

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 56



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ENERO - AÑO 2023



Constituida la alianza del hidrógeno verde para convertir Galicia en “referente internacional”

pág. 4



Visitando las puertas de la muralla de Lugo

pág. 6 y 7

Desde el 1 de enero entrarán en vigor las nuevas tarifas de Correos

Estos son los cambios económicos del día a día, que se producirán con la entrada del nuevo año

Comienza el nuevo año y toca ver qué va a subir y qué va a bajar en los precios. Entre las subidas están las pensiones, el salario mínimo (SMI) o el ingreso mínimo vital (IMV) registran incrementos desde este el 1 de enero, día en el que también comienza a aplicarse la rebaja o supresión del IVA de algunos alimentos, lo que provocará su abaratamiento.

A continuación figuran algunos elementos de la vida cotidiana que suben, bajan o se mantienen igual con el comienzo del 2023. La subida de las pensiones en 2023 será del 8,5 %, una revalorización que se calculó con el dato de inflación de noviembre y que se aplicará a las contributivas y a las de las clases pasivas.

Las pensiones no contributivas se incrementarán el 15 % conforme a lo acordado por el Gobierno con EH Bildu en el marco de la negociación presupuestaria en el Congreso. El salario mínimo interpro-



fesional (SMI) subirá entre un 4,6 % y un 8,2 %, hasta los 1.046 o 1.082 euros mensuales en 14 pagas (desde los 1.000 euros actuales), atendiendo al informe elaborado por el comité de expertos del Ministerio de Trabajo. Con todo, las negociaciones continuarán en enero, ya que los sindicatos han pedido que el alza sea del 10 % y la patro-

nal, del 4 %. La aplicación de la subida, cuando se apruebe, se hará con efecto retroactivo a fecha de 1 de enero.

La base máxima de cotización también se revalorizará en 2023 un 8,5 %. A este incremento se suma la entrada en vigor del mecanismo de equidad intergeneracional (MEI) que conlleva un alza de 0,6

puntos de las cotizaciones, de los que 0,5 puntos serán pagados por la empresa y 0,1 por el trabajador. También se recupera en 2023 el 60 % de la base reguladora de la prestación por desempleo desde los 6 meses. Beneficiará a unas 300.000 personas con una mejora de la prestación de 100 euros más de media al mes.

Ayudas para víctimas de violencia de género

El DOG publicó la convocatoria con la que seguirá apoyando la independencia económica de las víctimas de violencia de género con pagos mensuales de hasta 800 euros, un programa al que destina 5,6 millones de euros para hacer frente a estos pagos durante 2023 y 2024. Las ayudas tienen el plazo abierto de manera permanente, con lo que pueden solicitarse en cualquier momento del año. La convocatoria se dirige a mujeres mayores de edad o emancipadas que sean víctimas de violencia de género o víctimas vicarias en una relación de convivencia o, en el caso de víctimas de trata con fines de explotación sexual, de dependencia respecto de la persona que mantuvo sobre ella una relación de dominación. Como requisito, la convivencia con el agresor tiene que haber terminado en los 12 meses anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.



Nuevo Kia Sportage.

KIA

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

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

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, ArteixoA Coruña, Miño, Puentedeume,
Narón 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.....981652122Conservatorio 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.....900444222Guardia 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.....981221000Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

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

ARTEIXO

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

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

En términos mensuales, el IPC registró un ascenso de tres décimas, frente al descenso de una décima del mes anterior

El IPC se modera gracias a la bajada de los carburantes y la menor subida de la luz

Redacción.

El Índice de Precios de Consumo (IPC) subió tres décimas en diciembre en relación al mes anterior y recortó un punto su tasa interanual, hasta el 5,8%, su cifra más baja desde noviembre de 2021, cuando se situó en el 5,5%, según el avance publicado el pasado 31 por el Instituto Nacional de Estadística (INE). El dato de diciembre, que deberá ser confirmado por Estadística a mediados del mes que viene, es cinco puntos inferior al pico alcanzado el pasado mes de julio, cuando la inflación escaló hasta el 10,8%, su nivel más alto desde septiembre de 1984.

Así, con la moderación registrada en diciembre, la inflación suma cinco meses consecutivos de descensos en su tasa interanual después de que en agosto bajara tres décimas, hasta el 10,5%; en septiembre disminuyera 1,6 puntos, hasta el 8,9%, en octubre se redujera 1,6 puntos, hasta el 7,3% y en noviembre recortara medio punto



El dato de diciembre, es cinco puntos inferior al pico alcanzado el pasado mes de julio.

su tasa interanual, hasta el 6,8%. Según el Ine, la moderación del IPC interanual hasta el 5,8% en diciembre se debe, principalmente, a que los precios de la electricidad suben menos que en diciembre de

2021 y a que los carburantes registran un descenso mayor que el del año pasado. Por su parte, destacan, aunque en sentido contrario, el vestido y calzado, cuyos precios disminuyen, pero menos que en

diciembre de 2021, y el aumento de los precios del tabaco y los alimentos elaborados.

El Ine incorpora en el avance de datos del IPC una estimación de la inflación subyacente (sin alimentos

no elaborados ni productos energéticos), que en diciembre subió seis décimas, hasta el 6,9%, alcanzando un máximo histórico en lo que va de siglo. En términos mensuales (diciembre sobre noviembre), el IPC registró un ascenso de tres décimas, frente al descenso de una décima del mes anterior. De su lado, en el último mes de 2022, el IPCA situó su tasa interanual en el 5,6%, más de un punto inferior a la registrada el mes anterior. Por su parte, la variación mensual estimada del IPCA fue del 0,1%. El dato de IPC interanual de diciembre se utiliza en algunos convenios como referencia para las revisiones salariales. Aquellos convenios que contengan una cláusula de salvaguarda para compensar la subida inicial del año con el IPC interanual de diciembre tendrán que tomar como referencia el porcentaje que el Ine acabe confirmando el 13 de enero (cuando publique el dato definitivo). Todo ello, en un contexto en el que desde el Gobierno y otros organismos nacionales e internacionales se está instando a los agentes sociales a que lleguen a un acuerdo sobre el pacto de rentas que dé una senda de evolución de los salarios y de los márgenes empresariales en los próximos años.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

Mabeso

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

www.mabeso.com

El Día das Letras y el 25 de julio son los dos festivos elegidos por la Xunta y Pascua, Carnaval y San Roque, los más populares a nivel local

El 2023 tendrá en Galicia nueve festivos estatales

Redacción.

El calendario laboral de 2023 contempla un total de 9 días festivos nacionales que se celebrarán de forma conjunta en toda España, a los que se suman cuatro de carácter autonómico y dos fijados por los ayuntamientos, entre los que destaca el Martes de Carnaval, el lunes de Pascua y el 16 de agosto, Día de San Roque.

2023 será un año con un festivo nacional más que el 2022. En concreto, serán fiesta en toda España en 2023 el viernes 6 de enero (Epifanía del Señor), el 7 de abril (Viernes Santo), el lunes 1 de Mayo (Fiesta del Trabajo), el martes 15 de agosto (Asunción de la Virgen), el jueves 12 de octubre (Fiesta Nacional de España), el miércoles 1 de noviembre (Todos los Santos), el miércoles 6 de diciembre (Día de la Constitución Española), el viernes 8 de diciembre (Inmaculada Concepción) y el 25 de diciembre (Natividad del Señor). Existen otros festivos comunes que las comunidades autónomas pueden desplazar a otro día. Así ha ocurrido con el jueves 6 de abril (Jueves Santo), que será festivo en Galicia, donde también se mantiene el viernes 6 de enero, Día de Reyes. A ellos se suman los dos festivos de carácter autonómica, que en 2023 serán el 17 de mayo, Día das Letras Galegas, y el 25 de julio, día de Galicia. Además, los ayuntamientos tienen la capacidad de decretar otros dos días de fiesta. La opción más popular en Galicia es la del Martes de Carnaval, que este año cae en el 21 de febrero.

Entre las facultades reconocidas a las comunidades autónomas se en-

cuentra también la posibilidad de sustituir el descanso del lunes siguiente a las fiestas nacionales que coinciden en domingo por la incorporación de otras que les sean tradicionales, así como la opción entre la celebración de la fiesta de San José (19 de marzo) o la de Santiago Apóstol (25 de julio) en su correspondiente territorio.

Así, este 2 de enero (lunes siguiente a Año Nuevo) fue fiesta sólo en Andalucía, Aragón, Asturias, Castilla y León y Murcia; el martes 25 de julio (Santiago Apóstol) sólo será festivo en Castilla y León, Galicia, Navarra y País Vasco, y el lunes siguiente al día de San José sólo será fiesta en Madrid.

La relación de nueve festividades comunes a todo el país en 2023 es la siguiente:

6 de enero:
Epifanía del Señor (viernes).
7 de abril:
Viernes Santo (viernes).
1 de mayo:
Día del Trabajo (lunes).
15 de agosto:
Asunción de la Virgen (martes).
12 de octubre:
Fiesta Nacional de España (jueves).
1 de noviembre:
Todos los Santos (miércoles).
6 de diciembre:
Día de la Constitución Española (miércoles).
8 de diciembre:
Inmaculada Concepción (viernes).
25 de diciembre:
Navidad (lunes).

A los días festivos nacionales siempre hay que sumar los festivos autonómicos y dos locales, hasta sumar un total de 14 días festivos al

año. La celebración de varias fiestas en lunes o viernes, pegados por tanto al sábado y el domingo, permitirá contar este 2023 con algunos fines de semana más largos de lo habitual en el conjunto de España. Así sucede con el 6 de enero (viernes); el 7 de abril (Viernes Santo), el 1 de mayo, que en 2023 cae en lunes; el 25 de diciembre, que se celebrará también en lunes, y el 8 de diciembre, que será viernes y que, sumado al 6 de diciembre (miércoles) permitirá a los trabajadores que puedan tomarse libre el jueves 7 disfrutar de un puente de cinco días.

En las comunidades que han optado por celebrar el Jueves Santo (6 de abril), que son casi todas, habrá un puente de cuatro días. Y aquellos trabajadores que puedan permitirse coger algún día libre, podrían alargar el fin de semana por la celebración de la Asunción de la Virgen (15 de agosto) en martes y la fiesta del Día de la Hispanidad (12 de octubre) en jueves.

El Consello de la Xunta aprobó el 21 de julio el calendario laboral de Galicia para el año 2023, en el cual se fijan como festivos propios el 17 de mayo, Día das Letras Galegas, y el 25 de julio, Día Nacional de Galicia. El calendario fue aprobado después del correspondiente dictamen del Consello Galego de Relacións Laborais.

En el año 2023 hay un festivo nacional de carácter obligatorio que coincide en domingo, el 1 de enero, que Galicia propone sustituir por el 17 de mayo, Letras Galegas.

Los otros tres festivos de carácter nacional son opcionales, es decir, pueden ser sustituidos por las comunidades autónomas: 6 de enero, que en Galicia nunca se cambia salvo que coincida en domingo; el jueves santo, que en 2023 se celebrará el 6 de abril y que en la Comunidad gallega nunca se modifica de forma tradicional; y se le da la opción de elegir entre el 19 de marzo y el 25 de julio, que siempre se elige este último por ser el Día Nacional de Galicia, como quedó establecido en el decreto 8/1978 de 10 de julio.

El titular del gobierno gallego ha llamado a "consolidar a Galicia como un referente internacional en la industria de hidrógeno verde"

Constituida la alianza del hidrógeno verde para convertir Galicia en "referente internacional"

Redacción.

La alianza industrial gallega del hidrógeno verde ha sido presentada formalmente el pasado diciembre, con el objetivo de convertir a Galicia en "referente internacional" en este ámbito. "Cada vez está más claro: estamos inmersos en una nueva revolución industrial y se le exige a la industria que reduzca emisiones y se opte por fuentes de energía limpias", ha destacado el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda. En su discurso en la presentación de la alianza, ha hablado de "un antes y un después" por la "necesidad de descarbonización" y la "profunda transformación" que esto implica. El hidrógeno verde, ha resaltado, "aparece como uno de los grandes protagonistas en las próximas décadas en la producción industrial".

Ante los "grandes retos" que ello supone, Rueda se ha mostrado convencido de que "Galicia no va a perder este tren", puesto que "hace tiempo que empezó a prepararse y se puede asumir no con tranquilidad pero sí con capacidad los cambios que se avecinan". El titular del Gobierno gallego ha llamado a "consolidar a Galicia como un referente internacional en la industria de hidrógeno verde". "Vamos a convertir a Galicia en líder de este sector", ha subrayado. Ha sido en este punto en el que ha reclamado "que se rectifique" el corredor de hidrógeno, "infraestructura fundamental", de modo "que sea una realidad el corredor atlántico", con la conexión Guitiriz-Zamora "que a día de hoy no está planificada". Con esta alianza se trata de "establecer una estrategia de colaboración público-privada para impulsar un tejido industrial vinculado a esta nueva tecnología".

Convocatoria de ayudas de movilidad complementarias del Programa comunitario Erasmus+

El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado el pasado lunes 2, la convocatoria de ayudas de movilidad complementarias del Programa comunitario Erasmus+, dirigidas al alumnado de las universidades públicas gallegas que participe en él este curso, con una partida de 1,5 millones de euros. Esta línea de ayudas es adicional a las aportadas por la Unión Europea y, según ha trasladado la Xunta

en un comunicado, el plazo para tramitar las solicitudes estará abierto desde el martes 3 y hasta el día 2 de febrero.

Los interesados deberán realizar la solicitud a través de la sede electrónica de la Xunta. Así, no podrán optar a la ayuda los que la obtuviesen en convocatorias anteriores y el alumnado que, con nacionalidad distinta a la española, realice la movilidad en sus países de origen.



gratuito
As Mariñas
tu periódico comarcal

Desde As Mariñas os deseamos un Próspero 2023

*Empresas
muy cerca de tí*

Les deseamos un Próspero 2023

LEO'S CAFÉ



C/Pontedeume Nº 10
15160 SADA

restaurantes - parrilla

La Finca

ASADOR

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

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

Xamonería **RODIL** Bandejas por menaje para eventos, fiestas y NAVIDAD (magnífico local para celebraciones)



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

PESCADERIA

Sada



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

RB

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 942 688
E-mail: rañayboedo@outlook.com

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

EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 110000008

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, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

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

Papelería

ROSA

Golosinas

C/ Ana Gera Fernández, 25 - O Burgo
981 620 848 - Fax: 981 620 438
www.rosapapeleria.com

LA BODEGUITA DE VLADI



MINIMARKET

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

Naturalisima

NATUROPIA
TRATAMIENTOS ESPECIALES
TRATAMIENTOS CORPORALES
DEPLACIÓN ORGÁNICA
FISIOTERAPIA
TRATAMIENTOS ENERGÉTICOS
CURSOS, TALLERES

Av. Jesús Gerón Noveiro 40-42, Bertambán, A Coruña
921 236 888
www.naturalisimacsb.com



LATAHONA DE SADA

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

La muralla romana que rodea la ciudad de Lugo es la única del mundo que se conserva entera. Por eso y por su misteriosa belleza es Patrimonio de la Humanidad

Muralla Romana de Lugo

Redacción.

La leyenda dice que los romanos construyeron la muralla para proteger no una ciudad sino un bosque, el "Bosque Sagrado de Augusto", en latín "Lucus Augusti", de ahí el nombre de Lugo. Hoy el bosque es un misterio, pero la muralla sigue en pie desafiando al tiempo y hablando a quién sepa escucharla.

Construida hace más de 17 siglos siguiendo las directrices de las elegantes obras de Vitruvio, la Muralla de Lugo mide más de 2 km y tiene 10 puertas. Caminar por lo alto de la muralla que en algunos tramos alcanza los 7 m de ancho, y detenerse en algunas de sus 71 torres que se conservan (de las 85 originales) es sentir de cerca el poder de la Roma Imperial. Y también, disfrutar de las mejores vistas.

Pisar y sentir los propios pasos sobre un monumento de la época romana es inevitable en Lugo. Es obligado hacer el recorrido sobre las Murallas de la ciudad bimilenaria. Datadas en el siglo III de nuestra era, conforman un cinturón de 2.200 metros perimetrales, con

más de 70 cubos, a una altura media de diez metros desde la que espiar la vida a ambos lados del muro. Para evitar en lo posible esta separación, que en muchos otros lugares acarrió su derrumbe, a las insuficientes cuatro puertas originales se han ido añadiendo sucesivas entradas hasta las diez con las que cuentan en la actualidad las murallas, protegidas y declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Las puertas de la Muralla

Puerta de Santiago

La puerta de Santiago ya existía en época romana y está totalmente modificada. Se conoce desde el siglo XII como puerta del Posticu, Porticu y Postigo. Todos estos nombres están relacionados con la existencia de un postigo encuadrado dentro de una puerta más grande. Mide 4,5 metros de ancho, el alto hasta la clave es de 5,50 metros y hasta incluso el adarve, de 6,90 metros.

Fue una puerta privada, ya que perteneció a la Iglesia y fue empleada hasta 1589 por los canónigos y sus sirvientes con el fin de acceder a las huertas. Esta puerta

era la única que permanecía abierta en tiempos de peste. Ensanchada en 1759 por el Obispo Izquierdo y Tavira para facilitar la entrada de carruajes, está formada por arcos y paramentos de perpiaños de granito. Los cubos que la flanquean tienen asientos de una piedra en su parte interior, en el adarve, para descanso de los paseantes. Durante esta reforma es decorada por el interior al ser considerada como una puerta de salida. Tiene un templete en el que se colocó una imagen de Santiago Matamoros y en la parte inferior el escudo de armas del Obispo Izquierdo.

