

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 61

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JUNIO - AÑO 2023



La Xunta pone en marcha una línea de ayudas para la aceleración de las artes escénicas gallegas

pág. 4



Molinos de viento, agua y mareas

pág. 6 y 7

El Pleno de la Cámara ya no podrá reunirse hasta la sesión constitutiva de la nueva legislatura por lo que muchas leyes se van a quedar sin ver la luz

La convocatoria de elecciones generales el 23 de julio, deja en suspenso más de 60 leyes

Una de las consecuencias directas del adelanto de las elecciones generales al 23 de julio es la suspensión de todas las actividades parlamentarias previstas en el Congreso. Además, paraliza la tramitación de todas las iniciativas en marcha, con lo que se van a quedar sin aprobar más de 60 leyes, 25 de ellas procedentes de decretos-ley que ya están en vigor, otras ocho aprobadas por el Gobierno y alrededor de una treintena impulsadas por los grupos parlamentarios.

La ley de familias. Tenía por objeto la ampliación de la protección social a las familias y el apoyo a la crianza, la garantía del derecho a la conciliación, el pleno reconocimiento jurídico de los distintos tipos de familia y la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

La ley de vivienda. Dentro de esta nueva ley, varias medidas quedan en manos de las comunidades autónomas. Pese a que entró en vigor



el pasado 26 de mayo, algunas medidas pueden quedar en suspenso tras la victoria del Partido Popular en localidades donde dominaba el PSOE.

Ley de derecho al olvido oncológico.

El derecho al olvido oncológico busca que las personas que hayan padecido un cáncer a lo largo de su vida no tengan que justificar su

historial en el momento en que decidan contratar un seguro de vida, pedir cualquier tipo de préstamo o incluso comprar una vivienda.

Salud mental y ELA.

Pedro Sánchez anunció una partida de 38,5 millones de euros para impulsar la atención a la salud mental, que iban a ser transferidos a las comunidades autónomas.

Ley de Enseñanzas Artísticas.

Las enseñanzas artísticas son el conjunto de enseñanzas del sistema educativo que tienen como finalidad proporcionar una formación artística de calidad y garantizar la cualificación de los futuros profesionales de la música, de la danza, el arte dramático, las artes plásticas y el diseño.

Ley de Paridad. La ley de paridad entre hombres y mujeres obligaba a tener una representación paritaria a los órganos constitucionales del Estado como el Tribunal Constitucional, el Consejo de Estado, el Tribunal de Cuentas, el Consejo Fiscal y el Consejo General del Poder Judicial.

Ley del cine y cultura audiovisual.

Esta medida estaba muy avanzada a falta de su aprobación en el Senado.

Decreto contra la sequía. Eran medidas extraordinarias para contrarrestar la sequía con la aprobación del decreto de sequía que iba

Desciende el número de parados en Galicia

El número de parados registrados en las oficinas gallegas bajó en 4.909 personas en mayo en relación al mes anterior (-3,52%) impulsado, por el sector servicios, que concentró más del 75% de la caída del desempleo.

a activar la posibilidad de que cada confederación hidrográfica pudiera impulsar acciones para obtener recursos hídricos.

Ley de desperdicio alimentario. Esta ley estaba a falta de aprobación en el Senado para evitar el desperdicio de más de 1.300 millones de kilos de comida en toda la cadena de producción.

Ley de movilidad sostenible. Esta medida pretendía introducir peajes en el centro de las ciudades para reducir las emisiones contaminantes.

Medidas anticrisis. Queda en el aire saber qué pasará con las medidas anticrisis que acaban oficialmente el 30 de junio.



CleceVitam
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

Un espacio abierto y participativo para continuar desarrollando tu proyecto de vida, tus preferencias y aficiones

900 802 103 · 881 554 924 www.clecevitambastiagueiro.com

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

Distribución gratuita
en los Ayuntamientos de:Culleredo, Cambre,
Betanzos, Sada, Oleiros,
Carral, Abegondo,
Bergondo, Arteixo
A Coruña, Miño, Puentedeume,
Naron y Ferrol.

Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,
Paula Aparicio Castillo,
Tatiana Benítez, Esther López
Castro, Luisa Aguado
y todos los ayuntamientos
pertenecientes a la Comarca
das Mariñas.

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

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 Em.....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

As Mariñas

suplemento
inmobiliarioDedicado al sector inmobiliario.
Toda la actualidad,
promociones, ventas, alquiler.

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarediciones.com

próximamente

La agencia (ANA) subrayó que esta incertidumbre afecta a todos, inquilinos y propietarios

El resultado electoral, podría dejar sin efecto la ley de vivienda en muchos territorios del país

El vuelco electoral tras las elecciones autonómicas y municipales del pasado 28 de mayo, podría dejar sin efecto la aplicación de la ley de vivienda en muchos ayuntamientos y comunidades que pasarán a manos del Partido Popular, que se posicionó en contra de la misma.

De hecho, tras la convocatoria de elecciones generales para el 23 de julio, el director general de la Agencia Negociadora del Alquiler (ANA), José Ramón Zurdo, cree que la norma podría ser derogada si los populares gobiernan. En este sentido, después de los comicios, el desarrollo de la ley incluido en la aplicación de las zonas tensionadas y que estaba dirigido a intervenir y limitar las rentas de alquiler, no tendrá un efecto real en la mayoría de las comunidades y municipios de España, apuntó Zurdo.

En aquellas autonomías donde pueda aplicarse, denunció ANA, desplazará la inversión de promotores e inversores hacia las que no impongan límites a la inversión en



alquiler, creando una España “de dos velocidades”. “Lo que es inaudito es que el mercado del alquiler en nuestro país tenga que estar pendiente de los resultados electorales para saber si un propietario puede o no poner con seguridad y tranquilidad su vivienda en al-

quiler”, añadió. Así, la agencia subrayó que esta incertidumbre afecta a todos, inquilinos y propietarios, trastocando gravemente el mercado de alquiler, destruyendo oferta, y dificultando el acceso a un hogar. La ley, que entre otras medidas limitará el precio de los

alquileres, entró en vigor el pasado viernes 26, dos días antes de los comicios, después de que en abril el Gobierno asegurara los votos para sacarla adelante gracias a un acuerdo con ERC y EH Bildu tras años de negociaciones. Quedará para el 1 de enero de 2024 lo rela-

tivo a los incentivos fiscales que se aplicarán en el IRPF a los arrendamientos de inmuebles destinados a vivienda. El presidente de la Confederación Nacional de la Construcción (CNC), Pedro Fernández Alén, señaló que se “desconoce” cómo se va a aplicar la ley a nivel autonómico y cómo puede afectar al sector, aunque, si bien es cierto que es “necesario incrementar la oferta de vivienda”, señaló que le “preocupa” que esa norma introduzca “intervencionismo en el mercado”. Fernández Alén participó en la clausura de la Asamblea General Anual de la Asociación Leonesa de Edificación y Obra Pública, donde se hizo balance del pasado ejercicio y donde se propusieron los nuevos proyectos para el sector. El presidente de la CNC hizo referencia también a la necesaria revisión de precios, ya que “los costes no encajan con los presupuestos” debido a la “fluctuación de las materias primas”. En cuanto a la problemática para encontrar trabajadores para la construcción, Fernández Alén demandó un plan de choque urgente para incorporar mujeres, jóvenes o a personas en situación de desempleo y recordó que se trata de un sector que ofrece certidumbre, moderno y con capacidad de seguir avanzando.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG



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



www.mabesoa.com

La Xunta pone en marcha una línea de ayudas la aceleración de las artes escénicas gallegas

La Xunta pone en marcha una línea de ayudas para la aceleración de las artes escénicas gallegas



Redacción.

El Diario Oficial de Galicia publica las bases de una nueva línea de subvenciones de la Xunta de Galicia, a través de la que se inyectarán 336.000 euros en la aceleración cultural de las artes escénicas gallegas. El objetivo de esta convocatoria, en régimen de concurrencia competitiva, es impulsar la profesionalización empresarial del sector a través de proyectos que doten las entidades subvencionadas de las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades emprendedoras y financieras en el marco de las industrias culturales. El plazo de solicitud de estas ayudas permanecerá abierto para pymes, microempresas o personas trabajadoras autónomas que desarrollen su actividad habitual en Galicia en

los ámbitos del teatro, danza, nuevo circo y magia. Se establece una aportación máxima de 42.000 euros por proyecto, que puede suponer hasta el 80 % del presupuesto subvencionable, de manera que podrán beneficiarse de esta convocatoria hasta 10 iniciativas.

Para la selección de las propuestas se seguirá un baremo de criterios automáticos y técnicos, que primará, entre otros aspectos, las empresas de reciente creación, la estabilidad del personal contratado, la generación de empleo femenino, de menores de 30 años y de personas con discapacidad, el uso de la lengua gallega, la existencia previa de un plan de negocio o la viabilidad, sostenibilidad o potencial crecimiento del proyecto.

La Axencia Galega das Industrias Culturais gestiona este nuevo pro-

grama de aceleración cultural con financiación de los fondos europeos del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia. Entronca, en este sentido, con el Plan Xeración Cultura, la hoja de ruta que ya está en marcha para reforzar con nuevas iniciativas el momento de creación y expansión del sector cultural gallego con una batería de más de medio ciento de iniciativas. Entre ellas se incluye la noticia aceleradora musical Sonemerxente, que la Xunta está desarrollando con la Fundación Paideia como entidad colaboradora. En cuyo caso, el trabajo dio comienzo a finales de marzo con una primera fase en la que una decena de artistas y grupos seleccionados están siendo tutorizados por primeras figuras de la industria musical a nivel estatal e internacional.

No habrá adelanto electoral en Galicia

El presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda, no adelantará las elecciones en Galicia. Tras la convocatoria de una rueda de prensa para este y después de que el presidente del Gobierno de España, Pedro Sánchez, comunicase que las elecciones generales se adelantaban al 23 de julio, los rumores sobre una posible convocatoria adelanta-

da en Galicia se dispararon, pero finalmente la fecha se mantendrá en el calendario previsto. "Preciámonos de ser unha comunidade previsible. Aspiramos a resolver os problemas da xente e non crear uns novos. Desde un punto de vista de cálculo electoral enténdense as présas de Sánchez, pero as urxencias electorais do Partido Socialista

non poden ser as urxencias de Galicia. E mentres Pedro Sánchez pensa nas urnas nós temos que pensar nos problemas da xente", indicó Rueda, que añadió que su partido no piensa en clave "electoralista", por lo que prefiere elegir el camino de la "estabilidad" y por eso "non convocaremos eleccións autonómicas".

Según un comunicado de Clusaga, este convenio de colaboración implicará un compromiso de ejecución para los próximos años

El sector Alimentario y Turismo de Galicia se unen para impulsar sus potencialidades

Redacción.

El Clúster Alimentario de Galicia (Clusaga) ha firmado un convenio de colaboración con el Clúster Turismo de Galicia para la promoción turística y la puesta en valor del patrimonio gastronómico de la Comunidad autónoma. El director de Clusaga, Roberto Alonso, y el presidente del Clúster Turismo de Galicia, Cesáreo Pardal, han rubricado la firma de este convenio que promoverá proyectos de interés común y que "aumentará la competitividad y el fortalecimiento de las relaciones entre los sectores que representan". De esta manera, buscarán la implicación de las Administraciones públicas

en las futuras medidas que contribuyan a los sectores que representan. Por otra parte, el Clúster Turismo de Galicia participará en un grupo de trabajo, promovido por Clusaga, que contará con un foro de debate que tiene como finalidad generar un espacio de intercambio de ideas en el ámbito del turismo gastronómico.

