uso de automóviles eléctricos, probando su autonomía, reducción de costes y capacidad de la batería. Nos demuestran como mediante la implantación de paneles solares en una casa particular se pueden reducir costes y llevar un estilo de vida más ecosostenible. Plantean un futuro eléctrico, con carga accesible y rápida, donde la demanda continúa aumentando.



Carlos Lourido, director comercial de IBIL-Repsol Electricidad, y Carmelo Díaz Comellas, director general de Pansogal Energías Renovables.

Ionity: qué es, cómo funciona, cuánto cuesta, donde está y cuántas marcas lo usan

Cuánto cuesta recuperar 100 km de autonomía en un punto de recarga de la red IONITY



Cuánto cuesta recuperar 100 km de autonomía en un punto IONITY.

Motor.

Encontrar un punto de recarga ultrarrápida en mitad del camino es una alegría para cualquier conductor de coche eléctrico (si el suyo admite esa potencia, claro). Pero la velocidad tiene un precio: calculamos lo que cuesta recuperar 100 km de autonomía en un punto de la red de carga IONITY.

IONITY es la red de recarga para vehículos eléctricos impulsada por varias compañías automovilísticas, entre ellas, BMW, Ford, Mercedes, Hyundai, Kia, Porsche y Mini; aunque puede ser utilizada por vehículos eléctricos de otras marcas, siempre y cuando cuenten con un puerto tipo CCS2. Se diferencia de otros redes porque ofrece recargas ultrarrápidas (con potencias de hasta 350 kW).

Lo cierto es que la popularidad de IONITY no es proporcional a su

implantación. A finales de 2021, contaba con 400 estaciones de recarga y 1.582 cargadores. En el mes de febrero no llegan a 20 los puntos de recarga de esta red en funcionamiento en España.

La velocidad tiene un precio

Recargar la batería a 350 kW de potencia reduce notablemente el tiempo de espera y acerca esa meta tan perseguida por los fabricantes de igualar, en cronómetro, la recarga de un vehículo eléctrico y el repostaje de uno de combustión. Pero, la rapidez tiene un precio y la red de recarga IONITY es, a día de hoy, la opción más cara para recargar un enchufable.

El precio medio por usar los puntos de recarga es de 0,79 €/kWh. Pero, a cambio, para recargar 40 kWh un BMW iX emplea 19 minutos; un Ford Mustang Mach-E, 23 mi-

nutos; y un Tesla Model 3, unos 14 minutos. Para saber cuánto cuesta recuperar 100 km de autonomía en un punto IONITY solo hay que hacer cuentas; aunque el resultado será diferente para cada vehículo.

Por ejemplo, un vehículo eléctrico que homologue un consumo medio de 17 kWh/100 km tendrá que pagar 13,34 euros por recargar 100 km.

Para reducir el coste, IONITY ofrece a quienes utilicen sus servicios de forma regular una cuota de suscripción de 17,99 euros al mes. No es una tarifa plana, puesto que el conductor debe abonar cada recarga, pero a un precio inferior: 0,35 €/kWh.

Además, algunas de las marcas que participan en la red IONITY ofrecen precios especiales a sus clientes.

Kia EV6 100% Eléctrico.

CORGAL AUTOMÓVILES
Avda. del Mar 120. Pol. de Gándara
Ferrol (Narón), 15570 | Tel.: 981397410
www.corgalautomoviles.com

Pol. Ind. A Grela Bens,
C/ Gutenberg, 14
La Coruña, 15008 | Tel.: 981145567

C/ Titanio, parcela i7-i8.
Pol. Ind. Bertoa
Carballo, 15105 | Tel.: 881505110

Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 0. Consumo combinado WLTP (kWh/100km): 16,5 - 22,7.

Circular a bajas revoluciones también fuerza el motor, aunque sea una de una manera diferente

Los tres destrozos al motor por conducir a bajas revoluciones



Cuando lo arranques, sobre todo en épocas de frío, debes darle algo de tiempo para que caliente.

Motor.

Se ha dicho por activa y por pasiva que si se quiere ahorrar combustible no hay que "apretar" de más al motor, que lo suyo es conducir en marchas largas para que vaya a punta de gas. Y es cierto, como también lo es que si no le das "vidilla" de vez en cuando habrá problemas. Te contamos los tres destrozos al motor por conducir a bajas revoluciones.

Empecemos por lo básico, que es tratar bien al propulsor de tu vehículo. Cuando lo arranques, sobre todo en épocas de frío, debes darle algo de tiempo para que caliente y, cuando llegue el momento de ponerse en marcha, debes circular de manera suave durante los primeros kilómetros para que todo funcione como debe. Una vez esté caliente, si que es posible empezar a apurar más las marchas y subirlo de revoluciones, para conseguir

una conducción más deportiva o por si sencillamente tienes prisa. Ahora bien, esto hará que suba tanto el consumo como las emisiones contaminantes, así que se suele recomendar circular con marchas en las que el bloque vaya desahogado.

¿Puede ser conducir a bajas revoluciones malo para mi coche?

Es algo que no se puede negar y es que, a velocidades de cruce, no tiene ningún sentido llevar el coche asfixiado, pero sí que hay que mantener las revoluciones en un punto equilibrado en el que el automóvil vaya cómodo y también tenga capacidad de respuesta en caso de que fuera necesario. Sin embargo, esto suele llevarse hasta el extremo, con mucha gente llevando el motor a las mínimas revoluciones posibles para ahorrar combustible, y gran parte no es consciente de que este hábito al

volante puede causar averías importantes que terminarán implicando un desembolso económico considerable.

¿Por qué es mala idea abusar de la conducción a bajas revoluciones?

Circular a bajas revoluciones también fuerza el motor, aunque sea una de una manera diferente. El hecho de tener que apretar mucho el acelerador para que responda hará que se ahogue, a lo que hay que sumar la gran cantidad de vibraciones que se producen a bajas vueltas, lo que puede afectar a muchos componentes mecánicos. Además, en el caso específico de los diésel, ese tipo de conducción provoca que se genere mucha suciedad, lo que popularmente se conoce como "carbonilla", que puede afectar a otros tantos elementos y también impedirá pasar de manera correcta la ITV.

Google Maps es una de las aplicaciones de navegación que más utilizamos. Y es que, en gran parte de los smartphones que utilizamos viene preinstalada, encontrándola también en dispositivos electrónicos como las tablets

No se llama Google Maps ni Waze: esta es la mejor aplicación de navegador para Android Auto

Motor.

La mejor aplicación de navegador para Android Auto no se llama Google Maps ni Waze. Y es que, según la firma de análisis del mercado counterpointresearch hay una que está por encima de Google Maps. ¿Cuál es?

La firma de análisis del mercado counterpointresearch, en su última edición del informe Location Platform Vendor Scorecard, informe que analiza a más de 25 proveedores de plataformas de ubicación y mapeo, ha dado un ganador que no es Google Maps. La aplicación de Google se coloca en segundo lugar, pero no se lleva la victoria. Y la mejor tiene una puntuación muy superior. La aplicación de mapeo y navegación con mayor valoración del mercado es HERE, aplicación que por cierto se lleva la puntuación más alta de todas las clasificaciones por quinto año consecutivo. Parece que sigue siendo la mejor, y que lo seguirá siendo, pues saca ventaja a su competidor

directo. Para dictaminar el ganador se tienen en cuenta más de 65 capacidades, y HERE parece que es la mejor en todas.

En este examen se analizan siete categorías. En cada aplicación se revisan los datos de mapas, inteligencia de ubicación, servicios de ubicación, plataforma de datos, ecosistema de desarrolladores, socios y crecimiento de clientes. "HERE ha ampliado su cartera en estos últimos 18 meses, pero también las capacidades de plataforma, las asociaciones y la base de clientes para ampliar mucho más la brecha con el resto de las plataformas, estableciendo un estándar de oro de una plataforma de datos de ubicación ideal para la industria de la tecnología", firma el informe.

Igualmente, el mismo informe asegura que "se ha convertido en un sistema único y pionero en la industria con infraestructura y conjuntos de herramientas para que las empresas desarrollen, licencien, e integren mapeo de primeros y terceros".