Cuando se accede al recinto histórico por esta puerta el viajero se encuentra con la majestuosa Catedral de Santa María. Tras su visita, podrá comenzar el paseo por el adarve de la Muralla a través de la cuesta que sube a ella, único acceso apto para personas con movilidad reducida.

Puerta del Obispo Aguirre

Es la cuarta puerta abierta en el siglo XIX (año 1894). Su apertura se debe al deseo de facilitar la comunicación con el nuevo seminario, construido por orden del Obispo Aguirre, y con el antiguo cementerio. Al abrir la puerta se derribaron dos cubos de la Muralla y aparecieron lápidas romanas. Situada en una ladera, mide 10 metros de ancho, la altura hasta la clave es de 8,15 metros y hasta el adarve, de 9 metros. Al atravesarla veremos unas pequeñas puertas que dan a dos habitaciones que servían de fieltos y una placa conmemorativa del obispo constructor del Seminario.

Puerta del Campo Castelo

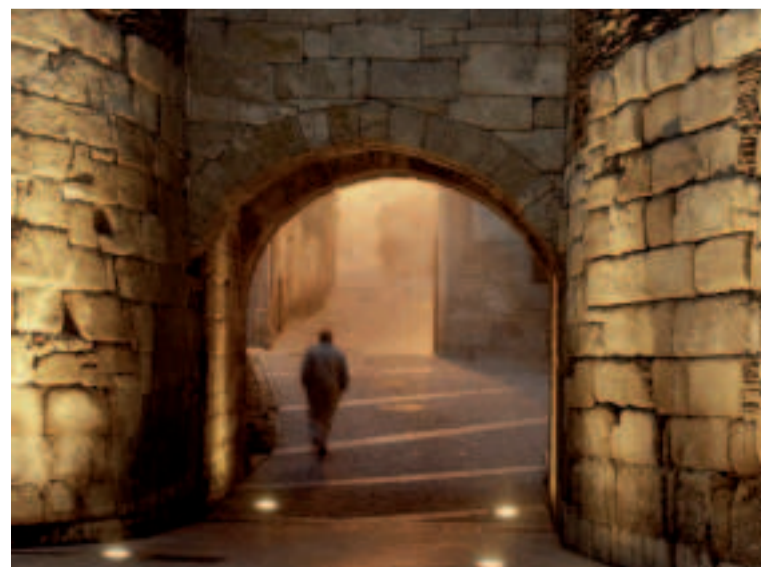
Con motivo de la inauguración de la nueva cárcel en 1887, se hizo necesaria la apertura de esta nueva puerta para facilitar el cambio de guardia y el acceso al juzgado. También conocida como Puerta de la Cárcel, fue la tercera puerta que se abrió durante el siglo XIX. Mide 4,32 metros de ancho, la altura hasta la clave es de 7,15 metros y hasta el adarve, de 8,10 metros. Esta puerta sustituye a unas escaleras de acceso, lo que condicionó sus dimensiones. Hubo que derribar estas escaleras (seguramente romanas) y el cubo en el que estaban alojadas, así como una pequeñísima parte del Reducto Cristina.



Puerta de San Pedro.



Puerta del Campo Castelo.



Puerta Miñá o del Carmen.



Puerta de Santiago.

Para su construcción se aprovechó la piedra del derribo y el sobrante se empleó en la construcción de alcantarillas a las afueras de la Puerta de San Fernando y para llenar la diferencia de nivel existente entre la ronda exterior de la Muralla y la que hoy es la plaza del Campo Castelo. Atravesando la puerta encontramos la plaza de Campo Castelo, donde hay unas escaleras de acceso a la Muralla.

Puerta de San Pedro

Se cree que esta puerta ya existía en época romana. Durante la Baja Edad Media aparece en las fuentes escritas como Sancti Petri. También en época medieval es conocida como Puerta Toletana o Puerta Toledana al estar situada al final del camino procedente de Castilla, empleado sobre todo por mercaderes toledanos que comerciaban en la ciudad. Situada en una vaguada, mide 3,70 metros de ancho y unos 4,85 metros de altura hasta la clave y 10,80 metros hasta el adarve.

Puerta de la Estación

La llamada Puerta de la Estación se abrió a petición de algunos vecinos como consecuencia de la necesidad de comunicar la ciudad con las vías del ferrocarril. Un año después se amplió (se derribaron los cubos entre los que se había abierto) y en 1921 se ampliaría aún más, en una obra que supuso el derribo de la primera puerta y la construcción de la actual. La escasez de elementos ornamentales responde a la precaria situación económica, debido a las deficiencias presupuestarias provocadas por la Primera Guerra Mundial.

Puerta proyectada por Nemesio Cobrerros en 1875 y derribada en 1921. Las dos habitaciones incrustadas en sus muros sirvieron para la recaudación del impuesto de consumos, uno de los más gravosos e injustos con las clases menos favorecidas al grabar productos de primera necesidad, durante el siglo XIX y parte del siglo XX. Su anchura es de 10 metros, su altura hasta la clave de 8 metros y hasta el adarve de 9 metros. Atravesando la puerta, encontraremos a la derecha unas escaleras que nos permiten subir a la Muralla.

Puerta Falsa

Esta es una de las antiguas puertas romanas de la Muralla, aunque muy modificada. Responde al tipo de puertas que los romanos llamaban posterulae, de uso exclusivamente militar, que se abrían asimétricamente en el lienzo existente entre dos torres. La salida era una trinchera excavada en el terreno. Cerrada seguramente durante la Edad Media, se abrió en el siglo

XVII al instalarse en la actual plaza de Ferrol el Hospital de San Berromeu, antes situado en la plaza Mayor. Por esta puerta entraban y salían los correos (durante muchos años fue la más próxima al camino de A Coruña, sede de la Capitanía General y de la Audiencia).

Ya en el siglo XX se cierra al tráfico y se dota de un acceso con escaleras. Situada en una ladera, el ancho es de 3,45 metros, el alto hasta la clave es de 5,65 metros y hasta el adarve, de 11,50 metros. Atravesando la puerta, a la izquierda encontraremos unas escaleras que nos permiten subir a la Muralla.

Puerta de San Fernando

La actualmente denominada Puerta de San Fernando fue la primera de las puertas modernas. Se abrió en 1854 en el lugar donde estaba el llamado "boquete", por donde entraba en la ciudad el acueducto de origen romano. Puerta de San Fernando En 1858, con motivo de la visita de Isabel II y sus hijos, se le dio el nombre de Puerta del Príncipe Alfonso, en honor del futuro Alfonso XII, que era por aquel entonces un niño de apenas un año de edad. En 1962 se reforma, debido a toda la población que se instala en el norte de la ciudad y la dificultad del tráfico, y se decide ensanchar la puerta. De paso, se aprovechó su construcción para derribar los edificios arrimados a la Muralla en su parte exterior, que serían eliminados totalmente catorce años después.

En la actualidad, un monolito al lado de esta puerta recuerda otra visita real, la que hicieron en 1976 los Reyes de España, Juan Carlos I y Sofía. Atravesando la puerta y mirando al centro de la ciudad, se puede ver la iglesia de San Froilán, patrón de Lugo.

Porta Nova

Existente en época romana, era la salida de la ciudad hacia Brigantium (Betanzos). Hasta la construcción en 1854 de la Puerta de San Fernando fue la principal vía de comunicación de la parte norte de la ciudad. En la época medieval se rehizo y es mencionada en la documentación del siglo XII como Puerta Nueva. El cuerpo de guardia que albergaba la puerta medieval era semejante al de la Puerta Miñá y, al igual que este, fue utilizado como capilla dedicada a Santa Mariña y a la Virgen de los Remedios. Esta capilla fue eliminada en el año 1785 a petición del párroco de la Iglesia de San Pedro, debido a la continua profanación de los recintos.

La puerta actual data del año 1900,



Puerta del Obispo Aguirre.

dado que la anterior estaba en estado ruinoso y amenazaba la seguridad de los viandantes. Para la construcción de esta puerta nueva hubo que derribar un cubo de la Muralla. Situada en una ladera, mide 4,60 metros de ancho, la altura hasta la clave es de 8 metros y el alto hasta el adarve mide 8,95 metros. En este punto desde el adarve de la Muralla se contempla una típica estampa de la ciudad con las torres de la Catedral al fondo. Atravesando la puerta, a la derecha encontraremos unas escaleras que nos permiten subir a la Muralla.

Puerta del Obispo Odoario

El hueco se abrió en 1921 con motivo de la colocación de la primera piedra del Hospital de Santa María. El alcalde Ángel López Pérez ordenó dinamitar la Muralla para abrir la puerta, pero lo hizo sin



Puerta falsa.

permiso. Cinco vecinos denunciaron el hecho, lo que dio lugar a un contencioso fallado contra el Ayuntamiento. Este hecho provocó que el 16 de abril de ese año el Estado declarara Monumento Nacional a la Muralla de Lugo, con el fin de dotarla de más protección. La nueva puerta se finalizaría finalmente en 1928. Mide 12 metros de ancho, la altura hasta la clave es de 9,10 metros y hasta el adarve, 10 metros.

Puerta Miñá o del Carmen

Es la puerta de origen romano que se conserva con menos modificaciones. Conocida popularmente en la actualidad como Puerta del Carmen por estar ubicada frente a la capilla de este nombre, aparece en la documentación medieval como Miné o Mineana, por ser la salida natural hacia el río Miño, nombre que derivó en el actual de Puerta

Miñá. Siguiendo los cánones de Vitrubio en este tipo de fortificaciones, está formada por un arco de medio punto y bóveda de cañón, y protegida por dos sólidas torres de perpiños de granito. Conserva en su interior el hueco destinado al cuerpo de guardia, aunque un poco alterado; este hueco se empleó hasta el siglo XIX como capilla.

Sometida a un proceso de consolidación en 1854, se intentó su derribo para sustituirla por otra nueva en 1870, pero la situación económica municipal no permitió realizar la obra. Situada en una vaguada, el aparejo es de perpiños de loseta y tiene 3,65 metros de ancho. Atravesando la puerta, encontraremos unas escaleras que nos permiten subir a la Muralla. El Camino Primitivo a Santiago deja atrás la ciudad al salir por esta puerta.

Los primeros síntomas preocupantes se remontan a noviembre, cuando las lluvias comenzaron a desbordar por zonas inéditas



Preocupación en la urbanización Aguas Mansas por el hundimiento del suelo



Undimienta do solo na urbanización Aguas Mansas.

Redacción.

El agua se ha convertido en una preocupación en la urbanización Aguas Mansas. En este elevado núcleo de Culleredo, que colinda con la tercera ronda, varias familias viven con preocupación la transformación que están constatando en el suelo común próximo a sus viviendas. Se están formando grandes agujeros que se desploman en el césped por el incesante trabajo del agua que, bien de la lluvia o bien de una canalización rota, sigue horadando tierra y más tierra, y llevando el temor de que esté afectando a los cimientos de sus casas, en la calle Río Tambre.

Estamos en una zona con una pronunciada pendiente, con caminos de losa muy empinados entre los que baja un río cubierto por maleza en varias zonas. El césped, al otro lado de la valla, se hunde al mínimo contacto con el pie. Y una parte del camino de paso ya está en el aire. Además, en la parcela de una vecina se están abriendo algunas grietas en los azulejos del jardín.

Aparecieron entonces los círculos en el césped mientras el agua desbordaba por abajo y por arriba. «Entonces nos acordamos que tiempo atrás nos había entrado

agua en los garajes. Pensamos que sería agua acumulada y filtrada del jardín, pero visto esto ya nos tememos lo peor», explica Rosa Álvarez, una de las vecinas afectadas y quien envió el primer correo electrónico al Concello de Culleredo, con dos vídeos adjuntos en los que se recogía el pequeño torrente y las zonas hundidas. En la comunicación informaba de que ya había llamado a Augas de Galicia, institución que le había respondido «que puede ser que se haya roto alguna tubería de pluviales o que el río haya socavado y busque salida el agua afectando a nuestras casas». Rosa imploraba al Concello urgencia para solucionar un problema que podría «acarrear daños más graves». Pero el Ayuntamiento de Culleredo no contestó, así que optaron por informar de la situación a través del registro municipal, una fórmula que repitieron con la empresa de aguas.

Ahora los residentes de la urbanización Aguas Mansas sospechan que la incidencia puede guardar relación con la alteración del proyecto por parte de Fomento del trazado de la tercera ronda justo en el punto de los falsos túneles. Así, se redujo el espacio para el riachuelo desde la calle Río Miño

(la más alta de esta parte de la urbanización, bajo ella están las calles Río Sil y Río Tambre, escenario del problema). En el 2010 los vecinos remitieron una queja al ministerio junto a un informe técnico que avanzaba «un alto riesgo de inundaciones y daños en el cauce y las viviendas colindante», por la falta de desagüe del río.

El Ayuntamiento de Culleredo señaló que supervisa el estado del río en Augas Mansas, «donde detectamos algunas alteraciones en el cauce motivadas por las últimas lluvias, además de una subida importante en el nivel freático del agua en una zona donde las construcciones ya tenían en cuenta en su proyecto constructivo las posibles alteraciones al ser construidas en una zona de riachuelos». El Concello derivará el resultado a Augas de Galicia para que determine las actuaciones a realizar a fin de evitar situaciones como las denunciadas por los vecinos. «El Concello realizará inspecciones en los sótanos de las viviendas a fin de comprobar que se cumpla la normativa técnica que debería contemplar estas situaciones, puesto que estas zonas no pueden ser modificadas para dar más habitabilidad a las viviendas», añaden fuentes municipales.

Se sitúan entre los 8 gallegos y 24 españoles reconocidos

Los clubes de lectura de colegios de Culleredo, Curtis y A Coruña, premio del Ministerio

Redacción.

Los clubes de lectura de bibliotecas escolares de Culleredo, Curtis y A Coruña figuran entre los ocho gallegos que han resultado premiados por el Ministerio de Educación, que en total ha reconocido la labor de 24 agrupaciones lectoras de todo el estado. En concreto, en la modalidad para centros de Educación Primaria han resultado galardonados con el segundo premio los colegios Sofía Casanova (Culleredo); el colegio de Curtis y el de Laredo (Redondela). Alcanzaron el tercer premio los colegios Emilia Pardo Bazán (A Coruña) y el Plurilingüe Antonio Palacios (O Porriño), detalla la

Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades.

En la modalidad de centros de Secundaria, los premiados han sido el instituto Santiago Basanta Silva (Vilaba), con un primer premio, y los institutos Maximino Romero de Lema (Zas) y Sánchez Cantón (Pontevedra), ambos con segundos premios. La Xunta celebra que las bibliotecas escolares gallegas «vuelven a situarse como un referente estatal en calidad e innovación, como ponen de relevancia las estadísticas nacionales al respecto, con valores superiores a la media española en lo relativo a la variedad e intensidad de las actividades que se desarrollan en las bibliotecas».

Abierto el plazo de inscripción de las escuelas municipales

Redacción.

Un total de 226 plazas en actividades culturales y 223 de actividades deportivas municipales de Culleredo quedaron con la inscripción sin formalizar, después de que el Concello este año demorase la licitación de la organización de este programa y se resolviese en el mes de diciem-

bre. Como las personas que podrían estar interesadas han podido enterarse tarde, el Ayuntamiento abrirá un nuevo plazo de inscripción desde el 2 hasta el 20 de enero de 2023 en horario de 9 a 14,00 y de 16,00 a 20,00. En deportes han quedado vacantes en las modalidades de yoga, kárate, patinaje, pilates, gimnasia rítmica y de mantenimiento.

Concello de CULLEREDO

UNIDADE MÓBIL DE EXPEDICIÓN DO DNI

12 e 13 de xaneiro

De 09:00 a 12:00 horas

Vila Melania (Vilaboa)

Cita previa no 981 677 777

**Empresas
muy cerca de tí**

Les deseamos un Próspero 2023

**AUTOESCOLA
NOVA
SADA**

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

Av. República Argentina, 45
Telf.: 981 628 732 - 15160 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 II

Beiramar

HABITACIONES CON BAÑO - TV Y WIFI
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 Belvís de Paleu, 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) www.anxospeluqueria.es

881 926 680
627 628 613

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 Comisaría de Sanidad N° E-15-001149

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

Avda. de Galicia, 10 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 980 107 - 626 497 208
hoteles@centroavdio.com

**TU ÓPTICA
EN BETANZOS**

ÓPTICA betanzos

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

Rincón



de Burgos

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



Cambre también incrementa un 33% la línea de emergencia social

Cambre.

Esta se concibe, nuevamente, como una subvención prioritaria. De esta forma, la institución municipal podrá aumentar el montante (de 240.000 euros) para atender todas las necesidades vecinales.

Una comisión de intervención (servicios sociales se reunirá, de forma bimensual, para analizar si es necesario aumentar la consignación de la línea). En el ámbito social, se subió hasta los 20.000 euros el montante destinado a la convocatoria anual de ayudas económicas para personas con diversidad funcional y movilidad reducida (bonotaxi).

Otras de las novedades del PES de 2023 es la aumento de 2.000 euros que experimenta la línea de subvención del ANPA del Wenceslao Fernández Flórez. Este incremento se realiza teniendo en cuenta la previsión de alumnado y las necesidades e transporte para asistir a las actividades extraescolares. Por último, la partida de ayudas del Consolida Cambre se amplía hasta los 80.000 euros con la finalidad de contribuir a la consolidación de empresas y a la generación del empleo en el municipio.

La edil incide en que se pretende, además, “promover os valores de tolerancia e integración entre a veciñanza, facilitando así a convivencia e a integración de todas as persoas na comunidade”

El Concello suma a la Asociación Galega co Pobo Saharauí dentro del Plan Estratégico de Subvenciones



Cambre.