En concreto, el objetivo de este grupo será que las empresas de la industria alimentaria y de bebidas determinen cuáles son las iniciativas de mayor impacto y viabilidad para poner en valor los productos gallegos. En consecuencia, la intención es aumentar el posicionamiento de la marca Galicia en torno a su gastronomía

El Centro Superior de Hostelería de Galicia y el Centro Británico realizan un curso de cocina gratuita para jóvenes

Redacción.

El Centro Superior de Hostelería de Galicia, en colaboración con el Centro Británico, llevará a cabo en el mes de julio un curso para que los jóvenes mejoren su nivel de inglés y aprendan cocina. El curso está dirigido a chicos y chicas de entre 16 y 18 años con nivel B1 o superior, y se desarrollará en la sede del CSHG en Santiago durante el mes de julio sin ningún coste. El plazo de inscripción está abierto hasta el 23 de junio, por lo que aquellos jóvenes interesados en el sector

turístico y de la restauración con un nivel mínimo de B1 ya pueden ponerse en contacto con el Centro Británico para evaluar su nivel. Las plazas son limitadas, por lo que se hará una selección por rigurosa orden de solicitud y nivel. El curso se desarrollará del 3 a 31 de julio, pudiendo asistir durante todo el mes o por quincena, del 3 a 14 de julio o del 17 a 31 de julio. De 9:30 a 14:00 horas, los jóvenes tendrán 2 horas de clases de inglés y 2 de cocina. El curso proporcionará los fundamentos básicos de cocina para la elaboración de recetas sencillas y saludables.

OCASIÓN

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

OPORTUNIDAD

700 euros negociables

Interesados llamar de 10:00h. a 13:00h.

981 638 680

La Xunta reactiva desde el pasado lunes 29 de mayo, las notificaciones para llevar a cabo quemas agrícolas por parte de particulares, tanto desde la web habilitada como a través del teléfono 012

La Xunta reactiva las comunicaciones para llevar a cabo quemas agrícolas de particulares

Redacción.

De este modo, los interesados deben hacer la comunicación con dos días de antelación, según recuerda la Consellería de Medio Rural en un comunicado. En concreto, en el portal web destinado a comunicar las quemas de restos agrícolas los ciudadanos deberán confirmar que se trata de una "quema corres-

pondiente a paja y/o material natural, agrícola, no peligroso, utilizado en explotaciones agrícolas y/o ganaderas".

Mientras, a los interesados que llamen al 012 para comunicar la quema se les preguntará también al respecto, para que confirmen el tipo de material y circunstancias. Además, también se retoman las

solicitudes de autorización para efectuar quemas de restos forestales acopiados. En este caso, como viene siendo habitual, hace falta contar con autorización administrativa dado el mayor riesgo de la actuación. Tanto las comunicaciones como las autorizaciones dejarán de tener validez en los días que hay viento y altas temperaturas.



Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

Nada resulta más oculto
que aquellos tiempos que no vivimos

Molinos de viento, agua y mareas

Redacción.

A través de este recorrido por las entrañas de los tesoros de Arousa, conoceremos de cerca el modus vivendi de antiguas civilizaciones que dejaron sus huellas en los mejores enclaves de nuestra tierra.

Cuentan los viejos que entre el Dolmen de Axeitos y la roca natural, conocida como a Pía do Frade, hay una alможaya de oro, una construcción mítica en la que las leyendas sitúan valiosos tesoros. Millares de personas se apilan al lado de las Torres do Oeste cada año para presenciar el desembarco de los vikingos. A bordo de una draka, y ataviados con cascos y cuernos, los nuevos vikingos simulan el ataque de los pueblos nórdicos hace más de un milenio.

Partiendo de la villa de Ribeira, nuestra incursión por la arquitectura neolítica comienza visitando el dolmen de Axeitos, también conocido como la Pedra do Mouro. Caminando por un sendero entre

árboles y silencio, encontramos esta sepultura comunal prehistórica.

Su aspecto es regio a pesar de estar datado entre el año 4.000 y el 3.600 a. C. y ser uno de los monumentos funerarios megalíticos más antiguos de Galicia. Cuentan los viejos que entre este dolmen y la roca natural conocida como el Pía do Frade hay una alможaya de oro, una construcción mítica en la que las leyendas localizan valiosos tesoros.

Dando un pequeño salto en la historia de nuestra evolución, dirigimos nuestros pasos hacia los castros de Neixón Grande e Pequeno, en el ayuntamiento de Boiro. Descendiendo hacia la ría, recorreremos una senda que va directamente a la península de Neixón, en uno de los paisajes más hermosos de Arousa. En la punta rocosa de esta península, defendidos por rocas y fuertes terraplenes, crecieron entre los siglos VIII y VII a. C. los castros de Neixón. Al lado de los castros encontramos el Centro Ar-

queológico do Barbanza donde podremos descubrir mucha información sobre el patrimonio arqueológico de la comarca. Siguiendo por el municipio de Rianxo, concretamente en la aldea de Araño está el hórreo do Araño, uno de los más grandes de Galicia, que forma parte de un bonito conjunto arquitectónico compuesto por la iglesia de Santa Baia y la capilla dedicada a la Nosa Señora dos Milagres.

Continuando por la senda de nuestros antepasados, la siguiente parada será en los hórreo de Imo, en el ayuntamiento de Dodro. Las calabaceras de la pintoresca aldea de Imo están situadas en la parte más alta del núcleo. Este lugar era antiguamente una era comunal. Conforme os acerquéis, entre las casitas pequeñas separadas por estrechas calles, iréis viendo el conjunto de hórreos de piedra y paredes de madera.

Del otro lado del Ulla, nos aguarda el ayuntamiento de Catoira. De camino, encontraremos el conocido puente sobre el río con las Torres de Oeste, donde el primer domingo de agosto tiene lugar la Romaría Viquinga, que le da fama internacional a esta villa. Millares de personas se apilan cada año en este enclave para presenciar el desembarco. A bordo de una draka, y ataviados con cascos y cuernos, los nuevos vikingos simulan el ataque de los pueblos nórdicos hace más de mil años, el Parque Arqueológico de Campo Lameiro.



Torre de Oeste.



Museo Etnográfico e do Viño de Cambados.



Castro de Neixón.



Horreo de Araño.

Pero Catoira es conocida también por sus molinos de viento de Abalo, únicos en Europa por su doble sistema de aspas. A los molinos llegaréis tras una pequeña caminata cuesta arriba entre pequeños arbustos. Nuestro viaje continúa hasta el ayuntamiento de Cambados, donde se celebra la festa vinícola más antigua de Galicia.

Fiesta del vino

La fiesta del vino comenzó en el año 1953 con la reunión de varios amigos para escoger cuál de sus albariños era el mejor. Antes de descubrir los misterios del dios Baco, visitaremos el Museo do Muíño de Mareas da Seca en plena ría de Arousa, entre las puntas de Tragove y Fefiñáns. El sistema de este molino es muy distinto al visto hasta ahora, dado que aprovechaba el movimiento de las mareas para la molienda.

Durante las tres horas que duraba la bajamar, se molían hasta 200 kilogramos de harina en dos tandas, de día y de noche. Cuentan que este molino fue construido en el siglo XVII por orden del señor del pazo de Fefiñáns, al que perteneció hasta el siglo XIX y al que venían a moler los cereales los labradores de una gran parte del Salnés. La actividad del molino comenzó en 1622 y no paró hasta los años 70 del siglo pasado, cuando el último molinero se jubiló.

Sin salir de Cambados, vamos ahora hacia la parte alta de la villa. Al lado del Mirador da Pastora, visi-



Molinoos de viento de Abalo.

teremos la iglesia de Santa Mariña de Dozo, o más bien lo que queda de este hermoso templo gótico de finales del siglo XV, mandado construir sobre una ermita románica. Se trata de un edificio de una única nave dividida por varios arcos transversales y con capillas laterales. En la actualidad, el recinto y su entorno es un hermosísimo camposanto donde se mantienen las arcadas del techo de esta iglesia, desnudos arbotantes que le dan a este lugar un halo de misterio y teatralidad.

Después de una jornada cultural y etnográfica, nos zambullimos de lleno en la naturaleza en el ayuntamiento de Meis donde se encuen-

tran los reconstruidos molinos do Serén.

Situados en un contorno privilegiado, el mejor modo de conocerlos es completando la conocida Ruta da Auga. Acompañad el curso del río siguiendo los hermosos senderos acondicionados y atravesando los puentes de madera que os llevarán de uno a otro. Justo en medio de la ruta, coged aliento en el conjunto escultórico que reconstruye la Aldea labrega.

A modo de resumen de todo el viaje, aparece ante vosotros una selección de los símbolos arquitectónicos gallegos: el hórreo, el lavadero, los molinos, el horno, el pozo,

los cruceros e incluso una pequeña capilla. No os fatiguéis con la caminata, un poco más intensa debido a la pendiente; alcanzaréis la cumbre en la que disfrutaréis de unas vistas increíbles.

En el vecino ayuntamiento de Barro, encontraréis otra joya imprescindible, las cascadas de Río Barosa. Queda mucho por ver así que centraremos nuestra incursión en los molinos y en su espectacular cascada.

Tras la incursión en la naturaleza, cambiamos de escenario para visitar otro parque, pero esta vez menos frondoso, el Parque Arqueológico de Campo Lameiro.

Este conjunto al aire libre de artes rupestres recoge cerca de cien piedras y rocas con petroglifos de gran valor arqueológico e histórico. En estos montes de Campo Lameiro se sitúa una de las concentraciones más importantes en calidad y cantidad de grabados rupestres.

El área arqueológica por la que podremos pasear y observar un conjunto excepcional de estaciones rupestres tiene un paisaje muy semejante a la de su contexto original y cuenta con una recreación de un pequeño poblado en el que se evocan aspectos de la vida cotidiana de nuestros antepasados de la Edad del Bronce.



Museo do Muíño de Mareas da Seca.



Cascada del Río Barosa.

El convenio, ahondó el director del Igape, se sitúa en el marco de la Axenda Financiera que promueve el Gobierno gallego para ayudar a pymes y autónomos

La Xunta promueve la financiación de pymes y autónomos



La concesión de las ayudas, está abierto desde el 12 de mayo hasta el 29 de septiembre.

Redacción.

El director del Instituto Galego de Promoción Económica (Igape), Fernando Guldrís, firmó el pasado lunes un convenio con representantes de las sociedades de garantía mutua (SGR) Afígal, Sogarpo e Iberaval, en la búsqueda de facilitar, un año más, el acceso a la financiación de pymes y autónomos gallegos. En este sentido, y como destacó Guldrís, el acuerdo permite cubrir operaciones de inversión, circulante y garantías de pequeñas y medianas empresas por importe de 60 millones de euros.

El convenio, ahondó el director del Igape, se sitúa en el marco de la Axenda Financiera que promueve el Gobierno gallego para ayudar a pymes y autónomos a reforzar su solvencia y darle acceso a crédito para que puedan “ganar músculo, mantener y generar empleo, y desarrollar proyectos que contri-

buyan a la reactivación económica y la competitividad de los sectores estratégicos gallegos”.