RADIADORES ANÍBAL

41 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



RADIADORES ANÍBAL no sólo se encarga 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 se encargarán de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES ANIBAL

Rúa Daimier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espírito 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

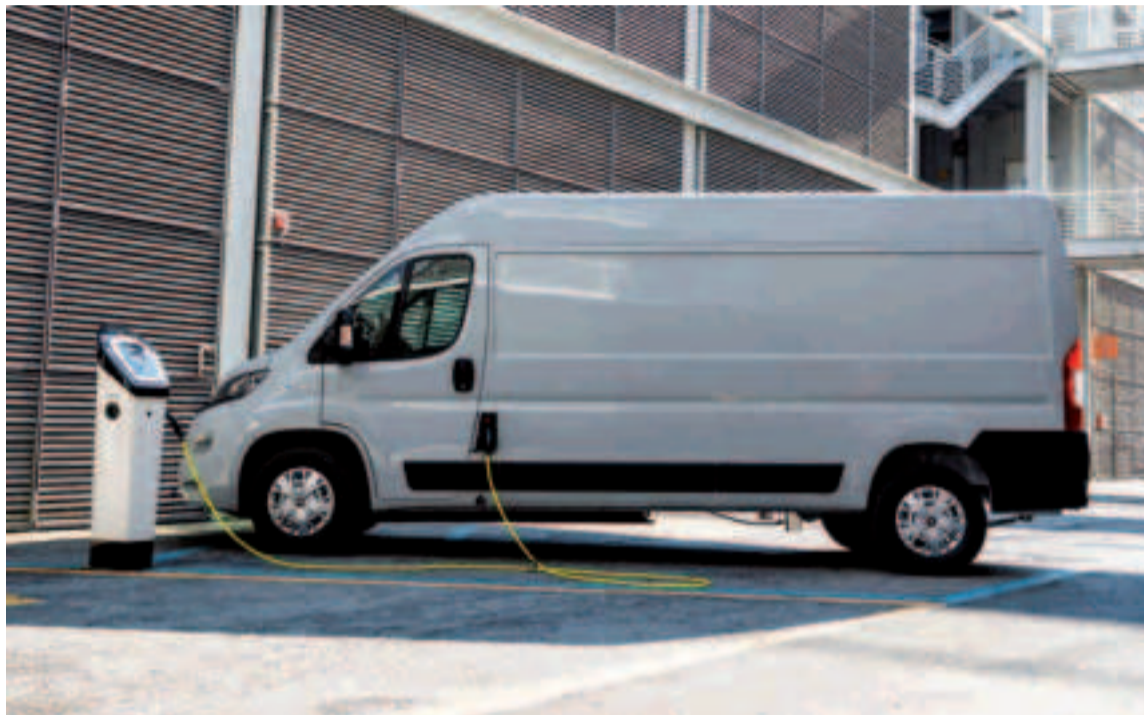
La marca italiana actualiza su gama de combustión y lanza la primera versión sin emisiones del icónico vehículo comercial

El Fiat Ducato celebra su 40 cumpleaños haciéndose eléctrico

Motor Industrial.

Fue en 1981 cuando Fiat lanzó al mercado la primera generación del Ducato, un vehículo comercial que entonces rompió moldes y se convirtió en un éxito de ventas. Ahora cumple, por tanto, 40 años y lo hace tan en forma como siempre, liderando el pasado año el mercado con más de 150.000 unidades matriculadas, un 8% por encima de 2019.

Una tendencia que la marca quiere mantener dentro del Grupo Stellantis (la fusión de FCA y PSA), para lo que ha renovado por completo el modelo y, presenta la primera motorización 100% eléctrica de su historia, una furgoneta sin emisiones que abre el camino a la imparable descarbonización que también se vive en este segmento.



El Ducato 8 se mantiene fiel a un diseño imperecedero.

El Ducato 8 se mantiene fiel a un diseño imperecedero, aunque convenientemente actualizado. Detalles como los grupos ópticos de LED, una imponente parrilla con el nuevo logo de Fiat presidiéndola o diferentes placas protectoras adelantan que se trata de una última propuesta de la marca para los profesionales del transporte, tanto de mercancías como de personas gracias a sus versiones Combi.

La fórmula de Stellantis despegga en el mercado español

Hace apenas un año, el 16 de enero de 2021, se creó oficialmente el Grupo Stellantis, un gigante de la automoción mundial surgido de la fusión de PSA (Peugeot, Citroën, DS y Opel) y FCA (Fiat, Alfa Romeo, Jeep, Abarth y Maserati, además del próximo relanzamiento de Lancia). El proyecto liderado por un visionario como Carlos Tavares, desde su puesto de consejero delegado y bajo la presidencia de John Elkann, aspiraba a dar un nuevo impulso a todas las marcas mediante una ambiciosa estrategia de sinergias y coordinación.

Una fórmula que en España ha alcanzado sus objetivos, ya que los resultados de Stellantis colocan al grupo en el liderazgo de ventas totales, es decir, incluyendo turismos y vehículos comerciales. Las matriculaciones de sus nueve marcas llegaron en 2021 a las 257.191 unidades, con una cuota del 25,4% del mercado nacional.



TRUCKS

Sharing the Load



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

Consigue tu camión Ford con hasta 5 años de garantía y sin límite de kilometraje. Compartimos la carga.

Himayma, s.l.

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña
Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El "New Big" de Ford Trucks

El nuevo Range Rover está disponible en versiones híbrido enchufable y microhíbrido, según el modelo a elegir

Presentación del nuevo Range Rover en el concesionario oficial "Angloespañola Norte" de A Coruña



El gerente de Angloespañola Norte Jesús Sánchez Barba y la responsable de ventas Raquel Rodríguez.

Motor.

El pasado mes de febrero fue presentado en el concesionario Angloespañola Norte, concesionario oficial Land Rover y Jaguar en A Coruña, el nuevo modelo Range Rover, uno de los modelos más sofisticados de la marca, con una carrocería más redonda, destacando la alta tecnología que incorpora en su interior tanto en la opción del conductor como en las plazas traseras 2 pantallas táctiles de 13,1" solo existentes en los modelos de alta gama. Posee unos acabados excepcionales.

Los asientos traseros Executive Class ofrecen el confort de cuatro

plazas con la versatilidad de cinco, a lo que hay que sumar el controlador con pantalla táctil de los asientos traseros y, de forma opcional, el Comfort Plus Pack. El vehículo de siete plazas con batalla larga ofrece una experiencia de viaje inigualable para un máximo de siete adultos, con asientos de piel Semi-Aniline calefactables, puertos USB-C e iluminación de trabajo. Se ha mejorado una de las características distintivas del Range Rover: el portón trasero dividido con Tailgate Event Suite, que ahora incluye cojines de piel, altavoces e iluminación.

El filtro PM2.5 y la tecnología nanoTM X neutralizan olores, bacterias y alérgenos (incluido el virus SARS-CoV-21). Además, el sistema

de gestión de CO2 supervisa los niveles de este gas en el habitáculo para aumentar el bienestar y la atención del conductor. El climatizador de cuatro zonas cuenta con controles independientes en el lado del conductor y del pasajero delantero, así como en ambos lados de la segunda fila para ajustar la temperatura y el flujo de aire según las preferencias de cada ocupante. La cancelación activa del ruido de última generación es posible gracias a los innovadores altavoces de los reposacabezas: en combinación con el cristal laminado con aislamiento acústico, esta tecnología pionera en todo el mundo crea un remanso de paz en el interior separado del ruido exterior.



Nueva Sección

Hoy hablaremos de salud mental y emocional, más concretamente de la depresión y la ansiedad, tomando en cuenta un estudio publicado en *The Lancet*

Hablemos de salud mental y emocional

Por Tatiana Benítez.

Bienestar Emocional es una nueva sección creada para brindarte un conjunto de herramientas que te ayudaran a desarrollar tu bienestar físico, mental y emocional, porque somos conscientes de las constantes situaciones personales, familiares y laborales a las que nos enfrentamos día a día y que en ocasiones pueden afectarnos de manera significativa.

Lo primero que quiero que sepas es que no estás solo(a), es completamente normal sentirse abrumado por los problemas y en ocasiones tener la sensación de ya no poder más con todo lo que estamos pasando, hoy quiero que sepas y sobre todo que entiendas, que todo es pasajero, son momentos, no tan buenos (quizás) pero que no serán para siempre, y que tarde o temprano aparece esa luz que nos marca el camino para continuar hacia adelante.

El día de hoy hablaremos de salud mental y emocional, más concretamente de la depresión y la ansiedad, tomando en cuenta un estudio publicado en *The Lancet*, la revista médica británica, que concluye que ha habido un aumento global de casos en estas dos áreas, concretamente, la depresión aumentó un 28 por ciento y la ansiedad un 26 por ciento, cifras principalmente agudizadas desde la pandemia, durante el año 2020 y 2021.

Cuando hablamos de depresión y ansiedad, casi siempre asociadas, hablamos más que de un simple estado de tristeza, es una tristeza prolongada en el tiempo y que de una u otra forma incide en nuestro quehacer diario, en nuestras relaciones con los demás, en el ámbito laboral, entre otras.

