

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 55

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

DICIEMBRE - AÑO 2022



El Gobierno Gallego selecciona para el Perte de hidrógeno verde tres proyectos gallegos

pág. 4



Pazos de Galicia, de piedra y flores

pág. 6 y 7

Nuevas medidas para evitar el uso incorrecto de los bonos de media distancia

La retirada del abono, la incautación de la fianza, o la suspensión durante un mes de poder adquirir otro abono

El Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana ha modificado las condiciones de uso de los abonos gratuitos de Media Distancia convencional para evitar la incorrecta utilización de estos títulos, en especial los comportamientos de determinados usuarios que reservan plaza en los trenes con el abono y luego no viajan. El Boletín Oficial del Estado (Boe) publicó las nuevas condiciones de estos abonos, que entrarán en funcionamiento, en su mayoría, desde el 7 de diciembre.



Así, tras detectarse irregularidades, el Ministerio de Transportes ha modificado la operativa de venta y utilización de los títulos multi-viaje gratuitos de Media Distancia, restringiendo la formalización de viajes y la adquisición de abonos y sancionando usos irregulares reiterados, entre otras actuaciones. En concreto, Renfe incautará la fianza de 20 euros y anulará el

abono gratuito a los usuarios que, al menos en tres ocasiones, no hayan cancelado con un mínimo de dos horas de antelación la reserva de la plaza si finalmente no van a viajar en el tren. Aunque solo se retirará el abono de la línea en la que se haya detectado un uso irregular, el operador ferroviario no expedirá un nuevo abono asociado

a ese titular para ningún origen-destino de media distancia en un plazo de 30 días desde la anulación.

La normativa actual establece que, en el caso de los servicios ferroviarios de Media Distancia convencional, los usuarios deben adquirir un abono distinto por cada trayecto origen/destino, que será válido para

viajes ilimitados entre el origen y destino solicitado por el cliente, en ambos sentidos.

Antes de llegar a retirar el abono y la fianza, Renfe enviará dos avisos al titular cuando detecte que finalmente no ha viajado sin anular la reserva con la antelación requerida.

La Xunta mantendrá el bus gratis para menores de 21 años

El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado la prórroga de la tarifa Xente Nova, que abarca el transporte metropolitano para el colectivo de 4 a 20 años, estará de nuevo vigente esta tarifa todo el año que viene.

La tarifa inicialmente se incorporó como gratuita para los menores de 19 años, pero se extendió hasta los 21 años. Permite hacer hasta 60 viajes gratuitos cada mes. Además, en 2021 se consolidó el proceso de expansión territorial mediante la aplicación de la tarifa específica al conjunto del transporte público de competencia de la Xunta, de forma que es aplicable a cualquier viaje interurbano en los servicios públicos de transporte de Galicia, lo que también incluye los barcos de la ría de Vigo (Cangas, Moaña y Vigo) y el tren metropolitano de Ferrol.

VITALDENT

Plaza Pontevedra, 14
Calle Alcalde Marchesi, 39
Avenida Finisterre, 280



Se financiará con un 0% TIN y 0,45% TAEG. Ejemplo de financiación para un importe de 1.000 € en 60 meses. Financia como es 57,83 € y 98 cuotas de 51,29 € y una última cuota de 57,83 €. Coste total de financiación 16.200 €. Coste total del crédito 25.200 €. Coste total del crédito 25.200 €. Incluye IVA aplicable y gastos de gestión y otros. 2.500 € de gastos de gestión y otros. Ejemplo de financiación para un importe de 1.000 € en 12 meses. Financia como es 97,29 € y una última cuota de 97,29 €. Coste total de financiación 16.200 €. Coste total del crédito 25.200 €. Incluye IVA aplicable y gastos de gestión y otros. 2.500 € de gastos de gestión y otros. Ejemplo de financiación para un importe de 1.000 € en 12 meses. Financia como es 97,29 € y una última cuota de 97,29 €. Coste total de financiación 16.200 €. Coste total del crédito 25.200 €. Incluye IVA aplicable y gastos de gestión y otros. 2.500 € de gastos de gestión y otros. Ejemplo de financiación para un importe de 1.000 € en 12 meses. Financia como es 97,29 € y una última cuota de 97,29 €. Coste total de financiación 16.200 €. Coste total del crédito 25.200 €. Incluye IVA aplicable y gastos de gestión y otros. 2.500 € de gastos de gestión y otros.

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.
info@verdemarediciones.com
www.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



640 298 499

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



www.verdemarediciones.com

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

R&R
 Verdemar Ediciones

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499
info@verdemarediciones.com

Se descartarían los dos peores años cotizados

El Gobierno plantea ampliar de 25 a 30 años el cálculo de la pensión

Redacción.

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha propuesto a los agentes sociales ampliar progresivamente el periodo de cómputo de la pensión a 30 años, pero descartando los dos peores años cotizados, lo que significaría que la pensión se calcularía con los mejores 28 de cotización dentro de un periodo total de 30 años, según han informado fuentes de la cartera de José Luis Escrivá.

La Seguridad Social también ha planteado en la mesa de diálogo social una mejora en el tratamiento de las lagunas de cotización para las mujeres, así como para los hombres cuya carrera de cotización se haya visto minorada tras tener un hijo, en línea con el funcionamiento del complemento de brecha de género.

Las propuestas del Ministerio contemplan, también, un tratamiento especial para las lagunas de cotización del colectivo de autónomos.



Este cambio ampliaría en cinco años el periodo de cómputo, ya que en la actualidad se calcula con los últimos 25 años de cotización.

En cuanto a la base máxima de las pensiones, el Gobierno ha propuesto a sindicatos y empresarios la posibilidad de vincular su evolución al criterio de revalorización de las pensiones, es decir, al IPC,

además de un incremento adicional anual de 1,154 puntos entre 2025 y 2050. Esto irá acompañado de un incremento de la pensión máxima, según las mismas fuentes.

El Ministerio de Inclusión, Segu-

ridad Social y Migraciones quiere acordar con los agentes sociales antes de fin de año los dos hitos que quedan para culminar el Componente 30 del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia,

relativos a la "Adecuación a las nuevas carreras profesionales del periodo de cómputo para el cálculo de la pensión de jubilación" y "Adecuación de la base máxima de cotización del sistema".

Por el momento, CC OO considera "claramente insuficientes" las propuestas presentadas por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, y también lamenta su "tardanza" para sentarse a negociar. El sindicato ha recordado que las variaciones en el periodo de cálculo no aparecen recogidas en las Recomendaciones del Pacto de Toledo, aunque admite que fueron incluidas por el Gobierno en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR). Para CC OO, todavía no es necesario ampliar ese periodo, ya que se acaba de culminar el desarrollo de la extensión anterior y aún no existe certeza de que cuente con un apoyo suficiente para su tramitación parlamentaria.

Pese a la "satisfacción" por haber logrado la inclusión de esta propuesta, el sindicato exige medidas "más intensas" para el incremento de ingresos contributivos.

Entre las reclamaciones del sindicato, también se encuentra la necesidad de incrementar la intensidad de las medidas relacionadas con la mejora de ingresos.



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

El empleo también cae con 1.093 empleados menos

El paro desciende en noviembre en Galicia en 962 personas



Redacción.

El paro descendió en Galicia en noviembre en 962 personas, un 0,67 %, hasta 142.758 desempleados, mientras que el empleo cayó levemente, un décimo, 1.093 empleados menos, hasta 1.047.608 ocupados. En el conjunto de España el paro cayó el mes pasado en 33.512 personas, un 1,15 % - medio punto más que en Galicia- hasta un total de 2.881.380 desempleados, mientras que el empleo cayó levemente con 155 afiliados menos de media lo que mantiene el total en 20,28 millones de ocupados.

El paro descendió en todas las provincias gallegas en noviembre,

excepto en A Coruña, donde subió un 0,04 %, -24 desempleados más- y por sectores también aumentó en la agricultura (23 personas); en la construcción (53) y en el colectivo sin empleo anterior (54 personas).

El tirón del sector servicios mantiene a la baja el desempleo, con 865 desempleados menos en noviembre, mes en el que también se redujo el paro en la industria, con 227 parados menos.

En los últimos doce meses el paro ha caído en Galicia en casi diez mil personas (9.989), un 6,5 %; mientras que en el conjunto de España el descenso es de casi tres puntos mayor, del 9,47 %.

El paro sigue afectando más a las mujeres que a los hombres en Galicia, con un 58,3 % de desempleadas frente a un 41,6 % de parados. En el mes de noviembre se firmaron en Galicia 63.418 contratos, un 9,3 % menos que en octubre y un 28,1 % menos que hace un año, cifra similar al conjunto de España, donde los contratos firmados fueron un 29,5 % menos el mismo periodo.

En cuanto a las prestaciones, en Galicia había en noviembre 82.031 beneficiarios, con un coste total de 81,5 millones de euros y un desembolso medio de 868,7 euros. En noviembre se solicitaron 40.562 nuevas prestaciones en la comunidad y se produjeron 36.627 altas con un plazo medio de reconocimiento inferior a un día. La afiliación a la Seguridad Social el pasado mes en la comunidad cayó a 1.047.608 personas, una décima menos que en octubre; aunque hay 12.110 personas empleadas más que hace doce meses, un 1,17 %.

En el conjunto de España el empleo se mantuvo estable en noviembre, con una leve caída, si bien en los últimos doce meses se creó casi el doble que en Galicia, un 2,19 %.

En noviembre hubo de media 2.230 trabajadores en ERTE en la comunidad, (2.360 el último día del mes); de los cuales 308 tenían una suspensión parcial del empleo y los restantes, 2.052, total.

habitantes se situó en 6,4; una tasa inferior a la media de España, "próxima" a los 10 casos.

García Comesaña clausuró el acto de conmemoración del Día Mundial del Sida, organizado por la Dirección general de Saúde Pública y la Agencia Gallega de Conocimiento en Salud (ACIS). En lo que respecta a la detección precoz, ha reivindicado el lema de la campaña de este año "Anticípate ao VIH, fai a proba".

Entre ellos se incluyen As Pontes, Puerto de Vigo y el de Caldas de Reis

El Gobierno selecciona para el Perte de hidrógeno verde tres proyectos gallegos

Redacción.

El Gobierno ha seleccionado tres proyectos para crear plantas de producción de hidrógeno verde en Galicia (planeadas en As Pontes (A Coruña), Caldas de Reis (Pontevedra) y el puerto de Vigo) para recibir fondos del Perte de Energías Renovables, Hidrógeno Renovable y Almacenamiento. En total, los tres proyectos seleccionados se repartirán un total de 32 millones de euros, de los cuales, el 75% (24 millones) irá a parar al proyecto 'H2Pole', impulsado por Reganosa y la portuguesa EDP en el municipio de As Pontes, que prevé una inversión total de 156 millones de euros.

Por su parte, la iniciativa 'Green Umia' promovida por Iberdrola y Foresa en el ayuntamiento pontevedrés de Caldas de Reis recibirá 5,2 millones de euros. En este caso, la inversión anunciada se eleva a los 40 millones de euros y el número de puestos de trabajo "totales" asciende a 900 entre directos, indirectos e inducidos durante la fase de construcción y de 265 en su explotación. Por último, la planta de hidrógeno verde 'Julio

Verne' diseñada en el puerto de Vigo percibirá 2,5 millones de euros. Bajo el impulso de una docena de pymes gallegas en colaboración con organismos como CTAG, Aclunaga o Anfaco, se estima que esta planta estará en marcha en 2024 después de una inversión de 6 millones de euros. Estos tres proyectos gallegos forman parte de los 29 seleccionados provisionalmente por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico para repartirse 250 millones de euros y que canalizarán una inversión total cercana a los 900 millones de euros.

La planta de hidrógeno verde promovida por Reganosa y EDP en As Pontes concentra casi del 10% del total de los 250 millones.

El pasado 8 de septiembre, esta iniciativa fue la primera en ser designada por la Xunta como proyecto industrial estratégico de Galicia, que, entre otras cuestiones, reduce los plazos de tramitación a la mitad. 'H2Pole' cuenta con una inversión de 156 millones de euros y la creación de unos 60 empleos directos. Con una capacidad nominal prevista de hasta 100MW, el objetivo es que la primera fase esté operando en 2025 y la última antes de 2030, según los cálculos avanzados el pasado mes de septiembre.



Galicia redujo los casos de VIH en un 15% por cada cien mil habitantes

Redacción.

Galicia redujo un 15 % los casos de VIH por cada cien mil habitantes en 2021 respecto a 2019, al pasar de 5,7 a 4,8 en ese periodo, según datos facilitados por la Consellería de Sanidad.

El conselleiro de Sanidad, Julio García Comesaña, ha asegurado que esta disminución es una tendencia, ya que en los ocho años anteriores, entre 2014 y 2021, el número de casos por cada cien mil



gratuito
as mariñas
tu periódico comarcal

Desde As Mariñas le deseamos una Feliz Navidad

Empresas
muy cerca de tí

Les deseamos Feliz Navidad

LEO'S CAFÉ



C/Pontedeume N° 10
15160 SADA

restaurante - parrilla

La Finca

ASADOR

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

Lugar Seixeda, 8 - Osedo. 15160 Sada
981 808 517

Leti Nails

MANICURA Y PEDICURA

TEL. 653-533-551

 letinails.sada

PESCADERÍA

Sada



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

RB

ELECTRICIDAD

RAÑA Y BOEDO

EMPRESA REGISTRADA CON EL Nº 15900006

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 775467
E-mail: empresadigital.com

Alda. 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 Parcial y Completa
Pulido de Faros

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

Tarabelo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoyengrasesuarez@hotmail.com

Papelería

ROSA

Golosinas

C/ Axa Simca Ferrarini, 25 - O Burgo
981 579 545 Fax: 981 534 428
rosapapeleria@gmail.com

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATÍA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPLIACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

AV. JOSÉ GARCÍA NAVARRA Nº 42. BETANZOS
TELÉFONO 923.224.898
WWW.NATURALISIMAVIB.COM

NV **NOELIA VÁZQUEZ** **INDIBA**

BELLEZA Y BIENESTAR

TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES
TERAPIA MANUAL
RECUPERACIÓN FUNCIONAL



TU CENTRO INDIBA® EN SADA

Alda. de La Coruña 31
(Esquina Calle Regueira)
54 Buzas SADA
15160 LA CORUÑA

Cita previa  **678023272**

 noelia_vazquezindus@hotmail.com

LA BODEGUITA DE VLADI



MINIMARKET

C/ Pígara, 2 Bajo Izq.
15679 O Temple
695 824 237



LA TAHONA DE SADA

MAESTRERÍA PANADERÍA

Captán Juan Varela, 26 - 15007 LA CORUÑA 981 249 341
Linares Rivas, 37 - 15160 SADA (A Coruña) 981 620 394

Xamonería

RODIL

Bandejas por encargo para eventos, fiestas y NAVIDAD

(magnífico local para celebraciones)

c/ Estanque, 9 bajo. O Temple-Cambre
telf.: 881 080 535 -  686 011 270

www.xamoneria.com

Galicia es tan hija
de la piedra como del mar

Pazos de Galicia, laberintos señoriales de piedra y flores

Redacción.

Galicia es hija del mar, pero también granítica, ésta es la tierra de los canteros. Pero no solo de catedrales y grandes monasterios, aquí todas las obras de los hombres, hasta las pequeñas, se hacen en piedra. Como los hórreos que encontrarás a cada paso, un elemento típico del mundo rural y que tal vez por su sencillez y falta de pretensión acaba por resultar tan bello. O como los miles de cruceiros que bendicen toda la geografía

gallega y en los que siempre merece la pena detenerse un momento, a admirar con calma la sensibilidad y artesanía de las manos que los hicieron. Y, claro está, los grandes pazos, sobrios y elegantes como señores feudales con sus recios muros de piedra entre jardines, orgullosos como un blasón.

Señorío y refinamiento combinados con la austeridad propia del mundo rural. Así era la vida en los pazos, las grandes casas de la hidalguía gallega construidas mayoritariamente entre los siglos XVII

y XIX. Elegantes edificios con una historia que contar y, muchos de ellos, con unos magníficos jardines que merece la pena visitar. Hoy nos acercaremos a tres de ellos: Pazo de Oca, Pazo de Mariñán y Pazo de Santa Cruz de Ribadulla. El Pazo de Oca, donde entre estanques, bojés, escalinatas y hortensias se encuentra el árbol de camelias más alto de Europa. El Pazo de Mariñán y su jardín francés al lado del mar. O el Pazo de Santa Cruz de Ribadulla y sus 200 variedades de camelias.