Así, el objetivo del acuerdo firmado es facilitar, de un lado, el acceso a préstamos a largo plazo para financiar tanto inversiones productivas como circulante estructural, dando la posibilidad también de aplicar los fondos al pago o a la reestructuración de deudas con entidades financieras; y, por otra parte, favorecer la capacidad de las pymes para otorgar garantías frente a terceros.

En este marco, explicó Guldrís, la modalidad de apoyo consistirá tanto en la bonificación del tipo de interés de los préstamos, como en la bonificación de la comisión del aval, y en el reaval del riesgo asumido por las SGR que faciliten el acceso al crédito.

La concesión de las ayudas, cuyo período de solicitud estará abierto desde el 12 de mayo y hasta el 29 de septiembre, será por concurrencia no competitiva, de este modo

son subvencionables todos los proyectos que cumplan los requisitos establecidos en las bases reguladoras hasta el agotamiento del crédito. De este modo, apuntó Guldrís, se agiliza la ejecución de esta línea de financiación para pequeñas y medianas empresas y autónomos que tienen su domicilio social y desarrollan su actividad económica en Galicia.

“En definitiva, se trata de ofrecer al tejido empresarial gallego las mejores condiciones de financiación para fortalecer su solvencia. Por este motivo, mantenemos intactas las capacidades de inversión tradicionales de fondo perdido y préstamos y avales, y reforzamos los fondos de apoyo necesarios para una adaptación al complejo escenario actual”, informó al director del Igape, quien recordó que, también en el marco de la Axenda Financiera, está en marcha la línea de préstamos directos para inversiones estratégicas o para infraestructuras de centros tecnológicos.

Los autónomos y pymes españoles confían más en el éxito de su negocio que sus homólogos de otros países

El 43% de las Pymes augura un aumento de sus ingresos, pero el 70% teme los gastos

Redacción.

Según un estudio internacional elaborado por Sage, el 39% de las pymes españolas se sienten “muy seguras” del éxito de su negocio durante este año.

Sin embargo, también son las más preocupadas del mundo por el aumento de costes.

Los pequeños y medianos negocios españoles son más optimistas sobre sus resultados en 2023 de lo que lo son sus homólogos en el resto del mundo. Así lo dice un reciente informe de Sage, elaborado en base a una encuesta realizada entre 12.000 pymes en todo el mundo, 1.000 de las cuales se encuentran en España. Según dicho estudio, el 39% de las pymes españolas afirmaron que se sienten “muy seguras” del éxito de su negocio durante este año, frente al 34% a nivel mundial. “Un giro radical, dado que los resultados de 2022 situaban a los empresarios españoles como los menos confiados a nivel mundial en el éxito de sus negocios”, explicaron desde Sage.

Además, el 23% de los autónomos y pequeños negocios españoles espera una disminución en sus costes. Por su parte, el 42% prevé aumentar su plantilla en lo que queda de año.

Sin embargo, el estudio de Sage también mostró las dificultades a las que están haciendo frente miles de autónomos y negocios en los últimos meses. Así, el 70% de las pymes encuestadas constató el aumento de costes durante el año pasado, una cuestión que genera más preocupación en las empresas españolas que en las extranjeras. Otro aspecto diferenciador del optimismo de las pymes españolas es que se posicionan como las más satisfechas a nivel mundial en relación a su tasa de productividad, con un 39% muy satisfechas, en comparación al 28% global.

Además, tal y como destacaron desde Sage, el 33% de las pymes españolas afirman que aumentar la productividad y trabajar de forma más eficiente contribuye a aumentar la confianza en el éxito de su empresa.



Administración Fincas
Correduría de Seguros
Gestoría

Párroco Manuel Cobas, 4
15679 O Temple A Coruña
www.bilbarcosgestion.es oficina@bilbarcosgestion.es
881 295 199 - 613285 488





La renovación del campo municipal de Lavandeira comenzarán el 26 de junio

Culleredo.

Ayuntamiento de Culleredo ha acordado con el club Sporting Burgo el inicio de las obras de renovación del césped artificial del campo municipal de Lavandeira el próximo 26 de junio.

De esta forma, el club podrá utilizar la instalación deportiva municipal para finalizar las competicio-

nes de la presente temporada y llegar a tiempo al inicio de la nueva temporada con el renovado campo de fútbol. El recinto contará con un nuevo sistema de césped artificial, el más alto nivel certificado por FIFA.

El Ayuntamiento de Culleredo, en el compromiso de actuar con respeto al medio ambiente, preverá para esta obra una rehabilitación sostenible con maquinaria especial,

que permitirá retirar el césped artificial existente sin generar nuevos residuos. El césped artificial actual, tras más de 15 años de uso intensivo, ya había llegado al final de su vida útil deportiva, pero el Ayuntamiento, gracias a este tipo de actuaciones, permitirá que el césped retirado se destine a otros usos municipales y se recicle para darle una segunda vida, por ejemplo en zonas urbanas.

El nuevo sistema de césped artificial, al igual que se hizo en los últimos años en la reforma de los campos de fútbol de Almeiras y Tarrío, será un sistema de máximas prestaciones, con un césped en la tendencia actual de las últimas innovaciones y desarrollo de este tipo de superficies deportivas para garantizar una mayor protección a los futbolistas y a su vez garantizar una mayor longevidad de la nueva superficie.



Culleredo instala trece mesas de "pícnic" con material reciclado

Culleredo.

El Concello de Culleredo ha instalado trece mesas de picnic fabricadas en polímero reciclado, un material plástico reutilizado que contribuirá a reducir la huella de carbono del municipio. Han instalado este mobiliario en el paseo de Tierno Galván, la Fonte da Balsa y en el entorno de la urbanización Valesur. La base de este material se ha recuperado de la fracción de

envases de la recogida selectiva, y cada una necesita 58 k. de plástico reciclado. Según investigaciones de la Universidad EAE Business School del 16 de febrero de 2021, en España se generan aproximadamente 442 k. de residuos por persona al año. Al fabricar un kilogramo de plástico de cero se emiten unos tres kilogramos y medio de dióxido de carbono a la atmósfera, mientras que por cada kilo de plástico que se fabrica con ma-

teria reciclada se logra reducir la emisión a 1,7 kilogramos, evitándose la primera fase del proceso de producción: la que se realiza en la refinería. En definitiva, se reduce la huella de carbono en un 49%. Además, el hecho de que este mobiliario se construya a partir de material reciclado lo convierte en más duradero, así como reduce la inversión en tanto en cuanto a necesidad de mantenimiento.



Como cada año, los campamentos se impartirán por profesionales altamente cualificados

El Centro Deportivo "Acea de Ama" abre sus piscinas exteriores y la inscripción a los campamentos de verano

Culleredo.

El Centro Deportivo Acea de Ama, abre sus piscinas y zonas exteriores a partir del 15 de junio. Un lugar de baño exterior con dos piscinas, en las que se imparten actividades dirigidas en el agua; amplias zonas ajardinadas; mesas para comer al aire libre; tumbonas y chiringuito con terraza. Su horario de apertura será de lunes a sábado, de 12 a 20 horas, y los domingos, de 11 a 18 horas.

Desde el 26 de junio al 8 de septiembre, se desarrollarán los campamentos de verano, de forma semanal, para niños de 4 a 12 años. Se realiza en horario de mañana, desde las 9 hasta las 14 horas, con posibilidad de un horario ampliado

desde las 8 hasta las 15 horas, así como servicio de comedor opcional. Se han programado múltiples juegos y actividades deportivas, carreras de orientación, talleres de manualidades, mini HIT. También se harán actividades en las piscinas exteriores y las interiores (climatizadas), así como se hará uso de los toboganes. El precio por semana para abonados del centro deportivo no se incrementa con respecto al año pasado. La semana tiene un coste de 80 euros IVA incluido. Para los no abonados, el precio semanal es de 120 euros IVA incluido. El servicio de comedor es de 38,50 euros IVA incluido por semana. La inscripción ya está abierta y se formaliza en la recepción del centro deportivo.



Décima Carreira pola Ría do Burgo

El Concello de Culleredo ha abierto, en la página carreirasgalegas.com, la posibilidad de inscribirse en la décima edición de la Carreira pola Ría do Burgo que se celebrará el domingo 18 de este mes. Habrá una prueba para adul-

tos, de seis kilómetros, y siete para categorías infantiles y juveniles. Se puede solicitar puesto hasta el miércoles 14 y los dorsales se recogerán en la caseta de turismo del paseo de O Burgo el viernes y sábado anteriores al acto.

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

Tel.: 981 676 002

WhatsApp: 658 803 030

Plaza de Europa, 5 bajo, 15660 Cambre (A Coruña)

NRS E-15-000120

opticacambre@gmail.com



El jazz volverá a marcar el ritmo del verano con el VII Temple Jazz

Cambre.

El Concello ha sacado a licitación la organización de la próxima edición, en la que se prevé que se suban al escenario Ánxeles Dorrio, Nostos, Marcos Pin cuarteto de guitarras y NGBM cuarteto.

Como viene siendo habitual, los conciertos se celebrarán en el parque Ramón Barba durante las noches del 7 y 8 de julio. La concejala de Cultura en funciones, Mónica Varela, señala el compromiso del Concello por "seguir apostando por este xénero musical, que reúne, ano tras ano, a un maior número de adeptos entre a veciñanza". Para la realización del festival, se plantea la contratación de varias prestaciones estructuradas en dos lotes: por un lado, la contratación y el servicio de dirección artística y, por el otro, el servicio y suministro de producción. El valor estimado del contrato es de 35.818,85 euros y el plazo de presentación de ofertas estará abierto hasta el 12 de junio.

Los trabajos se ejecutaron con un presupuesto de 13.429,14 euros (IVA incluido)

Concluye la renovación del mobiliario y los juegos del área de esparcimiento de Castros do Bosque



Cambre.

El Concello de Cambre ya concluyó el proyecto de suministración y montaje de mobiliario urbano y de juegos en la zona de esparcimiento público de la urbanización Castros do Bosque, en la parroquia de Cecebre.

Esta área dispone de césped natural y, antes de la realización de las obras, contaba con unas mesas de picnic que, debido al paso del tiempo, no se encontraban en buen estado de conservación. El proyecto del Concello supuso la sustitución de estos elementos por otros

nuevos. A mayores, se suministró y montó una pérgola de madera para crear zonas de sombra sobre las nuevas mesas de picnic.

Las intervenciones incluyeron, por último, el suministro y montaje de un cierre simple a base de valla de madera y de diversos elementos de juego que sustituyen a los que se habían retirado de la zona en su día. En concreto, se colocaron dos muelles de balanceo y un tobogán. Con estas actuaciones, se buscó seguir mejorando y acondicionando los lugares públicos de esparcimiento para uso y disfrute de los vecinos y vecinas.

Cambre continúa llevando las bibliotecas a la calle

Cambre.

El éxito de la iniciativa le ha llevado a la instalación de 11 puntos más de intercambio.

En Cambre, los libros salen a las calles. Esa es la propuesta del Concello para seguir impulsando la lectura entre la ciudadanía. Una premisa que el gobierno local inició, hace unos meses, con la puesta en marcha de un proyecto piloto de book-crossing (intercambio de libros).