¿Cómo podemos identificar si estamos pasando por estados depresivos o de ansiedad?

Entre los diferentes síntomas que podemos observar y que se hacen presentes cuando estamos sumergidos en depresiones y ataques de ansiedad, encontramos los siguientes:

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o durante muchas semanas o meses.
- Alejarse paulatinamente de reuniones de grupos o de amigos, o sencillamente dejar de hacer actividades en las que antes disfrutábamos.
- Manifestar estados de irritabilidad, de frustración o de

intranquilidad continuamente.

- Dormir pocas horas, dificultad para conciliar el sueño o descansar debidamente, aunque en ocasiones, es todo lo contrario, dormir mucho y tener la sensación de no querer salir de la cama.
- La pérdida del apetito, comer menos cada vez.
- A nivel físico, la sensación de estar constantemente cansado, sin ánimo, dolores de cabeza recurrentes o problemas estomacales que no mejoran con tratamientos médicos.
- A nivel emocional, desarrollamos sentimientos de culpabilidad, menosprecio hacia nosotros mismos, hacia el mundo, todo deja de ser importante y nos da igual.

Cuando estamos en estado de depresión, tenemos la sensación de que todo se vuelve oscuro y creemos que no seremos capaces de encontrar una salida, pero es importante que sepas que sí hay salida, y para ello es necesario reconocer que en ocasiones necesitamos ponernos en contacto con nuestras emociones para reconocer qué estamos sintiendo, te ayudará hacerte preguntas del tipo:

¿Cómo me siento?
¿Esto es lo que quiero para mí?
¿Quiero continuar mi vida tal cual está hoy? ¿Qué puedo hacer para cambiarlo?



Te aseguro que si con valentía y sin miedo te pones en contacto con tus emociones marcarás un gran diferencia y estarás dando un paso hacia adelante para el cambio.

No tengas miedo, ni vergüenza en buscar apoyo, puede ser con amistades, familiares o profesionales, que estarán siempre dispuesto a ayudarte a superar este mal momento, que te aseguro que es transitorio y volverás a estar bien, habrás crecido porque aprenderás que la vida es como una gran escuela, siempre, siempre nos deja algún aprendizaje, úsalo a tu favor.

Si hoy crees que tus sueños están muy lejanos,
PERSISTE.

Si hoy crees que no eres querido, ni respetado,
AMA Y ÁMATE TÚ.

Si hoy crees que todo está del revés y es una cuesta muy dura de subir,
CONFÍA.

SIGUE ADELANTE, NO TE RINDAS, LA VIDA TE SOSTIENE, Y EXISTE UN GRAN PODER EN TU INTERIOR.

Recuerda que cuando eres capaz de confiar en la vida y de hacerte cargo de ti mismo. Sin responsabilizar a otros. Cuando aceptas el regalo de estar vivo, puedes apasionarte y enamorarte de la vida.



El aumento de los apoyos escolares externos en España demuestra la preocupación de las familias por el futuro de sus hijos

Clases particulares: mejorar la oferta pública para contener la demanda privada

Redacción.

España tiene un problema importante de igualdad de oportunidades en su sistema educativo. Los alumnos de rentas más bajas repiten curso y abandonan la escuela de forma prematura mucho más que en otros países.

Asumiendo que el talento y las capacidades se distribuyen con homogeneidad por los grupos sociales, esto es un problema para avanzar hacia un sistema meritocrático que fomente la movilidad

social. Este fenómeno se ha agravado con la pandemia: son los alumnos de rentas más bajas los que más han sufrido las consecuencias de la pandemia, en pérdida de aprendizaje, pobreza, precariedad laboral, fallecimientos y problemas de salud en sus hogares.

A todo ello se ha sumado, en la última década y media, un aliado inesperado. En España, el gasto de las familias en clases particulares se triplicó entre 2006 y 2017, coincidiendo con la brutal crisis económica y mientras las familias re-

ducían su consumo en ropa, comida y ocio.

Esto es lo que mostramos en el informe recién publicado por EsadeE-cPol, donde se explica cómo las clases particulares (un mercado bautizado, por varios motivos, como "Educación en la Sombra") están pasando, de facto, de ser un bien de lujo a un bien de primera necesidad.

De bien de lujo a primera necesidad: el gasto en clases particulares se triplica para que los niños sean más competitivos.



En España, el 24% de los alumnos de entre 6 y 18 años reciben clases particulares de refuerzo o perfeccionamiento, una cifra que va en alza y que puede poner en riesgo la relación históricamente simbiótica entre la educación formal y las tutorías privadas de apoyo. La creciente demanda ha sido mayor en familias de renta media y baja, cerrando un poco la brecha, todavía muy grande, entre hogares con más y menos recursos. Todo esto muestra ni más ni menos que la preocupación de las familias por el futuro de sus hijos es cada vez mayor y parece ir en aumento.

En algunos países, sobre todo asiáticos, el consumo de clases particulares afecta a más del 80% de las familias: en estos países, la relación entre clases particulares y educación formal entra en terreno peligroso, ya que la primera puede estar suplantando a la segunda.

La pregunta es obvia: ¿Qué deben hacer los gobiernos para responder a este irrefrenable ascenso de las clases particulares? La experiencia internacional muestra que, más allá de prevenir prácticas abusivas o

ilegales en un mercado que puede ser muy opaco, intentar frenar la oferta no funciona para contener la demanda. No funcionó en Corea del Sur hace unos años. Y tampoco lo está haciendo en China durante la pandemia: en un contexto de crecimiento extremo de clases particulares, la reciente prohibición de servicios de tutorías privadas online podría hacer que aflore un mercado negro aún más peligroso y opaco.

Así pues, la respuesta debe venir desde el sistema educativo formal

Como se apunta en el propio informe, son muchos los factores relacionados con el sistema educativo que pueden frenar o acelerar el crecimiento de clases particulares. En todo caso, reducir la demanda de clases particulares pasa sobre todo por ampliar la capacidad de personalizar la atención y las oportunidades de aprendizaje de los alumnos en la escuela.

Para el caso de España, es clave seguir apostando por la modernización y transformación de la educación formal (más inversión, cu-

rriculum competencial, reforma de la certificación del aprendizaje, nueva carrera docente, mejor orientación personal y profesional).

Y también cuidar las políticas de exámenes externos, como la Selectividad, que pueden, en su versión extrema, generar incentivos muy perversos en la demanda de clases particulares. Pero esta agenda reformista, presente en todos los Ministerios de Educación del mundo, puede tardar en llegar.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Por si las voces vuelven
Ángel Martín.

Un sorprendente testimonio sobre la locura. Un relato en primera persona sobre lo que supone perderse y tener que reconstruirse desde cero. Una historia vitalista que te agarra desde la primera línea.

Hace unos años me rompí por completo. Tanto como para que tuvieran que atarme a la cama de un hospital psiquiátrico para evitar que pudiera hacerme daño. No tengo ni idea de cuándo empezó a formarse mi locura. A lo mejor nací genéticamente predispuesto. A lo mejor fui macerando una depresión al callarme ciertas cosas por no preocupar a los demás. O a lo mejor simplemente hay cerebros que de la noche a la mañana

hacen crec y se acabó. Si algo he descubierto en todo este tiempo es que cuando cuentas abiertamente que se te ha pirado la cabeza la gente enseguida le pone el sello de tabú. Aunque este libro lo he escrito para mí, por si las voces vuelven, es para cualquiera que haya pasado o esté pasando por algo parecido, y así romper de una vez por todas el estigma de las enfermedades mentales. Pero si simplemente te apetece jugar a ver el mundo como yo lo vi mientras perdí el contacto con la realidad, este libro también es para ti. Si escuchas bien las voces, descubrirás cosas fascinantes como esta:

**NO NECESITAS
LLEGAR
A TOCAR FONDO PARA
RECONSTRUIRTE
DESDE CERO**

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Soda / Incluidas parroquias)

c/ Linares Rivas, 33. SADA Telf.: 981 621 109

La OCU ha elaborado una lista para mejorar la higiene de los hogares y evitar así la propagación de virus como en los cepillos de dientes

Los cinco objetos del hogar que debemos limpiar a menudo

Redacción.

La limpieza es algo fundamental en nuestra sociedad. Desde la democratización del baño y la higiene en muchos países este concepto paso a ser un eje central en todos los ámbitos de la vida.

Hay verdaderos obsesionados por tener todo aquello que les rodea en perfectas condiciones de limpieza. Todo el mundo tiene un amigo que decide limpiar lo que otros tocan desde marcos de puertas a las gotas de agua en una encimera, algo que algunas personas no llegan a comprender.