Pazo de Oca

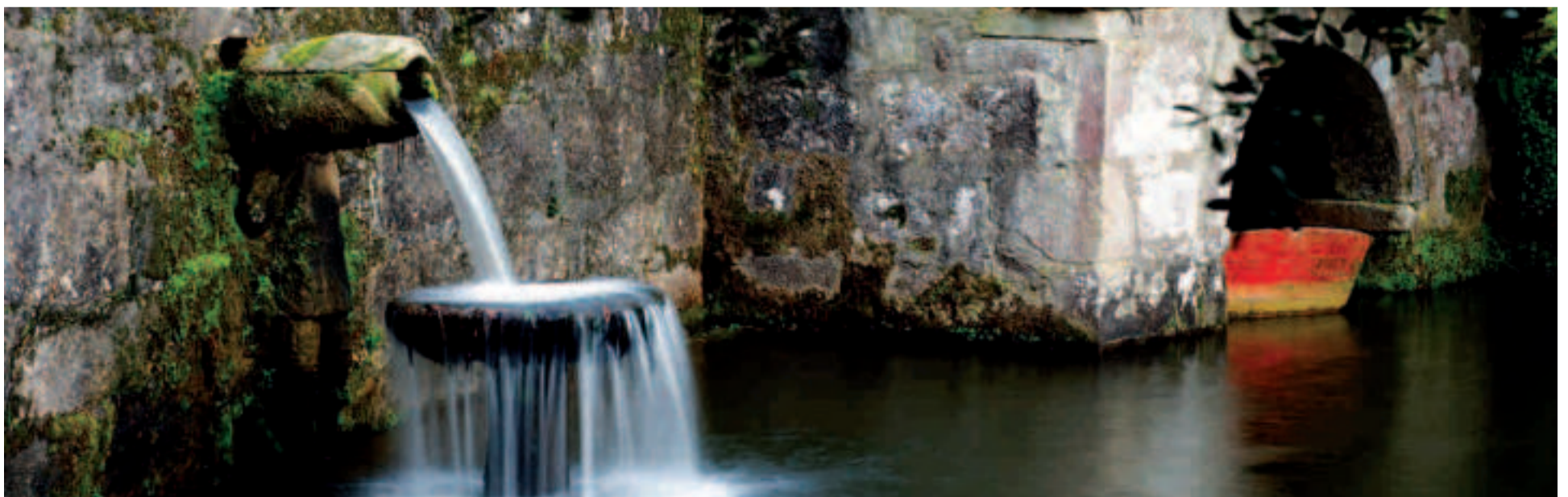
Plata y piedra: Una camelia blanca colocada sobre una bandeja de plata y un panfito de encaje, a poder ser de Camarinñas; eso es Oca. Y unas camelias alegres, pimpantes, descaradas, de un rotundo color rojo, suspendidas en lo que antaño fuera huerta; eso es Oca.

Un pazo que, por barroco, no puede ser más gallego, ni más be-

llo. Los canchios de mil fuentes recuerdan el sordo sonido del chorro del piloín en las aldeas y el lento deslizar de los patos en un estanque que es, de hecho, un puro ensueno, la elegancia palaciega de la seda. Y un jardín, que a la luz incierta del invierno, conjuga todos los matices de un poema.

Continúa la obra, ordena un dedo acusador grabado en piedra. Y las camelias atienden obedientes al deseo del que fuera casi con toda

seguridad su primer dueño. Mediaba el siglo XVIII; de entonces aquí algunos camelios se han elevado ya más de 8 metros. Otros, recortados en forma de sombrilla, recuerdan que en Oca son capaces de brillar hasta abril, e incluso mayo, por aquello de coincidir con las hortensias. Y no importa si están entre las más antiguas de Europa, que lo están, ni siquiera el apodo botánico que tengan: en Oca las camelias resumen sencillamente la belleza.



Pazo de Mariñán

Junto al embarcadero del pazo de Mariñán existe una lápida de mármol con la inscripción la nada, aquí. No se sabe si es una referencia filosófica, religiosa, o el desconsolador epitafio de una tumba, pero el caso es que incita a la reflexión, alienta la curiosidad y sirve de apoyo a la leyenda.

Sobre todo porque la lápida en cuestión tiene forma de rizo, de aquellos que llevaban las damas en un camafeo junto al pecho; el recuerdo quizá de lo que podría haber pasado en una noche de luna con dos hombres embozados, una dama y una barca, por ejemplo. Habría, desde luego, un muerto.

Lo que está claro es que el caballero volvió desde lo eterno, bien es verdad que en calidad de espectro para indicarle a su amada la futilidad de los esfuerzos de esta vida: la nada aquí, *sic transit gloria mundi*, le dijo, flotando sobre el muro que separa el pazo de la ría. La dama dejó caer el camafeo con el rizo y pasó enseguida a

engrosar las filas del allí, es decir, del otro mundo, sin que hasta la fecha haya vuelto a aparecer por aquí, ni siquiera como espectro.

Siglos más tarde un escultor co-ruñés recogió, sin saberlo, el recuerdo del rizo y la visita que, por cierto, se sigue produciendo en cuanto hay una noche de luna y un viajero predispuesto a asumir lo trascendente.

Y para llegar al escenario del suceso, de la historia imaginada y de la cierta, hay que atravesar un parque salpicado de aromas y silencios. Una carrera de camelias envueltas en el rico aroma verdinegro de un bosque de eucaliptos que se vuelve laurel, boj o lavanda en torno al laberinto, hasta dar con el olor a humedad que anuncia el agua. Allí las camelias de Mariñán contemplan la otra orilla, unas cuantas canoas, una casa y, a veces, un tren que transporta lejos los sueños del viajero, impasibles al discurrir del tiempo.

La nada aquí (dice la piedra) por que en Mariñán la eternidad tiene forma de camelia.

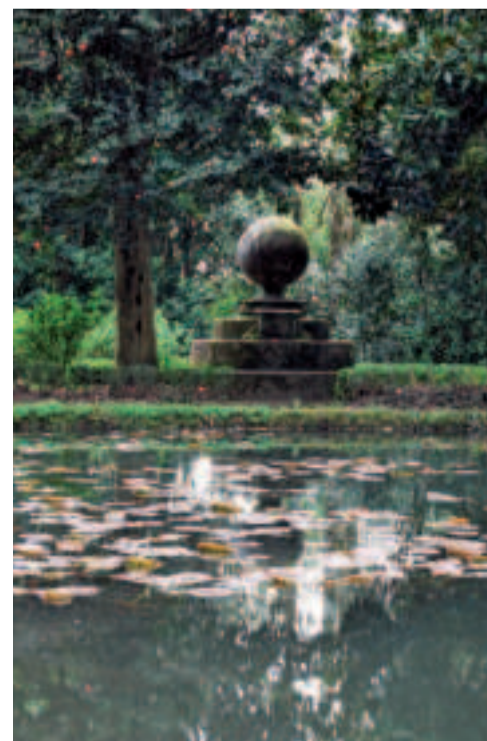


Pazo de Santa Cruz de Ribadulla

Envueltas en el leve celofán de la neblina (inevitable casi por el lugar en que nacieron) las camelias del Pazo de Santa Cruz de Ribadulla son, amén de ilustres, ilustradas. Ilustres, por antiguas y ligadas al abolengo de la casa. Ilustradas porque, incluso algo marchitas (con ese tacto de papel, de seda vieja, que les queda cuando ya pasó su tiempo) debieron acompañar a Jovellanos, inertes sobre la misma mesa de piedra donde el escritor redactó más de un sesudo memorandum.

Jovellanos, pues, no llegó a tiempo; mediaba abril, y la mayoría de las camelias habían muerto; sus cabezitas yacían desperdigadas por

el suelo vencidas pero intactas. De entonces aquí las camelias de Ribadulla crecieron salvajes, sin cuidado como dicen los botánicos. Fugitivas del jardín, escaparon hacia el bosque. Luego la naturaleza se hizo cargo; distribuyó sus semillas, libremente, al albur del viento y de los pájaros. Las dejó florecer donde cayeron. Y a semejanza de lo que sucede en Japón (su patria vieja) creó, en fin, un bosque de camelias, un bosque que está siempre en movimiento. Entre rumores de fuentes, crujidos, cascadas, escondrijos, más de 200 variedades de camelias se reinventan cada invierno. Los magnolios les prestan su perfume, tan frondosos y venerables como ellas. Y el bosque, que es ya de por sí un bosque peculiar, se vuelve único: un bosque de camelias.



Os usuarios que participen na votación optarán a vales de compra no comercio de Culleredo. Entrarán nun sorteo final de 20 premios valorados en 50 euros



O Concello de Culleredo convoca o III Concurso de Escaparatismo de Nadal



Cartel del III Concurso de Escaparatismo de Nadal.

Redacción.

O Concello de Culleredo, mediante a área de Dinamización Local, convoca o III Concurso de Escaparatismo de Nadal no que haberá premios non só para as mellores composicións, senón tamén para os veciños e veciñas que participen na votación. Poderán participar no concurso todos os establecementos comerciais abertos ao público, independentemente da súa actividade. A decoración do escaparate ten que gardar relación con motivos de Nadal. Os premios outorgaranse polo número de votos obtidos por cada escaparate, na páxina web habilitada do concurso. Deberán

estar decorados desde o 2 de decembro ao 7 de xaneiro, día no que se fará público a listaxe de escaparates gañadores.

O primeiro premio será a montaxe de tres escaparates durante todo o ano 2023, por un profesional do sector do escaparatismo de recoñecido prestixio e cun custo de material de 70 euros por escaparate. O segundo premio consistirá na montaxe de dous escaparates, deseñado por un profesional do sector do escaparatismo de recoñecido prestixio e cun custo de material de 70 euros por escaparate. O terceiro premio, dun escaparate feito por un profesional do sector do

escaparatismo de recoñecido prestixio e dun custo de material de 70 euros. Cada decoración de escaparate está valorada en 330 euros e ten que permanecer exposta un mínimo de 30 días. Os usuarios que participen na votación optarán a vales de compra no comercio de Culleredo. Entrarán nun sorteo final de 20 premios valorados en 50 euros cada un, que deberán ser gastados nalgún dos comercios adheridos á campaña. As votacións realizaranse a través da páxina www.omellorcomerciodeculleredo.com, que habilitaremos nos vindeiros días e onde poderedes comezar a votar unha vez estean subidos todos os establecementos.

La inversión alcanza los 49.537 euros financiada por Agader

Trabajos de mejora en los caminos rurales del núcleo de Folgueira

Redacción.

El Ayuntamiento de Culleredo inició el pasado día 1, el plan de mejora de los caminos rurales del núcleo de Folgueira en la parroquia de Castelo. Se trata de la renovación de la vía VP-610, incluida en un proyecto conjunto a la remodelación de la calle Vixía, en A Hermida.

Según fuentes municipales, la inversión alcanza el importe de 49.537 euros y es una obra incluida en el programa de mejora de caminos municipales de acceso a terrenos agrícolas financiado por la Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (Agader).

Las mismas fuentes añaden que, con estos trabajos, el Ayuntamiento prevé subsanar las deficiencias detectadas en el firme de estos caminos. Así, en Folgueira se intervendrá en un total de 316 metros, acometiendo el arreglo de la capa de rodadura y la demolición y posterior bacheo de las más zonas más dañadas. Se procederá, además, a la limpieza de cunetas con retroexcavadora en los dos márgenes. Para mejorar la seguridad vial, se pintarán marcas de diez centímetros en los bordes de la calzada y se dispondrá de señalización horizontal. El Gobierno local, que preside José Ramón Rioboo, prevé emprender posteriormente los trabajos en la calle Vixía, de 450 metros de longitud.

O venres 23 de decembro celebrarase a Festa de Nadal do Clube +65

Redacción.

O venres 23 de decembro o Clube +65 celebrará a súa Festa de Nadal. Levarase a cabo no Pavillón Ría do Burgo (Cordeda) en horario de 17.00 a 21.00 horas. Voces Veteranas de Culleredo será a agrupación encargada de amenizar o acto cun concerto de panxoliñas. Haberá servizo de transporte con distintos puntos de saída e chegada.

Bus 1: Saída ás 15:00 horas de Tabeaio 16:00 horas Castelo -

Vinseira Pequena - Celas - Peiro, 16:15 horas Sésamo (Casal) - Sueiro 16:30 horas Alvedro 16:45 horas O Burgo (Servizos Múltiples) - Pavillón Ría do Burgo.

Bus 2: Saída ás 16.00 horas de Boedo - Bregua - Ledoño 16:20 horas Orro 16:30 horas Tarrío - Liñares 16:45 horas Vilaboa (todas as paradas) - A Corveira - Fonteculler - Pavillón Ría do Burgo. De volta: saída ás 20:45 horas do Pavillón Ría do Burgo, facendo o percorrido inverso.

DUSA
sistemas de elevación
para su vivienda o negocio

Ancéis, 34.
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./F. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com

Dusa desésalles
Bo Nadal

**MONTACARGAS
CERRAMIENTOS
de ascensores
ELEVADORES
para espacios
reducidos**

**Empresas
muy cerca de tí**

Les deseamos Feliz Navidad

**AUTOESCOLA
NOVA
SADA**

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

Av. República Argentina, 48
Telf.: 981 628 732 - 15193 SADA (A Coruña)

A Peixería de Fede



625 426 490
apeixeriadefede@gmail.com
Rúa Constitución, 22 - 15679 O Temple - Cambre

Perchas
by Inés

Moda y Complementos.
Disponemos de tallas amplias
600 263 770

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

Victorio Barravecchia
Tapicería | Decoración

www.tapiceriavictorio.es
tapiceriavictorio@gmail.com

La Lagoa Nº40 - Bergondo - A Coruña
Telf: 626.672.788 - 981.624.454

PENSIÓN **
RESTAURANTE

Beiramar

HABITACIONES CON BAÑO - TV Y WIF
COMIDA CASERA - ESPECIALIDAD EN SACALAO

Herso, 10. 15670 EL BURGO (La Coruña)
Telf.: 981 650 549 - 981 653 663
hostalbeiramar@hotmail.com - www.hostalbeiramar.com

CAÑÁS
Panadería - Pastelería

Productos elaborados a mano

**Pan de Carral
Empanadas Artesanas
Bollería • Tartas**

Rúa Belvis de Paleo, 3º Carral - 15175 A Coruña
981 672 652

Anxo's
peluquería & estética

"La Belleza está en el interior
... cuida el Cristal que la deja ver"

C/ Constitución, 19 Bajo A
O Temple
15679 Cambre (A Coruña)

881 926 680
627 628 613
www.anxospeluqueria.es

Augusto Altieri
603 892 824

La Huerta de Pigara
Frutas y Verduras

981 061 472
C/ Pigara, 4 - Bajo Izqda.
O TEMPLE
lahuertadepigara13@hotmail.com

Centro de Formación
Técnicas
Complementarias
y Masajes

Herboristería
y tienda
especializada

ki*Lau
www.centrokilau.com

Rúa Constitución, 21. 15679 Cambre
620 28 17 47 - 981 97 90 98

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Saúde Nº E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Avda. de Casalla, 68 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 981 989 189 - 626 497 338
hazme@comunidad-avdioshop.com

**TU ÓPTICA
EN BETANZOS**

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504

1002 0704 19-0999 - 1002 04000008 19-0999

Rincón
de Burgos

c/ Oleiros, 1-3 bajo
15160 Sada (A Coruña)
Tef.: 981 621 866
www.rincondeburgos.com

Cambre busca pastorcillos para la Cabalgata de Reyes de 2023

Cambre.

Cambre está buscando a los pastorcillos y pastorcillas que acompañarán a Sus Majestades de Oriente en la Cabalgata de Reyes de 2023. A través de esta iniciativa, se ofrecerán un total de 62 plazas: 36 para el recorrido de la Cabalgata de O Temple y 26 para la de A Barcala – Cambre. La propuesta está dirigida a niños y niñas nacidos en los años 2012 y 2013, que podrán ir acompañados por su madre o padre cubriendo, para ello, la ficha correspondiente.

Las personas interesadas podrán apuntarse hasta el martes, 20 de diciembre. Para ello, podrán rellenar la ficha de inscripción (disponible tanto en la web municipal como en los registros) y entregarla en los registros o en la sede electrónica.

El 22 de diciembre a las 13.00 horas se realizará un sorteo en el departamento de Cultura para designar a las personas participantes que irán en cada carroza y en cada recorrido. El día 28 del mismo mes, a las 20.15 horas, tendrá lugar una reunión informativa en el centro socio-cultural de A Barcala.



El plazo de solicitud para el curso escolar 2022/2023 estará abierto entre el 14 y el 30 de diciembre

El Concello de Cambre marca un nuevo plazo para solicitar las bolsas de estudio del curso 2022/2023



Cambre.

Así lo confirma el concejal de Educación e Sanidade, Miguel Ángel Gutiérrez, que indica que en la convocatoria actual se produjo “un importante retraso debido a la alegación presentada por el PP de Cambre a las bases”. El edil explica que esta línea de ayudas “es fundamental para muchas familias” y lamenta “el perjuicio que estas han podido sufrir a causa de la alegación presentada por el grupo”. Las bolsas de estudio incorporan varias novedades importantes respecto a otros cursos académicos. En las últimas convocatorias, podían optar a estas ayudas las personas pertenecientes a una unidad familiar con una renta per cápita anual igual o inferior a 10.000 euros. En la nueva convocatoria, este umbral ha subido hasta los 15.000 euros para “que las bolsas de estudio puedan abarcar al mayor número de personas posible”, explica Gutiérrez. Otra de las novedades es el incremento en las cuantías a percibir.

Estas cantidades suben en el caso de la compra de material escolar en educación Primaria (pasando de los 50 a los 75 euros) y de material informático en todas las etapas educativas (pasando de los 100 a los 125 euros). Asimismo, se incorpora un tercer cambio con respecto al anterior curso escolar: podrán beneficiarse de esta línea los alumnos/as de educación Especial que estén escolarizados en centros privados y/o concertados. En el resto de las etapas educativas, se mantiene como requisito que el estudiante esté matriculado en un centro de enseñanza público. Se mantiene este requisito porque, actualmente, no hay ningún estudiante que haya tenido que recurrir a la educación concertada y/o privada por falta de plaza en uno de los colegios públicos de Cambre. La partida para el curso 2022/2023 será de 24.000 euros. Del total, 18.000 irán destinados a financiar gastos derivados de la adquisición de material escolar, libros de texto y uniformes escolares o vestuario destinado a la escolarización.

La cifra se une a los 116.000 que Carral debe abonar por sentencia a un promotor por la caseta ilegal

Carral abonará 30.000 euros para derribar un galpón ilegal construido en el mandato del PP

Carral.