El Concello dio luz verde a la propuesta con el voto favorable de Unión x Cambre, PSOE y Alternativa dos Veciños y con la abstención del resto de grupos de la corporación. A lo largo de su exposición, la concejala de Economía, Facenda e Recursos Humanos, María Pan, señaló que para este nuevo año “se presentan importantes retos, especialmente, a nivel social por mor da crise económica actual”. En este contexto, “criamos necesario adaptar o PES para que se axuste á realidade socioeconómica actual”. Entre las novedades de la propuesta, la concejala destacó la suma de una nueva ayuda de 4.450 euros dirigida a la Asociación Galega co Pobo Saharauí, la subida en la línea de emergencia social, el aumento para ayudas del Bonotaxi y el incremento de la subvención al ANPA Fendetestas del CEIP Wenceslao Fernández Flórez. La ayuda a la Asociación Galega co Pobo Saharauí es de 4.450 euros.

Esta cuantía servirá para financiar el proyecto Vacaciones en Paz, con el que varios niños y niñas procedentes de los campamentos saharauis de Tindouf se trasladan al municipio para pasar los meses de verano con las familias de Cambre. El alcalde, Óscar García Patiño, ya había señalado el compromiso del Concello con la labor desempeñada por esta entidad.

Lo hizo en el mes de septiembre, cuando recibió a las familias de acogida y a los pequeños y pequeñas que pasaron julio y agosto en Cambre: Kalama, Yunes, Jadyetu y Alien. Durante su estancia, los pequeños y pequeñas recibieron asistencia médica, asistieron a clases de lengua española y gallego y participaron, además, en numerosas alternativas de ocio.

La concejala de Bienestar Social, Lúa Sanguñedo, destaca que la subvención “busca, non só axudar a estes nenos e nenas, senón tamén concienciar á cidadanía e poñer de manifesto a situación que viven no seu lugar de orixe”.

Con el programa Pillara

El Concello promovió la educación familiar y la inclusión social de medio centenar de vecinos

Cambre.

A lo largo del 2022, el Concello promovió la educación familiar y la inclusión social de medio centenar de vecinos. Lo hizo a través del programa Pillara, una iniciativa que depende del departamento de Servizos Sociais y que estará en marcha hasta abril de 2023. La última acción que se llevó a cabo dentro de Pillara consistió en un taller de educación familiar en el que participaron madres y padres pertenecientes a las familias receptoras de las ayudas municipales y con hijos e hijas menores de 14 años. La concejala de Bienestar Social, Lúa Sanguñedo, destaca la “importancia” que este tipo de iniciativas tienen “á hora de promover a inclusión social dos veciños e ve-

ciñas en risco de exclusión e tamén para seguir promovendo a igualdade de oportunidades”. Sanguñedo explica que, desde su puesta en marcha, el Concello ha trabajado con algunos con persoas emigrantes, mujeres víctimas de violencia de género, minorías étnicas, familias sin empleo, familias en las que haya problemas de salud grave, personas con diversidad funcional, etc. Entre los meses de noviembre y diciembre se impartieron un total de cinco talleres centrados en varias temáticas: estilos parentales, comunicación en la familia, normas y límites adecuados a la edad y uso de la tecnología, entre otras cuestiones. En todo caso, el Concello cuenta con una educadora social con dedicación completa que trabaja, todo el año, con los vecinos y vecinas participantes en Pillara.

I Gala del Deporte, en el local “Xente Nova” de Carral

Carral.

El local social Xente Nova de Tabeaio acogió la celebración de la primera edición de la Gala del Deporte de Carral. La cita, presidida por el alcalde, Javier Gestal; por el concejal de Deportes, Francisco Bello; y con participación de otros concejales del Gobierno local, sirvió para dar reconocimiento y visibilidad al papel y la trayectoria de los clubes y los deportistas del municipio. Entre los galardonados figuran deportistas con premios a nivel español o gallego.

En motor fueron galardonados Iván Ares, Cristián Gómez; Francisco García y David López. En atletismo Ián Morales, Alba Morales, Paula Morales, José Luís Candal y Francisco Javier García. En patinaje artístico danza la pareja formada por Sabela Santiso y Brais Cano, Iago Cacheiro y Marta Santiso, Fabián Martúines en solo danza, Brais Ferreiro y Candela Baltonedo en judo, Lucía Ares, Nerea Matos, Roberto Ares, Chloe Camamaño, Chistian López y Laura Azahara en equitación, Xavier morandeira y Airi Rodríguez en tiro, David Maroño en ciclismo BTT y Luís Alcariz en tiro con arco.



gratuito

as mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499

info@verdemarediciones.com

¡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.

www.verdemarediciones.com

R&R
Verdemar Ediciones

El proyecto de "pump track" fue el ganador en el proceso de votación de los presupuestos participativos

El proyecto de "pump track" elegido por los betanceiros en los presupuestos participativos



Betanzos.

De esta manera, el municipio destinará a esta obra los 100.000 euros reservados en el Presupuesto Municipal de 2023 para la actuación escogida por la ciudadanía.

La propuesta de pump track, recibió 101 apoyos por delante de la pista de atletismo con 66; la mejora de la pista cubierta deportiva con 45 y la renovación de máquinas y material deportivo del gimnasio municipal con 44 votos. La relación se completa con el saneamiento de A Condomiña (28) y con el pintado de pasos de peatones con pintura antideslizante y bandas rugosas en la rotonda de As Cascas (6).

De los 420 votos, se anularon 103 por incumplir los requisitos: 93 por no estar empadronados, ocho porque votaron dos veces y dos por ser menores de 16. Ahora, el Ayuntamiento de Betanzos encargará un proyecto para acometer esta actuación ya que, en principio, no superará los 100.000 euros establecidos como tope en este 2023. Esta propuesta había sido la más demandada en el proceso inicial

de presentación de iniciativas, con 27 solicitudes.

El 'pump track' es una instalación dirigida a los aficionados al ciclismo al aire libre que los servicios técnicos municipales consideraron ubicar en una parcela del Parque de El Pasatiempo. En caso de que la propuesta no alcance el 100% de la partida presupuestaria, el sobrante se destinará a las siguientes elegidas, siempre y cuando sea viable, hasta agotar los 100.000. Este año se presentaron más de sesenta propuestas, y los técnicos municipales las analizaron todas para, siguiendo los criterios de la convocatoria, seleccionar siete para votar, detallaron desde el Gobierno de María Barral. No obstante, según adelantó la alcaldesa, como ya se hizo en anteriores convocatorias "se tendrán en cuenta cada una de ellas para que, en la medida de lo posible y aprovechando los distintos planes provinciales y otras convocatorias públicas de diferentes administraciones, ir incorporando otras peticiones presentadas al programa de presupuestos participativos" y, de la misma manera, algunas de las propuestas ya estaban previstas.

Na Aula da Rede de Centros da Xunta de Galicia, Rede CeMIT do Concello de Betanzos terán lugar sete actividades formativas

CEMIT de Betanzos organiza novas actividades para o mes de xaneiro

Betanzos.

Os días 9,10,11 e 12 de xaneiro realizarase o curso "Teléfono móbil" dirixido á poboación en xeral. Curso presencial en horario de 10:00 h a 12:00 h.

Os días 10,12,17,19,24 e 26 de xaneiro realizarase o curso "Paquete ofimático LibreOffice" dirixido á poboación en xeral. Curso presencial en horario de 16:00 h a 18:00 h.

Os días 16,17,18,19,23,24,25 e 26 de xaneiro realizarase o curso "Iniciación á Informática" dirixido á poboación en xeral. Curso presencial en horario de 10:00 h a 11:30 h.

A Rede CeMIT da Xunta de Galicia configúrase como o instrumento fundamental para promover a alfabetización dixital

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

Para inscribirse ou para solicitar máis información sobre as citadas actividades poden dirixirse ao Aula CeMIT de Betanzos sito na rúa Emilio Romay, n.º 1, a través da páxina web cemit.xunta.gal/, chamar ao teléfono 981 771 300 ou enviar un correo electrónico ao enderezo: cemit.betanzos@xunta.gal



Axuda ao alugueiro de vivenda do Plan estatal

Betanzos.

Ten por obxecto facilitar o goce dunha vivenda en réxime de alugamento a persoas con escasos medios económicos, mediante o outorgamento de axudas directas, a través dunha achega do 50 % da renda que deban satisfacer polo alugueiro da súa vivenda habitual e permanente.

O prazo comezou o 2 de xaneiro de 2023 e rematará o 5 de maio de 2023 e, en todo caso, ao esgotamento da partida orzamentaria contida nesta convocatoria.

Para a presentación por vía electrónica ou en calquera dos lugares e rexistros establecidos na normativa reguladora do procedemento administrativo común.

O Pasatiempo ha recuperado su barandilla original

Betanzos acaba de recuperar uno de los elementos originales de El Pasatiempo. En concreto, la barandilla de hierro y algunas de las pilas que la sostenían, halladas en el Pazo de Armuño, en la parroquia bergonesa de San Juan de Lubre. En la ciudad eran muchos los que conocían que éste había sido el destino de la verja de la Entrada de los Leones, pero hasta hace unos meses nadie sabía que sus anteriores titulares también habían adquirido estas piezas para adornar los exteriores del inmueble, uno de los más antiguos de Bergondo. Ahora, tras el acuerdo anunciado antes del verano con los actuales propietarios, volvieron a su sitio, al Estanque del Retiro de la Huerta de Don Juan. Los responsables municipales destacaron "la colaboración y generosidad" de los dueños del inmueble, en San Juan de Lubre, que no solo donaron estas piezas, que tenían en desuso, sino que también permitieron acceder al tramo de barandilla original colocada en el pazo en torno a 1950 para "hacer un molde y poder así reproducirla con el diseño" dispuesto por Juan García Naveira para el Estanque del Retiro. Así, al encontrar la 'auténtica', los restauradores retiraron la instalada durante la reconstrucción del espacio y que "no tiene parecido con la inicial", reconoció el Ayuntamiento de Betanzos.

Recepción en el Concello a la entidades sociales

La alcaldesa, María Barral, recibió en el Edificio Archivo (Liceo) a los representantes de las entidades vecinales, sociales, educativas, deportivas, culturales, de comerciantes y empresarios, así como de otras instituciones con actividad en la ciudad, para brindar por el nuevo año y trasladar a la ciudadanía los mejores deseos para 2023. En el encuentro, la primera edil hizo balance del 2022 y agradeció la dedicación de todas las entidades durante y después de la crisis del covid-19. De cara al año que comienza, la regidora anunció que se harán realidad "algunos de los proyectos en los que se lleva tiempo trabajando dentro de los fondos europeos", entre ellos, la mejora del mercado municipal, la recuperación del El Pasatiempo, medidas para el casco histórico, la construcción de nuevos equipamientos públicos y la transformación del edificio administrativo del antiguo Archivo del Reino de Galicia (Liceo).

REXCE OPTICA: E15-000091 - REXCE AUDIOTICOTESIS: E15-001115

2 GAFAS PROGRESIVAS POR 229€

CON LENTILLAS SUAVIZANTES

Valdoncel, 2 · Betanzos
Telf.: 981 771 504

Feliz Año

ÓPTICAbetanzos

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 (LA Corcha) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200 buzon@centrauditivoaudioshop.com

El proyecto de control del cangrejo americano en el embalse lo está llevando a cabo la reserva dentro del plan de recuperación dotado con fondos Next Generation

Plan de la Reserva de Biosfera As Mariñas Coruñesas para el control del cangrejo americano

Abegondo.

El plan de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo para el control del cangrejo americano en el embalse de Abegondo-Cecebre suma dos importantes aliados: las Cátedras de

la Universidade da Coruña con Emalcsa e Hijos de Rivera. Ambas colaborarán con el desarrollo de la iniciativa, según recoge el acuerdo alcanzado entre las tres entidades que se acaba de sellar en Abegondo. El presidente de la reserva, José Antonio Santiso,

firmó el convenio con Ángel Fernández, director de la Cátedra Hijos de Rivera-UDC, y con Moisés Canelle, de la Cátedra Emalcsa-UDC.

La primera se centra en la investigación para contribuir al desarrollo sostenible, mientras que la segunda aborda la innovación en el suministro del agua con la finalidad de luchas contra el cambio climático, objetivos alineados con la intención de cuidado ambiental que tiene Mariñas Coruñesas. Fruto del acuerdo, ambas cátedras se involucrarán en el proyecto de control del cangrejo americano, extrayendo muestras de interés para sus objetivos. Así, aportarán cada una un montante de 5.157,60 euros, suponiendo un total de 10.315,20 euros, para colaborar con el programa. El proyecto de control del cangrejo americano en el embalse lo está llevando a cabo la reserva dentro del plan de recuperación dotado con fondos Next Generation con una financiación de 49.120 euros como máximo, sin incluir el IVA correspondiente. Con esta aportación de las cátedras, el proyecto se ejecutará 100% sin dedicar fondos propios desde la Reserva de Biosfera As Mariñas-Mandeo.



Un coche eléctrico gratis para los vecinos de Abegondo

Abegondo.

Desde una app y mediante contraseña los vecinos podrán realizar sus reservas por franjas horarias. Abegondo contará con un coche eléctrico gratuito durante un año para todos los empadronados. Así lo han confirmado fuentes municipales, que han concretado que se

trata de un acuerdo con la marca de automóviles Hyundai, que cederá el modelo Hyundai Kona, un híbrido que podrá cargarse en las estaciones de carga ubicadas en San Marcos y San Tirso. Desde una app y mediante contraseña los vecinos podrán realizar sus reservas por franjas horarias (habrá un máximo de tiempo).

El vehículo tiene una autonomía de 400 km. y está orientado a que los habitantes de la zona lo utilicen en su vida cotidiana como un medio de transporte eficiente. El ayuntamiento para buscar alternativas a los combustibles promueve la eficiencia y desde Hyundai se han promovido acciones de este tipo en otros puntos de España y Galicia.

El Consorcio analiza si el nuevo contrato de Nostián es viable

Redacción.

El Concello mantuvo su primera reunión con el Consorcio As Mariñas desde que dio a conocer el pasado 14 de diciembre el anteproyecto sobre las nuevas inversiones y el nuevo contrato de gestión de la planta de basuras municipal de Nostián, a la que además de A Coruña envían sus residuos los ocho ayuntamientos que integran el Consorcio: Abegondo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Culleredo, Oleiros y Sada.

El presidente de esta entidad y alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, comentó tras el encuentro que tuvo con la regidora coruñesa, Inés Rey, que el Consorcio tiene que analizar si el nuevo contrato de Nostián es viable "social, económica y ambientalmente" para decidir si continúa o no enviando la basura a la planta coruñesa, así como estudiar aspectos como el precio que se paga por tonelada tratada, que se duplicará según el plan de viabilidad para la futura concesión de las instalaciones.

Abegondo tendrá este año planeamiento urbanístico propio

Abegondo.

La corporación de Abegondo dio el visto bueno al Plan General de Ordenación Municipal (PGOM), lo que le permite remitirlo a la Xunta para que la administración autonómica lo apruebe y disponer así de un documento como el que ya tienen los municipios de Oleiros y Sada. Será el tercero en disponer de normativa urbanística propia. Si los plazos se cumplen, y no hay imprevistos, entre marzo y abril la normativa autonómica pasará a la historia y el urbanismo en Abegondo se desarrollará teniendo en cuenta la idiosincrasia del municipio con menor número de habitantes de la comarca coruñesa.

superan las dos décadas. Teniendo en cuenta los precedentes, y a la vista de que este es año electoral, no parece que ninguno de los anteriormente mencionados vaya ser el cuarto municipio con planeamiento propio en breve plazo de tiempo y mucho menos en 2023. El modelo impulsado por el Ayuntamiento de Abegondo en el PGOM para su crecimiento está basado en la vivienda unifamiliar.

El número máximo de nueva construcción se establece en 1.675 casas para un plazo de quince años. Son 277 más que las incluidas en el documento de aprobación inicial de julio de 2021, pero casi un millar menos que las contempladas en su día en el plan anulado por la justicia. De las posibles viviendas de nueva construcción, 1.460 se ubicarán en núcleos rurales. En suelo urbano consolidado se prevén 193, en suelo urbano no consolidado, 22, y no se reserva suelo urbanizable residencial.

Un 'privilegio' que como ya se indicó anteriormente solo comparten Oleiros y Sada. Los otros seis municipios (Arteixo, Betanzos, Carral, Cambre, Culleredo y Bergondo) se perpetúan en procesos de elaboración de planes urbanísticos que en algunos casos



Uñas, Depilaciones,
Masajes,
Tratamientos
faciales,
Extensión, Lifting
y tinte de pestañas.
Servicio de peluquería

675.112.669
jgmbeauty22@gmail.com
jgmbeauty22
jgmbeauty

Servicios a domicilio
Praciña do Conde, 9
15160 - Sada - A Coruña

El Consorcio As Mariñas premia una foto del Faro de Mera

El jurado del III Concurso Fotográfico Calendario 2023 del Consorcio designó a Soraya Sampedro Bores como ganadora del certamen gracias a una fotografía tomada desde el faro de Mera y en la que el jurado destacó el simbolismo de la composición y el manejo de la luz. La vencedora recibió una tablet y ejemplares del almanaque.



El pleno rechaza la moción de Sadamaioría para solicitar la restauración de la Terraza

Sada.

El Estado rechazó prorrogar la concesión que se otorgó en 1922.