Aun así, existe el consenso generalizado de que la limpieza de la esfera pública y privada debe mantener uno mínimos. Gracias a esto se han conseguido erradicar varias enfermedades estrictamente relacionadas con la falta de higiene y que han provocado una mejora de la calidad de vida muy considerable. La limpieza del hogar y todo lo que hay en él suele ser motivo de tensiones dentro de una convivencia.

Posiblemente, los momentos más tensos suelen llegar en esos momentos aunque luego pase rápidamente.

Existen múltiples objetos que deben mantenerse limpios adecuadamente

En los últimos años, además, ha aparecido un nuevo tipo de higiene llamada ecológica que ha ganado muchos adeptos y trata de utilizar medios más sostenibles y que sean respetuosos con el medio ambiente. Un buen ejemplo de este tipo puede ser la famosa combinación de bicarbonato, agua y vinagre. Este triplete se han convertido en todo un clásico para muchos hogares que sirve para limpiar muchos de los objetos del hogar.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) destaca este tipo de limpieza y ha elaborado una lista con los cinco objetos que solemos olvidar y que se deben tener en cuenta donde además ofrece algunos trucos para hacerlo.



La limpieza del hogar y todo lo que hay en él suele ser motivo de tensiones dentro de una convivencia.

Los cinco olvidados

• Cepillo de dientes:

Este importante utensilio suele no contar con toda la limpieza que necesita debido a que nos lo llevamos a la boca. La OCU recuerda que el cabezal debe cambiarse cada tres meses aunque durante todo el tiempo podemos "limpiar las cerdas metiéndolo durante una noche en una solución de agua y bicarbonato sódico". Este producto ayuda a regular la acidez y, además, evitar la proliferación de microorganismos.

• Colchón:

Un buen mantenimiento y estado de este objeto resulta clave para el descanso. Para ello, la OCU

recomienda pasar el aspirador por la superficie y mover el colchón para evitar lesiones inoportunas de espalda.

• Alfombras:

Utilizadas en muchas ocasiones para decorar, este objeto necesita un gran lavado debido a la acumulación de suciedad que supone. Aunque existen productos específicos, la OCU destaca el vinagre y detergente para la vajilla como buenos aliados contra los microorganismos. La OCU destaca se lleven a hacer una limpieza profesional en profundidad.

• Cortinas:

Este objeto cuenta con una gran utilidad en muchas casas aunque su lavado en ocasiones puede ser

engorroso. La OCU destaca que suele bastar con lavarlas en agua fría en la lavadora, con una dosis pequeña de tu detergente habitual y con un programa delicado. Así y tras colgarlas inmediatamente después de lavar conseguiremos eliminar la humedad y microorganismos.

• Grifos y ducha:

Casualmente el objeto que más utilizamos para limpiarnos a nosotros mismos en ocasiones suele estar olvidado. En él se pueden acumular residuos como la cal que comprometan su funcionamiento y supongan un gasto excesivo. Así, y según la organización debemos desenroscar de vez en cuando el aireado y sumergirlo en vinagre para evitar su deterioro.




MAMPAPLUS
 MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA
www.mampaplus.es
 Av. Finisterre 164, A Coruña
 981 145 528
 Av. Rutis 1, Culleredo
 981 109 050

Si esta práctica se hace de forma intensiva, puede causar infecciones intestinales o problemas bucales

Los cinco peligros poco conocidos de morderse las uñas



Redacción.

Morderse las uñas es uno de los hábitos más extendidos entre la población, especialmente en los niños. La onicofagia, su nombre científico, suele aparecer en la infancia y perpetuarse durante toda la vida si no se trata como es debido.

¿Cómo dejar de morderse las uñas?

Los motivos que llevan a una persona a realizar esta práctica son muy diversos, aunque en la mayoría de los casos está relacionada con el estrés. Y es que se trata de un trastorno emocional y conductual que en ocasiones puede llevar a aquel que lo sufre a necesitar ayuda profesional.

Aunque el mayor estigma más visible de la onicofagia sea estético, este problema puede ser perjudicial para la salud general, y no solo

para la de las manos. Porque además de las infecciones en los dedos, morderse las uñas tiene otros peligros no tan conocidos. Puede provocar daños en los dientes.

Está demostrado que la onicofagia no sólo afecta a las uñas. Este hábito tan perjudicial puede llegar a erosionar el esmalte de los dientes incisivos e incluso interferir en la oclusión dental, es decir, la forma en la que los dientes superiores e inferiores se unen al cerrar la boca. Además, la Academia General de Odontología (AGD) concluyó en un estudio que las personas que se muerden las uñas tienen mucho más riesgo de desarrollar bruxismo. Un hábito inconsciente que puede desencadenar en la pérdida de dientes, retraimiento de las encías o dolores de cabeza y faciales. Altera la mandíbula

Un estudio realizado en la India y publicado en el Journal Of Clinical

And Diagnostic Research (2015) establece una relación entre morderse las uñas y las alteraciones en la articulación temporomandibular (ATM). Los problemas en esta articulación pueden provocar dolor en la cara y el cuello, limitación de los movimientos de la mandíbula o ruidos articulares.

Problemas en las encías

Pero este hábito no sólo afecta las piezas dentales. Al morder las uñas pequeños trozos de las mismas se pueden clavar en las encías o quedarse entre los dientes. Esto, sumado a las bacterias que pasan de los dedos a la boca, puede dar lugar a la inflamación de las encías (gingivitis), como ya confirmó una investigación de la Universidad Case de la Reserva Occidental (2000). En los casos más graves, si esa inflamación no es tratada se corre el riesgo de sufrir una periodontitis (dientes flojos, mal aliento?).

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante te cuentan toda la verdad sobre los terceros molares

Muelas del juicio: Mitos y realidades que debes saber

Redacción.

Surgen cuando ya somos adultos y ya no recordábamos la molestia que de niños sufrimos al salirnos los dientes. Suelen salir cuatro, pero a veces pueden salir dos o tres e incluso no salir. También es común que provoquen problemas de salud bucodental, desde apiñamientos a quistes, incluso infecciones y dolor. Es relativamente frecuente que el dentista nos aconseje retirarlas. A menudo es absolutamente necesario. Sobre las muelas del juicio, conocidas profesionalmente como el tercer molar, existen muchos mitos, y es el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante (COEA) quien te ofrece realidades y consejos oficiales.

Desde que nacemos hasta que morimos, nuestra boca pasa por diferentes etapas de la erupción de los dientes. No hay dos dentaduras iguales y las matemáticas y los números exactos no sirven para medir el desarrollo de nuestra cavidad bucodental. Los dientes de leche o temporales salen normalmente a partir de los seis meses de edad y su

crecimiento suele durar hasta los dos años. Hasta los seis años no es frecuente que surjan las primeras muelas definitivas y los dientes permanentes terminan de erupcionar alrededor de los 12 años. Pero hay una excepción: los terceros molares, que suelen salir entre los 17 y los 22 años; de ahí que se los conozca popularmente como las muelas del juicio, porque ya aparecen a una edad de madurez.

¿Todo el mundo tiene muelas del juicio?

No. Un 10% de la población carece de muelas del juicio. Además, a una de cada cuatro personas les falta una o más de estos dientes. El 65% sí tiene cuatro muelas del juicio, dos arriba y dos abajo.

¿Por qué a algunas personas no les salen?

Existen diferentes teorías científicas sobre esta rareza. Aunque lo más habitual es tener cuatro muelas del juicio, hay personas que no tienen ninguna o les faltan. ¿Por qué? Buena parte de los investigadores concluyen que la carencia de este tercer molar tiene una relación directa con la evolución de la especie humana y de sus hábitos.

Verrugas causadas por el virus del papiloma

Las verrugas periungueales, aquellas que aparecen alrededor y debajo de las uñas, están causadas por el virus del papiloma humano y son muy comunes en las personas que se muerden las uñas. Y son estos hábitos onicofágicos los mismos que facilitan que esas verrugas se propaguen más fácilmente a la boca.

Infecciones intestinales

La onicofagia propicia la aparición de parásitos intestinales. Este trastorno afecta especialmente a los niños, aunque eso ni significa que los adultos se libren. Las sustancias tóxicas y los gérmenes que se acumulan en las uñas a lo largo del día pasan al sistema digestivo a través de la boca y encuentra ahí un ambiente apropiado para crecer.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

NUEVA
CLÍNICA DENTAL
EN ABEGONDO

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

Agra de San Marcos, nº 1-1ºE. 15318 Abegondo

Deportivo 0 - Racing de Ferrol 0

El Deportivo sigue sin encontrar el camino hacia el gol y sumó un nuevo empate sin goles ante el Racing de Ferrol

El Deportivo no encuentra el camino

Redacción.