La medida comenzó con la disposición de un stand con numerosas obras en el Parque de la Iglesia. Sin embargo, la iniciativa tuvo tal éxito entre la ciudadanía, que el Concello recibió varias solicitudes para colocar elementos similares en otros puntos del término municipal. Una demanda que se acaba de cumplir con la instalación de nuevos stands en buena parte del ayuntamiento. Podrán encontrarlos en: Bribes (cercanías

del cruceiro), Brexo-Lema (cercanías del cruceiro), Cecebre (al lado del monumento en homenaje al escritor Wenceslao Fernández Flórez), Pravio (en la zona de la unitaria de San Bartolomeu), Andeiro (en el área del parque infantil), Santa María de Vigo (en el parque infantil), O Temple (parque Manuel Lugo), A Barcala (en las cercanías del parque infantil), Sigrás (en las cercanías del local social), Anceis (en el entorno del local social), y San Lourenzo.

La intención es darle continuidad al proyecto disponiendo de nuevos elementos en otros puntos del término municipal en los que está prevista la ejecución de próximas obras. Bajo el nombre de 'Biblioteca na rúa', el mecanismo de esta iniciativa es sencillo: los vecinos y vecinas pueden acercarse a los distintos lugares donde se localizan estos stands y retirar algunas de las obras disponibles.

A cambio, podrán depositar otra en su lugar. De esta forma, se garantizará la continuidad del proyecto.



Campamentos deportivos de verán en Carral

Carral.

A necesidade de conciliación da vida familiar e laboral dos veciños e veciñas de Carral, precisan a que, dende a administración local, se oferten aos menores servizos extra educativos (pedagóxicos e deportivos) durante as tempadas de vacacións escolares, mentres os seus proxenitores desenvollen a súa actividade profesional. Por elo, dende o 26 de xuño ao 1 de setembro O Concello de Carral oferta 3 campamentos urbanos: Camp. Deportivo, do 26 de xuño ao 14 de xullo, con 100 prazas/semana; English Sport Camp do 17 de xullo ao 4 de agosto, con 100 prazas/semana., e Camp. Deporte e Natureza do 7 de agosto ao 1 de set-

embro, con 80 prazas/semana. Todos serán para nenos e nenas de Carral de 3 a 15 anos. As prazas son limitadas e adxudicaránse por rigorosa orde de inscrición. Reservarase un 10% das prazas para nenos/as con NEAE (necesidades específicas de apoio educativo, como por exemplo TDAH), con NEE con autonomía persoal (HVD: habilidades para a vida diaria), ou en risco de exclusión social. Os horarios de luns a venres, excepto festivos comenzarán co servizo Madrugadores: 7.30 a 10.00. Os campamentos: 10.00 a 14.00 h.

Este horario será obrigatorio para todos os nenos/as, non podendo nin entregar nin recoller aos nenos/as durante o mesmo salvo excepcións

previamente comunicadas. Tempo de Xantar: 14.00 a 16.00h. Os nenos/as que fagan uso destes horarios deberán traer o seu almuerzo ou xantar da casa.

O prazo de inscrición estará aberto entre as 08:30 h do 1 de xuño ata as 12:00 h do 15 de xuño de 2023

As inscricións en calquera dos campamentos poderanse tramitar dos seguintes xeitos: Online, cubrindo o formulario disposto para tal fin que poderán atopar no <https://www.carral.es/blog/campamentos-deportivos-de-veran-2023-concello-de-carral/>.

En persoa, nas dependencias municipais da Casa da Cultura.

Entrenamiento individual, en pareja o en grupo. Fisioterapia

TRAINING & HEALTH

Especializados en salud de la mujer. Amplios horarios

LUNES Y MIÉRCOLES

7:30	8:30	9:30	10:30
13:30	18:30	19:30	20:30

MARTES Y JUEVES

7:00	8:00	9:00	
18:00	19:00	20:00	21:00

VIERNES

7:30	8:30	9:30
13:30	18:30	19:30

Centro de entrenamiento personal

Avda. Jesús García Naveira, 34 B. 15300 Betanzos

Teléf: 604 014 035

www.onentrenamiento-personal.com

La alcaldesa afirma que el Ayuntamiento “actuará en consecuencia” una vez reciba el informe de la empresa

Betanzos pide explicaciones a la concesionaria del abastecimiento de agua



Betanzos.

El Ayuntamiento de Betanzos reclama a la empresa gestora de la concesión del servicio municipal de abastecimiento de agua que aclare por qué no detectó cómo llegó un virus a la red, a pesar del tratamiento al que es sometido el líquido elemento todos los días.

Por este motivo la alcaldesa, María Barral, trasladó a la compañía que elabore de forma urgente un informe sobre la situación y que detalle las explicaciones que considere oportunas ofrecer. “A partir de aquí o Concello actuará en consecuencia”, dijo la mandataria local una vez que se confirmó que el origen del brote de gastroenteritis, que ha afectado a 440 personas en Betanzos desde el pasado domingo, día 28 de mayo, se encuentra en el ‘Novovirus’. Según indicó el Gobierno local, a través de un comunicado, el ‘Novovirus’ es una variante generado posiblemente por un vertido urbano o aguas negras al río, en la zona de captación y que llegó a la planta potabilizadora. También su presencia se detectó en la Fonte da Condesa, aunque en este caso al no estar conectada a la red general todavía se desconoce la causa por la que también se vio afectada por el virus.

Las mismas fuentes añaden que el agente patógeno no aparecía refle-

jado en las analíticas bacteriológicas realizadas a diario por la concesionaria, de las que informaba tanto a la Consellería de Sanidade como al Ayuntamiento y que reflejaban que el agua se mantenía en los parámetros adecuados.

“Fíxose un proceso máis longo de análise para determinar finalmente que a orixe non era bacteriano senón vírico. Agora Sanidade xa nos trasladou que a auga de abastecemento municipal non é apta para o consumo, polo que se deberán manter as restricións de uso xa establecidas, é dicir, non utilizar a auga nin para a inxesta, nin para o lavado de alimentos nin para a hixiene bucodental”, añaden desde el Gobierno local.

El Ayuntamiento también indica que el ‘Novovirus’ es un patógeno que se contagia fácil y rápidamente por lo que, como recomendación sanitaria adicional dirigida a la población en general, en los entornos en los que exista relación con personas afectadas con gastroenteritis se recomienda extremar y reforzar las medidas de higiene personal, especialmente el lavado de manos y la limpieza de superficies. La principal medida acordada el pasado viernes 2, será la realización de un plan de limpieza y desinfección de las instalaciones de la red de abastecimiento, que incluirá la hipocloración del agua.

Novas actividades do CEMIT de Betanzos para o mes de xuño

Betanzos.

Os días 19, 21 e 23 de xuño celebrárase o curso de capacitación dixital “Trámites electrónicos: todos os trámites que podes facer co teu certificado dixital” dirixido á poboación en xeral sen coñecementos previos. Esta actividade levarase a cabo en horario de 10:00 h a 11:30 h.

O día 21 de xuño celebrárase o curso “o teu día a día en liña con seguridade” dirixido á poboación en xeral sen coñecementos previos. Esta actividade levarase a cabo en horario de 11:00 h a 12:00 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 <https://cemit.xunta.gal/>, chamar ao teléfono 981 771 300, ou enviar un correo electrónico ao enderezo: cemit.betanzos@xunta.gal

PRÓXIMOS CURSOS AULA CEMIT BETANZOS

- ➔ **Iniciación á Informática**
 Datas: 5, 7, 9, 12, 14, 15 e 16 de xuño
 10:00 h a 11:30 h
- ➔ **Trámites electrónicos: todo o que podes facer co teu certificado dixital**
 Datas: 19, 21 e 23 de xuño
 10:00 h a 11:30 h

Inscripcións:
cemit.betanzos@xunta.gal
 981 771 300

Organiza: **Concello de Betanzos**

Concello de Betanzos | amtega | <https://betanzos.es/>

O danzacontos “A maravillosa viaxe da pinga Pingona”

O sábado 10 de xuño chega a Betanzos o danzacontos “A maravillosa viaxe da pinga Pingona” de Laura Martínez Rey. O espectáculo terá lugar ás 12:00 h na Aula de usos múltiples.

O danzacontos está destinado a nenos e nenas de entre 1 e 6 anos e as súas familias e ten unha duración de 50 minutos. A actividade ten 20 prazas, con preferencia para os nenos e as nenas empadroadas, que poderán asistir acompañadas de ata dúas persoas adultas.

O prazo de inscrición para o espectáculo estará aberto en www.novas.betanzos.gal desde o 5 de xuño ás 10:00 h e ata cubrir as prazas. Os Sábados Miúdos deste ano 2023 continuarán durante todo ano cunha chea de espectáculos para público infantil e familia como “Orella pendella” de Migallas Teatro en setembro, o concerto “O poder da Superlingua” da Gramola Gominola en outubro e “O pozo do encanto” de Bolboreta e Fabela en novembro.

Máis información no Servizo de Normalización Lingüística do Concello de Betanzos, teléfono 981 770 100 ou no enderezo electrónico normalizacion@betanzos.net.

Betanzos, escenario para los clubes de lectura de Culleredo

Los clubes de lectura de las bibliotecas municipales de Culleredo celebraron la excursión literaria de fin de curso. La actividad llevó a sus integrantes a Betanzos para trasladarse a los escenarios de una de las obras que trabajaron durante la temporada, Virtudes (e misterios), de Xesús Fraga, Premio Nacional de Narrativa en 2021. El propio autor guio el recorrido por los distintos lugares de Betanzos que aparecen en su novela.

REXCE OPTICA: E15-000091 - REXCE AUDIOTIOTESIS: E15-00115

2x1 progresivos de Alta Gama

Garantía de Adaptación
 Financiación hasta 12 meses sin intereses
 Tecnología de última generación

¡Descubre la mejor forma de ver la vida!

Disfruta de la máxima nitidez en todas las distancias

Valdoncel, 2 • Betanzos
 Telf.: 981 771 504

ÓPTICA betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º E-15-001149

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

Avda. de Castilla, 65 bajo
 BETANZOS (A Corcha) | Telf.: 981 980 165 - 626 407 300
buzon@centroauditivoaudioshop.com



Programa de préstamo de libros de texto no Concello de Bergondo. Curso 2023-2024

Bergondo.

A Xunta de Goberno Local do Concello de Bergondo (A Coruña), en sesión ordinaria do pasado 25 de maio e a proposta de Alcaldía, aprobou as bases da Convocatoria do programa de préstamo de libros de texto no concello para o curso 2023/2024, así como o modelo de presentación de solicitudes. O modelo estará disponible na páxina web municipal e nas oficinas municipais. A finalidade deste programa é colaborar coas familias do municipio no esforzo económico que o comezo do curso ocasiona.

Neste sentido, o concello complementará os libros que non deixe en préstamo a Xunta. Polo tanto, aqueles solicitantes que non realicen a solicitude do fondo solidario de libros de texto da Xunta de Galicia, quedarán excluídos deste programa. Será de aplicación nos cursos de 3º, 4º, 5º e 6º de primaria e 1º, 2º, 3º e 4º de secundaria. Os libros serán propiedade do concello de forma que, ao remate do curso escolar deberán entregarse dentro dos prazos sinalados para que poidan ser empregados por outros/as alumnos/as no vindeiro curso.