El pleno municipal de Sada abordó la situación del emblemático edificio de La Terraza tras la última decisión de la Audiencia Nacional de no demorar la reversión al Estado, prevista para el 17 de enero. Sadamaioría presentó una moción en la que instaba al Concello a solicitar a la Xunta y al Gobierno central la firma de un convenio con la Administración local para la restauración del edificio, pedir la concesión y reiterar que se tramite la desafectación de los terrenos del dominio público. No salió adelante porque solo contó con el apoyo de los autores de la iniciativa y BNG. Los integrantes del Gobierno local votaron en contra.

Los integrantes del nuevo Ejecutivo local propusieron algunos cambios en los puntos de acuerdo, como que se desarrollen los usos previstos en el plan general, pero no fueron aceptados por Sadamaioría. Por otro lado, el BNG presentó un ruego para reclamar el arreglo de La Terraza.

El Estado rechazó en octubre de este año prorrogar la concesión que se otorgó en 1922 para ocupar terrenos de dominio público con este quiosco de "refrescos y licores" y la familia que lo explota presentó un recurso contencioso administrativo contra este denegación que les impide continuar con el negocio. La Audiencia Nacional dictó un auto hace pocas semanas en el que, de forma cautelar, desestimó la petición de la familia de suspender la decisión del Gobierno de denegarles la prórroga de la concesión de La Terraza.

O proxecto consiste na finalización da rehabilitación e a adecuación do edificio ao seu novo uso como albergue con capacidade para 30 persoas

La Finca Tenreiro se transformará en un albergue juvenil

Oleiros.

Colaboración entre la Diputación de A Coruña y el Ayuntamiento de Oleiros para el acondicionamiento de la Finca Tenreiro. El presidente de la institución provincial, Valentín González Formoso, y el alcalde oleirense, Ángel García Seoane, suscribieron el convenio para cofinanciar la última fase de las obras que transformarán en un albergue este emblemático espacio de Nós.

La actuación costará casi medio millón de euros (457.400), de los que la Diputación de A Coruña aporta 300.000, es decir un 65%. "O proxecto consiste, en primeiro lugar, na finalización da rehabilitación e a adecuación do edificio ao seu novo uso como albergue con capacidade para 30 persoas", explicaron desde la entidad provincial antes de detallar algunas de las características de la intervención, desde la planta inferior, donde se demolerán los vestuarios existentes y se construirán tres nuevos; se instalará una cocina equipada para dar servicios de comidas y se instalará un sistema de cale-

facción y agua caliente por aerotermia, de manera que se ahorrará en el consumo energético del inmueble de la Finca Tenreiro.

Además, en la primera planta se dividirá una sala diáfana en cinco dormitorios para poder alojar también profesores y monitores; se colocará un ascensor y se corregirán los accesos "creando una infraestructura completamente adaptada para os usuarios con mobilidade reducida", mientras que se sanearán la fachada y la cubierta; se renovará las barandillas, las galerías y otros elementos de carpintería, así como la enor-

me escalera exterior, de piedra, y la instalación eléctrica de este singular inmueble, construido en el siglo XIX. En cuanto al entorno, se acondicionará para un uso seguro y accesible, recuperando los muros deteriorados e instalando protecciones, de la misma manera que "preservaranse numerosos elementos cun gran valor patrimonial, que na actualidade están en situación de risco, e incluíranse uns novos accesos a través de camiños de pavimento empedrado de granito e novos sendeiros de xabre", explicaron también desde la Diputación de A Coruña. Con esta actuación, que incluirá la adecuación de los muros y cierres que lo rodean, se completará "a renovación dun edificio cun gran valor patrimonial" como es la Finca Tenreiro de Nós.



Oleiros destina 103.000 euros a sufragar el comedor de 147 estudiantes

Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros destina 103.000 euros a subvencionar la alimentación de 147 niños durante el curso académico 2022-2023. Según el concello, esta cantidad podría ampliarse

en el caso de que aumentase el número de familias en grave situación económica. Las mismas fuentes añaden que, precisamente en el caso de 49 niños de familias en serias dificultades, el Gobierno local aporta el 100% del gasto de comedor escolar.



Convocada la IX edición del certamen oleirense de narrativa

Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros convoca la novena edición del premio literario 'Descubriendo Oleiros'. Un certamen que persigue la promoción de la lengua gallega y dar a conocer espacios del municipio. Según fuentes de la organización, pueden concurrir a este premio todos los niños de tercero, cuarto, quinto y sexto curso de Educación Primaria y de ESO; jóvenes de 16 y 17 años y personas mayores de 18 empadronados o escolarizados en Oleiros, siempre que los relatos presentados se ajusten a lo especificado en las bases. Los relatos estarán ambientados necesariamente en el municipio. Deben ser inéditos, que no fuesen premiados en ningún otro concurso o pendientes de fallo en otros certámenes. Tendrán que ser presentados con título original, pseudónimo y sin ningún dato que revele la identidad del autor. El plazo de presentación será hasta el día 23 de enero, en el caso del alumnado a través de los centros de enseñanza o en el registro de A Fábrica.

Más de 200 familias participan no programa Apego

O Concello de Oleiros, xunto con outros 16 municipios galegos, está a desenvolver o proxecto Apego, un programa desenvolvido para promover o uso da lingua entre as familias con nenas e nenos de 0 a 6 anos mediante a organización de numerosos espectáculos, concertos, contacontos. Más información en lingua@oleiros.org.

CADA CASA ES UN REGALO

VAL
CASA.DECO

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

682 74 32 81
info@valdeco.es

Copy Sada

Impresión gran formato
Impresión digital
Impresión fotográfica
Plastificados
Encuadernación

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

Arteixo mejorará la seguridad en la avenida de Caión

Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo aprobó en pleno el expediente de expropiación para la obtención de los terrenos necesarios para la mejora de la seguridad vial en la avenida de Caión. El proyecto contempla la ampliación de aceras, la construcción de pasos de peatones sobreelevados y la ampliación de la glorieta ya existente, además de mejorar la iluminación. La carretera es de la Diputación, administración a la que el Ayuntamiento remitirá el proyecto y la disponibilidad de terrenos para que ejecute la obra, que supondrá una inversión de alrededor de 400.000 euros.

El Gobierno local, que preside Carlos Calvelo, detectó la necesidad de realizar el presente proyecto constructivo para mejorar la seguridad en la DP-0154. Según fuentes municipales, se trata de un tramo que se ubica en un entorno urbano y escolar que posee una gran afluencia de vehículos porque conduce a las playas de Valcobo y Barrañán.

Arteixo renovará la Plaza Galón en Sol y Mar

El Ayuntamiento de Arteixo acaba de adjudicar la renovación de la plaza de Galón por 412.000 euros, una mejor más después de la zona verde contigua en el barrio de Sol y Mar acabada hace unos meses. Esta plaza es la arteria central de esta zona de viviendas. El proyecto tiene como objetivo la creación de una gran área de ocio con diferentes zonas: parque infantil, recintos biosaludables y áreas verdes de descanso.

No habrá restricciones de tráfico para los coches más contaminantes, indicó el Ayuntamiento

La Ciudad Vieja y La Marina las primeras zonas de bajas emisiones



A Coruña.

Desde el pasado lunes 2, entró en vigor la normativa que obliga a los municipios de más de 50.000 habitantes a establecer una Zona de Bajas Emisiones (ZBE) en su casco urbano, el Ayuntamiento ha tenido a bien recordar a los preocupados coruñeses que, aunque efectivamente, la ciudad tendrá su propia ZBE, no es su intención impedir que los coches más contaminantes accedan al interior del casco urbano.

Es un aviso para que los coruñeses no se alarmen cuando vean las nuevas señales, que se han empezado a instalar en

la Ciudad Vieja y La Marina.

El Ayuntamiento empieza por estos puntos porque ya son zonas restringidas, donde solo permiten circular a los conductores residentes, de manera que el cambio será mínimo, pero conviene recordar que la ZBE abarca una parte mucho más grande de la ciudad. En un primer momento, abarcará la plaza de España, además de la Ciudad Vieja y O Parrote/La Marina, aunque también añadirán otras zonas “de población más vulnerable”. Es decir, escuelas, hospitales y residencias de anciano

En una segunda fase, está previsto abarcar hasta la ronda de Outeiro y el litoral norte, lo que supone:

el 29% de la ciudad, o 6,2 kilómetros cuadrados, donde vive el 55% de la población coruñesa (137.244 habitantes).

El concejal de Movilidad, Francisco Díaz Gallego, había señalado el año pasado que las ZBE se pueden implantar con diferentes modelos, y el coruñés sería más laxo. Díaz prometió que no habría control de vehículos por etiqueta y se mostró contrario a favorecer el vehículo eléctrico. “Porque no todo el mundo puede comprarlos y no tiene un enfoque social en cuanto la movilidad. A lo mejor, la ZBE se consigue con un aumento de las zonas peatonales o una mejora del transporte público”, reflexionaba en junio.

Arteixo mejorará el aislamiento de un edificio del Ponte dos Brozos para talleres no lectivos

El Concello de Arteixo mejorará el edificio administrativo del colegio Ponte dos Brozos para cederlo a actividades vecinales vinculadas con las nuevas tecnologías, fuera del horario lectivo. El Ayuntamiento ha contratado el proyecto técnico para definir las obras a la empresa Covisam Norte por 84.070 euros y con un plazo de ejecución de 35 días.

La iniciativa prevé que el espacio se utilice por distintos colectivos de la comunidad vecinal, dentro de las competencias de los ayuntamientos para “la promoción en su término municipal de la participación de los ciudadanos en el uso eficiente y sostenible de las tecnologías de la información y las comunicaciones”, señala la memoria justificativa, “a través de la aplicación de un principio subyacente en la legislación educativa para articular la apertura de centros fuera del horario escolar, en este caso, a través de la creación de espacios para la utilización por la comunidad vecinal”.

Un nuevo Juzgado en A Coruña

El partido judicial de A Coruña cuenta desde el pasado día 2 con un nuevo juzgado, el número 15, dedicado a los mismos asuntos que ya tiene atribuidos el Juzgado de Primera Instancia, nº 3 y nº 10, los dos de familia existentes, y se hará cargo de las liquidaciones del régimen económico matrimonial.

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

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

As Mariñas
tu periódico comarcal

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

Defensa beca a 500 militares para que estudien un grado universitario, un máster o una FP

Ferrol.

El Ministerio de Defensa pone en marcha el plan para fomentar que los militares estudien titulaciones universitarias y de Formación Profesional, que aumenten su formación académica y que también mejoren sus posibilidades de encontrar un empleo fuera de las Fuerzas Armadas.

La subsecretaria de Defensa, Adoración Mateos, firmó recientemente una resolución “por la que se aprueba la convocatoria de becas y ayudas para la realización de estudios de Formación Profesional, Formación de Grado, de Postgrado y Máster, como medida de apoyo a la formación y desarrollo profesional de los miembros de las Fuerzas Armadas, y de titulación de Técnico de Grado Medio para los Reservistas de Especial Disponibilidad (RE-D), para mejora de la empleabilidad, durante el curso 2022-2023”.

Mediante esta resolución se convocan becas y ayudas para que militares cursen, entre 2022 y 2023, estudios de formación profesional, formación de grado, de postgrado y máster, “como medida de apoyo a la formación y al desarrollo profesional”.

Defensa explica que la finalidad es “facilitar a los militares profesionales los procesos de promoción en las Fuerzas Armadas para cambio de Escala o de Cuerpo; impulsar el desarrollo formativo de los militares de carrera, del personal militar de complemento y del personal de tropa y marinería.

El Concello ha finalizado los trabajos de adecuación y dotación de mobiliario para convertir un espacio que se encontraba en desuso en el Centro Municipal de Empleo, Emprendimiento y Formación

Nace el “Coworking Miño”, un espacio de trabajo colaborativo

Concello de Miño.

El Concello ha finalizado los trabajos de adecuación y dotación de mobiliario para convertir un espacio que se encontraba en desuso en el Centro Municipal de Empleo, Emprendimiento y Formación. Se han creado un aula de formación básica y de cocina, sala de reuniones y un área de trabajo colaborativo.

El Concello de Miño inaugurará próximamente el ‘Coworking Miño’, un espacio de trabajo colaborativo situado en la Casa del Pescador, donde se han transformado dos plantas, que se encontraban en desuso, en el nuevo Centro Municipal de Empleo, Emprendimiento y Formación. La actuación realizada, que contó con un presupuesto de 100.000 euros y estuvo financiada con fondos del GALP Golfo

Ártabro Norte, consistió en la adecuación del espacio y la dotación de equipos informáticos y mobiliario específicos para el uso de cada una de las plantas intervenidas.

A través de estos trabajos, el centro cuenta con nuevas dependencias que incluyen una zona de formación básica y otra de cocina aprovechando instalaciones preexistentes, una sala de reuniones, y un espacio de coworking para fomen-

tar el trabajo colaborativo y las iniciativas emprendedoras que quieran desarrollar su actividad en el municipio.

Desde el gobierno local señalan la importancia ‘de poder contar con un centro que potencie al máximo cuestiones tan importantes para el desarrollo y el bienestar de nuestro municipio, como el desarrollo local, la creación de empleo a través del emprendimiento y el trabajo colaborativo.



Ferrolterra se une a la red de polos de emprendimiento promovidos por la Xunta

Ferrol.

La ciudad naval cuenta ya con otro activo autonómico de apoyo al crecimiento económico gracias al nuevo Polo de emprendimiento que la Xunta acaba de inaugurar en Ferrol. El Centro de Innovación e Servizos da Tecnoloxía e o Deseño (CIS) de A Cabana acogía la ceremonia de apertura de estas instalaciones, que se sitúan en esta misma ubicación y que darán servicio “personalizado e permanente” a 40 municipios de las comarcas de Ferrol, Eume, Ortegal, Betanzos y A Coruña, además del concello

de A Laracha. El evento, que dio comienzo pasadas las once de la mañana, fue presidido por la conselleira de Promoción do Emprego e Igualdade, María Jesús Lorenzana, que estuvo acompañada, entre otras autoridades, de la delegada de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros. De esta forma, gracias a la apertura de esta nueva oficina, con el nombre Rías Altas e Arco Ártabro, Ferrolterra se sitúa como la quinta ubicación de Galicia de la red de polos para la promoción empresarial desarrollados por el gobierno gallego en el marco de la Estratexia de emprego “Xempre

contigo” de la Xunta.

Durante su intervención, la conselleira de Promoción do Emprego aseveró que el objetivo de estas oficinas de asesoramiento no es otro que impulsar “o crecemento socioeconómico” de la Comunidad mediante la “captación” de talento. Esta red de polos, aseguró, ofrece “un acompañamento continuado” a los profesionales que hagan uso de sus servicios, “convirtiéndose nunha rede de seguridade para impulsar unha forma de emprender ordenada”. De este modo, Lorenzana explicó que el proceder de estas instalaciones se basa en fases que se adaptan a las “particularidades” de los proyectos. En este sentido, la administración autonómica busca “casar” estas iniciativas con la dinamización del mercado laboral.

La Xunta proyecta la construcción de una senda entre O Peteiro y O Baño

Mugardos.

El proyecto de desarrollo de una senda peatonal y ciclista entre O Peteiro y O Baño, en Mugardos, avanza según las previsiones de la Xunta. Tal y como anunció la administración autonómica, en total se han recibido siete ofertas de empresas interesadas en la construcción de la demandada infraestructura. El proyecto, que cuenta con una dotación de 550.000 euros (financiados por el programa React-UE, dentro del Programa Operativo Feder Galicia 2014-2020), supondrá la creación de un camino de unos 600 metros con el doble objetivo de mejorar la seguridad viaria en la AC-131 y de “poner en valor” un importante activo turístico del municipio. Y es que, como detalló el gobierno gallego, esta senda servirá para potenciar elementos de gran interés, como la playa de Bestarruza, la bahía do Baño y el castillo de La Palma, todo ello “nunha contorna de gran valor natural”. Así, según el cronograma de la Xunta, los trabajos comenzarán a lo largo de la primavera, teniendo un plazo de ejecución de cuatro meses. El objetivo, destacó, es que estén concluidos para el inicio de la temporada estival.

En cuanto a la actuación en sí, se detalló que la senda, que discurrirá de forma paralela a la AC-121 por el margen derecho, conectará el final de las aceras del mencionado vial en O Peteiro con el núcleo urbano de O Baño. El trazado, tendrá un ancho de 2,5 metros salvo en su primer tramo, que será un poco más estrecho. Además, siguiendo las aportaciones realizadas durante su fase de exposición pública, el proyecto se ha modificado de forma que la nueva senda conectará con los itinerarios ya en funcionamiento.

**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

El Jardín de San Carlos

Estimados lectores del periódico, As Mariñas:

Dando comienzo al nuevo año, se inaugura, después de su remodelación, el jardín con más hechizo de A Coruña.

El jardín de San Carlos, bello y romántico, es también magnífico atalaya que nos muestra una hermosa perspectiva del Parrote con su maravillosa y ensoñadora bahía. Su delicada y embrujada belleza dio lugar a este poema.

El Jardín de San Carlos

Un jardín hecho de otoño,
poético e irreal,
de romanticismo austero
como un claustro monacal.
Melancólicos cipreses,
verde mirto recortado,
luz que se filtra en la sombra
le da ese toque encantado.

Frágiles y hermosas rosas
con su aromático olor,
son efímeras y eternas,
guardan belleza y dolor.
Crece también el laurel
que ciñe frentes gloriosas,
digna corona del héroe
que en ese jardín reposa.

Brisa hecha de suspiros
de ultramar la trae el viento,
grandes y eternos amores
dan caricia al monumento.

Una hermosa galería
con su ventana enrejada,
da paso a un claro de luna
que esparce su luz plateada.
Con esa luz fantasmal
resurgen gnomos y hadas,
sortilegio de una noche
en tierra meiga encantada.