El equipo blanquiazul controló el partido en la primera parte y tuvo ocasiones claras en la segunda, pero suma un nuevo partido sin ganar acusando de nuevo la falta de gol que tanto daño le está haciendo en esta segunda vuelta.

Borja Jiménez le dio una vuelta de tuerca al equipo y regresó al trivote. Su apuesta por respetar los esquemas clásicos fue incluso más allá con dos extremos puros, Calavera y dos interiores, Miku con Álvaro Rey y William. El Dépor ganó en serenidad para tener la pelota y en convencimiento para ir a buscar al rival.

El cuadro herculino había puesto en marcha la cuenta atrás a base de someter al Racing. Sin crear ocasiones claras, pero controlaba el encuentro sin sufrir en exceso. Hasta que Ruiz Álvarez entró a escena. El colegiado le sacó tres tarjetas en nueve minutos a Calavera, Héctor y Miku y los blanquiazules se fueron del partido. En parte porque dos y media de esas amonestaciones no eran ni falta. El Racing aprovechó el desconcierto para tomar aire e irse a un descanso que ambos necesitaban.

Arriesgó más el Dépor en el segundo tiempo y puso en más apuros al Racing, también recibió más peligro en el área. Mackay tuvo que sacar una mano salvadora. Pero los blanquiazules no encuentran la portería. No la ven. Soriano, Juergen y varios balones muertos en el área que nadie fue capaz de embocar, paradón de Quintana incluido, para otro partido sin poner ni un tanto sobre la mesa.



El Deportivo sigue sin encontrar el camino hacia el gol.



Ian Mackay regresó a la titularidad

El Deportivo empató sin goles ante el Racing de Ferrol con mucha polémica. El árbitro condicionó el partido y no pitó un penalti que podría haber cambiado el resultado. La plantilla herculina y Borja Jiménez hicieron autocrítica de lo que deben mejorar, pero se mostraron muy cansados de los arbitrajes de esta temporada. La afición recibió al equipo en los alrededores del estadio, y además con una pancarta antes del inicio del partido. Ambas plantillas posaron con la leyenda "non á guerra". Tras superar una lesión en el tobillo, Ian Mackay regresó a la titularidad bajo palos. Salvó al equipo de la derrota con una gran parada a una mano.

Ficha técnica:

RC Deportivo: Mackay; Trilli, Lapeña, Jaime, Héctor (Aguirre, 70 2); Villares, Calavera (Noel, 80 2), Juergen; Álvaro (Soriano, 62 2), Miku, William (Quiles, 70 2).

Racing Ferrol: Gazzaniga; Loureiro, Quintana, Foronos, Pumar (Candelas, 60 2); Álex López (Joselu, 80 2), Manzanares; Alayeto (Presa, 80 2), Dani Nieto (Del Pozo, 60 2), Heber; David Rodríguez (Nathan, 84 2).

Árbitro: Ruiz Álvarez, asturiano. Amonestó a Calavera (21 2), Héctor (26 2) y Miku (30 2) en el Deportivo y a Manzanares (31 2), Del Pozo (69 2), Quintana (77 2) y Gazzaniga (82 2) en el Racing de Ferrol.

Incidencias: Estadio de Riazor, 17.166 espectadores. Partido correspondiente a la jornada 26 de Primera RFEF en la temporada 2021/2022.

Natación Ferrol campeón gallego en infantiles y Sergi Navarro bate dos mejores marcas gallegas

La cantera de nadadores del Natación Ferrol mostró todo su poderío en la piscina de Rosario Dueñas en Ourense, donde se disputó el Campeonato Gallego Junior e Infantil de invierno los pasados 19 y 20 de febrero. Sergi Navarro completó el campeonato con un sensacional papel, batiendo dos mejores marcas gallegas en los 100 metros espalda, con una marca de 1.01,93, y el de 200 espalda, con un tiempo de 2.13,25. Rebajó en casi un segundo la anterior plusmarca, que estaba en poder de Rufino Regueiro, desde el año 2005. Los infantiles del Natación Ferrol se proclamaron campeones gallegos, con un total de 732 puntos, seguido de CN Portamiña, con 658 y de tercero el CN Galaico, con 620. Además los niños obtuvieron el primer puesto en clasificación masculina y las chicas el tercero. Con respecto a la categoría Junior, obtuvieron el tercer puesto en la clasificación masculina.

El medallero de los nadadores ferrolanos lo completa un total de 36 medallas, compuesto por 15 oros, 14 platas y 17 bronce. Las nadadoras y nadadores del Natación Ferrol que subieron a lo más alto del pódium son Sergi Navarro, en la pruebas de espalda, Nicolás Ramos en las pruebas de libres, Tadeo Tabeiro en la prueba de velocidad, Rubén Díaz y Sergio Losada en las pruebas de mariposa, a Julio Pedre y Mario Maneiros en la pruebas de fondo y en estilos a Daniel Seijo. Con respecto a las chicas destacar la victoria de Paula Chans, en la prueba de mariposa. Los segundos puestos de sus compañeras Lucía Villarnovo y Eva Pardo en pruebas de fondo, Ange Hernández en mariposa y libres y la braza de Candela Leivas. Del cómputo total de puntos obtenido por el Natación Ferrol, se le suma los resultados que obtuvieron en los relevos. Donde las chicas infantiles se hicieron con la plata en el 4x100 libres y el bronce en el 4x100 estilos y el 4x200 libres.

Los chicos infantiles se hicieron con el oro en todos los relevos, en el 4x100 libres (formado por: Tadeo, Nicolás, Mario y Sergi), y en el 4x100 estilos (formado por: Tadeo, Mario, Rubén y Sergi) y los junior se hicieron con el bronce en el 4x100 estilos y 4x100 libres (formado por: Daniel, Bruno; Sergio y Germán).

La entrega de premios se realizó delante del impresionante Pazo de Xaz, fue presidida por el Directo Gerente de Golf Xaz Francisco Patiño, actuando como maestro de ceremonias Santiago Ruiz Tovar organizador del Triangular

El equipo de Miño se proclama campeón del Triangular Interclubs Miño-Rois-Xaz 2022

Redacción.

Durante el mes de febrero ha tenido lugar el I TROFEO TRIANGULAR INTERCLUBS MIÑO C.G. ÁRTABRO - VAL DE ROIS C.G. - GOLF XAZ, en la que han participado un total de 108 jugadores, cifra limitada por el reglamento. La convocatoria resultó de gran interés, quedando en lista de espera numerosos interesados.

El Trofeo se disputó en modalidad Por Equipos, 54 Hoyos (18 por Prueba) Stableford Hándicap y en cada Prueba puntuaban las cinco mejores tarjetas de cada equipo.

El domingo 6 se jugó la Primera Prueba en Miño y su equipo obtuvo un magnífico resultado de 200 puntos, haciendo valer su condición de local. Destacaron Guillermo García Sánchez, Ángel Rodríguez Freire y Juan Carlos Ruiz-Dana Goicoa. El segundo equipo fue el de Xaz que consi-

guió 182 puntos, con Santiago Franco Monteagudo, Andrés Barro Parga y Antonio de la Morena como principales valedores. El equipo de Val de Rois en tercer lugar, obtuvo en Miño 170 puntos, con Manuel Sabin Sabin y Manuel Saavedra Robledo como jugadores más destacados. Todos alabaron las mejoras del campo encontrándose a gran nivel y con unos greens en magnífico estado.

La segunda Prueba en Rois se jugó en dos Jornadas de sábado 19 y domingo 20 de febrero y como era de esperar los jugadores de Rois arrasaron en su campo consiguiendo 194 puntos. Francisco Javier Castaño Pérez con Manuel Sabin y Marcos Barro Noya lideraron a su equipo consiguiendo una gran remontada para llegar a la Final a un solo punto del equipo de Miño. Los destacados de Miño en Rois fueron el jugador más joven del Trofeo Christian Varela Carballo y José Ramón Varela. Mientras que Phippe Ferrol y Antonio de la Morena fueron los que mejor defendieron a su equipo de

Golf Xaz en Rois. Gran campo el de Rois, impecable en todos los aspectos.