El Gobierno local de Carral anunció que tendrá que pagar cerca de 30.000 euros por el derribo del galpón ilegal “construido en Cabrois durante el mandato del PP”. El concejal Francisco Bello confirmó este abono en el pleno del jueves y explicó que la instalación de la caseta, concebida inicialmente como local social, se ejecutó tras un convenio con el dueño de una finca cerca.

tarse y que acaban de ser construidas. Ahora además el derribo del inmueble, tras un estudio económico, se ha estimado en unos 30.000 euros. Francisco Bello agregó que finalmente esta caseta terminó ubicándose “en una parcela distinta” a la que figuraba en el convenio y además se instaló una fosa séptica “muy próxima a un cauce de agua, incumpliendo la normativa de Augas de Galicia”. La caseta carece de licencia de primera ocupación pero está ocupada desde 2016.

El Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG) condenó en 2019 al Concello carralés a indemnizar a la promotora Varica con 116.031 euros. A esta cifra hay que sumar 28.900 euros por unas aceras en el instituto de Carral que no llegaron a ejecu-

El alcalde, Javier Gestal, recordó que el Concello también se enfrenta a una “demanda millonaria” por el incumplimiento del convenio firmado con el propietario de las parcelas donde se ubicó el instituto, y que según apunta podría llegar a los 2,2 millones.

El Gobierno local (Unión x Cambre y PSOE) aprobó el pasado jueves 1 en solitario de forma inicial el primer Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM) de Cambre

El Gobierno local aprueba en solitario de forma inicial el primer plan xeral de Cambre

Cambre.

El PP, Alternativa dos Veciños y Ciudadanos se abstuvieron en la votación, celebrada en pleno extraordinario, y el BNG y EU votaron en contra. La oposición coincidió en reprochar al Ejecutivo la falta de tiempo y de

transparencia para el estudio de la cuantiosa documentación que integra el plan, remitida “a cuenta-gotas” y en menos de un mes. La propia secretaria municipal asegura en su informe que careció de tiempo suficiente para analizar los documentos.

BIBIANA FERNANDEZ

Tu nueva
peluquería en Cambre

635626940

Eduardo Pondal, 1 - O Temple. Cambre

Felices Fiestas

REFORMAS

C|B
COBAÑO BETA, S.L.

REFORMAS DE VIVIENDAS, LOCALES,
BAÑOS Y COCINAS.
MATERIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN.
MUEBLES DE COCINA Y SANITARIOS.

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

981 771 790
986 987 900

Xunto á pista, o Concello puxo en marcha a iluminación do Nadal que chega a máis zonas que nunca do municipio

Pista cuberta de xeo natural de 300 metros cadrados na praza Garcia Naveira durante o nadal



Betanzos.

Preto de corenta actividades durante este mes de decembro dirixidas a todas as idades formarán parte do amplo programa de Nadal impulsado polo Concello en colaboración, nalgunhas delas, con entidades de Betanzos, que foi presentado pola alcaldesa, María Barral, durante o día no que se inaugurou a iluminación do Nadal e no que anunciou tamén, como complemento a esas actividades, a instalación dunha pista de xeo natural na praza García Naveira durante o período do Nadal. A pista de xeo natural instalárase por primeira vez en Betanzos e funcionará, en principio, desde o 22 de decembro ata o 8 de xaneiro. Unha pista de 300 metros cadrados, de xeo natural, cuberta, na que poderá gozar, primeiro, os betanceiros/as durante estas festas, cunha actividade cremos atractiva e que, con estas características, só haberá en cidades moito máis grandes á nosa. Segundo, é un atractivo máis para vir a Betanzos desde distintos puntos da comarca e área metropolitana e iso repercutirá no comercio e a hostalería local du-

rante as festas”, explicou a primeira edil. Xunto á pista, o Concello puxo en marcha a iluminación do Nadal que chega a máis zonas que nunca do municipio, non só na zona urbana senón tamén en cada unha das parroquias. Case 200 elementos formarán parte da iluminación, algúns deles aínda se colocarán nos próximos días nalgunha zona. Cunha árbore xigante, o máis grande que se instalou nunca, con nove metros de altura, e a bóla de nadal na praza da Constitución, xunto a luces do Nadal elaboradas expresamente para os farois modernistas da praza que, sen dúbida, resaltarán aínda máis a súa beleza. Luces de led cun menor custo no consumo e menor contaminación lumínica. A iluminación foi colocado seguindo un criterio base, o de dar protagonismo á zona comercial e hostaleira da cidade, para incentivar así as compras e o consumo nos establecementos, dentro doutras liñas de acción do goberno local para axudar ao tecido comercial de Betanzos, que se completará cunha nova campaña de apoio ao comercio e hostalería “Merca Tan Cerca”.

O Concello acaba de sacar a contratación un novo paquete de actuación de mellora de vias municipais no rural

O Concello contrata as obras de melloras doutros dous vias municipais: A Veiga e Caraña

Betanzos.

O camiño de Caraña que une o barrio da Ponte Vella cunha pintoresca zona rural, un rincón no que chegaron a funcionar trinta muiños de maquiña para a molienda de grao (trigo, centeo e millo). Conservanse algúns deles, e unha antiga cortidoria, na que se ubicaban os pelamios, lugar onde se sumerxían as peles dos animais para curtirlas, que dan nome ao rico que percurre esta zona.

O segundo camiño, “da Veiga”, incluído nas actuacións propostas polos veciños no programa de orzamentos participativos do ano 2021, parte tamén do barrio da Ponte Vella e vai paralelo ao río Mandeo, pola marxe esquerda, e dá acceso ás vivendas situadas nesta zona. Ambos camiños son utilizados para a práctica do sendeirismo. A limpeza de noiros e a pavimentación supoñen unha importante mellora da seguridade vial, sobre todo porque son camiños transitados casi tanto polos peóns que polos vehícu-

los. Ademais compróbase, previamente á redacción do presente proxecto, o seu estado, coa intención de aproveitar os tramos que se atopan nun estado axeitado. Ademais, no primeiro tramo do camiño da Veiga procederase ao cambio da rede de abastecemento, executada en fibrocemento e no camiño de Caraña actuarase sobre toda a rede de saneamento, actualmente unitaria, para separar as augas pluviais e as augas residuais.

As obras que se pretenden realizar consistirán no acondicionamento e mellora dos camiños para facilitar a comunicación da veciñaza a nivel das infraestructuras viarias. Preténdese mellorar a calidade das vías, a súa accesibilidade e a mellora da seguridade vial para vehículos e peóns; mediante o acondicionamento do pavimento da calzada. Previamente, farase a limpeza das cunetas e dos noiros. Para finalizar procederase ao pintado das liñas de borde da calzada e colocación de sinais. O orzamento dos traballos alcanza os 181.000 euros.



La Xunta refuerza la línea de bus entre Betanzos y A Coruña

Desde el pasado día 1, la Xunta ha reforzado el servicio de autobús de primera hora de la mañana entre Betanzos y A Coruña tras las numerosas quejas de los usuarios desde el cambio de la concesionaria. Así lo anunció la portavoz del Grupo Municipal del PP, Cecilia Vázquez, quien agradeció a la Xunta y a la empresa concesionaria este reajuste.

La edil aseguró que, tras trasladarles, en sendas reuniones, el gran incremento de usuarios entre la Estación de Autobuses de Ferrol, Betanzos y Entrexardíns, por la autopista desde la capital brigantina, de las 07.47 horas, acordaron "ajustar los servicios de tal forma que desde el día 1 de diciembre, implanten dos cambios para beneficio de betanceiros y betanceiras", expuso Vázquez. En este sentido, por un lado, para atender la demanda existente, se reforzará la línea de Betanzos - A Coruña con un autobús que saldrá a las 07.30 horas de la plaza de García Irmáns. Por otro, la expedición Estación de Ferrol-Betanzos-Entrexardíns de A Coruña (por AP-9 desde Betanzos) de las 07.47 horas, definida de lunes a sábados no festivos, se adelantará 15 minutos, a las 07.32. En este caso, se suprimen las paradas de Costa Palloza y de Entrexardíns, pasando a establecerse cómo última la Estación de Autobuses de A Coruña.

Nuevo derrumbe en Betanzos

Nuevo derrumbe de una vivienda en ruinas en Betanzos. El Concello tuvo que cerrar al tráfico la calle de A Ribeira, después de que se desplomase parte de la galería de la vivienda ubicada a la altura número 54. Se trata de un inmueble que llevaba ya un tiempo acordado por su mal estado y el elevado riesgo de desprendimientos. El concejal de Urbanismo, Andrés Hermida, visitó la zona acompañado por técnicos municipales. El edil explicó que el Concello había realizado varios requerimientos y órdenes de ejecución que no fueron atendidos por los propietarios, que tenían licencia de rehabilitación y la dejaron caducar sin acometer las obras. El Concello realizó la retirada de escombros y analizará la situación con los técnicos municipales para adoptar las medidas oportunas.

2 GAFAS PROGRESIVAS POR 229€ CON ARTIFICIALES

Feliz Navidad

táborra

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Avenida de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña) | Telf.: 881 980 165 - 626 407 200 | buzon@centrauditivoaudiishop.com

Foi unha Reunión moi emotiva para todos os asistentes xa que en moitos casos non se viran dende aqueles tempos

Xuntanza de ex-alumnos do Colexio Público San Marcos

Abegondo.

O pasado outubro celebrouse a xuntanza dos ex-alumnos do Colexio Público San Marcos de Abegondo, nados no 1972 tivo motivo para celebrar os 50 anos, a excusa serviu de reunión e encon-

tro a través dunha cea no Restaurante O Pantano de Orto (Abegondo).

Foi unha Reunión moi emotiva para todos os asistentes xa que en moitos casos non se viran dende aqueles tempos cando deixaron a

EXB; pero como resultou tan agradable e emocionante volverse a ver e posible que próximamente se faga unha nova convocatoria para que poidan asistir aqueles que nesta 1ª reunión non puideron asistir e se votaron de menos.



Abegondo, Arteixo, Culleredo y Sada, distinguidos en el certamen "Vilas en Flor"

Bergondo.

Han sido seleccionados entre 39 concellos por su gestión medioambiental y la protección de espacios verdes.

Cuatro concellos del área metro-

politana de A Coruña han sido reconocidos en el certamen 'Vilas en Flor' que premia las buenas prácticas en el ámbito ambiental de los municipios gallegos de menos de 40.000 habitantes.

De los 39 ayuntamientos de Galicia que han participado, han reci-

bido distinción Abegondo, Arteixo, Culleredo y Sada por su labor medioambiental, de protección y mejora de espacios verdes urbanos y rurales, además de por promover la calidad de vida de los residentes y los atractivos turísticos vinculados al paisajismo.



Bergondo propone unos presupuestos para 2023 en notable crecimiento económico, con el incremento de las partidas de inversiones y la apuesta por el fortalecimiento de los servicios de bienestar como pilares del documento, que llevará a pleno



Bergondo propone unos presupuestos para 2023 en notable crecimiento económico

Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo propone unos presupuestos para 2023 en notable crecimiento económico, con el incremento de las partidas de inversiones y la apuesta por el fortalecimiento de los servicios de bienestar como pilares del documento, que llevará a pleno.

El presupuesto asciende a 8.252.895,40 euros, lo que supone un incremento de un 15,47% con respecto al presente ejercicio.

La mayoría de los capítulos del apartado de gastos crecen, destacando las inversiones, que casi se duplican (suben un 81%) alcanzando los 1.583.154,22 euros.

La alcaldesa, Alejandra Pérez, apunta como "bases esenciales" del presupuesto a los "servicios

básicos para el bienestar de la ciudadanía". Así, explica que las inversiones se centran en "la mejora de espacios públicos, a seguridad vial y medio ambiente".

Entre el conjunto de intervenciones sobresalen la renovación de los parques infantiles de Bergondiño y Santa Marta, por 225.000 euros; la mejora del área recreativa de Lubre, por 70.000; la dotación de saneamiento en Tatín y Covas, por 220.000; o la mejora de abastecimiento en el polígono industrial, por 215.000.

El aumento de las inversiones procede en buena parte del Plan Único de la Diputación de A Coruña y del Plan de Recuperación del Estado. En éste segundo caso se contempla la mejora de la eficiencia de la casa consistorial, con una partida de 485.285 euros, la más grande de las inversiones.

A través de visitas técnicas a todos los municipios participantes, el jurado valoró aspectos relacionados con el patrimonio paisajístico, el medio ambiente, el aprovechamiento de los espacios verdes para fomentar la salud pública, la gestión del agua y los residuos, las actividades de promoción dirigidas a la ciudadanía y la gestión turística. En el acto de entrega de premios, celebrado en el auditorio de Caldas de Reis, participaron la conselleira de Medio Ambiente, Ángeles Vázquez Mejuto; el presidente de la Fundación Juana de Vega, Enrique Sáez; el presidente

de la Asociación Galega de Empresas de Xardinería, Víctor Pérez Vilar; el presidente de la Asociación de Viveiristas do Noroeste, Ignacio Etxebarria; y el primer teniente de alcalde de Caldas, Manuel González Martínez.

El certamen 'Vilas en Flor' es una iniciativa organizada por la Fundación Juana de Vega, la asociación de Viveiristas del Noroeste y la Asociación Galega de Empresas de Xardinería, con el apoyo de la Consellería de Medio Ambiente.

Acordo entre a alcaldesa da Coruña e o alcalde de Oleiros para crear unha liña de transporte marítimo todo o ano

Oleiros.

A alcaldesa da Coruña, Inés Rey, e o alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, acordaron esta mañá iniciar os estudos de viabilidade previos á posta en marcha dunha liña de transporte marítimo entre a cidade e as localidades de Mera e Santa Cristina. O obxectivo é poñer en marcha unha novo medio de transporte que reduza o uso do vehículo privado.

Inicialmente, o que vai facerse é contratar un estudo de viabilidade do proxecto e unha análise de impacto económico para a posta en marcha de dúas liñas marítimas regulares de pasaxe, A Coruña-Mera e A Coruña-Santa Cristina, que ofrecerían servizo todos os días do ano, sempre e cando as condicións marítimas así o permitisen. Tamén se estudará as posibilidades de Santa Cruz, pero se estima máis complexo.

Para seguir avanzando neste proxecto, o alcalde ten concertada unha reunión para este venres co Presidente da Autoridade Portuaria da Coruña Martín Fernández Prado. No encontro, Ángel García Seoane presentalle o proxecto e solicitaralle a súa necesaria colaboración na futura posta en marcha deste servizo.

“É unha proposta realista e realizable para evitar o uso do coche. Hai unha harmonía total co Concello da Coruña polo que debemos seguir traballando para facer isto realidade o antes posible”, dixo o alcalde Ángel García Seoane.

El titular del Juzgado de Primera Instancia número 70 de Madrid ha decretado que 564 bienes del Pazo de Meirás se queden en este lugar

Los 564 bienes del Pazo de Meirás quedan bajo custodia de la Administración

Sada.

El magistrado ha aceptado la medida cautelar solicitada por el Abogado de Estado, en nombre y representación de la Administración General del Estado y del Consejo de Administración del Patrimonio Nacional, tras la vista celebrada el 25 de noviembre para decidir sobre esta petición, a la espera de que se resuelva de quién es la propiedad: del Estado o de la familia Franco.

En esa vista, la Xunta de Galicia y el Concello de Sada (municipio coruñés en el que está situado el pazo) se adherieron a la pretensión cautelar de la Abogacía del Estado, mientras la familia Franco se opuso a la pretensión. Ahora el juez explica que, analizados los argumentos de las partes, se debe reconocer "la verosimilitud y consistencia real del fundado temor que expresa la Abogacía del Estado en relación con la pérdida de su derecho a la tutela efectiva si no se acuerda la medida solicitada", con el consiguiente peligro de que la futura sentencia sobre la

propiedad quede sin efecto. Subraya las "especiales características" de los bienes, que "pueden expresar el sentir de una comunidad estatal, y también autonómica y local conforme a los postulados culturales implícitos en nuestra Constitución de 1978".

"No se trata de bienes muebles comunes u ordinarios sino de piezas de extraordinario valor que, incluso más allá de la estimación cuantitativa en el tráfico jurídico, pueden ser bienes del Patrimonio Histórico y Patrimonio Documental", añade.

El juez afirma que no solo concurren los requisitos para tal fin, sino que además "no existen otras medidas menos gravosas que tengan la misma efectividad que la que ahora se pretende".

La Abogacía General del Estado presentó el pasado mes de septiembre una nueva demanda judicial en la que reclama otros 564 bienes del Pazo de Meirás, que se cursa en los juzgados de Madrid debido a que la norma establece que, en cuestión de bienes muebles, son competentes los

organismos judiciales correspondientes al domicilio de la parte demandada, en este caso la familia Franco.

El Estado reclama la propiedad de 564 bienes que no estaban incluidos en la reclamación original, en la que consiguió la titularidad del propio pazo y, en ejecución de sentencia, de cerca de medio centenar de bienes, que el juzgado consideró unidos al inmueble. La demanda incluía la medida cautelar de que los bienes se queden dentro del pazo y en depósito de la Administración hasta que el juzgado resuelva sobre el fondo.

El magistrado en el que recayó el asunto denegó que, como pedía la Abogacía del Estado, se dictara una medida cautelar "inaudita parte", es decir, sin escuchar a la familia Franco, y fechó para octubre vista pública para decidir sobre la misma, que finalmente se suspendió y se celebra ahora

Os concellos da Coruña e Oleiros solicitarán á Xunta o bus 1-A a Santa Cristina durante todo o ano

Oleiros.

No encontro entre a alcaldesa da Coruña, Inés Rey, e o alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, tamén se acordou traballar no establecemento dun novo convenio para que a liña de autobús 1-A chegue ata Santa Cristina durante todo o ano. Desde ambos municipios iniciaranse de inmediato os trámites para solicitar a Xunta a aprobación deste servizo público. A elevada demanda desta liña de transporte e a necesidade de apostar por medios de transporte alternativos ao vehículo privado fai imprescindible que o bus urbano 1-A chegue ata Santa Cristina durante todo o ano. A Compañía de Tranvías está pola labor de ofrecer este servizo polo que só faltaría o visto bo da Xunta de Galicia.