Tanto os prazos como o lugar de recollida serán publicados na web e redes sociais do concello. Poderán acollerse os/as estudantes que cursen os estudos no C.P.I Cruz de Sar que, no momento da solicitude, estean empadroados/as no Concello de Bergondo e teñan a intención de continuar estando ao longo do curso. Quedará excluído: As novas incorporacións de alumnado que se produzan con posterioridade aos prazos de solicitude, salvo no caso de existencia de crédito na partida orzamentaria ou da existencia de libros de préstamo dispoñibles.



O modelo estará disponible na páxina web municipal e nas oficinas municipais.

El Consorcio “As Mariñas” aprueba en pleno extraordinario el presupuesto para este año

Abegondo.

El Consorcio As Mariñas celebró a finales de mayo un pleno extraordinario en el que estuvieron presentes los alcaldes de Abegondo, Carral, Culleredo, las regidoras de Bergondo y Sada, y un representante del Concello de Cambre. Todos aprobaron el presupuesto de la entidad supramunicipal para este año. «Trátase dun orzamento continuísta de algo máis de 16 millóns de euros, no que se incrementan tanto o gasto de persoal trala aprobación de Relación de Postos de Traballo (RPT) como os gastos da eliminación dos residuos pola entrada en vigor do novo imposto de vertido», indican fontes del consorcio. También se autorizó la revisión de precios, considerando el

IPC general del año anterior, del contrato de gestión del servicio de recogida y transporte de residuos urbanos y asimilables, revisión que supone un incremento del 6,9 % con respecto al 2022. Así mismo, se dio el visto bueno para renovar la solicitud de la subvención nominativa a la Diputación para el proyecto de mantenimiento del servicio de asesoría jurídica social especializada, un recurso supramunicipal que contribuye a la resolución de conflictos jurídicos que dificultan los proyectos individuales de inserción laboral. En el pleno los concellos propusieron la mejora del servicio de lacería y de la limpieza de los contenedores. Ambas peticiones se trasladarán a las empresas concesionarias para que tomen medidas correctoras.





J.G.M. BEAUTY

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

En Junio 10% de descuento en depilación pierna entera, ingles y axilas

Servicios a domicilio

Praciña do Conde, 9
15160 - Sada - A Coruña

675.112.669
jgmbauty22@gmail.com
jgmbauty22
jgmbauty

IXXII Festival Folclórico de Guísamo

El Ayuntamiento de Bergondo ha dado a conocer la programación musical del XXII Festival Folclórico de Guísamo, una cita musical ya arraigada en la programación cultural de la provincia y de Galicia, que este año contará con las actuaciones de Herdeiros da Crus, Caamaño e Ameixeiras y Os del Fondo de la Barra. Próximamente tendrá lugar la presentación del programa, donde se dará a conocer con detalle el resto de la oferta del festival que, como no puede ser de otra forma, incluirá comida tradicional del país, talleres, juegos tradicionales.



Galkimia Galicia

Mayoristas para la Hostelería, Empresas y Afines

Distribución de productos químicos, celulosa, artículos de limpieza, menaje, mobiliario y maquinaria

604 079 349

Avd. Fonteculler, 23, bajo. Culleredo. 15174 A Coruña
Telf.: 981 928 711 info@galkimia.com

O Concello organiza unha ruta de sendeirismo de Malpica a Punta Nariga

Oleiros.

O programa *Andares por Galicia, A cultura da Natureza continúa con novas excursións*. A próxima saída está programada para o sábado día 17 de xuño e inclúe unha ruta de sendeirismo de Santo Adrián de Malpica a Punta Nariga, e a visita cultural aos murais de Urbano Lugrís.

A ruta a pé sairá de Santo Adrián e rematará en Niñóns, pasando por Rasa cuaternarias de Santo Adrián, praia de Beo e A Seiruga, porto e praia de Barizo, faro de Punta Nariga. A distancia a percorrer é de 18 km e está cualificada como de dificultade media.

A actividade ten un custo de 22 euros e está dirixida a persoas maiores de idade, tendo preferencia as persoas empadroadas en Oleiros. As preinscricións realizaranse preferentemente na Sede electrónica a partir do martes 30 de maio ás 10.00 horas. No caso de que algunha persoa non lle sexa posible realizala así, poderá facelo na Fábrica en horario de mañá de 10.00 a 14.00 horas. Para obter máis información é posible dirixirse ao Departamento de Cultura do Concello de Oleiros, situado na Fábrica, ben fisicamente ou a través do teléfono 981 636 598 ou do correo electrónico r.caparros@oleiros.org.

As casas da mocidade acollen actividades no mes de xuño

Oleiros.

Xa está aberto o prazo para inscribirse no programa de actividades xuvenís Noctambleiros do mes de xuño que se desenvolve nas casas da mocidade. As actividades están dirixidas a mozos e mozas de 14 a 30 anos e son gratúitas. Este mes organizaranse concurso de fotografía, obradoiro de cociña, torneo de Beat Saber, curso de monitor/a de comedor escolar, paddle-surf, kaiak, ademais de continuar co programa radiofónico Mociradio. Para obter máis información ou inscribirse é posible nas casas da mocidade (Santa Cruz e As Pedras), o chamar ao 981 614 083.

Los promotores apuntan que esta fundación tiene como objetivos prioritarios la conservación y promoción de este Bien de Interés Cultural

Nace la Fundación Monumento A Terraza de Sada

Sada.

Nace la Fundación Monumento A Terraza de Sada, una organización sin ánimo de lucro impulsada por los concesionarios de este quiosco modernista, la familia Fariña. Los promotores apuntan que esta fundación tiene como objetivos prioritarios la conservación y promoción de este Bien de Interés Cultural para garantizar que este patrimonio "se transmita a las futuras generaciones". Quieren "convertir el monumento en un espacio emblemático de promoción cultural en la comarca de las Mariñas Coruñesas, el Concello de Sada, Galicia, España e incluso a nivel de la Unión Europea.

Para lograr este objetivo, la Fundación trabajará directamente y en colaboración con otras entidades, organismos, instituciones y personas que contribuyan a la consecución de sus fines fundacionales". Esta nueva fundación se presentará oficialmente en un acto que coincidirá con la celebración del centenario de este monumento. Las personas interesadas en obtener más información pueden consultar la [web fundcion.laterraza.eu](http://web.fundcion.laterraza.eu).

Los impulsores de esta web destacan que en este portal se informará de los proyectos educativos y las iniciativas de turismo y que incluye un apartado en el que las

personas que lo deseen podrán contribuir mediante donaciones y patrocinios en la protección de este monumento.



Interior del edificio de La Terraza en Sada.

Sadamaioría, la fuerza más votada el 28-M, inició la ronda de encuentros con PSOE y BNG para intentar sellar un acuerdo para un "gobierno estable y progresista"

Sadamaioría inicia los contactos para intentar pactar gobierno

Sada.

Todo apunta a que habrá entendimiento con el BNG, que obtuvo un edil en las elecciones y que ya ha formado dos gobiernos de coalición con Sadamaioría. Su candidato, Emilio Graña ha dejado claro que apuesta sin un atisbo de dudas por un "gobierno de izquierdas".

La candidata independiente por el PSOE, Almudena Pena, ha descartado hasta ahora formar parte de un gobierno si no ostenta la Alcaldía. Pena se ha mantenido firme en su premisa de "Alcaldía u oposición", lo que frustraría, salvo cambio de criterio, un tripartito de izquierdas en Sada. Por otra parte el PP afirma no haber recibido ningun-

na llamada y dice estar dispuesto a negociar un gobierno alternativo al de Sadamaioría "sin líneas rojas". Su candidata, Esperanza Arias, afirma que estarían dispuestos a escuchar cualquier pro-

puesta aunque mantiene que no apoyará la investidura de Almudena Pena: "Si quieren quitar a Sadamaioría yo me ofrezco para la Alcaldía", subraya.

Inminente contratación do edificio multiusos de Bastiagueiro

Oleiros.

O Concello contará así cunha versátil instalación pública para a realización de todo tipo de eventos culturais, deportivos, congresos, feiras, festivais, exposicións. Cun aforo máximo de 4.000 persoas, pero con gradas e butacas móbiles para axustarse ás necesidades de cada espectáculo, será unha grande instalación sustentable e harmoniosa para dotar a Oleiros do grande espazo cultural e deportivo que necesita para complementar a ampla oferta actual e potenciar as posibilidades terciarias derivadas da economía turística de espectáculos e congresos.

A construción deste edificio, situado entre a pista de patinaxe de velocidade e o skatepark, ten un custo de 11 millóns de euros, que se financiará en tres anualidades. A obra comezará neste ano, unha vez finalice o proceso administrativo de contratación.

Contaminación do porto de Lorbé

A Xunta de Galicia iniciou as obras do acceso viario do porto de Lorbé pero non deixará soterrada a tubaxe para a rede de saneamento. Para eliminar os actuais vertidos que se producen no porto a Xunta debe construír un bombeo e crear unha rede para conectar coa depuradora que ten o Concello uns metros máis arriba.

"Estase facendo tarde, mal e arrastro o acceso de 200 metros de conexión do porto de Lorbé coa vía Ártabra. Nesa obra, tiña que estar previsto a rede de saneamento para as edificacións que hai na zona portuaria", dixo o alcalde Ángel García Seoane.

Copy Sada

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

OFERTA DEL MES

FOTOLIENZOS ENMARCADOS

20x30 cm	12 €
30x40 cm	18 €
40x60 cm	35 €
60x80 cm	60 €

otras medidas consultar precio

Oferta válida desde el 01/06/2023 hasta el 30/06/23023

Arteixo destinará más de 200.000 euros al desbroce de caminos y parcelas públicas

Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo invertirá más de 200.000 euros en la limpieza de caminos y parcelas municipales, un contrato que se firma cada dos años y que sirve para minimizar el riesgo de incendio en los meses estivales. El departamento de Medio Ambiente realiza antes del verano el primer turno de desbroces en las vías públicas. Estas tareas, que efectúan unos cuatro tractores, se realizan dos o tres veces al año, dependiendo de la peligrosidad que entrañe la maleza en cunetas o fincas o de si dificulta el paso de peatones o vehículos. Los tractores y los operarios que trabajan en los desbroces limpian entre uno y dos kilómetros lineales al día. Generalmente en cada campaña quedan adecentados 350 kilómetros, sumando una media anual de 750. Entre mayo y septiembre, explican desde el Ejecutivo arteixano, se hace necesario reforzar el servicio dado el crecimiento incontrolado de la vegetación. El contrato actual de limpieza de caminos ha finalizado, por lo que ahora se ha sacado a licitación uno nuevo "que deberá adaptarse a las necesidades reales del municipio", destacan desde el Gobierno local. El pliego de condiciones específica que durante la realización de los trabajos pueden aparecer "restos de interés: arqueológicos, urbanísticos, objetos perdidos, etcétera, lo que obligará a la inmediata detención de los mismos y la posterior comunicación a la dirección técnica". Entre las especies que se eliminan se encuentran el toxo, el helecho y la zarza, entre otros, y el estrato herbáceo debe ser inferior a 20 centímetros de altura para que cumpla las recomendaciones autonómicas.