Se llegó a la esperada tercera prueba en Xaz el domingo 27 de febrero con un virtual empate entre Miño y Rois, separados por un solo punto de diferencia. Los participantes aprovecharon la oportunidad de jugar por primera vez en el nuevo Campo de Xaz al que todos alabaron. Otra vez Antonio de la Morena lideró a su equipo de Xaz para conseguir un estupendo resultado respaldado por sus compañeros Andrés Barro Parga y Federico Zamora Coletta. Miño estuvo a un gran nivel ganando la prueba sin dar opción a los otros equipos, con sobresalientes resultados de Guillermo Soto Mendi, Ignacio García Sánchez, David de Ancos Cid, Isabel Piñeiro Barreiro y Ariel Álvarez Corvaia. El mejor en Xaz fue Marcelino Casas González del equipo de Val de Rois, aunque sus compañeros no lograron estar a su gran altura.



La entrega de premios se realizó delante del impresionante Pazo de Xaz, fue presidida por el Directo Gerente de Golf Xaz Francisco Patiño.

La gran final del Circuito de Invierno se celebrará el 13 de marzo en Augas Santas

4ª Prueba Circuito de Invierno

Redacción.

El pasado sábado 26 y domingo 27 se celebró en las instalaciones del Club de Golf Campomar la 4ª Prueba del Circuito de Invierno de la Federación Gallega de Golf.

El campeonato contó con un total

de 62 inscritos. La prueba se celebró con el campo en muy buenas condiciones y el buen tiempo acompañó a los jugadores, especialmente en la jornada del sábado. Resultó vencedor de la prueba el jugador de Campomar, José Antonio Arnos Barro con 42 puntos (70 golpes, par del campo), seguido en segunda posición por Ma-

nuel Miguens Vilas de Val de Rois con 39 puntos y en tercera posición Marcos Doniz Curty de Chan do Fento con 38 puntos.

La gran final del Circuito de Invierno se celebrará el día 13 de marzo en el G. B. Augas Santas.



El Gairesa O Parrulo jugará la Copa RFEF juvenil en Jaén

Los jugadores ferrolanos logran el primer puesto de División de Honor Juvenil al finalizar la primera vuelta.

El primer gran premio de la temporada se lo llevan los jugadores del Gairesa O Parrulo, al asegurar su presencia en la Copa RFEF juvenil que tendrá lugar del 31 de marzo al 3 de abril en Jaén, al mismo tiempo que tiene lugar la Copa de España de Primera División, siendo esta la primera vez que se disputa esta competición. Para poder participar, los ferrolanos han tenido que conseguir el primer puesto al finalizar la primera vuelta en su grupo de División de Honor Juvenil, la cual han logrado este domingo, tras imponerse por 1-5 al Lugo Sala Keeper Galicia, en un partido disputado en el Pabellón Municipal de Lugo.

Los ferrolanos empezaron bien el partido, con una defensa muy buena, lo que hacía que logaran ponerse por delante con un 0-2, logrando mantener esta ventaja durante todo el periodo, yéndose al descanso con buenas sensaciones. En contraste, el inicio del segundo tiempo no fue bueno para los jugadores del Gairesa O Parrulo, les costaba salir y esto lo aprovechaba el Lugo Sala Keeper Galicia para hacer el 1-2. A pesar de los nervios, lograban ajustar sus líneas y volvían a anotar para poner el 1-3. El Lugo Sala Keeper Galicia no bajaba los brazos, sacando al portero-jugador a la pista, pero los ferrolanos realizaban una buena defensa y conseguían el 1-4, mientras que, unos instantes después cerraban el partido desde el punto de doble penalti, consiguiendo el definitivo 1-5.

Con este resultado, el Gairesa O Parrulo cierra la primera vuelta en lo más alto de la tabla, con 37 puntos y, por tanto, serán uno de los ocho equipos de toda España que participarán en la Copa RFEF en Jaén.



Servicios Integrales

¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañilería



electricidad



mantenimiento comunidades



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

vglobal@verdemarediciones.com



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral

Sección dedicada a dar información jurídica bajo la dirección del abogado Eduardo Lorenzo, especializado en tema civil, penal, divorcios, accidentes de tráfico y laboral

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo info@verdemarecciones.com

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando

Su consulta jurídica y laboral ahora será gratuita, personalizada y confidencial

Redacción.

Consulta 1:

Muy buenos días y gracias por su servicio. Le comento mi caso, hoy he recibido una carta de ejecución hipotecaria del Juzgado de primera instancia, ¿me podrían ayudar para cuáles serían mis próximos pasos que debo seguir? Es una hipoteca a tipo variable firmada ya hace bastantes años y al parecer el banco la vendió a un fondo buitre que es el que ahora me está reclamando. Muchas gracias.

Estimado cliente:

Para tratar su cuestión trataré sumariamente ciertos puntos. En primer lugar, necesitamos oponernos a la demanda ejecutiva como primera cuestión. Y hay que ejecutar el trámite en plazo porque si lo dejamos pasar perderemos derechos importantes. Para esto necesitamos con carácter obligatorio por ley procesal, de un abogado y

procurador, a los, si no podemos contratarlos por razón de nuestra economía, tendremos que solicitarlos a través del turno de oficio ante el colegio de abogados de nuestra provincia.

A partir de ahí hay que valorar numerosas cosas, que corresponden a un análisis legal y técnico en profundidad y del que le voy trazar unas pinceladas a modo orientativo:

- Hay que revisar y estudiar posibles cláusulas abusivas del préstamo hipotecario que puedan servir para paralizar la oposición o minorar las cantidades debidas.
- Con el mismo objeto, hay que verificar que está bien documentada la transmisión del activo desde el banco hasta el fondo, que es correcto o bien puede ser atacado.

- Paralelamente, hay que buscar fórmulas de moratoria previstas para la vivienda habitual (dato éste que teorizo, dado que en su pregunta no está plasmado). Si no podemos oponernos, alargar lo po-

sible el proceso, que pueden ser años.

- Igualmente y conjuntamente a lo anterior, hay que revisar si fuera viable y de su interés, una posible negociación con refinanciación o incluso una dación en pago, lo que a veces trasciende incluso el plano puramente procesal.

Como ve usted, la problemática de estos temas implica analizar varias cuestiones, y tanto para el trabajo legal como para respaldar la negociación, necesitará valerse de profesionales. 9

Atentamente.

Consulta 2:

Encantado de saludarles, mi problema es muy simple. Actualmente tengo una situación económica muy precaria, he quedado en desempleo recientemente y por mi situación de salud tengo muy difícil poder incorporarme en el corto plazo a mi profesión, en la que actualmente no hay mucha deman-



da, son ya seis meses y ahora me van a rebajar todavía más la prestación que cobro. Necesito pedir un abogado de oficio para una revisión de convenio sobre la manutención de los niños, saber si es posible rebajarla ya que actualmente no puedo pagar semejante cantidad y a través de un abogado de oficio. El convenio que tenemos actualmente se había aprobado por un juzgado de A Coruña, saber donde tengo que pedir el profesional y donde hay que iniciar los trámites. Gracias.

Estimado cliente:

Buenas tardes, El juzgado competente para un proceso de modificación de medidas es el Juzgado que dictó la última sentencia sobre el asunto. Si fue en los juzgados de A Coruña, el abogado de oficio lo debemos pedir en esta provincia de A Coruña y el proceso se tramitará igualmente ante ese mismo partido judicial.

El cauce más directo para solicitarlo, aunque hay varios, es dirigirse al Colegio de Abogados de A Coruña, sito en la cuarta planta del edificio de

los Juzgados en calle Monforte, de esta misma ciudad. Le van a solicitar una copia de la Sentencia que aprobó el convenio regulador hoy vigente y el cual pretende modificar, así como también un formulario para solicitar la justicia gratuita. En relación a la viabilidad jurídica del caso que nos presenta, aparentemente es elevada. Si nuestra situación ha cambiado económicamente a la baja, de forma significativa y con tendencia permanente, como es el caso que nos describe, podremos solicitar una minoración de la pensión de alimentos. Los requisitos son dos, que tengamos ingresos significativamente menores (cambios sustanciales dice la norma) que aquellos que disponíamos cuando se aprobó el convenio, y que esa situación tenga una previsibilidad de que se va a mantener en el tiempo, es decir, que no es puramente coyuntural. Partiendo de esto, promover el proceso parece viable. Como opción alternativa, puede intentar negociar con la otra parte esta rebaja, si la relación es mínimamente fluida.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Lavarse bien el pelo es más importante de lo que se cree

¿Tiene algún sentido lavarse el pelo "al revés"?

Redacción.

Que quede claro: con lavar el pelo al revés no estamos diciendo que haya que afrontar la higiene capilar haciendo el pino o una postura imposible de yoga.

Tampoco hablamos de empezar esta película por 'The end'... ¿O sí? Porque el final en el filme de lavarnos el pelo sería aplicar la mascarilla o el aceite hidratante tras el lavado. Y el intermedio, masajear el cuero cabelludo mientras reposa el champú. Y eso es lo que se está dando la vuelta.