Profundo pesar polo falecemento do músico Eduardo Coma

O Concello de Oleiros lamenta profundamente o pasamento do noso veciño Eduardo Coma, violinista que formou parte de grupos como Luar na Lubre e o Quinteto Cimarrón e actuou con grandes artistas como o seu compatriota Paquito D'Rivera. Na actualidade estaba vinculado ao proxecto Coma Ensemble e traballaba como profesor no Conservatorio Profesional de Música de Carballo.

Sada multa a la adjudicataria de las obras de la pista de patinaje

Sada.

El nuevo ejecutivo municipal de Sada, salido de la moción de censura, dio cuenta de los acuerdos adoptados en la primera junta de gobierno local. El equipo presidido por María Nogareda acordó multar a la empresa adjudicataria de las obras de la

ta de patinaje por "la demora y cumplimiento defectuoso".

Las deficiencias en la ejecución de estos trabajos derivaron en un desencuentro entre el ya exalcalde, Benito Portela, y la por entonces edil de Deportes, María Nogareda, que le echó en cara a su socio la tardanza en abrir expediente y multar a la empresa con-

tratista por los desperfectos en la pista, en la que, denuncia, ya no se pueden realizar ni entrenamientos. El nuevo ejecutivo destaca en su comunicado que las deficiencias en estas instalaciones generaron "enormes problemas" para el club Sada Patín, que tuvo que trasladarse al municipio de Oleiros.

CADA CASA ES UN REGALO

VAL
CASA DECÓ

SADA
Av. del Puerto, 25
(Junto al Concello)

682 74 32 81
info@valdeco.es

Tu regalo estas Navidades esta en **Copy Sada**

Copy Sada

Praza da Igrexa Nova, 16
15160 - Sada - A Coruña
Telf: 881.892.983
644.633.884
ventas@copysada.com
www.copysada.com

Fotolienzos
Sudaderas
Camisetas
Tazas

Convocado el certamen Manuel Murguía, con 4.000 euros de premio al mejor relato

Arteixo.

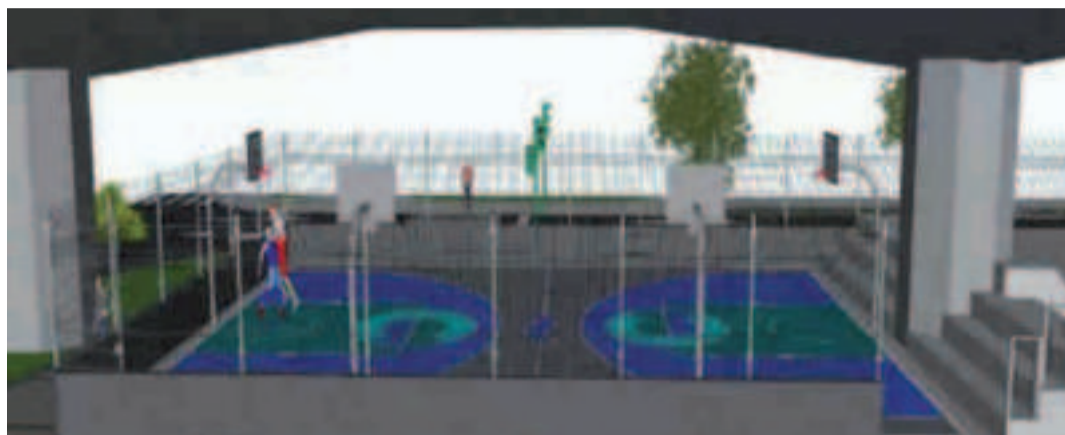
El Concello de Arteixo ha convocado una nueva edición del certamen de narraciones breves Manuel Murguía, con el que pretende fomentar la narrativa gallega. Los autores podrán presentar un único relato, que debe ser original e inédito. Las bases establecen tres premios de 4.000, 2.000 y 1.000 euros. El plazo para la presentación de las narraciones finaliza el 31 de enero de 2023. Los relatos deben tener una extensión mínima de 15 páginas y no pueden sobrepasar las 30 y estar escritos a doble cara con letra Arial, cuerpo 12 con doble espacio interlineal.

Arteixo edita el calendario de 2023 con fotografías realizadas por los vecinos

El Concello de Arteixo, a través de la concejalía de Turismo, acaba de editar el calendario municipal de 2023, realizado con fotografías de vecinos seleccionadas a través de un concurso fotográfico. Más de cuatrocientas instantáneas se presentaron a este certamen que giraba en torno a los edificios de Arteixo. Las imágenes ganadoras se seleccionaron a través de una votación popular y de la valoración de un jurado compuesto por profesionales de la fotografía y la arquitectura. Los autores de las fotografías mejor valoradas recibieron premios de 500, 300, 200 y 100 euros.

Se realizarán además numerosas mejoras en todo el barrio

Adjudicada la construcción de un skatepark y una pista deportiva en Cuatro Caminos



A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña propuso, en mesa de contratación, la adjudicación a la empresa Arce la construcción del skatepark y pista multideporte en la plaza de José Toubes, en el barrio de Cuatro Caminos.

Esta nueva infraestructura se situará bajo el viaducto de la avenida de Alfonso Molina, y dará una nueva imagen a la zona. La obra incluye la urbanización del conjunto de la plaza y amplía el anterior proyecto, que solo incluía la pista de skate. En este caso, habrá un skatepark más completo y se construirá también una pista

multideporte, que quedarán integrados en el entorno mediante la adecuación del firme de todo el conjunto. El Gobierno de Inés Rey busca con esta actuación dotar los barrios de nuevos equipamientos para todas las edades, atendiendo en este caso las demandas de la juventud. Esta infraestructura está cofinanciada con fondos Eidus y tendrá un presupuesto de 450.000 euros y un plazo de ejecución de cuatro meses.

Otro de los objetivos de esta actuación será la mejora de la accesibilidad en la zona. Se reformarán las aceras y se habilitará un nuevo paso de viandantes en la calle Fernando Rey con red semafórica. Se creará también una plaza pe-

tonal, que será una zona de tránsito y encuentro, con nuevos espacios verdes y mobiliario. El proyecto completará la reurbanización de la plaza José Toubes, en la que ya está abierto al público el Remanso. En el entorno se está ejecutando también la mejora de Fernández-Latorre, con reurbanización completa, carril bici y nuevos árboles. El tráfico en esta travesía quedará habilitado de nuevo. Además, muy cerca de esa zona, también se están realizando en la actualidad obras en la calle Alcalde Marchesi, por lo que el barrio experimentará un importante lavado de cara a lo largo de los próximos meses.

El Concello de A Coruña impartirá un curso de Big Data para personas desempleadas

El programa cuenta con 253 horas de formación gratuitas que se desarrollarán entre el 19 de enero y el 17 de febrero de 2023, en horario de 9.00 a 18.00 horas, que se desarrollarán en el Centro Municipal de Empleo de Os Rosales. Además de la formación específica sobre Big Data, el curso se completa con doce horas de orientación laboral por cada uno de los estudiantes en formación junto con un compromiso de inserción laboral de seis meses para un mínimo del 25% del alumnado que finalice el programa. Las personas interesadas en formar parte de este curso ya pueden realizar su inscripción a través de la web actualizateprograma.es. Para cursar esta formación sobre Big Data no es necesario contar con formación académica previa.

La Navidad en A Coruña estará presente en todos los barrios

La alcaldesa de A Coruña, Inés Rey, presentó el programa de fiestas navideñas de la ciudad. En palabras de la regidora, "será un Nadal diferente a lo de ano pasado", ya sin restricciones por la pandemia. A partir del día 1 de diciembre, habrá 37 días consecutivos de celebración, con más de sesenta eventos de todo tipo para todas las edades. Entre ellos, desde el 3 de diciembre y durante todo el mes, tendrá un lugar un Mercado de Nadal en la plaza de María Pita, con el objetivo de ayudar al comercio local y que también se beneficie de las estas fechas.

DUSA

para su vivienda o negocio



ELABORADOS METÁLICOS

Ancés, 34,
15181 CAMBRE (A Coruña)
M. 636 56 44 07 T./E. 981 67 63 97
dusagalicia@dusagalicia.com
www.dusagalicia.com



Estructuras
Naves
Escaleras
Calderería

Dusa desésalles



Bo Nadal

Narón y el C.R.S. se unen en la recogida de juguetes y dulces de Navidad

Narón.

El Concello de Narón y el Centro de Recursos Solidarios (CRS) pondrán en marcha, un año más, la campaña "Regala Sorrisos" para la recogida de juguetes estas navidades. Así lo comunicaron la regidora naronesa, Marián Ferreiro, la edil responsable del Servizo Sociocomunitario, Mercedes Tai-bo, y la secretaria de la asociación, Ana Pena. Además del acopio de los juguetes (nuevos o usados en buen estado), también se promoverá la recogida de dulces de Navidad.

Desde el consistorio indican que aquellos que quieran entregar juegos para los más pequeños podrán hacerlo hasta el próximo día 21 en los centros de enseñanza del municipio, en la biblioteca central de O Alto (donde también se admitirán libros) y en las tres escuelas infantiles de A Gándara, A Solaina y Piñeiros. En cuanto a la campaña de los dulces, se llevará a cabo hasta el próximo día 16 en el Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiros y en el centro de mayores de las Viviendas da Mariña. Allí se podrán entregar mazapanes, turrónes, mantecados y otros dulces típicos de las fechas que se aproxima. Las familias vulnerables que quieran recibir juguetes de esta campaña deben solicitarlo en el Registro del Ayuntamiento hasta el 26 de diciembre. Estas deberán cumplir una serie de requisitos, como tener hij@s de entre 0 y 14 años, a los que se les entregarán dos juguetes usados, uno nuevo, un libro y un peluche, en función de las existencias.

El área de Ferrolterra registró el pasado mes de noviembre un nuevo descenso del desempleo después de dos meses de incrementos tras la temporada estival

Nueva caída del paro en Ferrolterra durante el mes de noviembre

Ferrol.

Según los últimos datos del Instituto Galego de Estadística (IGE), en el conjunto de las tres comarcas el paro bajó un 0,44%; una caída muy positiva que, si bien no llega a contrarrestar los pobres resultados posteriores al verano, parece anticipar una recuperación del mercado laboral de cara a las navidades. Y es que, si bien gracias a la reforma laboral buena parte de la temporalidad estacional se ha estabilizado, la demanda de profesionales para el sector servicios durante las vacaciones continúa siendo muy elevada.

A nivel comarcal, la mayor caída se registró en Ortegal, con un 2,74% (16 parados menos); seguida del Eume, con un 2,4% (25 menos); y, finalmente Ferrol, con un 0,07% (seis nuevos puestos de

trabajo). No obstante, al ser noviembre todavía un mes de transición entre ambas temporadas altas, se puede observar en el balance del IGE importantes disparidades que logran lastrar el resultado conjunto.

De esta forma, en las comarcas del Eume y Ortegal las caídas en los municipios de Cariño, Cabanas y Pontedeume (8,29, 7,93 y 3,01%, respectivamente) fueron clave para los resultados del área, presentando el resto de concellos incrementos y bajadas prácticamente anecdóticos. En el extremo opuesto se encontraría Ferrol, donde los descensos registrados en Ferrol, Narón y Neda (los dos primeros un 0,5% y el tercero un 5,79%) apenas fueron suficientes para paliar los notables incrementos de Cedeira, Mugaros, As Somozas y Valdoviño (3,5, 4,2, 11,11 y 2,82%, respectivamente). Como dato curioso, tres con-

cellos de las comarcas de Ortegal y Ferrol (Ortigueira, Fene y San Sadurniño) cerraron el mes de octubre sin ninguna variación en las cifras de desempleo respecto al mes anterior.

En cuanto a la distribución del desempleo por edad y género, el informe del IGE muestra que las personas de más de 25 años conforman la gran mayoría del total de parados (en el Eume el 96,55%, en Ortegal el 97,88 y en Ferrol 95,91); mientras que la brecha entre hombres y mujeres descendió ligeramente respecto a meses anteriores, siendo el paro femenino de media en las tres áreas el 56,39% del total. Finalmente, un mes más el sector servicios aglutina la mayor parte de los desempleados, seguido de la industria y de la construcción.

"O teu Xacobeo" destina casi 70.000 euros a sufragar acciones en Ferrol y Eume

Ferrol.

La delegada de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, hizo balance del programa "O teu Xacobeo", que requirió de una inversión próxima a los 100.000 euros en la comarca de Ferrol y Eume. La iniciativa permitió ampliar la programación sociocultural del Año Santo en toda la comunidad gallega. En el acto de presentación de las conclusiones estuvo acompañada por la comisaria del Xacobeo 2021-2022, Cecilia Pereira y también por las presidentas de la ASCM, Paula Gárate, y la Federación de Anpas Ferrol y Comarca Concepción Are-

nal, Patricia Pérez, que hablaron sobre sus experiencias por medio de sus proyectos.

Esta tercera edición del programa, que promueve la Axencia de Turismo de Galicia, ofreció apoyo en la zona a un total de siete proyectos que lograron una subvención total superior a los 68.000 euros. Entre estos destacó la elaboración de una guía inclusiva del Camiño Inglés en silla de ruedas, o la celebración de un festival escolar sobre esta ruta xacobeá, iniciativas que se trataron de forma más detallada durante la presentación de conclusiones. "O éxito do programa fixo

que se celebraran tres ediciones en total, o que se traduciou nun investimento total de algomás de 9,5 millóns de euros, que permitiron apoiar case 700 proxectos que chegaron a 220 concellos galegos mobilizando 17,5 millóns", indicó Martina Aneiros.

La delegada territorial puso en valor también la contribución del programa a la desestacionalización y descentralización de la programación sociocultural en los últimos meses, "con actos pequenos e moi diversos que destacaron a importancia do Xacobeo na sociedade galega e onde participaron xentes de todas as idades desde unha perspectiva multidisciplinar, facendo do Camiño de Santiago, e neste caso do noso Camiño Inglés, o nexo de unión de varias xeracións", apuntó.

Narón inicia la campaña solidaria "A túa vella bici vale un sorriso"

Narón.

El alcalde accidental de Narón, Manuel Ramos, junto al edil de Seguridade Cidadá, Román Romero, y los responsables del equipo de Educación Vial del Concello, Pedro Caneiro y Sonia López, presentaron la campaña "A túa vella bici ben vale un sorriso", cuyo objetivo es la recogida de bicicletas (también estáticas) y patinetes para su donación. Ramos explicó que se podrán entregar en el consistorio hasta el 4 de enero (en la planta de acceso, en el departamento de Educación Viaria) en horario de mañana los días laborables y también en los centros de enseñanza, hasta el 21 de diciembre, así como en el establecimiento Bikeworks de Narón, colaborador en esta campaña. Desde el ejecutivo local explican que las bicicletas que se donen quedarán en los centros educativos para que puedan prestarlas y, en el caso de las estáticas, se reservarán exclusivamente para los centros para poder seguir realizando actividades similares a la marcha ciclista virtual, pedaleando en las propias aulas. Por su parte, el concejal de Seguridade Cidadá animó a las personas que puedan colaborar a participar en esta campaña "para darlles unha segunda vida a esas bicicletas e patinetes que non usamos". Además, el Concello impulsa un año más la iniciativa "Decora a túa bici ou patinete de Nadal". Así las cosas, hasta el día 20 los escolares matriculados en los centros de enseñanza de Narón (Infantil, Primaria y Secundaria) pueden enviar una imagen en la entrada del colegio en bici o patinete al correo electrónico seguridadevial@naron.es. En el mail deben especificar el nombre y apellidos, centro escolar y curso en el que están. Los participantes recibirán un regalo por implicarse en la iniciativa.

**En el periódico As Mariñas apoyamos a los emprendedores.
Si vas abrir tu nuevo negocio, te ayudamos en la campaña publicitaria del mismo,
publicando de manera GRATUITA, el primer anuncio.
Hazte ver! En As Mariñas te ayudamos.**

as mariñas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680 /  640 298 499 / info@verdemarediciones.com



por Esther López Castro

La Navidad

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Celebrando un mes especial, como es diciembre con su insustituible fiesta, La Navidad. Creo que es un bello momento para recordar y celebrar la venida del niño Dios al mundo. Por mi parte, será la humilde aportación de un villancico e unha panxoliña, esta última, tuve el honor de que el galardonado músico y compositor Juan Pérez Berná le pusiera música, siendo interpretada por dos destacadas, soprano y mezo soprano, también en voz coral, por distintas localidades gallegas.

Durme meu neno

Durme meniño,
durme e non chores,
que unhas pombas brancas
virante a arrolar.

Paniños de liño
que bordou María

Durme meniño,
durme e non chores,
que unhas pombas brancas
virante a arrolar.

Con voz caladiña
murmura María,
a túa pel de rosa

ledas panxoliñas
docemente han tapar.

E os nenos pastores
para te agasallar,
con zonchos fiados
faranche un colar.

E chegados do Ceo
para te adorar,
con zonchos fiados
sete coros de anxos
moi suave han cantar.

¡Durme meu neno!

Ay, la, ay, la, los pastores

Va de camino María
la acompaña San José,
se le echa la noche encima
sufren sin saber que hacer.
Un portal destartalado
le abre las puertas al bien,
cobija a la gran familia
ve allí la luz el recién.

Una luminosa estrella
se posa en el viejo umbral,

su fulgor rinde tributo
al tierno rey celestial.
Se allegan los pastorcillos
llevan flautas y panderos,
con repetido estribillo
alegran al rey del cielo.