Los trabajos tienen un presupuesto de 528.071 euros

Arteixo saca a licitación la mejora de acceso al nuevo campo de fútbol de Pastoriza



Arteixo.

El Ayuntamiento de Arteixo ha sacado a licitación el contrato para ejecutar las obras de mejora de los accesos peatonales y rodados al campo de fútbol de Pastoriza, de reciente creación, unos trabajos que tienen un presupuesto base de 528.071,87 euros. La actuación se localizará en las calles Doutor Fleming, Nova Mocidade y travesía de Pastoriza. En concreto, se ampliará y se remodelará el entronque de Nova Mocidade con la travesía y se conectará, posteriormente, con Doutor Fleming. Desde el Ejecutivo de Carlos Calvelo consideran "totalmente necesario" el proyecto "para dotar dun acceso en condicións de seguridade" al recinto deportivo.

Entre los objetivos de esta obra se encuentra el de "conseguir un modelo urbano no que os cidadáns realicen os seus desprazamentos de forma máis sostible, con itinerarios peonís e, consecuentemente,

con maior seguridade", indican, y añaden que quieren colocar nuevo mobiliario en esas calles e implantar medidas de reducción de velocidade.

Con estos trabajos también se procederá a humanizar el entorno y hacer cambios en el alumbrado público. El gasto se dividirá en dos anualidades: en 2023 se imputarán 532.472,47 euros y en 2024 los 106.494,50 euros restantes. El plazo de ejecución de las obras es de seis meses.

El área de calistenia del Barrio das Flores se dispondrá sobre pavimento de arena

El Ayuntamiento instalará la primera área deportiva de calistenia en el Barrio das Flores

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña, a través del Servicio Municipal de Infraestructuras, tiene previsto iniciar en las próximas semanas las obras de creación de la primera zona deportiva de calistenia en el Barrio das Flores, que estará operativa en el mes de julio.

Las obras se realizarán en la zona ajardinada situada en la parte trasera del polideportivo municipal del barrio, donde se aprovechará la superficie para habilitar una nueva zona de deportes al aire libre, en un espacio de 104 metros cuadrados.

El área de calistenia del Barrio das Flores se dispondrá sobre un

pavimento de arena, en el que se instalarán diversas estructuras y circuitos de entrenamiento como barras anulares, elevadores en forma de serpiente, banco de abdominales recto e inclinado, barras paralelas americanas, barras de elevadores, un muro sueco, un sector francés de triple push-up y un monkey-bar.

Red Acampa solicita voluntarios y donaciones

Red Acampa por la Paz ha hecho un llamamiento para solicitar el apoyo de voluntarios y también donaciones con el objetivo del desarrollo de su VII Encuentro que celebrará en A Coruña del 16 al 18 de junio bajo el lema 'Odio o convivencia'. Según informa, necesita de todo tipo de ayuda, desde carpinteros y albañiles voluntarios, profesionales o aficionados, "que ayuden a levantar el campamento simulado alrededor del cual girará el VII Encuentro". Su presencia sería necesaria a partir del día 12 de junio. También invita "a cualquiera que tenga conciencia social a convertirse por unos días en voluntario o voluntaria en Acampa, para colaborar en el desarrollo de las distintas actividades de la iniciativa durante su celebración. Para apuntarse, explica, solo hay que mandar un mail loxistica@rede-acampa.org especificando fechas disponibles y habilidades.

Campamento "Arte por todas partes" en la Fundación María José Jove

La Fundación María José Jove organiza este verano una nueva edición de "Abierto por Vacaciones", su campamento de verano inclusivo para niños de 5 a 14 años y que lleva por título "Arte por todas partes". El campamento girará en torno al arte, pero desde diferentes ámbitos: en el museo, en la cocina, en el laboratorio y en el exterior. En horario de mañana, cada semana tendrá una temática. La inscripción es individual para cada uno de los cuatro módulos semanales: naturaleza viva, arte en juego, cocinando con arte y la química del arte. Esta propuesta se llevará a cabo en la sede de la Fundación María José Jove. El plazo de inscripción finaliza el 12 de junio.



**Dulces Artesanos
Tartas Caseras
Empanadas Variadas**

**Ven a visitarnos
y disfruta del sabor de siempre**

15 años de trabajo artesanal al frente de un negocio con un pequeño obrador que elabora sus productos con materia prima de primera calidad y de cercanía

Reposterías artesanas Empanadas tradicionales Pan de Carral Bollerías

**Dulcería
Saccharo**

981 618 220 (SERVICIO A DOMICILIO)
Rúa do Golfiño 69, Lorbé - Oleiros

Plan de pagos más asumibles

Miño.

El Concello de Miño trabaja con el Ministerio de Hacienda con el objetivo de crear, entre ambas partes, un plan de pagos que sea más asumible para las arcas municipales, ampliando el plazo de pago de la deuda y reduciendo las cuotas de amortización. Por lo de ahora, se ha conseguido ampliar el pago de la cuota correspondiente al mes de junio de 2023, de 0,9 millones de euros, aplazándolo hasta diciembre de este mismo año. Mientras, en este periodo el Ministerio de Hacienda y Función Pública estudiará la situación concreta de Miño para analizar la viabilidad de la alternativa propuesta.

Este proceso se enmarca dentro de la medida adoptada por el Ministerio el 24 de abril, a través de la Comisión Delegada del Gobierno para Asuntos Económicos, para acordar un compromiso con determinados ayuntamientos con préstamos formalizados con el Fondo de Financiación a Entidades Locales que garantice su sostenibilidad financiera. El Concello de Miño se ha adherido a esta medida, emitiendo esta semana desde Alcaldía una resolución en este sentido.

Club Náutico

Miño.

El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, supervisó el resultado de las obras acompañado por representantes de la empresa constructora y del Club Náutico de Miño. Tras la actuación, dotada con un presupuesto de 400.000 euros, se amplió el gimnasio superando los 200 m², se redistribuyeron los espacios interiores y se remodeló el almacén de embarcaciones.

El director de Tecnología y Transformación Digital de la empresa, Donato Martínez, recogerá la distinción

Premian como mejor Iniciativa Empresarial a Navantia por su proyecto Astillero 4.0

Ferrol.

Colexio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia ha anunciado la concesión de su Premio "Iniciativa Empresarial" al proyecto Astillero 4.0 de Navantia, que ha definido como una "apuesta de futuro por la innovación y la tecnología de vanguardia". En un comunicado, la entidad ha subrayado que la firma pública incorpora en el plan "tecnologías inteligentes para alcanzar una mayor competitividad y sostenibilidad", con 14 herramientas "habilitadoras como Big Data, vehículos autónomos, robótica, Inteligencia Artificial, Blockchain, 5G o drones". El director de Tecnología y Transformación Digital de la empresa, Donato Martínez, recogerá la distinción



durante la XV Noite da Enxeñaría en Informática de Galicia, a celebrar el 16 de junio en Santiago de Compostela. El colegio profesional ha indicado que Navantia es "referente en el diseño y construcción de buques militares de alto contenido tecnológico para la Armada española y otras Mariñas, además de buques civiles".

Martínez ha hecho constar que el "reto para lograr la transformación digital de una empresa con más de 400 años de historia es involucrar a los empleados de la compañía, conseguir que las personas adopten lo digital y prepararlas hacia los nuevos horizontes temporales que enmarcan la Navantia 5.0".

La Escuela Politécnica de Ingeniería de Ferrol organiza una jornada de puertas abiertas

Ferrol.

La Escuela Politécnica de Ingeniería de Ferrol (EPEF) del Campus Industrial de Ferrol organiza una jornada de puertas abiertas que se celebrará el 23 de junio en dos turnos, la de mañana entre las 10:00 y las 13:00 horas, y la de tarde entre las 16:00 y las 19:00h. En esta jornada las personas participantes podrán acercarse a la oferta formativa que se imparte en la Escuela y visitar algunos de los laboratorios del centro. En la EPEF se imparten los grados

en Ingeniería Mecánica, en Ingeniería en Tecnologías Industriales, en Ingeniería Naval y Oceánica, en Ingeniería Electrónica Industrial y Automática y el Programa de Simultaneidad en Ingeniería Mecánica e Ingeniería Naval y Oceánica. Además, la EPEF oferta también el grado en Ingeniería Eléctrica, primero grado dual del Sistema Universitario Gallego y el grado abierto en Ingeniería Industrial, una titulación que permite al estudiantado elegir la carrera que finalmente va a estudiar en el según curso pudiendo elegir entre el gra-

do en Ingeniería Mecánica, en Tecnologías Industriales, en Ingeniería Eléctrica o bien por el grado en Ingeniería Electrónica Industrial y Automática.

Esta jornada va dirigida al público en general y, especialmente, al estudiantado de bachillerato y ciclos formativos y a sus familias. Las plazas son limitadas y es necesario la inscripción previa que estará abierta hasta el día 21 de junio.

Recogen más de 500 kg de basura en la limpieza de la playa de O Vilar de la playa de O Vilar

Ferrol.

Cerca de sesenta personas participaron en la limpieza de la playa de O Vilar organizada por la empresa de gestión de residuos Recinor y eL Rotary Club. Eran voluntarios, integrantes de la Asociación Nuestra Señora de Chamorro y miembros del Grupo Scout 19 de Ferrol. Consiguieron recoger 540 kilos de basura con el asesoramiento de la Sociedade Galega de Historia Natural, para delimitar las zonas de recogida y explicar la mejor forma de realizar el trabajo sin causar daños en la flora y fauna del entorno. La iniciativa, además de sus beneficios medioambientales, tenía también una vertiente solidaria, en beneficio de la Fundación Aperta. Tanto el Rotary Club como las firmas KFC, 2KSystems, VíaXes Galitur, London Institute y Pérez Torres Marítima se comprometieron a aportar un euro por cada kilo de basura recogido.

III Concurso de fotografía Puerto y Ciudad

Tras el éxito de participación registrado en las ediciones anteriores, la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao se ha lanzado a convocar el III Concurso de Fotografía Puerto y Ciudad. Dirigido a jóvenes de entre 12 y 18 años, tiene como objetivo acercar a estos a la realidad del puerto ferrolano y transmitir así su percepción del mismo a través de esta disciplina visual. Los interesados podrán enviar sus imágenes hasta el 14 de junio y las instantáneas, tal y como indican desde el ente presidido por Francisco Barea, deberán ser inéditas y en formato digital.

ydc Interiorismo Reformas Construcción
www.ydc.es

ESPECIALIZADOS EN COMERCIO Y HOSTELERÍA

C/ Rafael Alberti 3, Fonteculler 15174 Culleredo · Tlf. 881 932 222 · infocoruna@ydc.es
C/ Velázquez 23, Entresuelo 15570 Narón · Tlf. 981 386 003 · info@ydc.es

f yanez.diseñoconstrucción
@ydcdiseñoconstrucción



por Esther López Castro

La más embrujada de las fiestas

Estimados lectores del periódico As Mariñas: coincidiendo con la más embrujada de las fiestas, San Juan, rememoro en mi poema los bellos ritos y tradiciones ancestrales de meigas y trasgos, que las hogueras con el influjo de su fuego purificador, hacen huir, quemando lo adverso y los malos auspicios para resurgir de las cenizas lo agradable y bueno de la vida.

Magia de una Noche

Noche de aquelarre
poema y canción
fuego, trasgos, meigas
total seducción...