Quizás la hechizada noche
traiga a la mujer amada,
a compartir con su héroe.
Laurel y gloria alcanzada.
Llegan vientos de nostalgia
de la lejana Inglaterra,
el espíritu del Sir
quieren llevarse a su tierra.

Embargados del embrujo
de donde reposa aquél,
se resisten a llevarlo
ellos, se quedan con él.

Durme meu neno

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

Paniños de liño
que bordou María
a túa pel de rosa
docemente han tapar.

E os nenos pastores
para te agasallar,
con zonzos fiados
faranche un colar.
¡Calade! ¡Calade!

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

Con voz caladiña
murmura María,
ledas panxoliñas
cancións de Nadal.

E chegados do Ceo
para te adorar,
sete coros de anxos
moi suave han cantar.
¡Calade! ¡Calade!
Durme meu neno.



por Eva Vidal

Mundial de Qatar...

Bueno... se acabó el mundial de Qatar para los aficionados españoles. Hasta los que no somos grandes forofos del fútbol nos despertamos una mañana de diciembre intentando asimilar que no íbamos a ser campeones del Mundo. ¡Vaya por Dios! El país entero amaneció con una triste resaca y el mal sabor de boca provocado por una derrota mal digerida.

A mí hasta me hace gracia. Ni que fuera la primera vez. Todos los tópicos de siempre se repitieron en aquellos momentos: “pandilla de vagos”, “lista de convocados de porquería”, “dimisión inmediata del seleccionador”, etc., etc. ¡Todo tan previsible! Pero, a pesar de todo, como siempre, el mundo comenzó de nuevo a caminar entre las centelleantes luces de la Navidad que iluminaban nuestras calles. Como no podía haber sido de otro modo, unas horas más tarde nadie recordaba ya los goles que no se marcaron y el desastre futbolístico que acabábamos de sufrir. Esto no es nuevo en absoluto. Hemos vivido muchas más penurias con este deporte que satisfacciones y todavía seguimos vivos, así que espero que efectivamente nadie se haya dejado caer en la más profunda depresión a causa de tan terrible suceso.

Nuestros jugadores y sus familias de acomodada economía abandonaron aquel país de millonetas y volvieron a la castigada España. Claro que ellos apenas notarán ese castigo en sus exclusivas urbanizaciones. Volvieron en sus privados aviones con todas las comodidades habidas y por haber y supongo que el disgusto se les habrá ido pasando poco a poco. A menudo me he planteado qué tendrá este deporte en el que unos chicos/as corren detrás de un balón, con más o menos acierto, para generar las emociones más exageradas entre millones de personas. Ya en frío, con copa en una vitrina o sin ella, el circo terminó y allí sólo ha quedado un país criticado hasta la saciedad por su escaso respeto a los derechos humanos y su desconocimiento absoluto de los valores más básicos de la Democracia.

Un país al que hemos enviado a nuestros jugadores quejándonos lo más grande como si no supiésemos a dónde iban y sin molestarnos siquiera en disimular que el camino que nos llevaba hasta allí estaba

alfombrado con billetes color negro petróleo. Nos hemos pasado por el forro los principios más elementales de la convivencia humana sólo para ver unos cuantos partidos de fútbol que nos han llevado por el camino de la amargura y que sólo han servido para que nos eliminásemos a las primeras de cambio. Y ahora, además, resulta que hay que sufrir lo más grande porque ya no somos los campeones de nada.

No puedo evitar preguntarme si a dos personas del mismo sexo les hubiese valido la pena haber visto a España ganar la final del Campeonato del Mundo de Fútbol, si al salir del estadio invadidos por la pasión más enfervorecida hubiesen sido detenidas por darse un beso para celebrar el triunfo de su selección. También me pregunto cuántas personas han malvivido entre el lujo desahogado de los multimillonarios jeques para que al encender nuestros televisores nos quedásemos con la boca abierta ante la espectacularidad de unas instalaciones que ya están desmontando miles de trabajadores a cambio de un salario ridículamente indigno.

Esto es fútbol, amigos. Mueve pasiones pero fundamentalmente lo que mueve son millones. Moldea a su antojo nuestra filosofía de vida aunque sólo lo haga durante el tiempo que dura un partido. Nos hace olvidarnos de nuestras convicciones más profundas y nos transforma a lo largo de noventa minutos en unos individuos que no reconocerían ni nuestros más allegados. En fin, al día siguiente de la eliminación de la Selección Española, todos los medios de comunicación amanecieron con la decepción futbolera en sus rutilantes titulares. No había ninguna otra noticia más trascendente en el mundo. Sólo tocaba buscar a los culpables de una desgracia tan grande como la que nos había tocado vivir. Ríete tú de las penalidades que están sacudiendo los cimientos de nuestro Planeta. De hecho, en lugares como Ucrania, deben estar amargados a tope porque los chicos que salen en los cromos hayan

regresado a sus calentitos y acogedores hogares sin levantar ninguna copa.

Simple y sencillamente todos éramos aquella mañana expertos en fútbol y mostramos nuestra sorpresa ante las inconcebibles decisiones del seleccionador, su equipo técnico y los chavales que se fueron al “paraíso catari” a hacer el ridículo. La rutina habitual en estos casos. Era el día del típico cabreo post-eliminación.

El de la vuelta a casa sin premio una vez más. Dentro de un nadita Qatar y sus jeques nos quedarán enormemente lejos en la distancia y en la mente. Es el comienzo del olvido y sin duda perderá todo interés para nosotros denunciar la vergüenza de haber favorecido la fascinante exposición pública de un régimen político que vulnera de forma ostentosa la ética, la moral, la educación y, en general todos los principios por los que hemos luchado durante tantos siglos en tantos lugares del mundo.

En fin. A los que sois unos aficionados intensos de la Selección Española y también a todos los que, como yo, lo vemos con un poco de distancia, deciros que el fútbol nos ofrecerá sin duda nuevas oportunidades para ilusionarnos y emocionarnos. Habrá más mundiales sin duda y si fuésemos capaces de entenderlo en su mero aspecto deportivo, lo disfrutaríamos de un modo mucho más sano. Pero claro: para ganar, normalmente hacen falta jugadores de los caros, hace falta dinero para comprarlos en el “mercado” y normalmente el dinero que se necesita para hacerse con ellos es mucho.

Lamento recordarlo en un momento de tanto “dolor” pero no convendría olvidar que no está ahora mismo el mundo para derroches ni para asumir las cantidades indecentes que se gestionan alrededor de un balón de fútbol cuando muchos apenas pueden estos días encender sus calefacciones o ir al otro mercado, al de verdad... al de comprar lo que tenemos que comer cada día. No sólo hay que mejorar el juego de la Selección de fútbol, tampoco estaría de más recuperar el sentido común.

Este pacto forma parte del paquete 'Fit for 55' cuyo objetivo es descarbonizar la UE en 2050

La Unión Europea acuerda prohibir la venta de coches nuevos con motor de combustión en 2035

Motor.

La Unión Europea ha alcanzado un acuerdo para prohibir la venta de coches y furgonetas nuevas con motor de combustión a partir de 2035.

"A la espera de una adopción formal, los colegisladores acordaron el objetivo de reducción de emisiones de CO2 del 55% para automóviles nuevos y del 50% para furgonetas nuevas para 2030 en comparación con los niveles de 2021" y "del 100% para turismos y furgonetas nuevos para 2035", ha informado el Consejo Europeo en un comunicado.

Se trata de la primera parte legislativa del paquete 'Fit for 55' para descarbonizar la UE en 2050 que se aprueba, lo que supone una fuerte señal de que la UE está decidida a avanzar hacia la neutralidad climática y la transición verde", ha dicho la ministra checa de Medioambiente, Anna Hubáčková, cuyo país ostenta la presidencia de turno del Consejo de la Unión Europea.

El acuerdo envía "una fuerte señal a la industria y a los consumidores: Europa está adoptando el cambio hacia la movilidad de emisiones cero", dijo el vicepresidente ejecutivo de la Comisión Europea para el Pacto Verde Europeo, Frans Timmermans, para quien "los fabricantes de automóviles europeos ya están demostrando que están preparados para dar un paso adelante, con la llegada al mercado de coches eléctricos cada vez más asequibles".

De hecho, "este acuerdo allanará el camino para una industria automovilística moderna y competitiva en la UE. El mundo está cambiando y debemos permanecer a la vanguardia de la innovación", ha afirmado el ministro checo de Industria y de Comercio, Jozef Síkela, para quien el "cronograma" previsto "hace que los objetivos sean alcanzables para los fabricantes de automóviles".

Incentivos regulatorios

Con ese fin se mantendrá el mecanismo de incentivos regulatorios para vehículos de cero y bajas emisiones hasta 2030. De manera que si un fabricante cumple con ciertos puntos de referencia para las ventas de vehículos de emisión cero y baja puede ser recompensado con objetivos de CO2 menos estrictos.

Además, el acuerdo incluye una redacción sobre combustibles neutros en CO2 mediante la cual, tras consultar con las partes interesadas, la Comisión presentará una propuesta para registrar vehículos que funcionen exclusivamente con combustibles neutros en CO2 después de 2035 de conformidad con la legislación de la UE, fuera del ámbito de aplicación de las normas para flotas y de conformidad con el objetivo de neutralidad climática de la UE.

El pacto incluye una cláusula de revisión que garantizará que, en 2026, Bruselas evalúe exhaustivamente el progreso efectuado para alcanzar los objetivos de reducción de emisiones del 100 % y la necesidad de revisar estos objetivos teniendo en cuenta los avances tecnológicos, incluso con respecto a las tecnologías híbridas enchufables y la importancia de una transición viable y socialmente equitativa hacia cero emisiones.

Además, incluye un refuerzo de otras disposiciones en la normativa como, por ejemplo, reducir el tope de los créditos de emisión que los fabricantes pueden recibir por eco-innovaciones que reduzcan de manera verificable las emisiones de CO2 en la carretera, hasta 4 g/km por año desde 2030 hasta 2034 (actualmente fijado en 7 g/km por año).

Excepción para los fabricantes de pequeño volumen

Bruselas desarrollará también una metodología común de la UE, para 2025, para evaluar el ciclo de vida completo de las emisiones de CO2 de los automóviles y furgonetas comercializados en la UE, así como los combustibles y la energía consumidos por estos vehículos.

Un repaso a todos los cambios en el mundo del motor que llegan en 2023, un año repleto de novedades para bien y para no tan bien

Todos los cambios en el mundo del motor que llegan en 2023



Motor.

2023 se presenta como un año repleto de importantes cambios en el mundo del motor. Año nuevo, nuevas oportunidades. Algunas más deseadas que otras, por supuesto, pero otras se postulan como de vital importancia para que todo fluya hacia un futuro de la industria automotriz donde el coche eléctrico será la norma y los vehículos de combustión, los defenestrados.

Para alcanzar este ambicioso objetivo de electrificación, el sector del automóvil debe sufrir una serie de importantes cambios que afectarán a la forma en la que entendíamos el coche hasta ahora. Pero no solo habrá cambios en este aspecto, también esperamos novedades en el apartado de coches clásicos, en las ITV, en la seguridad vial, en la movilidad en las ciudades y en los combustibles.

Vamos a hacer un breve repaso por todos los cambios en el mundo del motor que llegan en 2023, para que estés al tanto de todo lo que está por venir y que nada te pille

desprevenido. ¡Vamos allá!

Los fabricantes proseguirán en su misión de convertir su flota de vehículos en coches 100% eléctricos. Los que no lo hagan, apostarán por la hibridación, ya sea con híbridos convencionales o con coches híbridos enchufables. Esto significa que todos los segmentos de mercado recibirán un grado mayor o menor de electrificación, incluyendo SUV y superdeportivos.

En España, un estudio de BBVA Research afirma que en 2023 se llegará a una cuota de mercado del 22% de coches electrificados, dentro de los cuales la mitad serán eléctricos puros. También habrá ayudas gubernamentales para este tipo de vehículos y su industria.

Otro de los cambios que afectará al mundo del motor en 2023 será la llegada de más puntos de recarga. El Real Decreto 29/2021 del BOE número 305 obligará a construir puntos de recarga a lo largo y ancho del país. Los parkings públicos de supermercados, restaurantes, centros comerciales o edificios residenciales privados deberán equiparse con cierto número de cargadores.

Además, las gasolineras que vendieron 10 millones de litros de combustible en 2019 tendrán que disponer de un punto de carga de 150 kW de potencia, mientras que las que vendieron 5 millones tendrán que estar equipadas con un punto de carga de 50 kW o superior. Se espera alcanzar así los 100.000 cargadores eléctricos en España en 2023.

La DGT también tendrá un año movido. Y es que Tráfico hará una buena inversión en 2023 para equiparse con 300 nuevos radares, de los cuales el 80% se situará en carreteras secundarias, especialmente en la zona norte del país. De este modo, la DGT tendrá más de 1.500 radares a su disposición entre fijos, móviles y el resto de sistemas.

El sector del coche clásico también sufrirá algunos cambios en 2023. Los coches antiguos con más de 30 años, totalmente de serie y con ITV y seguro en vigor podrán matricularse como vehículos históricos mediante un proceso simplificado y que tendrá un coste de solo 20 euros.

El resto de vehículos clásicos que no cumplan con estos requisitos deberán solicitar un informe de los Servicios Técnicos de Vehículos Históricos para acceder a matrícula de históricos. Además, coches o ciclomotores anteriores a 1950 estarán libres de pasar la ITV.

Las inspecciones en la ITV serán más exhaustivas en 2023. Entre los cambios se incluye la revisión del troquelado del número de bastidor comparado con la ficha técnica, se realizarán lecturas de la centralita mediante puerto OBD en coches compatibles para detectar fallos o modificaciones no autorizadas, y se revisará el sistema eCall en aquellos coches matriculados a partir de 2018.



Cuando llueve, el riesgo de sufrir un accidente aumenta hasta un 70% según varios estudios

Conducir con lluvia sin problemas



Se debe prestar especial cuidado a una serie de elementos del coche que te permitirán circular con mayor seguridad.

Motor.

La conducción con lluvia es delicada y requiere una mayor atención al volante ante la disminución de la adherencia de los neumáticos con la carretera. El asfalto se vuelve deslizante, se crea una película de agua y, cuando las precipitaciones son elevadas, se puede producir el temido aquaplaning, lo que nos obliga a extremar la atención.

Preparar el coche para la lluvia

En primer lugar se debe prestar especial cuidado a una serie de elementos del coche que te permitirán circular con mayor seguridad.

Estado de los neumáticos

El dibujo debe tener la profundidad necesaria para poder evacuar con efectividad el agua sobre la que

pasan. La profundidad mínima que marca la ley del dibujo de un neumático es de 1,6 mm aunque, con fuertes lluvias, por debajo de 3 mm se compromete la evacuación efectiva de agua por los canales.

También es importante mantener los neumáticos hinchados a la presión adecuada. Si la presión está por debajo, el dibujo de la banda de rodadura se deformará más de lo conveniente, reduciendo la efectividad a la hora de evacuar el agua por los canales de drenaje, además de que los flancos laterales pierden consistencia en los apoyos en curva.

Vigila los amortiguadores

Los amortiguadores son esenciales en el comportamiento del coche, tanto para controlar los movimientos de la carrocería como para tener

un óptimo tacto de la dirección que permita mantener el eje delantero y el trasero sin pérdidas de adherencia.

La importancia de los frenos

Es importante tener los frenos en buen estado, que permitan mantener un tacto adecuado del pedal para no bloquear las ruedas y obligar a actuar constantemente el ABS. Pastillas, discos y la presión del circuito de frenado deben estar en las condiciones adecuadas para que la seguridad no se vea alterada en cualquier circunstancia y más cuando la calzada está deslizante con la lluvia.

Los limpiaparabrisas a punto

En conducción con lluvia la visibilidad se reduce, sobre todo cuando es muy intensa; de ahí que los

limpiaparabrisas deban estar siempre en buen estado de uso. A pesar de que tengan poco uso, la goma enseguida se reseca y pierde efectividad, reduciendo la capacidad de barrido y comprometiendo la visibilidad adecuada. El nivel del líquido del depósito del limpiaparabrisas debe ser el adecuado, incluyendo algún tipo de anticongelante para limpiar la suciedad con mayor efectividad.

Cómo debes conducir con lluvia

La lluvia modifica las condiciones de la calzada y también la visibilidad, por lo que a la hora de conducir hay que tenerlo en cuenta y seguir una serie de pautas para circular con seguridad.

Adecuar la velocidad

Lo primero es reducir la velocidad, adecuándola al estado de la carretera. También es recomendable aumentar la distancia de seguridad para evitar que el agua pulverizada que sale de las ruedas de los demás coches no reduzca tu visibilidad.

Suavidad en la frenada

Con los frenos mojados la distancia de frenado aumenta y también lo hace la posibilidad de bloquear las ruedas, por lo que se debe tratar el pedal de freno con más suavidad.

Al acercarte a un viraje o a una curva, deberás anticipar la frenada y realizarla con la dirección lo más recta posible. Cualquier cambio de dirección o maniobra deberá ser lo más suave posible para evitar reacciones bruscas o ines-

peradas del vehículo en conducción con lluvia. Los cambios de carril se deben hacer de manera progresiva, y más con la calzada mojada. Y siempre marcando la maniobra con un adecuado uso de los intermitentes.

Evitar los charcos

Nunca se sabe lo que se esconde debajo o la profundidad que puede tener un charco. Si esta es poca, simplemente levantarás el agua; si es mayor, un pinchazo, desllantar o incluso quedarte atrancado son tres opciones con muchas posibilidades de cumplirse.