¡Ay, la, ay la, niño hermoso!
Te traemos pan de centeno,
requesón y dulce miel,
otra cosa no podemos.



por Eva Vidal

Estado del bienestar



Finalmente hemos dado otra vuelta completa alrededor del sol y ya se acaba otro año. Si mi abuela Fina todavía estuviese entre nosotros, sin duda alguna utilizaría una de sus expresiones más características: "Vaya Dios con todo".

El problema es que ya llevamos varios diciembre de este tipo. Desde el año 2020 en que la pandemia nos obligó a celebrar las Navidades encerrados en nuestras casas y lejos de nuestros seres queridos, no hemos hecho otra cosa más que girar sin rumbo y sin control.

Este 2022 será recordado por todos nosotros como el año en que cada día todo era más caro que el día anterior. Comer era más caro, llenar el depósito del coche era más caro, encender las luces de casa y calentarnos resultaba prohibitivo. Comprobamos que lo del "estado del bienestar" era ya una expresión utópica y acabamos el año a un paso de restricciones difícilmente imaginables hace tan sólo un lustro. También lo recordaremos como el año en que, aunque parecía imposible, la amenaza de una guerra mundial, nos hizo conscientes de nuestra debilidad frente a los caprichos de un ruso loco. Todos volvimos la vista hacia atrás para comprobar con qué facilidad podíamos convertirnos en los protagonistas de imágenes y vivencias que ya se habían producido en otros momentos de nuestra historia y que dábamos por hecho que jamás volverían a repetirse. Nos hemos sentido frágiles e impotentes frente a quienes tienen el poder de poner precio a nuestras vidas y hemos comprobado la nula capacidad que poseemos los seres humanos para aprender de nuestros errores pasados y, de ese modo, evitar reproducirlos.

Pero pese a todo, aquí estamos un diciembre más. Expectantes pero en pie. Decididos a seguir plantando cara a lo que el destino quiera depararnos. Somos unos valientes guerreros del siglo XXI que podemos presumir de enfrentarnos a lo que venga sin más armas que nuestra voluntad y nuestra firmeza. Eso, sin duda nos hace al menos algo

especiales y supongo que cuando pasen años y años los libros, o mejor dicho los dispositivos informáticos de los escolares, hablarán de nosotros como la generación que heredó de sus padres y abuelos un país libre y democrático ganado a pie de calle con su determinación y sus ansias de cambio. Nos identificarán como unos jóvenes que hemos vivido, en general, cómodamente y que hemos podido estudiar y formarnos aún sin pertenecer a familias adineradas para convertirnos ahora en unos adultos que tienen que gestionar la llegada de los tiempos de vacas flacas. Una generación puesta a prueba que debe demostrar a los que vengan detrás que se puede vivir con menos y que la felicidad no radica tan sólo en cuántas cosas se poseen sino en la habilidad de sustituir la cantidad de lo uno tiene por la calidad de lo que vive. Es nuestra responsabilidad transmitir a nuestros hijos y nietos la necesidad de luchar por un mundo mejor que el que les dejamos, de plantar cara a las injusticias y a la sinrazón de aquellos que quieren imponer sus ideas utilizando la fuerza y la violencia. Eso hicieron nuestros padres y abuelos y ese es el ejemplo que debemos dejarles como herencia. Un buen propósito, el mejor, sin duda, para encarar la llegada del 2023.

A pesar de todo, vendrá más vida, probablemente diferente pero vida al fin y al cabo. El uno de enero comenzaremos de nuevo a girar y tendremos doce meses para demostrarnos que somos capaces de adaptarnos ante los nuevos retos que se nos presentan sin bajar la guardia, sin mostrarnos sumisos frente a aquellos que nos han metido en este lío. Hay que cargar las baterías para demostrar que no queremos que esta situación crítica que estamos viviendo perdure. Recuerdo ahora la ilusión que

muchos sentimos aquel 12 M ya tan desdibujado, en el que los españoles salimos a la calle para decir basta. Aquellos momentos en los que, por fin, llegaron al poder los ciudadanos cuya voz siempre había sido ignorada. Ciertamente es dolorosamente obvio lo mal que salió. Me pregunto qué tendrán esos sillones azules y rojos del Congreso de los Diputados que hacen que cuando te sientas en ellos olvides todos tus ideales y esperanzas.

Intentémoslo de nuevo ¿Por qué no? Intentémoslo habiendo aprendido de lo mal que lo hemos hecho esta vez y no cometamos de nuevo la torpeza de permitir que el Dr. Jekyll se convierta en el monstruoso Mr. Hyde. Confíemos en el destino para que aquellos a los que subimos a los altares del Gobierno sean capaces de mantener su integridad y su coherencia sin transformarse en seres deleznales.

Y, por supuesto, no olvidemos las fechas en las que estamos. La Navidad, indicador en el calendario del fin de un año y de la llegada del siguiente, siempre es un momento estupendo para recordarnos lo afortunados que hemos sido, simplemente por haber conseguido llegar hasta el final. No todos lo han logrado y se quedaron por el camino. Ciertamente es que hay menos luces en las calles, que cenaremos más ligero en Nochebuena y que los Magos de Oriente dejarán menos paquetes al lado de nuestros zapatos más gastados que otros años. Muchos de nosotros tomaremos las doce uvas en casita y no en un lujoso restaurante, pero con todo lo que ha llovido poder celebrarlas al lado de quienes el destino ha mantenido a nuestro lado es un regalo inmenso de la vida que tenemos que saber valorar por encima de cualquier otra circunstancia.

Feliz Navidad a todos.

En esta época del año se multiplican los desplazamientos para ver a la familia, los amigos, pasar esos últimos días de vacaciones, etc...

Cuatro conductas habituales al volante que te pueden costar una multa

Motor.

La DGT nos recuerda en estos casos la importancia de cumplir las normas, pero también nos avisa de que hay muchas cosas que hacemos habitualmente al volante y que nos pueden salir muy caras.

Las distracciones al volante son la causa del más del 30% de los accidentes y, por eso, el organismo avisa en sus redes sociales sobre la necesidad de que mientras conducimos evitemos «toda acción que suponga desatención en la conducción». Te contamos cuáles son y las multas a las que te enfrentas.

La ley prohíbe la manipulación del «navegador o de cualquier otro dispositivo de comunicación, así como la utilización de cascos o auriculares al volante». Y también se sanciona el hecho de no llevar el móvil en un soporte adecuado. Debe estar homologado y no entorpecer la visión del conductor.

A pesar de haberse incrementado de 3 a 6 los puntos que quita la DGT por conducir con el teléfono móvil en la mano, los datos demuestran que los conductores siguen haciéndolo y en la última campaña de vigilancia, realizada el pasado mes de septiembre, el 33,6% de las denuncias formuladas por los agentes de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil fueron debidas a esta infracción. En concreto, de las 6.854 denuncias interpuestas,

2.300 lo fueron por utilizar manualmente el teléfono móvil al volante. La multa en este caso es de 200 euros.

Según la DGT, comer y beber mientras vamos al volante «son dos tareas que dificultan conducir con seguridad. Las dos manos deben ir al volante; si bebemos o comemos, una de ellas irá ocupada, lo que supone un riesgo y puede ser considerada conducción negligente».

Estas acciones también son causa de sanción en base al artículo 18.1 del Reglamento de Circulación, que especifica que el conductor debe mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad y la del resto de los usuarios de la vía, por lo que los agentes de Tráfico las vigilan especialmente en estos días de vacaciones en los que los desplazamientos son más largos. Siempre que vas al volante debes recordar que, si te envían un correo electrónico o un whatsapp y salta la notificación en tu teléfono, debes evitar leer estos mensajes, ya que esta conducta produce desatención y se sanciona.

En concreto, por leer al volante fueron multados en la última campaña de la DGT un total de 207 conductores.

Cualquier acción que nos distraiga de la conducción o nos obligue a soltar las manos del volante y ponga en riesgo nuestra seguridad puede ser sancionada con multas que pueden suponer hasta 100 euros.

Con el frío y la humedad, lo más habitual en esta época es que por las mañanas nos encontremos con el parabrisas cubierto de hielo

Como quitar el hielo del coche por las mañanas de forma eficaz



La mejor solución para eliminar el hielo consiste en pulverizar el parabrisas con una mezcla de agua y alcohol.

Motor.

Aunque parezca una obviedad, siempre hay que retirar este hielo antes de emprender la marcha. Aún así, es habitual encontrarse con conductores que arrancan con él, esperando a que la calefacción y los limpiaparabrisas hagan su efecto, mientras recorren muchos metros contorsionando el cuello y sin apenas ver lo que sucede delante del volante, generando una situación potencialmente peligrosa.

Según la Dirección General de Tráfico, los expertos recomiendan cambiar las escobillas una vez al año para que estén siempre en perfecto estado si tenemos que utilizar los limpiaparabrisas. Además, es aconsejable que, en invierno, el depósito del limpiaparabrisas

no se rellene solo con agua para evitar que se congelen los manguitos y que se obstruyan los pulverizadores.

A continuación te explicamos lo que debemos y lo que nunca tenemos que hacer para eliminar el hielo del coche. Así, recuerda que nunca hay que usar la calefacción del vehículo con una temperatura muy elevada ni echar agua muy caliente sobre un parabrisas helado porque ese cambio brusco de temperatura puede provocar una rotura del parabrisas.

El parabrisas está formado por una lámina de vidrio muy fina (y frágil) pegada a un film plástico (que evita proyecciones de los cristales en caso de rotura) y otra capa fina de vidrio. Si el cristal está muy frío y le echamos agua caliente, el gol-

pe térmico lo astillará igual que un martillazo.

Según pruebas realizadas, con una temperatura exterior de -10 grados, usar la calefacción muy fuerte provoca la rotura del cristal a los 5 minutos en más del 80% de las ocasiones. Con -5 grados, sucede en el 70% de las veces. A 0 grados, llega a casi el 60%.

Casi igual de catastrófico puede resultar echarle sal. Puede sonar raro, pero a más de uno se le ha ocurrido gracias a las veces que ha visto que se echa en la carretera para evitar el hielo. Pero, si el agua ya está congelada, el proceso será muy lento. A eso hay que sumarle las posibilidades de rayar el cristal, y las de que la sal, muy corrosiva, estropee la chapa del coche.

Nuevo Kia Sportage.

CORGAL AUTOMÓVILES
La Coruña | Ferrol (Narón)
Carballo
www.corgalautomoviles.com

Emisiones CO₂ Combinadas WLTP (g/km): 126-162. Consumo Combinado WLTP (l/100km): 4,9-7,4.

Entre el 30 y el 50% del gasto de combustible depende de la manera de conducir

Cómo ahorrar combustible con una conducción eficiente



Anticiparse permite no solo ahorrar combustible, sino también pastillas de freno.

Motor.

Una de las mejores bazas para reducir el consumo de nuestro vehículo, independientemente del tipo de motor, es la conducción eficiente. Te presentamos una serie de recomendaciones que permiten ahorrar hasta 500 euros al año, además de reducir las emisiones y alargar la vida útil de nuestro vehículo y de muchos de sus componentes.

Esta lista de consejos comienza por uno esencial, la puesta a punto realizada en el taller una vez al año, sobre todo a los modelos de mayor antigüedad.

MARCHAS LARGAS

El gasto de combustible se reduce de forma muy marcada con la tendencia a conducir en la marcha

más larga posible, incluso en ciudad respetando los límites. Y es que los motores actuales permiten y responden bien aunque circulemos en marchas largas a muy bajas revoluciones con el motor muy desahogado y consumiendo lo mínimo. En este sentido es muy recomendable no apurar las marchas cortas a no ser que arranquemos en una cuesta muy pronunciada. Y tomar como referencia que antes de llegar a 50 km/h ya deberíamos haber engranado la 4ª o 5ª marcha.

ANTICIPACIÓN

Conducir a una velocidad moderada y constante, sin altibajos ni cambios constantes de ritmo, y mantener la distancia de seguridad, nos permitirá circular a una velocidad constante sin tener que ir pendiente del freno. En la salida de los semáforos se debe acelerar

de una manera progresiva y cambiar aprovechando el mejor rendimiento del motor. De lo contrario se va a llegar al siguiente semáforo algunos segundos antes que el resto, pero consumiendo tres veces más.

Circulando a más de unos 20 km/h con una marcha insertada, si no pisas el acelerador el consumo de carburante es prácticamente nulo. Al ralentí, el coche consume entre 0,5 y 0,7 litros/hora.

También es interesante, cuando es posible, anticiparse y dejar de acelerar al ver a lo lejos un coche, un camión o un autobús que circula más despacio para llegar con inercia en retención sin gasto de combustible. Esto es mucho mejor que seguir acelerando hasta dar alcance al vehículo que nos precede y frenar para, más tarde, tener que recuperar esa velocidad para lo que el motor tendrá que revolucionarse

de nuevo con el consiguiente gasto.

AIRE ACONDICIONADO

Recurre al aire acondicionado cuando sea necesario, llevarlo conectado sin necesidad supone que el consumo aumente entre un 10 y un 20 %. Para que tengas aire frío en el habitáculo entra en escena el compresor, un aparato que se acopla al motor y que es el principal responsable de que vayas fresco en verano. El hecho de que dependa del motor hace que éste tenga que trabajar más cuando tienes el aire acondicionado puesto y, por eso, tu vehículo consume más gasolina o gasoil. Por eso hay que optimizar su uso aunque siempre será una mejor opción cuando circulas por carretera y autopista. Porque todo lo que suponga romper la aerodinámica de un vehículo está asociado irremediablemente a consumir más, además de ser un riesgo para tu seguridad cuando viajas a alta velocidad.

Lo recomendable es que, si quieres reducir el consumo de combustible, sobre todo si hace calor, en ciudad es mejor que vayas con las ventanillas bajadas (siempre que sea seguro) en lugar de llevar el aire acondicionado. En carretera, la situación es la contraria: mejor viajar con las ventanas cerradas y el aire acondicionado conectado.

PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS

Los neumáticos deben ir hinchados a la presión indicada por el fabricante

y según las condiciones climatológicas (con mucho frío el neumático necesita un poco más de presión). Conducir usando neumáticos con una presión de 0,5 bares inferior a la correcta hace que el consumo aumente en un 2 por ciento en áreas urbanas y un 4 por ciento en las interurbanas. Además habría que tener en cuenta que, si se viaja muy cargado, hay que aumentar la presión con la referencia del fabricante indicada en la tapa de la gasolina o en el marco de la puerta. De no hacerlo, además de subir el consumo, se incrementará el desgaste del neumático obligando a adelantar su sustitución.

EL EQUIPAJE

En primer lugar, hacer limpieza periódica en el maletero es sumamente recomendable para no acumular objetos inservibles y convertirlo así en una especie de trastero.

A la hora de viajar, si el maletero se queda pequeño, conviene recurrir a un baúl o portaobjetos de techo cerrado y con formas aerodinámicas y no poner los bultos sin orden en una baca atados con pulpos, ya que, además de peligroso, aumentará mucho el consumo.

Por último, antes de emprender un viaje es aconsejable consultar la web de la DGT donde se puede encontrar información en tiempo real sobre todo tipo de incidencias que nos evitarán gastar combustible en atascos. Además, si nuestro destino es nuevo, lo ideal será dejarse guiar por un navegador que nos aconsejará la mejor ruta.



RADIADORES ANÍBAL

41 años
en el sector

LIMPIEZAS POR
ULTRASONIDO

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 Daimler, 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

Mecánicamente la nueva IVECO eDaily ofrece una potencia equivalente a 190 CV y unpar de 400 NM, muy en la línea de lo ofrecido en la Daily 3.0 diésel

Nueva IVECO eDaily: la firma italiana se pone las pilas con hasta 300 kms de autonomía eléctrica

Motor Industrial.

El endurecimiento de las restricciones circulatorias a los vehículos más contaminantes en las ciudades, unido a las exigencias gubernamentales de reducir la media de emisiones por gama está llevando a los fabricantes del sector de la automoción a centrar sus esfuerzos en desarrollar productos 0 emisiones. Productos como estanueva IVECO eDaily, que supone un gran paso hacia la electrificación del fabricante italiano.

IVECO, que siempre ha sido pionero en movilidad sostenible, especialmente con variantes a gas de sus modelos, se pone las pilas, y nunca mejor dicho, con lo eléctrico. La nueva IVECO eDaily llega para ser el perfecto aliado de casi todos los profesionalesque requieran de



Lo más curioso de todo es que la decisión del número de baterías que necesitamos no es permanente, ya que la marca ofrece la instalación y desinstalación de baterías como una operación más de postventa

Exteriormente podremos diferenciar esta nueva IVECO eDaily por su nueva parrilla azul eléctrica.

un vehículo comercial o industrial ligero con etiqueta 0 emisiones sin renunciar al confort y manteniendo un volumen y una capacidad de carga más que notables.

Exteriormente podremos diferenciar esta nueva IVECO eDaily por su nueva parrilla azul eléctrica, por sus insignias identificativas, y por la trampilla frontal para el conector de carga, situado en la comentada parrilla delantera de color azul. Igual de livianos son los cambios en el interior, que se limitan a la zona del selector del cambio y de los modos de conducción, y a un cuadro de instrumentos específico. Debido a su chasis de largueros y travesaños, también podremos escoger el número de baterías, de 37 kw, que necesitamos, pudiendo contar hasta con 3 baterías, que hacen un total de 111 kw. Las autonomías varían tanto por la versión, como por el número de baterías, pero el modelo ofrece autonomías de entre 120 km en el peor de los casos, y 300 km en el mejor. Si hablamos de autonomías es inevitable hablar de tiempos de recarga. En ese sentido, la nueva IVECO eDaily puede cargar hasta 80 kw, lo que nos permitiría alcanzar un nivel de carga suficiente para recorrer 100 kms en apenas 30 minutos de recarga.