Danza el fuego en las hogueras
hasta el mismo mar se rinde
y de su fuerza y bravura
esta gran noche prescinde.

El emblemático Faro
con su rayo intermitente
se hace ráfaga de estrellas
en un guiño permanente.
Proyecta su haz luminoso
y lo prolonga a la arena,
al fundirse con el fuego
irradia chispas de luz
haciendo esta noche plena.

Una pócima ancestral
donde buen licuado orujo
y dulce azúcar mezclada,
ardiendo en fuego sutil
da origen a la quemada.

A un poderoso conjuro
acuden meigas y trasgos,
bailan frenética danza
alrededor de la hoguera
y el fuego traza sinuoso
el poderoso perfil
de sus simbólicos rasgos.

Noche de aquelarre
poema y canción
fuego, trasgos, meigas
total seducción...

Hermosa noche embrujada,
de todas, la más pequeña,
pero su magia y su duende
de esa gran noche se
adueñan.

Las llamas lamen la noche
su voz crepita en la hoguera,
fuego, dolor, sinsabores,
arde en la noche hechicera.

Se hace alambique la
hoguera
y destila la zozobra,
un cristalino optimismo
nuestro corazón recobra.

¡OH! gran día de San Juan
tu aurora más luminosa
trae al nuevo amanecer
un baño de flor silvestre,
tradición floral y hermosa
que obsequia aroma y
placer.

Después del glorioso día,
los días van decreciendo
y la noche avanza un palmo
sin reparo ni medida.
Más pronto la primavera
iluminará los cielos
dándole paso al solsticio,
repitiendo cada año
la fiesta más placentera.



por Eva Vidal

Se ha montado un lío...

Se ha montado un lío "superlativo" con el tema de la maternidad/lo que sea de Ana Obregón.

La situación genera una marabunta de interrogantes desde varios puntos de vista que supongo que es lo único realmente positivo de que haya salido a la luz. Desde mi humilde punto de vista, creo que no es lo mismo desear ser padre o madre y luchar desesperadamente para conseguirlo, que querer ser padre o madre cuando ya no sobrevives al ser que se está creando. Éste no es simplemente un debate a favor o en contra de la maternidad/paternidad subrogada, sino algo más profundo: estamos hablando de alguien que ha fallecido y cuyo material genético es utilizado para traer a este mundo una vida programada desde su inicio según los deseos (absolutamente respetables) de un tercero. No entremos en el campo de si es o no moral tomar una decisión como ésta, porque la moral y la ética son conceptos muy profundos y extremadamente íntimos y personales. Lo que aquí está ocurriendo es que se está dando una complicada vuelta de tuerca a un tema, el de la subrogación parental, que ha entrado en nuestras vidas como un gigante en una cacharrería y que en absoluto está asimilado por la Sociedad, para retorcerlo aún más y plantear legalmente un nuevo aspecto mucho más difícil de gestionar: ¿Se hereda la vida "congelada" de un hijo cuando éste fallece igual que su piso o su coche? ¿Podemos "fabricar un nuevo ser" a nuestro antojo cuando hemos perdido lo más preciado de nuestra vida? Hace unos años esto sería un buen guión de ciencia ficción, pero ahora es ya una realidad apasionante pero que genera gran inquietud. Para empezar, jurídicamente hay que hacer encaje de bolillos para encuadrar la legalidad de todo el proceso. Esto no es en absoluto algo extraño, sino que sucede siempre que una nueva realidad se introduce en nuestro ámbito social y no existen todavía protocolos normativos suficientemente claros para regularla. La identidad legal de esta niña está "metida con calzador" entre los jueces de Miami y los españoles. Por otra parte, lo que ha ocurrido

genera, cuando menos, una reflexión interesante. He vivido muy de cerca que cuando un hijo se va demasiado pronto, como siempre pasa con los hijos, detrás queda una vida entera llena de recuerdos, detalles, sentimientos profundamente intensos, imágenes... Afortunadamente, nunca se marchan del todo aquellos que mantenemos vivos en nuestro recuerdo y nuestros corazones. Ése es el motivo por el que siempre continúan formando parte de nosotros y ése es el único legado que nos pueden dejar. Nuestros hijos, como decía mi profesor de literatura hace cuarenta años, no son nuestros hijos, sino "hijos de la propia vida, deseosa de sí misma" y no nos pertenecen en absoluto. Tienen que seguir su propio camino sea cual sea éste y se acabe cuando se acabe. No se puede perpetuar aquello que se termina definitivamente porque no podemos vivir más que nuestra propia vida y no la de quienes ya no están con nosotros. Duela lo que duela hay que aprenderlo. Dicho esto, quiero dejar claro que estoy hablando de mi forma de entender la vida y la pérdida de un ser querido y jamás me atrevería a juzgar a nadie que pase por un trance como éste afrontándolo de un modo diferente al mío. Ahora bien, hecha la reflexión tengo que decir que de todo lo ocurrido lo que me ha sobrepasado y sí critico sin duda alguna, es que esta mujer haya dado publicidad a este aspecto tan doloroso de su vida y la de su hijo. De todas las noticias color rosa que han salido a la luz hasta el momento, puede ser que ésta haya sido la que más sensación de náusea me haya provocado. Sacar a la luz los más íntimos detalles, las últimas palabras que un hijo moribundo cruza con sus padres en el momento en el que, tan joven, es consciente de que su vida se apaga tan injustamente, me parece lo más deleznable que se ha publicado en mucho tiempo. No creo yo

que nada ni nadie pueda justificar las portadas de unas revistas del corazón que airean sin pudor alguno lo que el muchacho confió a unos padres en semejante trance y me extrañaría muchísimo que al pobre le gustase ver, desde donde el destino haya querido llevarle, cómo lo más privado de su vida es zarandeado al aire libre y expuesto por su propia madre hasta límites desesperantes en todos los medios de comunicación. Me imagino que no hubiese estado de acuerdo en que medio mundo se enterase de lo que decía a sus padres en aquel momento. Todo debería haberse quedado entre las paredes de aquella habitación de hospital entre tres seres humanos que se enfrentaban, sin duda alguna, al momento más duro de sus vidas para luego, privada e íntimamente, hacer lo que considerase mejor quien tiene la suerte de no morir de pena cuando pierde a alguien tan suyo. Esto no va de un tradicional y refrescante posado en bikini en las aguas de Mallorca, como cada año nos mostraba Ana Obregón. Va de otra cosa mucho menos frívola y enormemente más seria. Es más, ni siquiera es ella la protagonista esta vez, sino que lo son su hijo, que tristemente no puede estar aquí para ver lo que está ocurriendo a la intemperie del cotilleo más mordaz, y de una pequeña criatura que ha llegado a este mundo a través de un camino lleno de curvas por el que espero tenga la suerte de ser capaz de viajar hasta que se haga mayor y pueda entender de dónde viene y por qué. No dudo de que su llegada dará sentido a la vida de su abuela y no dudo del cariño que siempre recibirá. Lo que dudo es que esto le sea suficiente cuando el día de mañana mire atrás y tenga que reconocerse al mirarse en un espejo. Serán muchas las preguntas a las que alguien tendrá que responderle y son muchas las situaciones que no entenderá y alguien tendrá que explicarle. No se lo han puesto fácil...



Los alumnos imponen sus condiciones y las empresas consienten mientras la matrícula femenina sigue hundida en el 18 %

Las empresas ya reclutan a los estudiantes de 3.º de informática en A Coruña



Redacción.

Las universidades no dan abasto para formar tecnólogos al ritmo frenético que piden las empresas, sentenciadas a digitalizarse o morir.

En la Facultade de Informática de A Coruña 1.829 estudiantes se aplican este curso para ser capaces de «resolver cualquier problema que sea difícilmente abordable por un cerebro finito como el del ser humano», tarea que según el decano del centro, Mariano Cabrero, encierra la esencia de la ingeniería informática, la ciencia de datos o la inteligencia artificial, los tres grados que se imparten en Elviña.

Los alumnos no tienen que esperar a las prácticas curriculares de cuarto para saber en qué consiste el cometido. «Depende de si el estudiante es más proactivo o menos, pero en el segundo cuatrimestre de tercero si quieren ya están trabajando, con lo que saben, porque no

es el puesto más deseado, pero ya pueden empezar», explica Cabrero, que advierte que «es muy duro para ellos, no es lo recomendable», por mucho que las empresas, dispuestas a hacer concesiones si así retienen a los que en un par de años serán profesionales titulados, los tienen con condiciones impensables en otros campos. «Los cuidan bastante para que estén contentos y cómodos. No tanto con salarios altos como con buen horario, flexibilidad o teletrabajo. Los propios estudiantes se han vuelto más exigentes y ponen más requisitos encima de la mesa. Saben cómo está el mercado, saben que si no los cogen en una empresa habrá otra que los esté esperando y juegan con eso. A ver cuánto dura», deja caer el decano. Pero el filón no es tal. Informática no ha resuelto su mayor desafío, la falta de mujeres. Sólo el 18 % de sus estudiantes. «Nos hacen falta vocaciones entre las chicas, que sus familias y sus círculos más íntimos las animen».

El grado más antiguo, Enxeñaría Informática, no superó este curso el 13 % de matrícula femenina.

Desde su implantación en el 2010 la media sigue hundida en el 12 %. Es el título más masculinizado. En Ciencia e Enxeñaría de Datos, que despide a su primera promoción, el 37 % son chicas, y en el 2021 llegaron a ser el 47 %. Y en Intelixencia Artificial, abierto en septiembre, la relación es de 70 varones por 30 mujeres. «Son las ingenierías las que fallan “sostiene Cabrero”. En las titulaciones que empiezan por esa palabra el porcentaje de alumnas se desploma».

El master de Computación de Altas Prestacions tiene una alumna rodeada de 18 hombres. En Bioinformática para Ciencias da Saúde, en la órbita de los cuidados, ellas superan el 50 %.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

“PÚA” de Lorenzo Silva.

¿Qué ocurre tras cruzar la línea roja?. Un thriller épico y estremecedor sobre la guerra sucia y sus consecuencias.

«Púa, soy yo. Me queda poco. Te necesito.» Con este mensaje inesperado, el pasado vuelve para sacudir la vida de un antiguo agente secreto cuando ya no tiene el escudo de su organización. Participó en la guerra sucia del Estado, convencido de su causa: la defensa de una sociedad democrática y de las víctimas inocentes contra la violencia terrorista. Pero el tiempo ha pasado, no todo salió bien y la justificación es muy lejana, mientras que

él ya no puede abandonar el lado oscuro. La críptica comunicación que acaba de recibir lo reclama de nuevo. Postrado en el hospital, Mazo necesita que su antiguo camarada Púa le ayude en una misión muy personal que él ya no puede asumir. Su hija corre peligro y tiene que alejarla de la vida que lleva y de quienes la rodean, cueste lo que cueste. Sólo alguien como Púa es capaz de llegar hasta el final para lograrlo. La llamada de su amigo lo devuelve a los días en el filo, la memoria de sus actos y las sombras de su propia naturaleza. Un thriller magistral sobre la condición humana. Púa viaja al corazón del verdugo y profundiza en el efecto vital irreversible que conlleva traspasar los límites.



Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sale / incluidas parroquias)

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



Analizamos la situación de los puntos de recarga para coches eléctricos en España

Uno de cada cuatro puntos de recarga no funciona en España, que sigue a la cola en los rankings europeos



Motor.