Y se entra en aquaplaning (los neumáticos no pueden desalojar el agua del firme por desgaste, baja presión o velocidad excesiva), hay que sujetar el volante con fuerza, no frenar a fondo y, cuando notes que recuperas la adherencia, corregir la trayectoria suavemente.

Las luces puestas

Otro factor importante para la conducción con lluvia son las luces, también para ser vistos. Los faros con luz diurna son cada vez más habituales en los coches nuevos pero, si no, cuando las precipitaciones son elevadas conviene poner las luces de cruce para ver y ser vistos.

Que no se empañen los cristales

El sistema de climatización debe funcionar bien para que los difusores de aire puedan eliminar el vaho con efectividad y en el menor tiempo posible. Lo mejor para evitar el empañado de los cristales es activar el aire acondicionado situado entre 20°C y 21°C.



RADIADORES ANÍBAL

41 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presubstrato previo sin compromisos. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



RADIADORES ANÍBAL no sólo se encarga de la reparación y revisión de todo tipo de radiadores y catalizadores (desde ciclomotores de cuatro ruedas, hasta vehículos de alta gama), sino que también se encargarán de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES ANIBAL

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

Siete son los depósitos de hidrógeno con los que cuenta el modelo, contando con una capacidad total de 31 kg.

Hyundai XCIENT Fuel Cell: nuevo diseño y mejores prestaciones para esta apuesta por la pila de combustible de hidrógeno

Motor Industrial.

El gigante industrial surcoreano sigue avanzando con pasos firmes en su apuesta por la movilidad sostenible. Buen ejemplo de ello es la actualización que plantea ahora para el Hyundai XCIENT Fuel Cell, el primer camión pesado de pila de combustible de hidrógeno con producción en serie.

Tras una gran aceptación en Suiza, donde el pasado año se entregaron 46 unidades, las cuales han completado ya más de 750.000 km, esta actualización llega con la idea de acelerar su expansión a otros mercados de Europa, Norteamérica y Asia, más allá de Suiza, donde se entregarán otras 140 unidades en la recta final del año.

El nuevo Hyundai XCIENT Fuel Cell estrena una imagen más sólida



Hyundai XCIENT Fuel Cell.

gracias a una nueva parrilla frontal cromada con entramado de malla, y a diversos detalles azules alrededor de la misma y en la decoración lateral de la cabina, donde se entremezcla este azul con algunos detalles en tono plateado. Igualmente, la nueva versión ofrece ahora una configuración de carrocería rígida 6x2, junto con la configuración 4x2 con la que se estrenó el modelo.

En el plano técnico, el nuevo Hyundai XCIENT Fuel Cell recurre a un sistema de pila de combustible de hidrógeno con 2 pilas de combustible de 90 kW, cada una, combinado con un motor eléctrico de 350 kW, unos 470 CV, que alcanza un par máximo de 2.237 NM. Siete son los depósitos de hidrógeno con los que cuenta el modelo, contando con una capacidad total de 31 kg, además de 3 baterías de alto voltaje que suman 72 kWh y aportan un plus de energía.

A la hora del repostaje de hidrógeno se precisarán para su llenado completo entre 8 y 20 minutos, en función de la temperatura ambiental, y podríamos recorrer unos 400 km sin emisiones de CO2, tal y como señalan desde el propio fabricante.



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

Las Zonas de Bajas Emisiones (ZBE) obligatorias a partir del 1 de enero de 2023 ya están legalmente en funcionamiento

Circular en las Zonas de Bajas Emisiones

Motor.

Responden a la Ley de Cambio Climático y Transición Energética que obliga a los municipios españoles con más de 50.000 habitantes o aquellos de más de 20.000 con problemas específicos de contaminación, a tener estas áreas de circulación restringida para vehículos contaminantes.

En estas ciudades, los Ayuntamientos podrán establecer las restricciones que consideren oportunas de cara a mejorar la calidad del aire. En total, esas ciudades acumulan un parque de 11 millones de automóviles, de los que una buena parte estarán sujetos a prohibiciones para circular o aparcar.

Pero, ¿a qué vehículos afecta esta nueva norma en 2023? ¿Qué ocurre si accedo a estas zonas?

¿Qué son las Zonas de Bajas Emisiones?

Se trata de áreas delimitadas dentro de las ciudades donde se aplican restricciones de acceso, circulación y estacionamiento de vehículos contaminantes para mitigar las emisiones de gases de efecto invernadero y mejorar la calidad del aire.

El objetivo del Gobierno es que las entidades locales definan unos objetivos medibles y cuantificables para 2030, a fin de reducir las emisiones y los gases de efecto invernadero.

¿A qué ciudades afecta?

Deben delimitar estas zonas aquellas ciudades que tengan más de 50.000 habitantes, lo que incluye en la lista a un total de 149 municipios. También se



Áreas delimitadas dentro de las ciudades donde se aplican restricciones de acceso, circulación y estacionamiento de vehículos contaminantes para mitigar las emisiones de gases de efecto invernadero y mejorar la calidad del aire.

aplica a aquellos que tengan más de 20.000 habitantes y que superen los valores límite de los contaminantes regulados en el Real Decreto de la calidad del aire. En total, afecta a núcleos donde viven alrededor de 25 millones de personas, aproximadamente el 53% de la población del país.

¿Cuándo se empieza a aplicar?

Desde el 1 de enero de 2023 ya ha entrado en vigor, por lo que estas zonas deberán estar operativas e ir acompañadas de acciones como fomentar el transporte público e impulsar la movilidad eléctrica, pública y privada. El Ministerio para

la Transición Ecológica y el Reto Demográfico ha dado un plazo de 18 meses a los municipios para que puedan poner en marcha sus áreas.

¿Cómo sé si mi vehículo estará afectado por la norma?

Afectará a quienes tengan un coche sin etiqueta ambiental de la DGT, por lo que es clave conocer si se dispone de ella o no, algo que puede consultarse en la página web oficial del organismo. En orden de menor a mayor contaminación, son las siguientes:

• **Etiqueta 0 emisiones:** de color azul, identifica a los vehículos más

eficientes, los eléctricos y los híbridos enchufables.

• **Etiqueta ECO:** en su mayoría son vehículos de gas, híbridos o ambos.

• **Etiqueta C:** de color verde, incluye coches y furgonetas de gasolina matriculados a partir de enero de 2006, y los diésel matriculados después de enero de 2015.

• **Etiqueta B:** de color amarillo, incluye a coches y furgonetas de gasolina matriculados desde enero de 2001, y los diésel matriculados a partir de enero de 2006.



• **Sin etiqueta (o etiqueta A):** el resto de vehículos, los de gasolina anteriores a 2001 y los de gasoil anteriores a 2006, son considerados como muy contaminantes y no pueden portar etiqueta de la DGT. Al menos el 30% de los vehículos que circulan en España no llevan etiqueta.

Según esta clasificación se puede saber que vehículos son considerados contaminantes y cuáles son sus restricciones. En todo caso, solamente los vehículos 0 y Eco podrán librarse completamente de estas prohibiciones. Además, también se establecen ciertas condiciones para vehículos con etiquetas B y C, aunque dependerá de cada municipio.

¿Qué pasa si accedo a una zona sin tener la etiqueta medioambiental?

En el caso de que las cámaras detecten a un vehículo que no puede acceder, se impondrá una sanción a su titular. En el caso de Madrid, el acceso a la ZBE se considerará como infracción grave y conllevará una multa de 200 euros (100 si es en pronto pago), como indica la web de su Ayuntamiento.

Por ello, para evitar estas sanciones es clave contar con la etiqueta ambiental, saber los horarios permitidos de acceso o hacer uso de un aparcamiento dentro de la zona delimitada y conservar el resguardo de pago.

Servicios Integrales

VERDEMAR GLOBAL, S.L.

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

Continuamente tenemos la falsa creencia de que la felicidad o la vida ideal, es como una fiesta permanente, llena de risas y sin preocupaciones, como si sólo valieran los momentos de alegría

Este nuevo 2023 lo comienzo con buen pie

Por Tatiana Benítez.

Bienvenido una vez más a este espacio de bienestar. Bienvenido este 2023. Bienvenidos los nuevos comienzos. Una vez más comienza un nuevo año cargado de oportunidades, y con él, se dice que cada día representa una nueva posibilidad para salir adelante y para ir dejando atrás, poco a poco aquellas experiencias que no fueron tan gratas durante el pasado 2022.

Pasaron las Navidades, las fiestas y las celebraciones, aunque no para todos fue exactamente así, hubo abrazos, unión y alegría, pero también vacíos, soledad y tristeza, y es entonces aquí con el comienzo de este nuevo año donde te invitamos a renacer, a reconectarte con la experiencia de vivir de forma activa, fomentando e incrementando tus posibilidades y tus fortalezas, convirtiendo esas “debilidades” en oportunidades de superación.

Continuamente tenemos la falsa creencia de que la felicidad o la vida ideal, es como una fiesta permanente, llena de risas y sin preocupaciones, como si sólo valieran los momentos de alegría. Te has preguntado alguna vez: ¿si puede existir la felicidad en la tristeza?. La respuesta a esta pregunta es sí, un sí que sólo se da cuando nos

damos cuenta de que esa fiesta que es realmente la vida consiste en ponerle luz a cada momento, cuando crecemos con las circunstancias y nos fortalecemos con las caídas. Por tanto, renacer significa superar las adversidades, volver a empezar, levantarse de una caída para continuar. Seguramente habrás oído algunas de estas frases que son muy arraigadas en la cultura popular: “renacer como el ave fénix” o “renacer de las cenizas como el ave fénix”; ambas, evocan el hecho de no rendirse, de transformarse y de mejorar. Las adversidades siempre van a estar ahí, pero son las formas cómo las enfrentamos y que las superamos las que marcan la diferencia. En la mitología griega, el ave fénix estalla en llamas cuando le llega el momento de morir y entonces, renace de su propia destrucción como una criatura de fuego majestuosa que vuelve a la vida mucho más poderosa y fuerte. Y esto se debe a que cada adversidad representa una oportunidad para convertirnos en una nueva y mejor versión de nosotros mismos.

En este sentido, hay personas que dicen que frases como las anteriores, suenan bonitas pero que no son tan fáciles de hacer o de llevarlas a cabo; pero en el día de hoy te tengo una buena noticia, si es posible!!!! Para ello hay que

hacer pequeños pero significativos cambios en tu forma de ver el mundo. Para echarte una mano y animarte a renacer como el ave fénix, te propongo cinco sencillos consejos que te ayudarán a comenzar este nuevo año con buen pie y encaminado a tu transformación.

1. Regúlate tiempo para ti: aprende a conocerte, a mimarte y a construir tus sueños. Puedes ser feliz en cualquier lugar donde estés y te recuerdo que no necesitas la aprobación de nadie. Tu felicidad depende solo de tus elecciones, haciéndote responsable de ti, de tu vida y de tus acciones. Vive un día a la vez, enfócate en lo que realmente deseas y puedas hacer hoy. No hipoteques tu presente por un futuro que no ha llegado, un futuro que se construye con las acciones del día a día.

2. Simplifica tu vida: las cosas son como son, sin etiquetas, no son buenas ni malas, simplemente son. El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional. Transforma los “por qué” de tu vida en los “para qué”: todo lo que sucede, siempre es para nuestro crecimiento, absolutamente todo lo que sucede conviene. En la mayoría de las ocasiones no necesitamos saber porque suceden las cosas, suceden y seguirán sucediendo; lo que realmente es importante es saber para qué ha



sucedido, qué puedo aprender de ello. Desapégate de los resultados, suelta el control y confía en la vida. Observa, aprende y mantente alerta. Acepta lo que la vida te trae como la gran maestra que es.

3. Amate y después ama: cuando hayas hecho las pases contigo mismo, jamás volverás a sentirte solo. Cuando nos sentimos solos tenemos la tendencia a tolerar lo intolerable, permitimos muy lentamente que el otro nos destruya, como tienes miedo a perderlo, perderla, cada vez vas aguantando un poquito más. Esa es la base del error, cuando nos amamos no permitimos que el otro nos lastime, cuando nos amamos somos capaces de ver esos mensajes de alerta que advierten de que el otro nos quiere alejar de nuestra verdadera esencia. Cuando nos amamos somos capaces de amar, pero desde la libertad, amar no es soportar, amar es ser libres.

4. Respira la vida y aléjate de lo que te haga daño: suelta pensamientos, etapas, ciclos, personas, trabajos o lugares que ya no funcionan en tu vida, que ya no te aportan emoción, felicidad, y que roban tu paz. Avanza, continúa, sigue adelante,

siendo fiel a ti, fiel a tus principios, fiel a la vida que siempre has deseado tener. Soltar significa elegir la paz. Soltar significa estar abierto a lo nuevo cerrando sanamente ciclos.

5. Transforma las memorias dolorosas en aprendizaje y amor: dijo Buda “no creas que no pasa nada simplemente porque no ves tu crecimiento”. Vuelve a tu esencia, vuelve a ser tú mismo. La vida es una inmensa escuela de superación, no hay castigos, hay aprendizajes. Da los pasos que sean necesarios para transitar hacia tu verdadera libertad.

En definitiva, toma este comienzo de año con optimismo, poniéndote tú como prioridad, antes que todos, antes que todo. Se tú mismo, deja de complacer, de alagar, comienza a complacerte, a alagarte. “levántate y anda”; cambia pequeños hábitos que no te hacían ningún bien, conéctate con la energía del amor y la paz y verás como esa ansiedad, tristeza, estrés, se van; verás como tu vida vuelve a recuperar su color y vendrán a ti sólo cosas buenas.

¡Feliz comienzo de año!
¡Feliz 2023!
¡Feliz nueva versión de ti!





Suelos laminados, suelo vinílico, etc

Opciones a la hora de elegir un nuevo suelo para nuestra reforma

Leroy Merlin.

Cambiar el suelo de nuestra vivienda puede llegar a dar miedo, sin embargo, cambiar el suelo siempre es un acierto; implica renovar completamente la imagen de nuestro hogar sin necesidad de hacer una gran inversión y, en la mayoría de los casos, sin crear grandes trastornos y sin la necesidad de embarcarse en obras complejas.

Existen un montón de opciones a la hora de elegir un nuevo suelo para nuestra reforma en función del color, textura, espesor, etc. Pero a grandes rasgos existen dos tipos de suelos: Suelo laminado y vinílico.

La diferencia más reseñable entre estos dos tipos de suelos es la resistencia a la humedad, los suelos vinílicos ofrecen una altísima resistencia a la humedad, lo que los hace idóneos para su uso en "cuartos húmedos", es decir, cocinas o baños; mientras que los suelos laminados ofrecen un acabado de madera mucho más natural, lo que aporta un extra de calidad a cualquier estancia.

Suelos laminados

Si estás pensando en cambiar el suelo de tu casa por un suelo laminado, lograrás un hogar cálido y confortable. Es una excelente alternativa a los de madera maciza o multicapa. Muy económico y fácil de instalar (ya que incorporan el sistema clic, en el que las lamas van encajando entre sí por presión) sobre el antiguo pavimento y de mantener, su acabado final imita con gran realismo a la madera natural u otros materiales. Es un pavimento fabricado con fibra de resina de alta densidad y madera

prensada resistente al desgaste y al impacto que imita los diferentes tipos de madera natural mayoritariamente.

Los suelos de LEROY MERLIN están fabricados con madera certificada proveniente de bosques sostenibles. Puedes elegir suelos con la certificación europea Ecolabel que garantizan que la madera procede de explotaciones forestales sostenibles, que durante su proceso productivo se ha empleado un bajo consumo de energía y que se ha restringido el uso de sustancias contaminantes.

Suelo vinílico

Cada vez más demandados por sus características, los suelos vinílicos son una opción perfecta para decorar tu casa, ya que cuentan con muchas ventajas: son aptos para interiores o exteriores protegidos del sol, son fáciles de instalar sobre el suelo existente, son impermeables y lavables, por lo que se



Suelo laminado Artens Extrem Zaragoza.

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

pueden colocar en baños y cocinas y, además, están disponibles en una amplia variedad de acabados.

Dentro de los suelos vinílicos existen dos tipos de instalación, los autoadhesivos y los suelos en clic. En el primer caso se trata de suelos más finos (en torno a 2-3 mm de espesor) y de instalación más rápida; mientras que la instalación en clic ofrece mayor durabilidad y estabilidad.

Si uno está considerando actualizar el suelo de su vivienda Enero es el momento idóneo ya que, tradicionalmente es el "mes del suelo" en Leroy Merlin. En este mes se lanzan grandes ofertas en suelos, como los suelos Artens Extrem, con garantía de 75 años, desde 16.99 euros/m².

Una gran oportunidad de renovar por completo la imagen de nuestro hogar por un precio incomparable.



Suelo vinílico acabado hormigón.



Suelo vinílico acabado madera gris.



Si quieres disfrutar de una cocina funcional y de plena tendencia, te interesa conocer qué distribuciones materiales o colores triunfarán en los próximos meses

Tendencias en cocinas para el 2023

Redacción.

Tanto si estás pensando en reformar tu cocina, como si buscas ideas para darle un cambio de look, te interesa conocer las propuestas decorativas que nos trae 2023 en cocinas.

Las tendencias en decoración de la cocina van ligadas con el nuevo protagonismo que cobra este espacio en la vivienda. Ha recuperado el trono como espacio vital y versátil y su diseño se cuida al máximo con el objetivo de que la funcionalidad no esté reñida con el estilo.