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



www.fordtrucks.es

F-MAX

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

La elección del primer coche va de la mano no solo con el tamaño, también debe tenerse en cuenta la seguridad que estos ofrecen

Cuales son los coches más recomendados para empezar a conducir

Motor.

Los coches más apropiados para empezar a conducir deben reunir una serie de características que los hacen idóneos. Por ejemplo, debería ser un coche con una potencia limitada, dimensiones compactas y que sea manejable, a la vez que sea barato y tenga un mantenimiento bajo, por si hay percances.

El tamaño importa

En el caso de un principiante, el tamaño es un factor importante a la hora de escoger un coche. Por ese motivo es mejor seleccionar siempre coches que sean compactos, buscando funcionalidad y que sea fácil de manejar y aparcar, especialmente si se vive en ciudad. Y además, a la hora de la maniobra de aparcamiento, un conductor novato agradecerá que la longitud del vehículo no sea demasiada.

Nuevo o de segunda mano

La respuesta a esta pregunta es muy personal y dependerá del contexto económico del conductor, la oferta de ese momento y los propios gustos personales.

La falta de experiencia del conductor invita a pensar que es más recomendable optar por un coche de segunda mano. A todos nos gusta estrenar, pero a veces para empezar es mejor un coche de batalla que sea barato de reparar. Por otra parte, cuanto más antiguo es un coche, peores son sus sistemas de seguridad, algo que puede perjudicar a los conductores con poca experiencia.



El Sandero es otro modelo caracterizado por un precio asequible y unas prestaciones idóneas para un conductor principiante.

Coches sin demasiada potencia

No es necesario ni recomendable un coche de alta potencia para comenzar con él. Si solo se va a manejar en ciudad, entonces con un vehículo de 80 o 90CV puede ser suficiente. Para trayectos mixtos lo ideal es en torno a los 100CV, suficiente para facilitarte la circulación, pero sin ser demasiado potente como para que sea complicado de manejar.

Kia Picanto

El dinamismo y personalidad de este coche lo convierte en una gran elección, cuenta con el equipamiento necesario para mantener seguro a

su conductor y realizar viajes de cortas distancias por carreteras. Su coste de mantenimiento es bajo y cuenta con garantía por parte de sus distribuidores. Su diseño compacto ayuda a facilitar la maniobrabilidad del mismo, ayudando a los conductores inexpertos a ganar más destreza frente al volante.

Completa la fórmula con un precio muy asequible, un equipamiento razonable y un coste de mantenimiento bajo.

Seat Ibiza

El Seat Ibiza es uno de los utilitarios más famosos entre los novatos para comenzar a manejar, no solo porque las autoescuelas suelen usarlo para

aprender, sino porque reúne una serie de requisitos interesantes. Su diseño urbano y compacto lo convierte en una opción ideal para el día a día por la ciudad e incluso para viajes, su carrocería le brinda el dinamismo necesario para desplazarse con facilidad. Por otro lado tiene potencias bastante buenas para comenzar, y un consumo reducido.

Ford Fiesta

Se trata de un coche muy ligero y compacto, con dimensiones que lo hacen fácil de manejar y maniobrar. Como nuevo conductor, no hace falta irse por las versiones más nuevas de este modelo, pues

aún siguen estando disponibles sus versiones anteriores que no defraudan para practicar lo aprendido en la escuela de conducción.

Renault Clio

Se trata de un clásico que ha sido el primero en la vida de muchos adolescentes y, en la actualidad, cuenta con una nueva generación que se mantiene dentro de sus características más destacadas: un excelente precio de entrada y facilidad de manejo. La marcha de este coche es bastante suave, su tamaño lo hace ideal para desplazarse por la ciudad y cuenta con un interior confortable para aumentar la comodidad.

Dacia Sandero

El Sandero es otro modelo caracterizado por un precio asequible y unas prestaciones idóneas para un conductor principiante. Las últimas generaciones han pulido su diseño y la calidad de sus materiales teniendo en cuenta que se trata de un coche modesto, algo que se nota, por ejemplo, en los acabados. A pesar de ello, goza de una dirección precisa, una conducción minuciosa y espacio tanto en el interior como en el maletero perfecto para combinar su uso urbano con pequeñas escapadas.

Toyota Yaris

Por otro lado está el Toyota Yaris en su versión híbrida. Un coche robusto, fiable, con una relación potencia-consumo ideal, y que puede ser perfecto para principiantes al venir con buen equipamiento de seguridad y con multitud de funciones tecnológicas.

VERDEMAR GLOBAL, S.L.
Servicios Integrales
 vglobal@verdemarediciones.com
 Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre, Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

La televisión es una máquina que nos acerca al dolor cada vez que ella quiere y nos regala noticias perversas que irán minando nuestras fuerzas y nuestra alegría

Máquinas perversas

© Por Luisa Aguado

La calidad de parte del contenido ofertado es pésimo, lucrándose a base de publicidad interminable, midiendo audiencias, haciendo subir la caja, y mostrando sin pudor programas "Cultura Cero". Así llamo yo a la oferta cultural en la caja tonta. Para nuestra salud mental y espiritual aconsejo dos cosas; Primero apague la televisión o use el único canal cultural que se oferta. Piense en usted...solo en usted.

Los periódicos de tirada nacional trabajan desde el mismo ángulo: negativo, negativo, negativo y negativo. Usted imagínese que tiene un compañero, amigo o familiar que solo muestra este ángulo. Adivino que usted intentaría salir corriendo sin remedio hacia la primera parada donde habita la sonrisa y la alegría.

Esta sociedad esta falta de júbilo

Triunfan las noticias negativas y cuando usted se acerca a la ciudad se puede percibir esa saturación, ese desgaste, esa tristeza que acompaña el caminar diario de la humanidad.

Ya no es suficiente la vida en su puro aprendizaje. Queríamos conocer todo a lo largo y ancho de este Universo. Invertimos en avances tecnológicos, en ingeniería, telecomunicaciones y ahora esa rapidez deseada no esta devastando. Esta continua hipercomunicación somete al hombre y a la mujer a un stress multiplicado por 1000

Aquello que nos ofrecían como un regalo, un disfrute, se está convirtiendo en nuestro malestar

Los gurús tecnológicos, no desean que sus hijos manejen estos aparatos malévolos y digitales. Sean Parker expresidente de Facebook renegó públicamente de las redes sociales y aseguró que el mismo se niega a usarlas puesto que "modifican literalmente el trato con la sociedad y con los demás". Además confesó que la red se concibió con la idea de ocupar el mayor tiempo posible de sus usuarios "aprovechando una debilidad de la psique humana".

Los científicos se están dando cuenta que con el uso continuo del ordenador está desapareciendo la memoria a largo plazo y simplemente la estamos sustituyendo por la memoria a corto plazo.

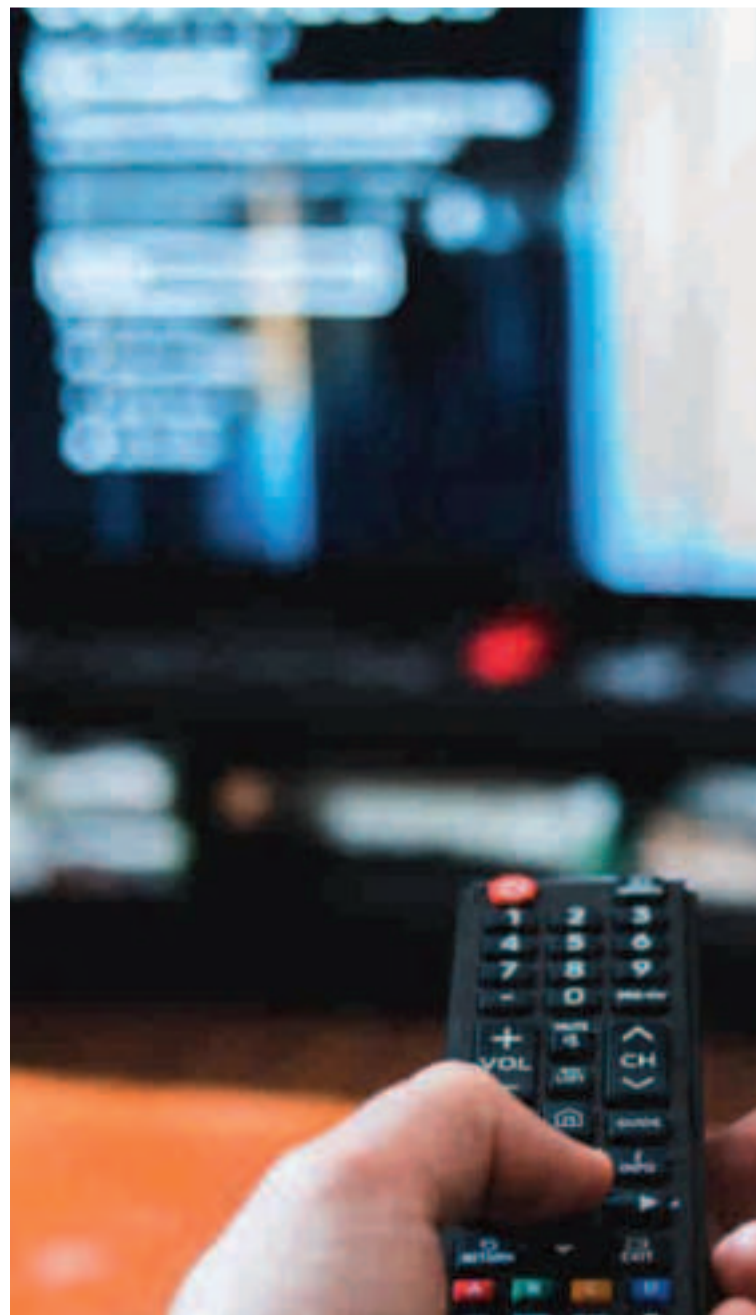
Esto es una "barbarie" y no es una broma. Esto quiere decir que mientras antes aprendíamos un hecho histórico, conocíamos y estudiábamos nuestra pasado, nuestros orígenes, la historia de nuestros pueblos, Europa, Asia, América, arte, cultura, filosofía, ahora hemos dinamitado el verdadero conocimiento por el simple aprendizaje superficial de múltiples cosas, como hacer una salsa de pescado, el ganador de tal o cual concurso, la discoteca de moda o las ultimas tendencias en cortes de pelo.

Vaya bromita no esta saliendo esto "de internet", ahora nosotros desconocedores de nuestra historia y conocedores de muchas simplezas podemos ir orgullosos por la vida y volver a repetir nuestro pasado una y mil veces, pues como saben el pueblo que desconoce su propia historia está condenado al fracaso. Cuando no sabemos quienes somos, de donde venimos y a donde vamos hemos perdido la batalla de la vida. Nuestra memoria es la

biblioteca de la humanidad y del ser humano. Debemos saber lo que nos identifica, nos hace diferentes y nos honra. Perdiendo esta "capacidad", perdemos nuestra identidad y nos convertiremos en zombies caminando sin rumbo en este mundo, sin objetivo, sin sueños, sin futuro y sin luz en la mirada.

Recordemos simplemente que a través del estudio y de la disciplina podremos conservar la memoria. Estudio y trabajo son imprescindibles

Es verdad que la tecnología ha traído también cosas positivas a nuestras vidas como estar comunicados y el vernos a distancia desde una simple llamada telefónica o incluso aplicaciones para resolver mil y un problemas. Pero mas allá de todo esto lo más peligroso son las redes sociales, el odio que en si destilan, la competitividad, la envidia, la falta de autoestima tremenda. Miles de seres vacíos buscando un pequeño reconocimiento.



Falsas promesas de "vas a ser una estrella" que nunca llegan, frustraciones, el control exagerado y obsesivo de cientos de miles de personas pendientes de un acto, de un ser cualquiera, de un cambio de look o de un nuevo novio. Ese desgaste y esa presión en gente tan joven esta trayendo el hablar de "salud mental" a diario. Hace unos años incluso era impensable, pero esto se está haciendo demasiado real y peligroso.

Hace poco un tribunal de Londres estableció que internet había afectado la salud mental de forma negativa y contribuido a la muerte (suicidio) de una niña. Esto es un gran logro, con lo cual los creadores millonarios de las tecnológicas deberán de comenzar a poner coto a todo esto o incluso las mismas autoridades de los países. Ya basta con esta bomba de relojería que va a acabar con el poco equilibrio que porta el ser humano.

Hace unos días viajaba en autobús y unos adolescentes de unos quince años hablaban del examen que iban a realizar. Uno de ellos comentaba que iba a suspenderlo, otro de ellos afirmara que estudiaría para el examen una hora antes y el otro parecía estar preparado.

Ellos eran niños gallegos que vivían en Burela un pueblo muy cerca de Asturias. Surgió en la conversación donde estaba localizada la provincia de Asturias y ninguno de ellos lo sabía.

¡Oh my God! Como dicen los americanos. Uno de ellos lo situaba al lado de Portugal y el resto no adivinaban. ¿Qué está pasando con la educación?

Reflexioné en ese momento, acaso no aprenden en el colegio la geografía española porque todo se ha convertido en un sinfín de autonomías que como reinos de taifas, cada cual mira para su propio ombligo y solo se promociona lo "local", o este es un caso tambien de la "memoria" fallida y falta de interés.

Mi recomendación: Use su memoria, lea poemas o hechos históricos y camine con sus raíces e identidad orgulloso de si mismo. Nunca olviden quienes son.

Luisa Aguado es actriz y escritora, autora del libro "Mi Capitana/Mis heroínas" ha desarrollado su profesión entre España y Estados Unidos.

• Comodidad • Seguridad • Sostenibilidad

Cambio de bañera por plato de ducha

Leroy Merlin.

Cada vez más familias están eligiendo la opción del cambio de la habitual bañera por un plato de ducha. Esta decisión puede estar justificada por muchos factores diferentes más allá del puramente estético, entre los que podemos destacar:

Comodidad
Seguridad
Sostenibilidad

A veces pensamos en este cambio como más orientado a una edad en la que ya podamos necesitar de ayuda, que la movilidad es más reducida pero puede ser la mejor decisión también para otros rangos de edad o condiciones: segundos baños que queremos reformar orientándolos a los niños de la casa que tienen ya nuevas necesidades, reformas de la vivienda pensando a futuro y nuestras necesidades de ahora en unos años o simplemente porque nos hemos dado cuenta de que la bañera no nos es tan práctica en nuestro día a día.

COMODIDAD

Los platos de ducha facilitan la limpieza, pueden aumentar la luminosidad de la estancia además de ofrecer más espacio y mayor servicio en la misma superficie.

Una de las opciones más interesantes son los segundos baños de una vivienda, más pequeños, en los que había instalada una bañera, que se pueden transformar a plato de ducha con mampara.

Una solución ideal para el baño de los niños, invitados. En poco espacio tendremos todos los servicios. Y también para el baño principal pudiendo hacer un re-

diseño y nueva decoración, modernizándolo.

SEGURIDAD

Uno de los factores decisivos en el cambio del baño es la seguridad, tanto para niños como para edades más avanzadas. El acceso al plato de ducha sin elevaciones ni exigencias de movilidad para acceder dentro de la bañera reduce al mínimo el riesgo de tropiezos y caídas. Los platos de ducha antideslizantes que ofrecemos minimizarán los resbalones y la instalación de asas en la pared nos dará un punto extra de agarre.

La posibilidad de sentarse en banquetas ya específicas para ellos y ducharse así de forma más cómoda o la amplitud para que una segunda persona ayude en la higiene personal a personas con baja movilidad o niños, lo convierten en la opción ideal.

SOSTENIBILIDAD

Hoy en día la sostenibilidad (y el ahorro) es algo cada vez más importante y en este punto los platos

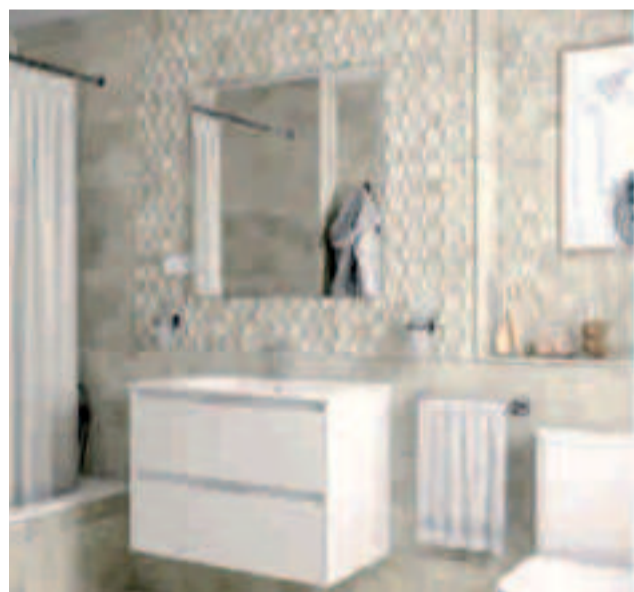


*Para más información
no dudes en venir a
consultar a nuestros profesionales
que te asesorarán en todo*

de ducha vuelven a salir ganadores. La comparación de agua usada en una ducha diaria o un baño es realmente importante. Además las columnas de ducha ofrecen un reparto del agua mucho mejor, por lo que con menos caudal de agua tendremos una sensación más agradable. Aquí entra también el factor de consumo de energía para calentar el agua, pues cuanto más volumen de agua usemos, mayor será, lo que se traduce en ahorro energético y económico.

Y en Leroy Merlin podrás ahorrar más con nuestras ofertas, acumularás el 3% en cheques regalo, y con el Pack Renueva te devolvemos el 10% de todas las compras de tu proyecto.

Tendrás además Beneficios Fiscales que te lo pondrán aún más fácil: ahorra un 11% en tu factura final aprovechando el IVA reducido en reformas de viviendas. Y si además mejoras la eficiencia energética de tu hogar, podrás reducirte hasta el 60% en el IRPF.