Porque la cosa es que se está poniendo de moda precisamente esto de ver la peli al revés, o leer el periódico desde el final. Y cabe pensar que al igual que las ciencias adelantan que es una barbaridad, también lo que se populariza en Instagram o TikTok va de avanzada, y que el champú no es el primer paso del lavado de pelo es

la última teoría viral. Al contrario que la mayor parte de las viralizaciones en belleza que pueblan las redes, que no suelen estar apoyadas en fundamentos reales (con alguna excepción como la afeitarse la cara), pues los expertos parecen estar de acuerdo esta vez, sin que sirva de precedente, con esta corriente.

MASCARILLA ANTES DEL CHAMPÚ: EL ORDEN DE FACTORES ALTERA EL PRODUCTO

¿Qué pasa si antes de meternos bajo la ducha aplicamos una mascarilla? Lejos de ser contraprodu-

cente, puede irle fenomenal al pelo más seco y estropeado (y a los cabellos finos). Si se aplica en seco, antes del champú, la mascarilla evita que el agua haga de barrera y dificulte la penetración del tratamiento, como explican los expertos.

Por otra parte, es una fantástica alternativa para cabellos finos o sin volumen que siempre tienen miedo de que la mascarilla, aplicada después del champú, añada demasiado peso al cabello.

Conviene recordar que el método de uso es similar al de aplicar la mascarilla tras el champú, únicamente en los largos (es decir, desde el ló-

bulo de la oreja hasta las puntas). Se deja actuar 20 minutos y después se puede aprovechar para desenredar el pelo y peinando con un peine de púas anchas.

EL MASAJE CAPILAR TAMBIÉN EN SECO

Según los profesionales, ese masaje no solo calma, sino que puede hacer mucho más por la salud capilar, que empieza por el cuero cabelludo. Este está recubierto por una película hidrolipídica que lo protege de las agresiones a la vez que garantiza su flexibilidad y que puede verse dañada por culpa del estrés, el cansancio, una carencia de vitaminas, una alimentación desequilibrada, la contaminación, el sol o los tintes y tratamientos agresivos.

El masaje capilar en seco, realizado durante al menos un minuto, dos o tres veces por semana, además de producir una sensación de bienestar inmediata, activa la microcirculación, lo que permite que la sangre transporte mejor los nutrientes necesarios para la vitalidad del cabello hasta los folículos pilosos. Resultado: el cabello queda tonificado y con más fuerza y brillo.



El Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades insta a que los países ofrezcan la tercera dosis a los tres meses de completar la pauta completa

La UE apunta que las dosis de refuerzo han evitado ya hasta 800.000 hospitalizaciones

Redacción.

La EMA da luz verde a la pildora antiviral contra la Covid de Pfizer.

Los países deben aumentar la aceptación de la vacuna en la población aún no vacunada y ofrecer la de refuerzo a los tres meses de completar la pauta a todos los adultos aptos para frenar la transmisión de la variante ómicron del coronavirus, advirtió hoy el Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades (ECDC).

Este organismo de referencia para epidemias de la Unión Europea (UE) resaltó que ómicron se está transmitiendo a una velocidad y una intensidad "sin precedentes" en el continente, con índices de infección tres veces superiores al pico de la pandemia.

"El alto número de gente infectada está ejerciendo una presión significativa en muchos países de Europa por una combinación de un aumento de las hospitalizaciones y falta de personal por enfermedad", consta en el último informe

de evaluación de riesgos del ECDC, organismo con sede en Estocolmo.

Según el organismo, además, se han evitado entre medio millón y 800.000 hospitalizaciones gracias a las dosis de refuerzo, y que si estas se extendiesen a toda la población que ha recibido la pauta completa, se impedirían entre 300.000 y medio millón más.

La comisaria europea de Salud, Stella Kyriakides, calificó de "esperanzador" que el número de hospitalizados y enfermos graves no haya aumentado al mismo ritmo que los contagios, pero resaltó que el virus sigue siendo "una seria amenaza", sobre todo para los grupos de riesgo y la población no vacunada.

"Aunque en algunos estados miembros parece haberse alcanzado recientemente el pico de infecciones, la pandemia no ha terminado", recaló Kyriakides. Kyriakides apuntó a los países con menos población vacunada como aquellos



que sufrirán la mayor carga hospitalaria y resaltó la necesidad de continuar con la vacunación y las dosis de refuerzo para aumentar la protección colectiva contra el coronavirus.

Un impulso a la vacunación no solo reduciría las hospitalizaciones y las muertes, sino que minimizaría además los trastornos en las sociedades y aseguraría que sectores clave puedan seguir funcionando con normalidad.

La comisaria europea de Salud llamó a ser "cautos" con las predicciones a largo plazo y a mantener las medidas "no farmacéuticas", como el uso de mascarillas, la buena ventilación y el trabajo a distancia. Será necesario también vigilar la posible aparición de futuras variantes y seguir la evidencia científica para decidir los siguientes pasos en la respuesta a la covid-19.

El 70% de la población de la UE y el Espacio Económico Europeo (EEE) ha recibido la pauta completa de la vacuna, mientras el 50% tiene ya la dosis de refuerzo, aunque la distribución entre países es desigual, señaló el ECDC.

Según Habitissimo, el crecimiento registrado sitúa al sector como uno de los motores económicos de España

La construcción ganó empleados y empresas en 2021



Trabajadores de la construcción.

Redacción.

El sector de la construcción en España cerró 2021 con casi 1,3 millones de empleados, lo que supone un incremento interanual del 4%, mientras que el número de empresas adscritas a esta actividad subió un 2,5% respecto al año anterior, hasta las 328.527 sociedades.

Según los datos de Habitissimo, plataforma digital que conecta a las personas que quieren mejorar su hogar con los profesionales que pueden realizar esos trabajos, el sector recuperó en el primer semestre del año las contrataciones, aunque en verano volvió a perder trabajadores. Finalmente, en los últimos meses del ejercicio se volvió a intensificar las contrataciones, cerrando el año con un incremento medio anual del 5,4% respecto a 2020. La cifra de autónomos en el sector también sumó 9.170 más, hasta los cerca de 400.000.

Por otro lado, el número de empresas de la construcción fue el que más creció en 2021 con respecto

al año anterior, con una variación anual del 2,48% y 328.527 empresas, el 11% del total estatal. "Estas cifras de cierre anual vienen a confirmar una tendencia que veníamos observando a nivel intermensual, y es que el sector de la construcción es actualmente en España uno de los motores dinamizadores de la economía del país, a pesar de la inestabilidad provocada por la crisis sanitaria", explican los expertos de Habitissimo.

El 33% de los profesionales del sector tienen como actividad principal la reforma (integral, parcial o rehabilitación), el 18% afirma que se dedica a los oficios tradicionales (pintores, yeseros o carpinteros), un 14% tiene como actividad principal la instalación (electricidad, ascensores o calefacción), un 9% desempeña actividades técnicas (arquitectura, ingeniería o interiorismo), un 4% afirma que su actividad principal es la construcción y un 1% realiza servicios de mudanzas.

La vivienda podría encarecerse entre un 2% y un 6%, con más intensidad en grandes ciudades y polos turísticos y en la obra nueva

Cuánto subirá el precio de la vivienda en 2022, según los expertos

Redacción.

El mercado de la vivienda ya ha dejado muy atrás el parón de la pandemia. A lo largo de 2021 se produjo una remontada de las compraventas y también de los precios, impulsados por factores como la reactivación de la demanda hasta máximos de la burbuja inmobiliaria y las condiciones de financiación más ventajosas de la historia.

Los expertos prevén que estos factores que movieron el mercado se mantengan a corto plazo y que la tendencia al alza de los precios no se detendrá al menos hasta finales de 2023. Pero la gran incógnita es cuánto se encarecerán los inmuebles en los próximos meses, si habrá mucha diferencia entre el comportamiento de las viviendas nuevas y las de segunda mano y en qué zonas se esperan los mayores incrementos.

Según las agencias inmobiliarias, consultoras y tasadoras consultadas, el precio de la vivienda registrará en términos generales un incremento moderado (de hasta el 6%), aunque la obra nueva se encarecerá más que los inmuebles

usados. En cuanto a las ubicaciones, los grandes polos económicos y turísticos serán los que lideren las subidas.

Repasamos los pronósticos que manejan actualmente los expertos:

Las previsiones se mueven en una horquilla de una subida de precios de entre el 2% y el 6% de media, unos niveles moderados, según el consenso de expertos.