Concepto abierto

Las tendencias en decoración apuestan por espacios abiertos, luminosos y funcionales en los que, además de trabajar, podamos compartir momentos con los nuestros. Si te estás planteando una reforma y tu casa no es muy amplia, abrir la cocina al comedor es una de las mejores soluciones para ganar es-

pacio. Si la idea de un espacio completamente abierto no te convence del todo, tabiques móviles o cristalerías son la alternativa perfecta. Unos para ganar en intimidad si estás cocinando y evitar molestias en la zona del salón, los otros para tener una cocina cerrada pero con la amplitud visual y luminosidad de una abierta.

Cocina con comedor integrado

Al distribuir la cocina deja un espacio para desayunos y comidas diarias. Puedes integrar un comedor en la cocina, con su mesa y sus sillas, o una barra con taburetes. Aunque tu cocina sea de dimensiones reducidas no es impedimento para disfrutar de este rincón familiar. Se puede fijar una barra abatible a la pared (en cocinas mínimas) o colocar una pequeña mesa con sillas, sin necesidad de reformar la cocina.

Una tendencia muy actual es destinar un armario de la cocina para



almacenar todo lo necesario para el desayuno. Además de tener el interior perfectamente aprovechado con baldas y cajones en los que guardar desde la cafetera, el microondas y la tetera hasta platos y tazas, cuentan con iluminación interior, superficie de apoyo y enchufes.

Adiós al blanco

El reinado del blanco total en las cocinas da paso a unos ambientes más coloristas y alegres, sin perder un ápice de estilo. Los colores inspirados en la naturaleza serán los grandes preferidos para el mobiliario de cocina: desde los tonos tierra en su gama más suave hasta verdes y azules potentes. Y siempre, en acabado mate.

Materiales naturales

Cambiar los revestimientos es una de esas reformas que son

capaces de dar un aire completamente diferente a nuestra casa. Actualmente nos preocupa que tengan bajo impacto medioambiental y resulten sostenibles. En ese sentido se imponen los materiales para encimeras y muebles muy resistentes, con un alto ciclo de vida y que puedan ser reciclados cuando queramos cambiarlos por otros.

Tendencia en suelos de cocina

Para este año que empieza la tendencia es cubrir el suelo de la cocina con el mismo pavimento de madera que en el resto de la casa.

La madera puede ser un material complicado para instalar en la cocina debido a su delicado mantenimiento, pero puedes sumarte a esta tendencia con los laminados y vinílicos que se instalan sin necesidad de obras. Se pueden encontrar en acabados que imitan

diferentes maderas, y además son resistentes al agua, a la abrasión y a los productos de limpieza.

Electrodomésticos eficientes

Las cocinas de hoy se equipan con electrodomésticos modernos y eficientes que se conectan a la red wifi, campanas extractoras de última generación integradas en la encimera, novedosos sistemas de cocción por inducción...

Y todo para que nuestra cocina sea cada día más eficiente, respetando el medioambiente y reduciendo el consumo.

Soluciones integradas

La tendencia, sobre todo cuando se trata de cocinas abiertas, es que los electrodomésticos queden totalmente integrados, logrando que no desentonen en estilo con el salón ni el comedor.



Las cocinas de hoy se equipan con electrodomésticos eficientes.

MAMPAPLUS
MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA

www.mampaplus.es

Av. Finisterre 164, A Coruña
981 145 528

Av. Rutis 1, Culleredo
981 109 050

Abusar de los tratamientos de blanqueamiento, hacerlo sin control médico y sin medir las consecuencias puede poner en peligro los dientes

Blancorexia, una adicción muy peligrosa para la salud bucodental



Redacción.

Muchas personas aspiran a tener una bonita sonrisa con unos dientes blancos, pero cuando esto deja de ser un deseo y llega a convertirse en una obsesión, puede poner en peligro la salud bucodental. Se llama blancorexia y se trata de una adicción que genera importantes riesgos para la salud.

Los dientes sanos no son totalmente blancos, sino que presentan un tono marfil. En la niñez, las piezas dentales tienen un tono más blanco debido a que los dientes de leche tienen menos dentina, que es de color amarillento. Después, su color va a depender en gran medida de la genética y de los hábitos del día a día: el consumo de sustancias como el café o el tabaco, determinadas medicinas o la calidad de la higiene bucal harán que los dientes tengan una tonalidad más o menos oscura.

La obsesión por conseguir unos dientes cada vez más blancos puede llevar a la persona a exponer con frecuencia su dentadura a tra-

tamientos agresivos, sin un control médico y sin importar las consecuencias, llegando a poner incluso en peligro sus piezas dentales.

Las personas que tienen blancorexia no tienen una percepción real del color de sus dientes y siempre tienen la sensación de que sus piezas son oscuras. Además, tienen expectativas poco realistas de la tonalidad que pueden alcanzar con un tratamiento de blanqueamiento dental. Esta condición, totalmente psicológica y subjetiva, puede llegar a afectar negativamente la autoestima del paciente.

Entre las causas de la blancorexia destaca el bombardeo publicitario de productos milagro para blanquear los dientes, el deseo de imitar a los famosos que lucen unas dentaduras muchas veces excesivamente blancas y poco naturales o la falta de información sobre los peligros que entraña el blanqueamiento dental sin estar supervisado por un profesional.

La mayor parte de los blanqueadores dentales contienen sustancias como el peróxido de hidrógeno o

el peróxido de carbamida y se aplican mediante férulas. El uso de estas sustancias sin ningún control por parte de un especialista puede causar un rosario de problemas bucodentales si se aplican de forma reiterada y excesiva.

Algunos de los perjuicios que puede ocasionar la blancorexia son: hipersensibilidad dental, irritación de las encías, gingivitis, alteraciones en la percepción del sabor, pérdida o desmineralización del esmalte dental, necrosis pulpar e incluso pérdida del diente.

Siempre es posible conseguir unos dientes con una tonalidad más clara y limpia llevando a cabo un tratamiento de blanqueamiento dental para el que el especialista tendrá en cuenta factores estéticos que los blancoréxicos pasan por alto. En otras ocasiones, las carillas estéticas son la mejor opción para obtener unos dientes bonitos.

• **Ser realistas.** Debemos reconocer que los dientes excesivamente blancos que lucen muchas celebrities no son naturales, puede que tampoco sanos y además no favorezcan demasiado.

• **No abusar de los tratamientos.** No hay que someterse a tratamientos sin respetar los plazos que indique el especialista. Lo recomendable es dejar pasar entre uno y otro unos cinco o seis años. No abusar de ellos, ya que las sustancias blanqueadoras son agresivas y utilizadas con más frecuencia que la recomendada pueden dañar la dentadura.

• **Desconfiar de los productos milagro.** La mayoría de estas soluciones no son seguras.

Los expertos afirman que, a la hora de evaluar la probabilidad de que una determinada comida, tentempié o bebida perjudique la salud dental

De gomitas a gaseosas: estos son los enemigos de tu sonrisa



Redacción.

Si has oído que los dulces pudren los dientes o que tu hábito de tomar un refresco (o dos o tres) al día erosionará tu esmalte dental, quizá te preguntes qué otras golosinas, bebidas, comidas y tentempiés pueden estar dañando tus dientes. Aunque técnicamente es cierto que todos los alimentos y bebidas pueden provocar caries (o daños en la superficie, o esmalte, de los dientes), no todos los alimentos o bebidas causan el mismo daño y algunas personas son más susceptibles al deterioro dental que otras.

Según Apoena de Aguiar Ribeiro, odontopediatra y microbióloga de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, quien estudia el microbioma bucal y cómo influye en la caries dental, a la hora de evaluar lo perjudicial que es una comida, un tentempié, un postre o una bebida para la salud dental hay que tener en cuenta dos aspectos principales: su composición y su calidad.

En nuestra boca viven más de 700 tipos de bacterias, algunas benéficas y otras perjudiciales. Las bacterias dañinas descomponen los azúcares de los alimentos y bebidas y los convierten en ácidos que, con el tiempo, pueden extraer minerales esenciales de los dientes y provocar caries.

Si no cuidas la limpieza, las bacterias también pueden formar una película blanda, o placa, en la superficie de los dientes, que puede exacerbar esa acidez y crear un entorno ideal

para que proliferen aún más bacterias. Si la placa dental crece y se endurece lo suficiente, puede convertirse en sarro, que también puede irritar las encías y provocar gingivitis.

Los alimentos azucarados son especialmente perjudiciales para los dientes porque en ellos proliferan las bacterias dañinas. La sacarosa suele estar presente en muchos alimentos procesados y bebidas azucaradas como dulces, pasteles, jugos concentrados de fruta y refrescos.

Además, cualquier alimento pegajoso, chicloso o masticable (como gomitas, frutos secos, jarabes y caramelos) se queda atorado en los recovecos de los dientes y en los espacios entre ellos. Cuando el exceso de azúcar se queda en los dientes, las bacterias dañinas lo almacenan en sus células, "como si tuvieran una despensa en su interior", y siguen produciendo ácido durante horas después de comer. Ciertas bebidas (como los refrescos azucarados, los jugos, las bebidas energéticas y los batidos) también son muy perjudiciales. Enjuagan los dientes con soluciones pegajosas y azucaradas y además son ácidas. "Nuestros dientes empiezan a descomponerse cuando el nivel de ácido en la boca desciende por debajo de un pH de 5,5", señaló Rocío Quinonez, profesora de Odontopediatría de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, y "los refrescos suelen tener un pH de entre 3 y 4".

Otras bebidas carbonatadas, como las que tienen sabores de frutas, también son ácidas. Lo mismo sucede con el café y las bebidas alcohólicas, que a menudo se consumen con jarabes azucarados y mezclas.

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

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

*! tu sonrisa,
es lo que más
nos importa!*

Federico Tapia: 981 151 239

Elviña: 981 281 452

Ventorrillo: 981 273 566

Narón: 981 381 911

Santiago: 981 572 568

Deportivo 3 - Unionistas 0

Casi 24.000 espectadores acudieron a Riazor para dar la bienvenida a Lucas Pérez

El RC Deportivo gana al son de los goles de Lucas Pérez y Quiles



Redacción.

Tarde de reencuentros y felicidad para los casi 24.000 espectadores que acudieron a Riazor para darle la bienvenida a Lucas Pérez, el hijo pródigo que ha decidido venir a jugar al Deportivo, a su casa.

Y jugó esta tarde de inicio ante el Unionistas de Salamanca acompañado de Ian Mackay en la portería, Villares la gran sorpresa como lateral derecho sustituyendo al lesionado Antoñito en vez de Trilli que hubiera sido lo natural, centrales Lapeña y Pablo Martínez y en la izquierda, Raúl Carnero. En el centro del campo Olabe, Rubén Díez e Isi Gómez y delantera Quiles, Lucas y Soriano.

El partido empezó con incidencia con la lesión de Raúl Carnero y Óscar Cano en vez de sustituirlo por el lateral izquierdo Retu, apostó por sacar a Jaime, central y situar a otro central en el lateral izquierdo. La primera parte fue un toma y daca para ambos equipos, la ex-



plosión de felicidad llegó en el principio del segundo tiempo cuando Lucas empezó a demostrar porque ha venido y demostró que no se le ha olvidado marcar goles, el segundo gol vino de penalti obra

de Quiles, además el balón se lo ofreció el propio Lucas para que Quiles anotara el octavo gol de la temporada. Cuando llegaba el final del partido, una asistencia de Kuki Zalazar de las pocas cosas buenas

hasta ahora que se le ha visto en Riazor, dio una asistencia a Lucas Pérez para que el 7 blanquiazul sentenciara con su doblete y el tercero del Deportivo. El sábado espera el Alcorcón.

Deportivo 3 Unionistas 0

Ficha técnica

Deportivo, 3:

Mackay; Villares, Lapeña, Martínez, Raúl Carnero (Jaime, min 14); Olabe, Rubén Díez (Álex Bergantiños, min 84), Isi Gómez (Zalazar, min 84); Quiles (Svensson, min 84), Lucas y Mario Soriano (Yeremay, min 74).

Unionistas, 0:

Salva; David Vicente, Ramiro, Mario Gómez, Rojo; Nespral (Borja Díaz, min 58), Tropi, Blázquez (Alberto Sánchez, min 58); Chapela (Losada, min 67), De Miguel (Juampa, min 67) y Beneit (Mawi, min 67).

Goles:

1-0, min 48: Lucas. 2-0, min 65: Quiles, de penalti. 3-0, min 89: Lucas.

Árbitro:

Huerta de Aza (Comité tinerfeño). Expulsó al portero del Unionistas Salva (min 56). Amonestó a los deportivistas Soriano e Isi Gómez, así como a los visitantes Blázquez, Mario Gómez y Rojo.



Las ganadoras fueron Marta Vázquez y Laura Caamaño

Campeonato de dobles femenino de Galicia en Xaz

Redacción.

El pasado 26 de noviembre se celebró el Campeonato de dobles femenino absoluto en el campo de golf de Xaz.

Las ganadoras fueron Marta Vázquez y Laura Caamaño. Por suerte la lluvia respetó el Torneo, pero la temperatura fría complicó el juego de las 44 parejas que jugaron este campeonato.

La modalidad de juego fue "parejas Fourball". En segunda posición se clasificaron Susana Calvar Fernández e Isabel Hernández y en tercera posición María Jesús Rodríguez y Sara Comesaña Xesteira, esto en categoría scratch. En cuanto a la clasificación handicap las ganadoras fueron Victoria Menard y Marta Rodríguez, en segunda posición Fátima Calvar y Sara López y las terceras clasificadas fueron Susana Rodríguez y Carmen Pena.

La entrega de premios fue presidida por Clara López, delegada de damas de la federación gallega, Francisco Patiño, gerente del Golf Xaz, Ángela Rodríguez, delegada de damas de Golf Xaz y Marivi árbitro de la prueba.



Torneo Cestas de Navidad en Miño Ártabro

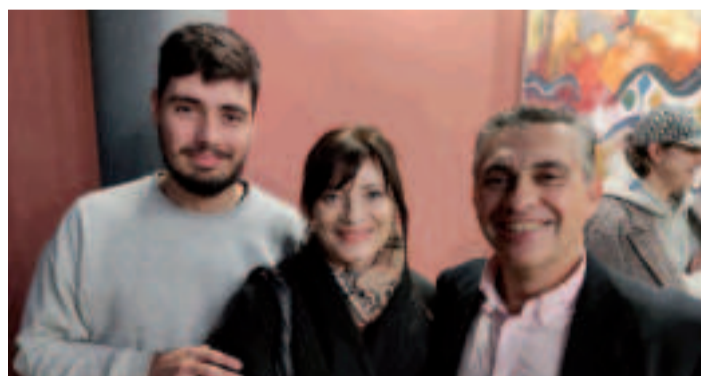
Redacción.

El pasado 17 de diciembre se realizó el Torneo Cestas de Navidad en el Club Miño con un espectacu-

lar lote de cestas y premios para los participantes.

El tiempo ayudó al juego aunque el campo estaba algo pesado

debido a la lluvia que había caído, pero se pudo disfrutar de un buen Torneo.



Clasificación 1ª Categoría

- 1º Tomás Luís Castañón.
40 pts
- 2º Marcos Antonio Chao.
39 pts.
- 3º Luís Grande Veloso,
38 pts.

Clasificación 2ª Categoría

- 1º Samuel Blanco Sánchez,
43 pts.
- 2º María Susana Castro,
39 pts.
- 3º Juan Antonio Roade,
39 pts.

Campeón Scratch

- M. Ángel Martínez Castro,
30 pts.

grelo



+ TARIFAS

FIBRA 300Mb

+ MÓBIL 80GB

+ MÓBIL 2GB

39,95€/mes*



**SAMSUNG
GALAXY Z FLIP4**

1,63€/día

Cota Renting: 49,00€/mes
Seguro todo risco e I.V.E. Incluído



**APPLE
IPHONE 14 PRO**

2,33€/día

Cota Renting: 69,90€/mes
Seguro todo risco e I.V.E. Incluído



**VIVO
V21 5G**

0,70€/día

Cota Renting: 20,99€/mes
Seguro todo risco e I.V.E. Incluído

*Inclúe teléfono fixo con chamadas ilimitadas a fixo 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.

Prezos válidos salvo erro tipográfico. Consulta as condicións completas na web

GRELO.GAL | 881 821 100

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, buenos días, tengo una hipoteca de 120.000 euros, tenía un impago de 11 cuotas pendientes, he pagado 8 cuotas por lo que debo 3, y Abanca me amenaza con ejecutar la hipoteca, mi pregunta es si pueden hacerlo aunque haya pagado 8 cuotas, lo cierto es que llevo una mala racha económica aunque con ayuda familiar he podido encontrar una nueva ocupación y espero salir del bache, pero la reclamaciones continuas del banco me mantienen con mucha ansiedad. Gracias.

Estimado cliente.

Desde la última reforma legislativa de la Ley Hipotecaria, la entidad bancaria solo puede ejecutar la hipoteca en el caso de que el propietario de la misma adeude al menos 12 cuotas enteras de la hipoteca o bien 15 cuotas si la hipoteca ya es-

tá en su segunda mitad. Este es un criterio que se aplica para las hipotecas de nueva firma pero por analogía también se está aplicando en los tribunales para cualquier caso de ejecución hipotecaria. Es decir que la gravedad del impago tiene que alcanzar como mínimo 12 cuotas enteras.

En su caso no se alcanzaría esa cifra, en el momento en que usted ya ha conseguido poner al día 8 de las 11 mensualidades que debía sin haber recibido demanda. Por lo tanto, no pueden ejecutar la hipoteca y quedarse con la propiedad. Ahora bien, es deseable ir liquidando la deuda cuanto antes a pesar de que no puedan ejecutar debido a que si nos pueden cargar intereses de demora, que son intereses adicionales por razón del pago fuera de plazo. Todo esto a veces hace que la deuda vaya creciendo sin darnos cuenta y nos sitúa en una posición peligrosa.