El antes y después de la reforma.



El acceso al plato de ducha apenas tiene desnivel minimizando el riesgo de caídas.

La Navidad es un momento de celebrar, crear un ambiente navideño en casa que invite a las reuniones con la familia y amigos con las ideas que proponemos

Ideas para decorar tu hogar en navidad

Redacción.

Vestir hasta el último rincón de tu casa no es difícil ni tiene que costarte mucho dinero. Solo necesitas un poco de tiempo y mucha inspiración. Con estas originales ideas para decorar tu casa en Navidad, este año seguro que acertarás.

La primera impresión

Una corona de Navidad en tu puerta puede ser la mejor bienvenida, tanto las más clásicas con motivos naturales, hojas de acebo, eucalipto, unas piñas... como otras más innovadoras, en color blanco y lazo rojo por ejemplo.

Si colocas otra en el recibidor le darás un toque navideño que puedes completar con algún detalle como una cesta con grandes bolas y el resultado será de lo más elegante.

El Árbol de Navidad

Tengas más o menos espacio, no renuncies a colocar un árbol de Navidad. Si tu espacio es reducido

olvidate de los modelos más imponentes y elige uno de dimensiones más pequeñas que no te robe sitio en casa. Para darle más protagonismo, apóyalo sobre un banco o una mesa auxiliar lo suficientemente estable y después adórnalo como si midiera 2 metros.

Y si te has cansado del aspecto de tus bolas de Navidad, ¡no las tires! Coge un trozo de tela que tengas por casa, de un viejo mantel, una camisa o cualquier otro tejido que no quieras y envuelve las bolas con retales. Después ata un lazo rojo y decora tu árbol con estas bolas de Navidad personalizadas. ¡Quedarán genial!

La Mesa de Navidad

La mesa requiere un protagonismo especial, es el lugar donde nos reunimos con nuestra familia para celebrar estas fechas especiales.

Una vajilla bonita, un mantel navideño y, por supuesto, algún centro de Navidad hará las delicias de tus invitados.

Si no quieres complicarte la vida,



pero sí una mesa navideña con estilo, hazte con unas guirnaldas naturales y unas ramitas que imiten el acebo. Añade alguna bola de Navidad, las más bonitas que tengas, y completa el conjunto con unos elegantes portavelas. Sencillo pero resultón. Otra idea sencilla es usar tus fuentes o fruteros para crear un decorativo centro de mesa. Llénalo de plantas (seguro que puedes incluir alguna de las que tie-

nes en casa) y añade unas bayas rojas, alguna rama de eucalipto... Todo dependerá del estilo que tenga tu mesa de Navidad. Una idea genial para que los más pequeños participen y, además, marcar dónde se sentará cada uno en la mesa es crear unos servilleteros personalizados.

Con unos simples trozos de guirnalda, que muchas veces encontramos en el fondo de una caja de decoración navideña, podemos

hacer un original servilletero enrollando cada trozo alrededor de la servilleta.

Otra idea consiste en aprovechar los rollos del papel higiénico, cortarlos haciendo 4 aros y pintarlos o forrarlos con un papel de motivos navideños.

Pequeños detalles como plantas y velas pueden hacer más acogedor cualquier pequeño rincón de tu hogar.



Todo dependerá del estilo que tenga tu mesa de Navidad.

Básicamente los únicos datos que necesitas para acceder a los servicios de salud que ofrece la seguridad social son los del registro

Que cubre el dentista de la Seguridad Social en Galicia



- Aplicación de flúor
- Tratamiento de malformaciones de las piezas dentales
 - Sellado de fisuras
 - Revisiones completas
 - Endodoncias
 - Limpieza bucal
 - Empastes
- Orientación de higiene y buenos hábitos

¿Cómo pedir cita?

El proceso para acceder a una cita con el dentista de la seguridad social es bastante simple. Cualquier persona puede acceder al mismo, de modo que no hay razón por la que no debas solicitarla. Por supuesto, quizá no tenga toda la celeridad que desees pero igualmente es una buena opción.

Tienes básicamente dos opciones para acceder a la cita: la primera es ir directamente al centro de salud y según lo que los profesionales de la medicina recomienden te remitirán con un dentista inmediatamente o en un futuro cercano. La segunda opción que tienes es ingresar a la página web de la seguridad social y solicitar una cita para un día y una hora en la que puedas acudir.

¿Qué datos me van a pedir?

Básicamente los únicos datos que necesitas para acceder a los servicios de salud que ofrece la seguridad social son los del registro. En caso de que no te encuentres registrado(a) solo tienes que formalizar el mismo y de inmediato vas a poder conseguir la cita con el dentista con solo tu número de seguridad social. Es impresionante la cantidad de personas que aún hoy en día no conocen como pedir una cita con la seguridad social para cualquier clase de consulta médica.

Redacción.

El dentista de la seguridad social es de los profesionales que más trabajan en todo el país. En Galicia la situación no es diferente, pues los médicos de la seguridad social son responsables del mantenimiento de la salud de un porcentaje considerable de la población.

Por su parte, los dentistas son de los profesionales más demandados que hay. No conforme con ello, muchas personas no tienen ni la menor idea de que puede acceder a este servicio o no saben cómo hacerlo. A continuación tienes todo lo que hay que saber del dentista de la seguridad social.

Dentista seguridad social en Galicia ¿Qué cubre?

Tal y como te mencionamos, el dentista de la seguridad social tiene la responsabilidad de velar por la salud dental de quienes ameriten sus servicios. Ahora bien, ¿Cuáles son los servicios que cubre la se-

guridad social?. Lo que tienes que tener en cuenta es que la cobertura de servicios de la seguridad social se maneja por medio de franjas de edad y las llamadas “tipologías” de cada padecimiento. Un dentista de la seguridad social puede ofrecer cobertura a un adulto en los siguientes casos:

- Extracción de cualquier pieza dental
- Infección o inflamación
 - Lesiones mucosas
- Lesiones con traumatismo en los dientes
- Patologías relacionadas con la articulación mandibular
 - Biopsias
 - Cirugías menores
 - Diagnóstico
- Tratamiento farmacológico
- Orientación en lo que a higiene bucal respecta

Por otra parte, en el caso de los niños también existe una serie de tipologías que son cubiertas por el servicio de dentista de la seguridad social. A continuación te las mostramos:

La agencia sanitaria recuerda que solo un pequeño porcentaje de la población mundial cuenta con cobertura de servicios esenciales de salud bucodental

Casi la mitad de la población mundial descuida su salud bucodental



Redacción.

Las personas con una mayor incidencia de enfermedades bucodentales son las que cuentan con bajos ingresos, las que viven con discapacidad, las de edad avanzada que viven solas o en residencias y las personas que habitan en comunidades rurales remotas.

El último informe de la Organización Mundial de la Salud sobre higiene bucodental muestra que casi la mitad de la población mundial (un 45% o 3500 millones de personas) padecen enfermedades de ese tipo, y que tres de cada cuatro de ellas viven en países de ingresos bajos y medios.

Durante los últimos 30 años, los casos mundiales de enfermedades bucodentales han aumentado en cerca mil millones, lo que la agencia de la ONU entiende como “una clara señal” de que un alto número de personas no disponen de métodos de acceso a su prevención y tratamiento.

La caries es la enfermedad más extendida

Las enfermedades bucodentales más frecuentes son la caries, que se estima afecta a 2500 millones de personas, el cáncer bucal, con unos 380.000 nuevos casos anuales y la periodontitis grave. Esta última enfermedad, una de las causas principales de la pérdida total de dientes, afecta a mil millones de personas en todo el mundo.

El informe subraya las flagrantes desigualdades en el acceso a los servicios de salud bucodental, con una inmensa cantidad de enfermedades y afecciones bucodentales que afectan a las poblaciones más vulnerables y desfavorecidas.

Los grupos poblacionales con mayor incidencia de enfermedades bucodentales son las personas de bajos ingresos, las que viven con discapacidad, las de edad avanzada que viven solas o en residencias y las personas que habitan en comunidades rurales remotas.

Los factores de riesgo más comunes en las enfermedades no transmisibles son la ingesta elevada de azúcares, todas las formas de consumo de tabaco y el uso nocivo de alcohol.

La agencia sanitaria recuerda que solo un pequeño porcentaje de la población mundial cuenta con cobertura de servicios esenciales de salud bucodental, y que las personas que más los necesitan son frecuentemente quienes cuentan con un menor acceso a estos sistemas.

Oportunidades para mejorar la salud bucodental mundial

Entre las múltiples soluciones para mejorar la situación mundial de la salud bucodental, la Organización recomienda:

Adoptar un planteamiento de salud pública que aborde los factores de riesgo comunes promoviendo una dieta equilibrada y baja en azúcares, abandonando el uso de todo tipo de tabaco, reduciendo el consumo de alcohol y mejorando el acceso a una pasta de dientes con flúor eficaz y asequible.

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

Deportivo 2 - Racing de Ferrol 0

Oscar Cano en la rueda de prensa post partido, no mereció llevarse los tres puntos

El RC Deportivo recorta distancias con el liderato después de ganar al Racing de Ferrol



Redacción.

Llegaba el Deportivo a Riazor para recibir al Racing de Ferrol después del desastre del partido intersemanal con derrota ante el Badajoz.

Óscar Cano realizó dos cambios respecto a Badajoz, las dos obligadas, entró Villares por un Olabe Sancionado y Víctor Narro por un Soriano expulsado el pasado martes. El partido fue de principio a fin para el Deportivo y se jugó a lo que quiso Villares que dirigió el juego coruñés y fue el que en el minuto 25 anotó el primer gol.

Svenssoon anotó el segundo antes de irse al descanso. En la reanudación el conjunto coruñés lejos de agazaparse en su área salió a mar-



car el tercero que podía llegar por parte de Svenssoon, Villares o Quiles. Los últimos minutos se dedicó

el Deportivo a refrescar el equipo para evitar riesgos de lesiones y dio entrada a Jaime, Gorka y Pene,

antes habían salido Kuki Zalazar y el capitán Bergantiños.

El Depor Femenino sentencia al Córdoba en el primer tiempo

El Deportivo superó al Córdoba tras un buen primer tiempo en el que marcó tres goles, que pudieron ser más. Inés inauguró el marcador tras un penalti. Poco después amplió Ainhoa y, finalmente, Carlota Suárez hizo el tercero. En la segunda parte recortó Barquero. El Córdoba acabó con diez por la expulsión de Yanire.

El Deportivo dominó durante todo el primer tiempo. Encerró al Córdoba, que las pocas veces que logró salir resolvió con disparos lejanos. A los siete minutos, Yanire se arrojó al césped para desviar un chut de Charle. Gordillo desvió un disparo de Eva en el 17 y, tras un córner posterior a la reclamación de un penalti de Esojo a Eva, el rechace quedó para Ainhoa, cuyo tiro rebotó en los brazos de una defensora. Inés anotó el primer gol del choque desde los once metros. Poco después, Paula lanzó una contra para Ainhoa, que se fue de Yanire a la carrera, entró al área y antes de quedar sin ángulo, chutó a la red, batiendo por abajo a Gordillo, que llegó a tocar la pelota con el pie. El 3-0 lo marcó Carlota Suárez en plena racha goleadora. La viguesa ha anotado en los tres últimos partidos y se mantiene en la cabeza de las goleadoras.



La entrega de premios fue presidida por Rafael Leyes, delegado de caballeros de la F.G.G.

Campeonato de dobles de 3º Categoría en Miño

Redacción.

Con un tiempo muy agradable se celebró el domingo 6 de noviembre, el campeonato de dobles de 3ª categoría en el Miño C.G. Ártabro. El campo estaba un poco pesado debido a las lluvias anteriores, pero los greens bien preparados para este evento.

Los ganadores fueron; Alfredo Losada y Juan Milano Lence, quedando subcampeones Juan Carlos Vázquez y José Ramón Varela. En tercera posición los ganadores fueron Manuel Ángel Pérez y Marcos Antonio Chao y los premiados handicap fueron Pablo Ramos Fernández y José Lorenzo Salgado que se hicieron con el primero puesto con 67 golpes y en el segundo puesto se clasificaron Manuel Domingo Chouza y Francisco Javier González con 68 golpes.

La entrega de premios fue presidida por Rafael Leyes delegado de caballeros de la F.G.G. ; Jorge Vázquez presidente de Miño C.G. Ártabro, Manuel Domingo Chouza vicepresidente de Miño C.G. Ártabro y los árbitros Manuel Criado y Santiago Ruiz.



grelo



FIBRA 1.000Mb

+ MÓBIL 200GB

+ MÓBIL 2GB

49,95€/mes

Chega a nosa fibra máis rápida

Inclúe teléfono fijo con chamadas ilimitadas a fijo e 60 minutos a móbiles. Chamadas ilimitadas dende móbil. Permanencia de 3 meses. Penalización por incumprimento de permanencia 150€ + I.V.E. Cota de liña e I.V.E. incluído.

MÓBIL 30GB

10,90€/mes

Cota de liña e I.V.E. incluído.

**INTERNET RURAL
4G ILIMITADO**

30,00€/mes

Cota de liña e I.V.E. incluído.

FIBRA 300

29,95€/mes

Cota de liña e I.V.E. incluído.

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@verdemarediciones.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:

Hola, buenas, gracias por atenderme. Mi consulta es sobre una custodia de mi hija. Estoy en paro y tengo ahorros pero quisiera saber si no pudiera pagar los alimentos en un futuro que podría pasar. ¿Podría ir a la cárcel? Gracias.

Estimado cliente.

En el caso de que usted se quedar en una situación prolongada de desempleo y además fruto de la misma consumiera sus ahorros y no pudiera hacer frente a la pensión de alimentos, o que usted vea cercana esta situación, se debería presentar una demanda de modificación de medidas para reducir más la pensión a una cantidad simbólica que usted pudiese abonar. La cárcel no es un escenario que se dé en estos casos salvo el que alimentista pudiese pagar y además comete este delito de forma reite-

rada. Le explico con detenimiento. En los procesos penales por delito de abandono de obligaciones familiares en su modalidad de impago de una pensión de alimentos, se requiere que el sujeto investigado por impagar la pensión mantenga una mínima solvencia, que pudiera justificar algún pago aunque fuese parcial. Si el sujeto careciese de cualquier fuente de ingresos, podría determinarse que el impago no proviene de una voluntad o dejación si no de una situación forzosa de insolvencia y miseria. En este segundo caso no habría dolo, es decir no habría voluntad de incumplir. De todas formas, estas consideraciones las tiene que interpretar un juez de acuerdo con las pruebas y diligencias de investigación que se practiquen en un proceso de instrucción.

Cuando nos acercamos a una situación de insolvencia, lo más sensato es plantear cuanto antes la modificación de medidas para reducir la pensión y para que además quede una constancia de que estamos

siguiendo el camino correcto ante esa situación. Y desde luego si el proceso de modificación no saliera tiempo y fuese imposible afrontar los pagos de la pensión de alimentos, siempre es conveniente la medida de lo posible abonar una cantidad parcial que no abonar absolutamente nada, que se perciba una voluntad de pago aunque no se pueda alcanzar la cifra prevista en el convenio regulador.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, me gustaría saber qué ocurre si mi casero no ha anotado en el Registro de la Propiedad el contrato de arrendamiento. Quiero saber si el contrato es igualmente válido, o si este hecho es denunciante. Muchas gracias por su atención.

Estimado cliente.

El contrato de arrendamiento es perfectamente válido aunque no esté anotado como carga en el Re-

gistro de la Propiedad.

Desconozco la estadística, pero sí le puedo informar que la inmensa mayoría de los contratos de arrendamiento no se ejecutan en escritura pública y por lo tanto tampoco se anotan en el Registro de la Propiedad.

Al menos esto es así en la provincia donde desempeñó mi labor profesional e imagino que en tantas otras también esto es común denominador.

Por lo tanto el contrato es perfectamente válido, usted está protegido como inquilino con una serie de derechos que otorga la Ley de Arrendamientos Urbanos y en modo alguno eso es una situación denunciante.

Del mismo modo quiero informarle, que aunque la vivienda fuese vendida a un tercero que desconociese la situación de arriendo, usted igualmente estaría protegido en los derechos que tienen como arrendatario

a prorrogar era el arriendo por un plazo mínimo de 5 años si el propietario es persona física o de 7 años si el propietario es persona jurídica.

Únicamente cuando hemos pactado el contrato de arrendamiento de vivienda por una duración superior a la legalmente prevista, sería imprescindible inscribir ese arrendamiento en el Registro de la Propiedad. Pero este es un caso excepcional y que la praxis se produce en contadísimas ocasiones.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Está a punto de arrancar la época con mayor concentración de eventos y fiestas del año y, con toda la precaución el mundo, hay ganas de celebrar

Tendencias en maquillaje y peinados para estas navidades

Redacción.

Sea como sea tu Navidad, más o menos casera, el resultado final que queremos ahora no es para salir a cenar con amigas o para ir a la oficina de lunes viernes, es para vernos espectaculares en todos los eventos que hay en Navidad.

Te ofrecemos una serie de consejos generales, también ideas y opciones para que puedas decidir según sea tu estilo, la ocasión en concreto y el look que te vas a poner.

ILUMINADOR, UTILÍZALO SIEMPRE

Después de la aplicación de una base de maquillaje acorde a la tonalidad de tu piel, usa siempre y correctamente el iluminador. Te servirá para añadir puntos de luz (forma de T) y para que las imperfecciones pasen todavía más desapercibidas.

DELINEADOR PARA RESALTAR LOS OJOS

Primero te pones el delineador de ojos y luego ya puedes pasar a las sombras. ¿Qué consigues con esto? Pues que el color del párpado quede más acentuado y la mirada más intensa y potente, justo lo que queremos y lo que necesitamos para las fiestas de Navidad.