Juan Manuel Pardo, director de Living de la consultora JLL, por ejemplo, observa "una senda de recuperación de los precios de venta, con un ligero crecimiento, que en promedio para toda España puede situarse en torno a un 2%". En cambio, Ernesto Ferrer-Bonsoms, director de Real Estate de Intrum España y director de negocio de Solvia, cree que la vivienda podría encarecerse este año entre un 3% y un 4%, aunque recalca que "tendremos que seguir analizando la evolución de la inflación y los tipos de interés y su impacto en el mercado inmobiliario, así como la influencia en el sector financiero del fin de las moratorias en el segundo semestre del año".

La inflación es, de hecho, uno de los principales focos de atención más mencionados por los expertos, después de que el IPC terminara 2021 con una tasa anual del 6,5%, el nivel más alto de los últimos 29 años según el INE, y con ante un escenario que parece que no dará tregua al menos hasta primavera.

En este sentido, Sandra Daza, directora general de Gesvalt, destaca que "podría producirse una subida en entornos de un 4% o 5%, siempre que se estabilicen aspectos como el aumento de los costes de la construcción o la escalada del IPC. Si no es así, estas subidas podrían llegar a superar el 7%".

Antonio de la Fuente, managing director de corporate finance y responsable del negocio residencial en Colliers, también opina que "la evolución general del precio de la vivienda estará en línea con la evolución de la inflación", aunque insiste en que hacer predicciones exactas sobre cómo evolucionarán los precios es complicado.

Además, el directivo recuerda que "el precio de venta de una vivienda depende de lo que comprador está dispuesto pagar o, mejor dicho, lo que puede pagar por ella. Por lo tanto, lo que sí afecta al precio de la vivienda es la capacidad de ahorro de los compradores, sus perspectivas económicas generales, la tasa de esfuerzo o la evolución de los tipos de interés. Por otro lado, también influye la existencia de una oferta de vivienda suficiente para satisfacer las necesidades de la población en algunas ubicaciones crecientes".



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

Tienda: 981 665 885
C/ Francisco Rodríguez 7 bajo, El Temple, Cambre

suministroscastro@protonmail.com

Ofertas puntuales por reducción de stock.
Mamparas.
Grifería.
Herramientas eléctricas y manuales.
HIKOKI, DEWALT, ...

ESTRENOS DE CINE



Título: Camera Café

País: España. **Dirección:** Ernesto Sevilla
Guion: Ernesto Sevilla, Joaquín Reyes, Miguel Esteban

Reperto: Arturo Valls, Carlos Chamarro, Ana Milán, Carolina Cerezuela, Joaquín Reyes, Marta Belenguer, Álex O'Dogherty, Esperanza Pedreño, Esperanza Elipe, Manuel Galiana, Javier Botet, Ingrid García Jonsson. **intervenciones de:** Ibai Llanos.

SINOPSIS: Quesada, Julián, Marimar, Cañizares, Victoria y compañía se enfrentarán a una crisis que está a punto de hundir la empresa y, lo que es peor, deberá salvarla su nuevo director, que es nada más y nada menos que el rey del escaqueo, Quesada.

Fecha de Estreno: 25 de marzo 2022



Título: La Cima

País: España.
Dirección: Ibon Cormenzana.
Guion: Nerea Castro Andreu, Ibon Cormenzana.

Reperto: Javier Rey, Patricia López Arnaiz.
SINOPSIS: Mateo (Javier Rey) se enfrenta por primera vez a la montaña más peligrosa del planeta, el Annapurna, con el reto de llegar hasta la cima y cumplir así una antigua promesa. En su ascenso sufre un accidente que le deja inconsciente y gravemente herido. Horas más tarde es rescatado por Ione (Patricia López Arnaiz), una alpinista experimentada que está pasando el invierno en un refugio, sola y alejada del mundo.

Fecha de Estreno: 25 de marzo 2022



Título: Llegaron De Noche

País: España. **Dirección:** Imanol Uribe
Guion: Daniel Cebrián. **Música:** Vanessa Garde

Reperto: Juana Acosta, Carmelo Gómez, Karra Elejalde, Angel Bonanni, Harlys Becerra, Gerald B. Filmore, Christian Esquivel, Rodrigo Villagrán, Ivan Gisbert, Manu Fullola, José Roberto Díaz, Eric Francés.
SINOPSIS: Narra la historia real de Lucía, la única testigo en la matanza de los jesuitas en El Salvador. La madrugada del 16 de noviembre de 1989, en plena guerra civil salvadoreña, seis sacerdotes jesuitas, profesores universitarios, y dos empleadas fueron asesinados en la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA) en San Salvador.

Fecha de Estreno: 25 de marzo 2022

CULTURA

O programa “IlustrarNÓS” organizará obradoiros, coloquios e intervencións artísticas en centros educativos

Maite Ferreiro presentou a segunda edición desta iniciativa, que fomenta a creatividade e difunde o traballo de artistas galeg@s deste eido.



A vicepresidenta da Deputación de Lugo Maite Ferreiro presentou a programación IlustrarNÓS, que inclúe diferentes actividades arredor da ilustración e das artes gráficas en centros educativos da provincia. Tomando como referencia a figura de Raimundo Patiño, pintor e pioneiro da BD galega a quen se dedica este ano o Día da Ilustración en Galiza, a área de Cultura desenvolverá un catálogo de propostas coas que pretende ampliar o coñecemento desta expresión artística, das súas técnicas e creado-

res e creadoras, e fomentar a creatividade. A programación inclúe máis dunha vintena de obradoiros, charlas e intervencións artísticas en centros educativos e un certame escolar, aberto á participación do alumnado desde Primaria ata ciclos formativos superiores. Maite Ferreiro explicou que “estamos contactando cos centros edu-

cativos para informalos do programa e facilitar que soliciten algunha das actividades propostas. Pola experiencia da primeira edición, que organizamos o ano pasado, sabemos que son actividades ben valoradas tanto por parte do profesorado como das alumnas e alumnos”. “Cremos que a ilustración e as artes gráficas son expresións artísticas relacionadas co mundo editorial pero tamén coa animación, cos videoxogos, co cinema ou coa arte urbana e que teñen por iso unha moi boa recepción entre o público novo”, sinalou a vicepresidenta que tamén valorou a posibilidade que “o programa ofrece a creadores e creadoras galegas de amosar o seu traballo”. Nesa liña, na presentación do pro-

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- BEGONIA • BOLSAS • CREYÓN • DEPORTE • GALLINA • GRASO
- JUEGOS DE MESA • LEVIATÁN • PLENA • QUESILLO • ROSARIO • TRONCO

grama, a ilustradora e presidenta da Asociación Galega de Profesionais da Ilustración (AGPI), Laura Romero, que impartirá algúns dos obradoiros, agradeceu a continuidade do programa que “contribúe á difusión da ilustración” e “aproveita e fomenta a súa relación con outro eidos creativos”. Remarcou tamén que “é unha fórmula para entrar en contacto con alumnado que teña interese en encamiñarse profesionalmente cara a a ilustración”.

O vicedirector da Escola de Arte e Superior de Deseño Ramón Falcón de Lugo, Alejandro Carro, destacou “o interese que ten para o alumnado da Escola participar

nesta iniciativa xa que, lembrou, ilustración é unha disciplina moi ligada aos módulos de Deseño Gráfico, Serigrafía Artística e Gravado e Técnicas de Estampación que se ofrecen no centro”. A axenda de IlustrarNÓS completárase co pintado de oito murais en instalacións e recintos educativos, realizados por Iago Eireos e Iván Mouronte e con deseños alusivos a Reimundo Patiño, pintor e pioneiro da Banda Deseñada en Galiza, a quen se dedicou este ano o Día da Ilustración.

Ademais, ao longo da primavera, o ilustrador Kiko da Silva realizará unha exhibición do seu traballo na Praza de Marcos.

RMO

Reprografía, Mantenimiento y Optimización

¡Ahorra en las impresiones de tu empresa!

Te ofrecemos los mejores equipos multifunción del mercado y somos distribuidor y servicio técnico oficial de **KONICA MINOLTA**



Reprografía

Impresoras
Multifuncionales A3 y A4
(blanco y negro/color)
Plotters
Destructoras de papel

Informática

Ordenadores
Tablets
Software
SAIs



Gestión documental

Digitalización certificada
Archivo automático
Control de facturas
y mucho más!



¡Estamos disponibles donde y cuando quieras!



KONICA MINOLTA
DISTRIBUIDOR OFICIAL

¿Necesitas asesoramiento?

Contacta con nosotros
y te ayudaremos.

EL MEJOR SERVICIO TÉCNICO DEL MERCADO

981 173 441
ventas@rmo.es

www.rmo.es