Atentamente.

Consulta 2:

Muchas gracias por la consulta. Mi caso es que debo un microcrédito y no dispongo de dinero para poder pagar que consecuencias, quería conocer qué me puede pasar a partir de ahora. Muchas gracias a ustedes.

Estimado cliente.

Si usted no puede pagar un microcrédito las consecuencias es que la empresa o financiera puede iniciar un procedimiento para reclamarse en el juzgado. Aunque los microcréditos son pequeñas cantidades muchas veces estas empresas tienen ciertos servicios jurídicos contratados que permiten hacer esta reclamación aunque sea pequeña.

Si la reclamación judicial incorporase una petición de intereses o comisiones abusivas, el juzgado puede realizar un control de oficio y eliminarlas. Y en todo caso a usted también se le dará la oportunidad de formular oposición frente

a la reclamación que se presente. No obstante, esto es adelantarnos porque a día de hoy todavía no hay nada. Si usted es condenado a pagar tendrá el juzgado la oportunidad de indagar si usted tiene bienes y embargar posibles cuentas bancarias o propiedades si hubiera. Si usted no tiene ahorros ni tiene cuentas bancarias, ni tiene un trabajo que le paguen por encima del salario mínimo, tampoco le va a pasar nada al corto plazo. Tan sencillo como esto. La deuda seguirá viva y si usted el día de mañana tiene algún bien susceptible de embargo podrían proceder de esta manera. Pero a día de hoy si usted tiene una situación económica limitada tampoco el juzgado puede embargar su propiedad por un microcrédito (si tuviera) ni embargarle un salario o pensión por debajo del mínimo interprofesional. Como decimos habitualmente, de donde no hay no se puede

sacar. Las consecuencias de impagar un microcrédito es que nos enfrentamos a un embargo, pero si no tenemos bienes susceptibles de embargo en la práctica no vamos a sufrir ningún problema. Al menos al corto plazo y mientras nuestra situación no mejore. Si nuestra situación se encauza, siempre podremos intentar alcanzar un acuerdo de pago fraccionado.

Cordiales saludos.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



La ropa que se elige en invierno también es importante para nuestra piel
Es mejor usar tejidos transpirables y vestirnos por capas para poder adaptarnos a la temperatura

Cómo cuidar tu piel en invierno

Redacción.

Las bajas temperaturas del invierno afectan a todo nuestro organismo y también a la piel, produciendo deshidratación. Por ello es importante cuidar el órgano más extenso de nuestro cuerpo y, sobre todo, en las partes más expuestas: rostro, cuello y manos.

¿Cómo afecta el invierno a la piel?

El frío y el viento del invierno secan y castigan la piel en mayor o menor grado. En los casos más severos esta deshidratación se refleja en modo de descamación.

Las personas que sufren dermatitis atópica y psoriasis suelen presentar un empeoramiento de sus síntomas en invierno. En concreto, el clima frío y seco aumenta la prevalencia y riesgo de brotes en pacientes con dermatitis atópica ya que la piel se vuelve más reactiva frente a los irritantes de la piel.

Recomendaciones para el cuidado de la piel en invierno

Ducharse con agua tibia

Los cuidados de la piel empiezan ya a la hora de la ducha. Lo mejor es que esta sea corta (entre 5 y 10 minutos) y con agua tibia. Aunque con el frío nos apetezca más una ducha con agua caliente, la temperatura debería rondar los 30-35 grados centígrados, ya que una ducha a más de 38 grados puede contribuir a que se reseque nuestra piel y facilitar la formación de eczemas. Por otro lado, es recomendable no ducharse más de una vez al día y utilizar geles suaves o sustitutos de jabón.

Calefacción suave

Igual que con el agua de la ducha, la temperatura ambiental también afecta a la piel. Cuando los ambientes son más secos y la temperatura de la casa es alta se puede notar sequedad en la piel, la nariz y los ojos. Lo ideal es regular la temperatura de la calefacción sobre 21°C para mantener una humedad relativa de 40 a 50%. También es importante evitar los cambios bruscos de temperatura, que pueden llevar a la rotura de capilares en el rostro, especialmente en las mejillas.

Para que la piel se pueda mantener oxigenada, hidratada y en perfectas condiciones, es necesario exfoliarla para retirar la piel muerta, activar la circulación y facilitar la oxigenación y regeneración celular.



Hidratar la piel

El mejor momento para hidratar la piel es al salir de la ducha después de secarla con pequeños toques de toalla. Es muy importante proteger cada día la barrera de la piel con el uso de hidratantes corporales.

Para el rostro se debe elegir una crema hidratante en función del tipo de piel. En cuanto a los principios activos, el ácido hialurónico es un gran aliado para la piel en invierno, ya que hidrata y retiene la humedad. También la vitamina C y el retinol son ideales para esta época. Aceites vegetales como el de argán o el de jojoba funcionan muy bien para nutrir y calmar la piel.

Hidratación interna

No se debe olvidar que la hidratación también viene de dentro, por lo que es importante beber mucha agua aunque no se tenga sensación de sed.

Aparte de beber agua de manera constante, podemos ayudar a mantener la hidratación del cuerpo con una dieta sana, equilibrada y rica en frutas y verduras, que le aportan antioxidantes, vitaminas y un extra de agua gracias a las propiedades de estos alimentos.

Protección solar todo el año

La protección solar recomendada todo el año, sobre todo en zonas de montaña, ya que la nieve multiplica la radiación solar.

Se deben usar fotoprotectores UVB y UVA SPF50+ y reaplicarlo cada 3-4 horas. Además, si se practican deportes de nieve, hay que tener en cuenta que en la nieve se refleja el 80% de la radiación solar y se incrementa la cantidad de rayos UV a los que estamos expuestos.

Vestirnos a capas y con tejidos transpirables

La ropa que se elige en invierno también es importante para nuestra piel. Es mejor usar tejidos transpirables y vestirnos por capas para poder adaptarnos a la temperatura. El exceso de ropa o utilizar una ropa muy oclusiva contribuye a una sudoración excesiva y puede causar problemas en la piel como foliculitis en la espalda.

Cuidados extra

Para que la piel se pueda mantener oxigenada, hidratada y en perfectas condiciones, es necesario exfoliarla para retirar la piel muerta, activar la circulación y facilitar la oxigenación y regeneración celular.

Si tu piel es seca, utiliza un exfoliante suave una vez a la semana para facilitar así la penetración y acción de los productos de tratamiento. Si tu piel es mixta o grasa, puedes distanciar más los tiempos entre las exfoliaciones, y lo ideal es que lo hagas cada 10 o 15 días con un producto suave para sobre todo limpiar los poros. Una vez exfoliada la piel te puedes aplicar una mascarilla como tratamiento de refuerzo. Hay de muchos tipos, texturas y componentes, hidratantes, nutritivos, calmantes, purificantes, etc... y siempre son una buena excusa para disfrutar de un momento a solas en la más pura relajación.



Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •

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

En julio, 728.404 trabajadores del sector tenían un contrato fijo, frente a los 422.313 de principios de 2019

El empleo indefinido en la construcción se dispara más de un 70% desde 2019



Redacción.

El 70% de los afiliados a la Seguridad Social en el sector de la construcción cuentan con un contrato indefinido (sin contar a los fijos discontinuos), tras los efectos que la reforma laboral ha tenido en el sector, según el último informe publicado por la Fundación Laboral de la Construcción.

La aprobación de esta reforma supuso la desaparición del contrato fijo de obra a partir del 31 de diciembre de 2021, quedando vigentes aquellos contratos celebrados con anterioridad a dicha fecha, por lo que esta relación laboral tenderá a su desaparición y será mayoritariamente sustituido por el contrato indefinido adscrito a obra y el contrato indefinido fijo-discontinuo.

El estudio cifra en 728.404 los trabajadores del sector tenían un contrato fijo a cierre del pasado mes de julio, frente a los 422.313 de principios de 2019. Así pues, el número de empleados con un contrato laboral indefinido se ha disparado un 72,47% en apenas tres años y medio.

Según explica la fundación, en la que participan patronal y sindicatos, "al comienzo de la serie histórica, en 2009, el porcentaje de afiliados con contrato indefinido y temporal era muy similar. En el año 2010 comienzan a marcarse diferencias, siendo más elevado el porcentaje de afiliados con contrato indefinido, llegando a situarse 13 puntos por encima de la contratación temporal en 2012. En los años 2017 y 2018, nuevamente se equilibran los pesos porcentuales de ambas modalidades de contratación. Desde 2019 la contratación indefinida crece por encima de la temporal. En 2021, el porcentaje de afiliados con contrato indefinido supone más del 54% de los afiliados registrados, sin incluir a los contratos fijos discontinuos que están creciendo, aunque se mantienen en un porcentaje bajo (0,5%)". En el informe se destaca que la construcción suma afiliados al sector de forma consecutiva desde el año 2014, salvo en 2020, cuando tuvo lugar la pandemia sanitaria. Asimismo, desde el año 2013, las empresas del sector de la construcción han aumentado de forma consecutiva.

El valor de la vivienda a nivel mundial sufrirá una importante recesión, según The Economist

La vivienda volverá a ser un dolor de cabeza para las familias

Redacción.

La pandemia del coronavirus ha sido una crisis sanitaria mundial de enorme calibre, pero el confinamiento obligatorio en los hogares supuso, entre otras muchas cosas, un incremento del ahorro, inusitado para millones de familias, con el que pudieron cambiar de casa por muy diversos motivos: la implantación del teletrabajo, más espacio interior, pero también exterior, cambiar de zona o invertir en residencial ahora que se cuenta con ahorros.

Pero esas ganas de mudarse, ese incremento de la demanda, supuso a su vez un aumento de los precios de las casas que en algunos países llegó a superar los dos dígitos, como en EEUU Zelanda, Canadá o Países Bajos, donde los precios crecieron más de un 30% desde 2020. Cifras que no se veían desde la burbuja inmobiliaria de comienzos de este siglo. Después de este particular boom inmobiliario de dos años, ya se están registrando caídas de los precios en nueve de

las 18 grandes economías analizadas por Oxford Economics, dónde destacan aquellos países con mercados más sobrecalentados. En Canadá y Suecia han caído más de un 8% desde febrero, mientras en Nueva Zelanda han descendido más del 12% desde su punto máximo el año pasado. Los precios también han comenzado a caer en EEUU y en Reino Unido.

Las operaciones de compraventa también están empezando a mostrar síntomas de fatiga. La venta de viviendas en agosto en EEUU cayó frente al mismo mes del año pasado, según la NAR (la Asociación Nacional de Agentes Inmobiliarios, por sus siglas en inglés). O en Nueva Zelanda, donde las ventas trimestrales hasta junio descendieron a su nivel más bajo desde 2010.

Una situación que también repercute en los precios de las acciones de las grandes constructoras. En Reino Unido, Barratt o Taylor Wimpey han bajado a la mitad este año, mientras que Dr. Horton y

Lennar, en EEUU, caen más de un 30%.

Pero a diferencia de España, esta caída de los precios supone el final de un largo auge, que muchos propietarios daban por sentado. A nivel global, una oferta restringida unido a la facilidad del crédito, con tipos de interés bajísimos, impulsó un aumento constante de los precios de las viviendas en las principales economías globales tras superar la crisis financiera mundial de 2007-2009.

Por ejemplo, los precios de las viviendas en EEUU aumentaron casi un 60% entre 2012 y 2019. Pero cuando realmente se dispararon ha sido con la pandemia. Tanto en la primera economía mundial, como en Canadá o en los Países Bajos, la vivienda se ha disparado un 30% desde 2020.

"Un auge impulsado de alguna manera por los propios gobiernos". Para The Economist, "preocupados por la escasez de vivienda durante tras pasar lo peor de la pandemia, suavizaron o eliminaron temporalmente las regulaciones hipotecarias, lo que facilitó la compra. Estos ahorros durante la pandemia ayudaron a los compradores de primera vivienda a acumular grandes depósitos".

Y ahora ha llegado un golpe de realidad, ya que el aumento de los tipos de interés ha devuelto a los intereses hipotecarios a niveles que no se veían en décadas.



Las operaciones de compraventa también están empezando a mostrar síntomas de fatiga.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

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

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

suministroscastro@protonmail.com

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

ESTRENOS DE CINE



Título: Babylon

Dirección: Damien Chazelle
Guión: Damien Chazelle. **Música:** Justin Hurwitz
Fotografía: Linus Sandgren

Reparto: Margot Robbie, Brad Pitt, Diego Calva, Katherine Waterston, Tobey Maguire.

SINOPSIS: Ambientada en Los Angeles durante los años 20, cuenta una historia de ambición y excesos desmesurados que recorre la ascensión y caída de múltiples personajes durante una época de desenfundada decadencia y depravación en los albores de Hollywood.

Fecha de Estreno: 20 de enero 2023



Título: El Frío Que Quema

País: España. **Dirección:** Santi Trullenque.
Guión: Agustí Franch, Santi Trullenque.

Reparto: Greta Fernández, Roger Casamajor, Pedro Casablanc, Adriá Collado, Daniel Horvath, Ksawery Szlenkier, Elisabet Terri, Nil Planes, Kasia Kapcia, Peter Nikolas, Albert Vilcan.

SINOPSIS: Invierno de 1943 en los Pirineos. Sara y Antoni viven en un pequeño pueblo de Andorra. Todos los días reciben noticias de la Segunda Guerra Mundial. Un día, su amigo Sendo vino con unos judíos para esconderlos. La vida se complica cuando los alemanes llegan a la ciudad en busca de los judíos.

Fecha de Estreno: 20 de enero 2023



Título: El Asombroso Maurice

País: Reino Unido Reino Unido. **Dirección:** Toby Genkel, Florian Westermann.
Guión: Terry Rossio, Robert Chandler, Toby Genkel.

Reparto: Animación, Hugh Laurie, Emilia Clarke, David Thewlis, Himesh Patel, Gemma Arterton, Hugh Bonneville.

SINOPSIS: Maurice, un gato callejero, tiene el timo perfecto para ganar dinero. Encuentra a un niño que toque la flauta y se hace amigo de su horda de ratas que hablan, así no las ve como si fueran comida. Cuando Maurice y los roedores llegan al pueblo de Bad Blintz, y encuentran a Malicia.

Fecha de Estreno: 20 de enero 2023

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- AGUINALDO • ARTÍCULO • BITÁCORA • DISEÑO
- HERRERO • LECTOR • LOTERÍA • MANTECADAS
- PESTILLO • VEGETAL • VENECIA • WEB

CULTURA

Silvia Penide celebra XX años de carrera musical con dos lanzamientos muy especiales

La edición especial de un pendrive con toda su discografía, videos, fotos y la letra de una canción inédita ya salió a la venta.

Solo 20 unidades. La gira de celebración del XX Aniversario comenzará en Madrid el 11 de febrero. 10d10 Discos Edita el CD que contiene las canciones del espectáculo para público familiar «Diferentes Diferencias» basado en el libro del mismo título. Comienza la celebración del XX Aniversario de la carrera musical de Silvia Penide. La compositora y cantante de Meicende, en Arteixo, lanza dos artículos muy especiales para celebrarlo.

El primero fue el Cd con las canciones del espectáculo familiar «Diferentes Diferencias» basado en el libro del mismo título. La presentación del mismo se realizó en Muimenta, la parroquia de Cospeito en la provincia de Lugo de donde es original la familia materna de Silvia. Son cinco canciones que intentan transmitir el mismo mensaje que las breves historias del libro: La diferencia siempre suma. Este proyecto está resultando todo un apoyo para miles de familias que tienen peques con algún tipo de enfermedad o simplemente se comportan de forma diferente, por el motivo que sea y se sienten identificados con los

amigos de la autora, con las ilustraciones de Emilio Urberuaga (autor de Manolito Gafotas), que salen en el libro. Está disponible también una edición limitada de solo 20 unidades de una preciosa caja de madera grabada que contiene todas las canciones editadas por Silvia en estos 20 años, desde el disco Kilómetros, de 2003 hasta la canción «Una pared tembló» en la que está acompañada por Andrés Suárez. Además de otras joyas como Reventaba o El Efecto Boomerang junto a Víctor Manuel. Silvia Prepara también una gira para celebrar este XX aniversario. La primera fecha será en Madrid el día 11 de febrero, con Fer Lamas a la percusión (batería de Xoel López que anteriormente lo fue de la banda de Penide) y Serxio Moreira al teclado. Será en El Rincón del Arte Nuevo y las entradas están ya disponibles en Entradium.com. A partir de esa fecha, habrá una serie de actuaciones con Natalia Navaza como intérprete de lengua de signos.



Año Nuevo

CASA

como nueva

Resistencia a la humedad
Lacado, más resistente
y sedosoSolo por 10€ más,
con herrajes
en negroArtens Entorno
saludable

Te ahorras 30€

199€

159€

Garantía
25
AñosFabricado
en España

Cómpralo ya

PUERTA MACIZA
LUCERNA PLUS LACADA
BLANCO DE 72,5 CM
REF. 18015326.
No incluye tapetas ni manilla.Fácil instalación
sin juntas ni perfiles
de transición

Artens Novedad

19€
99

-14%

16€
99Garantía
75
AñosFabricado
en España

Cómpralo ya

SUELO LAMINADO
EXTREM10 ZARAGOZA
REF. 85170843.
Se vende en paquetes
de 1,81 m² a 36,12€ ~~38,70€~~

SOLO PARA SOCIOS

Cambia tu puerta de entrada y
llévate un cheque regalo de hasta

200€

Productos + Instalación

Descubre más
ofertas en el
FOLLETO ONLINEEn tus tiendas
COMPACT OLEIROS,
COMPACT FERROL Y A CORUÑA

LEROYMERLIN