APUESTA POR EL BRILLO

Un clásico que nunca falla es un poco de brillo por Navidad: en los labios (el glossy siempre será de nuestros favoritos), en el delineador o en la sombra de ojos.

El glitter, los brillos o la purpurina son los que harán que tu maquillaje pase de la categoría normal a la de

superespecial. Si quieres unirte a la que va a ser la moda de este año, opta por la purpurina en el párpado, ¡es genial!

LABIOS COLOR ROJO PARA UN ACIERTO SEGURO

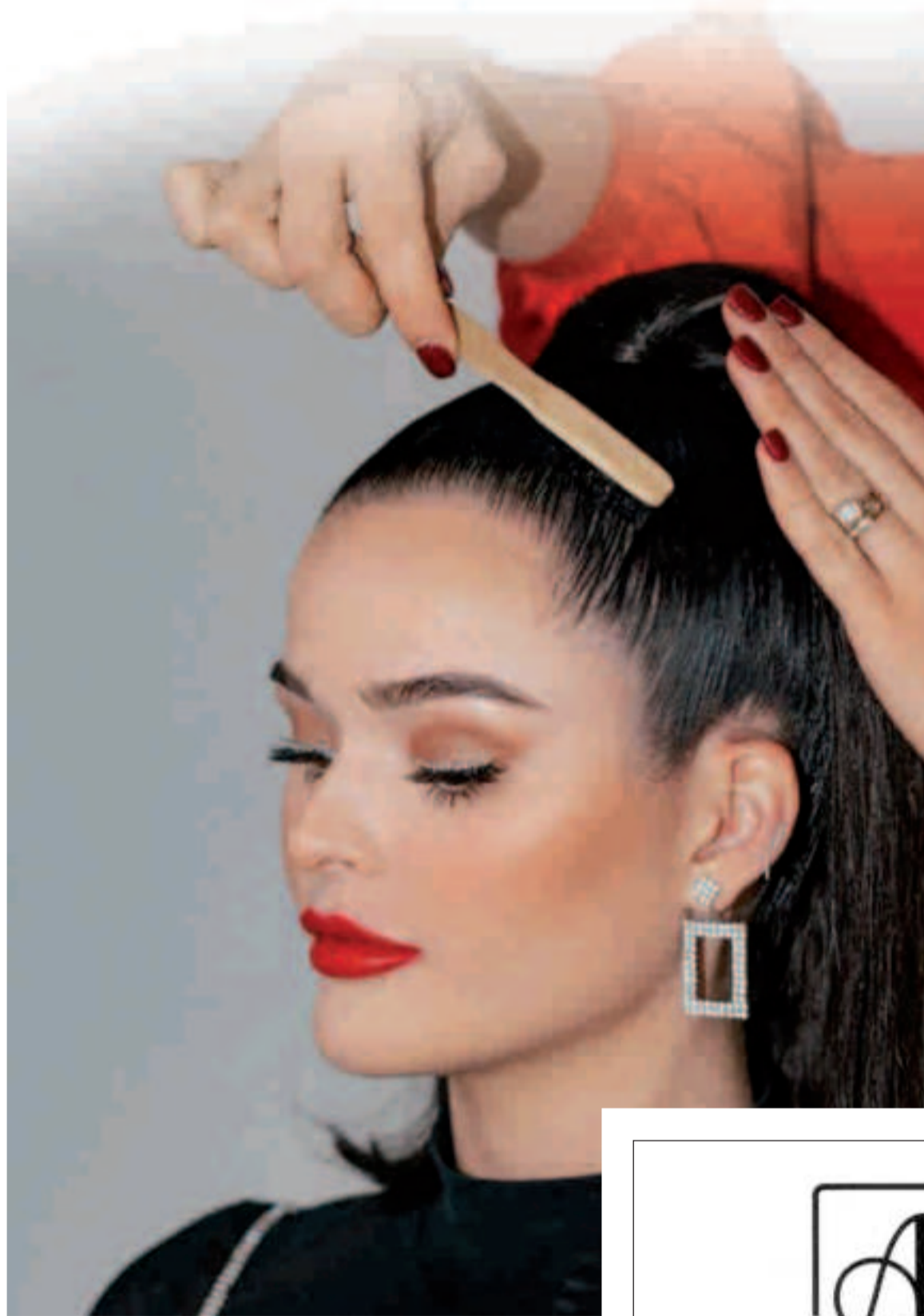
Los labios en color rojo son perfectos para estas Navidades y para despedirnos del 2022. En mate o con brillo y volumen, decide tú misma pero acuérdate de marcar bien la raya del ojo y de acompañar con una buena máscara de pestañas en negro, ya sabes que estas dos tonalidades siempre van de la mano.

Por darte una última idea, te diremos que los labios en rosado o en lila suave también son otra opción genial para lucir en estas navidades, sobre todo si eres aficionada a los tonos neutros. Y para un toque sensual, los labios cereza, ¿tú también te ves con ellos?

Una vez que tenemos nuestro maquillaje listo podemos optar por cualquiera de estos peinados:

COLETA ALTA CON EXTRA DE VOLUMEN

Una innovadora forma de recoger el cabello a la altura de la coronilla que está muy de moda este año. La forman dos coletas superpuestas, ocultando una sobre la otra para crear efecto de volumen. Se recomienda pulir bien la coleta y estirla, para crear un efecto lifting. También puede crearse de esta misma forma, pero con un acabado súper liso y con mucho brillo con las puntas hacia dentro.



Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •

Felices Fiestas

C/ TEMPLE, 13 BAJO. 15679
EL TEMPLE - CAMBRE
A CORUÑA
Telf.: 981 66 38 53

Este programa de la entidad busca acercar el arte contemporáneo a los menores del rural de Galicia

El CRA de Vilaboa recibirá la visita del Museo Virtual de la Fundación "María José Jove"

Redacción.

El colegio rural agrupado (CRA) plurilingüe de Vilaboa es una de las ocho escuelas seleccionadas por la Fundación María José Jove para la segunda edición de El MUV en la escuela rural. Se trata de un programa con el que la entidad quiere fomentar la accesibilidad a la cultura y, especialmente, al arte contemporáneo de los menores del rural gallego.

Junto al CRA del municipio pontevedrés de Vilaboa estarán también el CEIP Xoaquín Loriga (Prado, Lalín), el CEIP Plurilingüe Concepción López Rey (Baleira, A Fonsagrada), el CEIP Plurilingüe Monte Baliño (Ferreira de Pantón), el CPI Plurilingüe Virxe da Cela (Monfero), el CRA Ponte da Pedra (Carballo), el CEIP Plurilingüe dos Blancos (Os Blancos) y el CEIP Castrelo de Miño.

Tras el éxito de la primera edición, la Fundación amplió de cuatro a ocho el número centros beneficia-

rios de un programa que lleva físicamente su Museo Virtual (MUV) a las escuelas rurales y con el que contribuye a eliminar alguno de los obstáculos a los que estos centros se enfrentan día a día. El MUV en la escuela rural se desarrollará de noviembre a junio del 2023 y estará en cada escuela tres semanas, durante las cuales alumnado y docentes podrán visitarlo e implementar los recursos creados durante la formación. Para llevarlo a cabo, la Fundación habilitará en el centro educativo un espacio con ordenador y gafas de realidad virtual.

El CRA de Vilaboa, situado en el ayuntamiento de Vilaboa, está formado por cinco escuelas: Barciela (2 aulas), Bértola, Figueirido, Paredes y Pousada (2 aulas). Sus siete aulas son multigrado, con grupos mixtos de tres edades (3-4-5 años). Su profesorado es itinerante. La metodología del centro se caracteriza por la actividad protagonista del niño. El contacto permanente con la naturaleza es una de sus

señas de identidad en el contexto rural, junto con el compromiso con los objetivos de desarrollo sostenible: sostenibilidad, salud, ecosistemas terrestres o igualdad de género. El MUV estará en este centro del 27 de febrero al 17 de marzo del próximo año.

Primer museo virtual de España

El MUV es el primer museo 100 % virtual de España. Impulsado por la Fundación María José Jove, se puso en marcha en abril del 2021 como una plataforma digital de apoyo a la creación y a la difusión artística. Abierto a nuevas formas de incidir en la investigación, en la comunicación y en la transferencia de conocimiento a través de la práctica artística, se trata de una iniciativa pionera en el panorama museístico internacional, ya que ha sido concebido como una estructura de intercambio que facilitará la conexión desde Galicia entre artistas, comisarios, investigadores y entidades culturales de todo el mundo, ámbitos y disciplinas.



El sistema educativo gallego, el más inclusivo de España

Galicia vuelve a ser la comunidad con la educación más inclusiva, con un 93,6% del alumnado con necesidades educativas especiales en centros ordinarios, según la estadística de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Así, la Xunta ha detallado que este porcentaje sitúa el sistema educativo gallego "muy por enci-

ma" de la media nacional, del 82,9%, y casi cuatro puntos por encima de la siguiente comunidad autónoma, Navarra. Además, ha concretado que esto supone que 16.695 estudiantes que necesitan apoyo específico estudian en centros que no son de Educación Especial, el 72% de ellos en colegios e institutos públicos.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Ésta es la historia de un hombre, tres mujeres, una revolución y un tesoro. La revolución fue la de México en tiempos de Emiliano Zapata y Francisco Villa. El tesoro fueron quince mil monedas de oro de a veinte pesos de las denominadas maximilianos, robadas en un banco de Ciudad Juárez el 8 de mayo de 1911. El hombre se llamaba Martín Garret Ortiz y era un joven ingeniero de minas español. Todo empezó para él ese mismo día, cuando desde su hotel oyó un primer disparo lejano. Salió a la calle para ver qué ocurría y a partir de ese momento su vida cambió para siempre.

Revolución es mucho más que

una novela sobre los dramáticos acontecimientos que sacudieron la república mexicana en el primer tercio del siglo XX. Es un relato de iniciación y madurez a través del caos, la lucidez y la violencia: el asombroso descubrimiento de las reglas ocultas que determinan el amor, la lealtad, la muerte y la vida.

«Toda la vida escuché en mi casa la historia de aquel amigo de mi bisabuelo, ingeniero de minas, que trabajó en México en plena revolución. Ese recuerdo remoto me ha aproximado a mi propia relación con la aventura y me ha llevado a escribir esta historia. Es una novela de iniciación y aprendizaje y es, de algún modo, mi propia biografía de juventud. Es mi Flecha de oro.»

Arturo Pérez-Reverte

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Soda / Incluidas parroquias)

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

ESTRENOS DE CINE



Título: Avatar: El Sentido Del Agua

Dirección: James Cameron
Guión: James Cameron, Josh Friedman. **Historia:** James Cameron

Reparto: Sam Worthington, Zoe Saldana, Kate Winslet, Sigourney Weaver, Giovanni Ribisi, Michelle Yeoh, Oona Chaplin, Stephen Lang, Cliff Curtis, Joel David Moore.

SINOPSIS: Ambientada más de una década después de los acontecimientos de la primera película, 'Avatar: The Way of Water' empieza contando la historia de la familia Sully, los problemas que los persiguen, lo que tienen que hacer para mantenerse a salvo, las batallas que libran para seguir con vida y las tragedias que sufren.

Fecha de Estreno: 16 de diciembre 2022



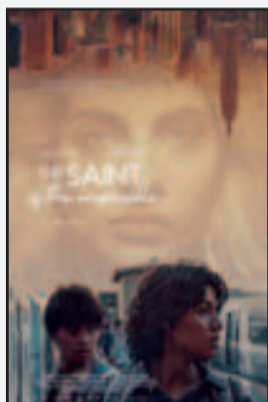
Título: El Pequeño Nicolás

País: Francia
Dirección: Amandine Fredon, Benjamin Massoubre.
Guión: Michel Fessler, Anne Goscinny, Benjamin Massoubre.
Personaje: Sempé, René Goscinny.

Reparto: Animación.

SINOPSIS: Inclínados sobre un gran folio en blanco en algún lugar entre Montmartre y Saint-Germain-des-Prés, Jean-Jacques Sempé y René Goscinny dan vida a "El pequeño Nicolás", un niño risueño y travieso. La suya es una infancia alegre, llena de juegos, diversión, bromas, aprendizaje, complicidad, peleas y castigos.

Fecha de Estreno: 16 de diciembre 2022



Título: La Santa De Lo Imposible

País: Suiza.
Dirección: Marc Wilkins.
Guión: Lani-Rain Feltham, Arnon Grunberg.

Reparto: Brian Dole, Magaly Solier, Pascal Yen-Pfister, Qurrat Ann Kadwani, Ratnesh Dubey, Tara Thaller, Bethany Kay, Alan Rowe Kelly, Carlos Valentino, Carla Carvalho.

SINOPSIS: Un asesinato, una redada policial y la foto de una misteriosa muchacha: una joven madre debe recomponer todas estas piezas de la secreta vida amorosa de sus hijos mellizos, para poder averiguar qué les sucedió.

Fecha de Estreno: 16 de diciembre 2022

CULTURA

O cinema galego estará presente en 22 festivais e mercados de sete países

A premiada participación de Valentina nos Goya e as estreas de Código Emperador en Málaga e Unicorn Wars en Annecy atópanse entre as accións subvencionadas a través desta liña de apoio para a proxección exterior do audiovisual de Galicia.

A Consellería de Cultura, Educación, FP e Universidades acaba de publicar a resolución de adjudicación das súas subvencións anuais para a promoción exterior do audiovisual galego, a través das que distribúe preto de 35.000 euros entre 21 produtoras para o desenvolvemento de diferentes accións de difusión e comercialización en 22

festivais e mercados internacionais de referencia para o sector. O obxectivo desta liña de axudas é contribuir a poñer en valor o traballo de produción e creación audiovisual con selo galego, así como a situar a nosa Comunidade no mapa cinematográfico mundial. No caso da modalidade destinada á participación en eventos de cine fóra de Galicia, apoiouse a premiada participación do equipo de Valentina na pasada edición dos Goya, onde foi recoñecida como mellor película de animación, ademais das estreas de Código Emperador, de Jorge Coira, no Festival de Málaga e de Unicorn Wars, de Alberto Vázquez, nos de Annecy

(Francia) e Sitges. Tamén recibiron subvencións Tamboura Films para a presentación do documental No somos nada, de Javier Corcuera, no Festival Internacional de Cine Independiente de Bos Aires (Bafici) de Arxentina; Filmika Galaika para Eles transportan a morte, de Helena Girón e Samuel M. Delgado, no de Rotterdam (Países Baixos), e Aca-riño Films para Los saldos, de Raúl Capdevila, no Festival de Cine Europeo de Sevilla e no Visions du Réel de Nyon (Suíza).

Curtametraxes

No certame suízo estivo, así mesmo, Diana Toucedo coa súa curtametraxe Tatuado nos ollos levamos o pouso, mentres que Lois Patiño viaxou con El sembrador de estrelas á Berlinale (Alemaña) e ao New York Film Festival (Estados Unidos) e Zeitun Films ao Festival de Málaga con Rompente, de Eloy Domínguez Serén. Este último realizador contou igualmente con apoio a raíz da selección no Festival

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- AFECTIVO • AMERICANO • ANTROPOMORFO
- ARETES • BELICE • CHATEAR • CONSEJO
- EQUITACIÓN • FALÚA • JORDANIA • LÁPICES • PUERTO

Internacional de Cine de Xixón da longa documental Al otro lado del mar, que codirixiu xunto ao colombiano Samuel Moreno Álvarez.

Nesta categoría, as contías outorgadas destínanse ao transporte de material de promoción específico, á contratación de empresas de relacións públicas ou axentes de prensa para a difusión dos filmes nas mostras, ao desprazamento e á estadia no festival dun máximo de cinco persoas do equipo, e á tiraxe e/ou subtítulado das copias.

En canto á modalidade para a comercialización e difusión en foros de negocio, a Xunta asume parte dos gastos derivados da inscrición,

viaxe e estadia dos representantes de 13 produtoras galegas en feiras de referencia internacional para o sector.

É o caso do Marché du Filme e o Mipcom de Cannes (Francia), ata onde se desprazaron Zeitun Films, Tamboura Films e Ficción Producciones. Tamén contaron con presenza galega outros mercados asociados a destacados festivais cinematográficos, como o European Film Market de Berlín, o Mifa Market de Annecy, o Marché du Film Court de Clermont-Ferrand (Francia), o Industry Club de San Sebastian e o Mafiz de Málaga.



179€ **-11%**
159€

TALADRO PERCUTOR
WORX WT350.1 BL
60NM 20 V 2BAT 2AH
REF. 83013185



51,99€ **-3%**
49,99€

TALADRO
PERCUTOR BLACK
& DECKER 710 W
REF. 81965236

Fácil de usar gracias
a su portabrocas
automática
Su diseño compacto
y la empuñadura

Prepara
tu casa
para
las visitas
más
mágicas

Ofertas hasta
el 3 de enero

Lo necesitas, lo tienes

Compra en leroymerlin.es, en la app o en el
910 49 99 99 ¡y disfrútalo cuanto antes!

Accede a tus tickets
de compra, hazte socio
del Club, compra online
y recógelo en tienda...
¡y mucho más!

Android

iOs

Envío a domicilio **24h**

Recibe tu pedido
en casa al **día siguiente**

Envío a domicilio **HOY**

Recibe tu pedido
en casa el **mismo día**
(Si realizas tu pedido antes de las 14h)

2h Recogida
en tienda
GRATIS

Recoge tu pedido
en tienda en **2 horas**

* Sujeto a disponibilidad del producto en tienda. Resto de condiciones en leroymerlin.es

En tus tiendas
COMPACT OLEIROS, COMPACT FERROL Y A CORUÑA