El último estudio sobre el estado actual de la conocida como Electromovilidad en España no nos deja en muy buen lugar respecto a nuestros socios europeos. Si miramos a la infraestructura de recarga, los resultados son muy malos.

ANFAC, la asociación española de fabricantes, ha elaborado un nuevo Barómetro sobre el estado de la electromovilidad en España y, en extensión, en Europa. La carrera por la electrificación y la movilidad sostenible es un hecho y la forma de afrontarla está siendo muy dispar en el Viejo Continente.

Tanto, que el estudio revela que la brecha que ya existía entre España y el resto de países se sigue ampliando cada vez más. Los resultados del primer trimestre del año 2023 reconocen que nuestro país sigue progresando en materia eléctrica, pero lo está haciendo a un ritmo «muy lento».

Si observamos todos los rankings comparativos del Barómetro de ANFAC, vemos como España está claramente en las últimas posiciones, ya no solo muy lejos de los países líderes como Noruega, Alemania o Países Bajos: también estamos por debajo de las medias europeas.

España está a la cola ya comenzando por el marcador global de elec-

tromovilidad: este valora la penetración de los vehículos electrificados y la instalación de infraestructuras de recarga de acceso público respecto al objetivo europeo de paquete de medidas «Fit for 55» para el año 2030.

Según el Barómetro de ANFAC, solo el 21 por ciento de los puntos de recarga públicos en España tiene una potencia de 22 kW o más.

Si atendemos a los resultados del Barómetro de Anfac, de enero a marzo de 2023 se han instalado 2.115 nuevos puntos de recarga públicos en España, lo que deja el total en 20.243 en nuestro país.

La marca ha subido en 0,6 puntos respecto al trimestre anterior, situándose en 4,5 puntos. Si lo comparamos con el resto de países europeos, vemos cómo la media europea se sitúa en 13,3 puntos, tras crecer 1,5 puntos en el último trimestre. Muy, muy lejos están Países Bajos, con 62,0 puntos (¡que ha crecido 7 puntos!), y Noruega, con 50,4 puntos.

«Las mejoras de los países en la cola del ranking, entre ellas España, se mantienen insuficientes para acercarse a los valores medios europeos», asegura el estudio.

España está también muy por detrás en el resto de indicadores. Por ejemplo, en el de «Infraestructura de recarga sobre población motorizable»: 6,8 puntos, frente a los

22,5 de la media europea o los 119 de los Países Bajos.

Respecto al marcador de «Infraestructura de recarga con potencia superior a 50 kW», no estamos tan lejos de nuestros socios europeos: España tiene un 2,2 de puntuación;

la media europea está en 4,1; Alemania, en segunda posición, «solo» 5,0, muy alejada de Noruega, que destaca con 36,1 puntos, demostrando ser el país europeo más desarrollado en lo que a coche eléctrico se refiere.

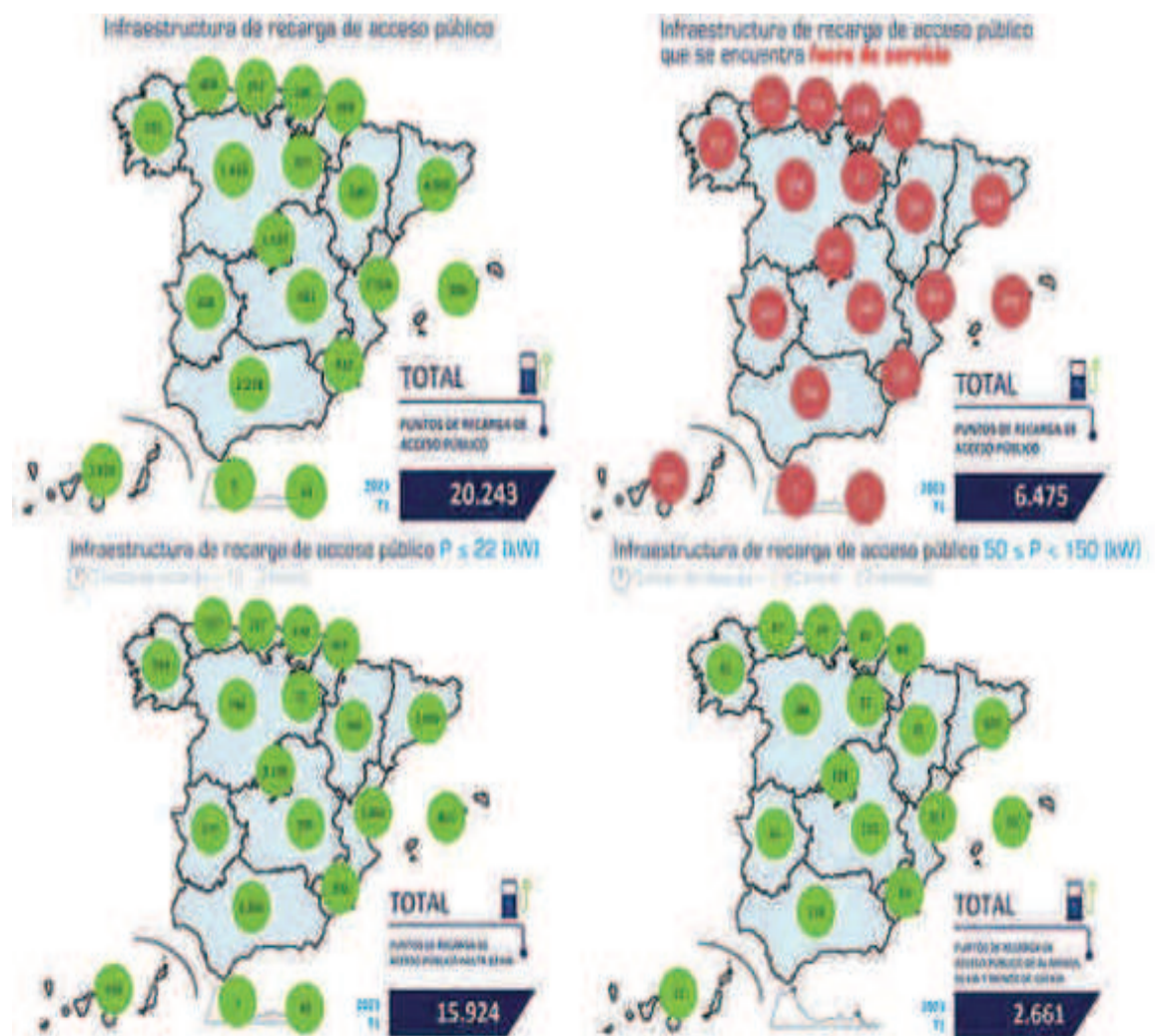
El estudio de ANFAC también revela que el 57 por ciento de los puntos de recarga públicos españoles está ubicado en el ámbito urbano.

Si estos datos han resultado preocupantes, también lo es la cifra de puntos de recarga que están instalados en nuestras carreteras pero que no funcionan. El Barómetro de ANFAC ha recogido el número de puntos de recarga que están fuera de servicio: 6.475, lo

que representa el 24 por ciento del total.

De funcionar estos puntos, en España tendríamos 26.718 puntos de recarga de acceso público. Mirando por Comunidades Autónomas, la mejor nota del ranking la tienen Castilla y León, Cataluña e Islas Baleares, superando claramente los 4,5 puntos de la media española. Madrid, Andalucía o el País Vasco están por debajo.

Registros similares son los que encontramos en el índice de «Infraestructura de recarga sobre población motorizable», con las Islas Baleares liderando, lo que sitúa a los baleares como los mejor dispuestos a poder utilizar puntos de recarga públicos con sus coches electrificados.



Indicador general de electromovilidad en España frente a los principales países europeos. Fuente: ANFAC

La industria automovilística europea está comprometida a seguir reduciendo las emisiones en beneficio del clima y la salud, ha asegurado la directora general de ACEA

Los costes de fabricación de la normativa Euro 7 en comparación con las estimaciones de la CE, según ACEA

Motor Industrial.

La Asociación Europea de Fabricantes de Automóviles (ACEA) ha asegurado que los costes directos de la fabricación con la normativa Euro 7, que restringe los estándares de las emisiones contaminantes para automóviles, furgonetas y camiones pesados, serían de 4 a 10 veces superiores a los citados por la Comisión Europea (CE) en sus estimaciones, según un estudio de Frontier Economics citado por la Asociación.

El estudio calcula que los costes para un turismo o una furgoneta con motor de combustión interna sería de 2.000 euros, mientras que en el caso de camiones y autobuses diésel ascendería en unos 12.000 euros.

DIRECT COSTS OF EURO 7



La industria europea está comprometida a seguir reduciendo las emisiones.

En este sentido, las cifras que estima la comisión son de 180 euros para los turismos y furgonetas de gasolina, 10 veces menos que los 1.862 del estudio para este tipo de com-

bustión, y de 446 euros los de diésel, cinco veces menos que los 2.629 euros que estima el estudio. Por su parte, la CE cifra los costes de camiones y autobuses diésel en 2.765

euros, cuatro veces menos que los 11.707 euros del informe. Aún así, ACEA asegura que las estimaciones del estudio solo tienen en cuenta los costes directos

de fabricación, por lo que es "probable" que los precios sean aun más altos que las cifras del estudio, ya que no se tienen en cuenta costes adicionales que elevan más el precio para los usuarios finales, como un mayor consumo de combustible que podría hacer aumentar los costes un 3,5%.

Por ello, ACEA defiende la actual normativa Euro 6, que considera que tiene "estándares más completos y estrictos" para las emisiones contaminantes (como las de óxido de nitrógeno (NOx) y las partículas), al mismo tiempo que considera que las emisiones de escape se encuentran en niveles "apenas medibles" gracias a la tecnología que incorporan los vehículos de última generación.

"La industria europea está comprometida a seguir reduciendo las emisiones en beneficio del clima y la salud", ha asegurado la directora general de ACEA, Sigrid de Vries.

"Se lograrán mayores beneficios ambientales y para la salud mediante la transición a la electrificación, al mismo tiempo que se reemplazan los vehículos más antiguos en las carreteras de la UE con modelos Euro 6 altamente eficientes", ha añadido de Vries.



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

Es capaz de salvar cualquier "look" en un momento, complementa nuestros bañadores y potencia nuestra figura

La prenda "estrella" del verano

Moda

El pareo es mucho más que una simple pieza de tela, es la prenda multiusos que triunfa cada verano. Estas versátiles y divertidas prendas se han convertido en el elemento indispensable en nuestro armario veraniego. Nos brinda estilo, comodidad y un extra de confianza tanto en sobre la arena de la playa como en cualquier otro lugar.

En la playa, los pareos se convierten en el aliado perfecto para cubrirse de manera elegante y protegerse del sol. Puedes envolverlo alrededor de tu cintura para crear una falda larga y fluida que se balancee con cada paso, o bien, llevarlo en la parte superior del cuerpo para obtener un look más sofisticado proteger tus hombros del sol. Incluso podrás anudarlo y crear un vestido con él.

Fuera de la playa, los pareos también se convierten en una prenda estrella. Puedes llevarlo como una elegante falda o vestido, acompañándolo con un cinturón para resaltar tu figura. Además, puedes utilizarlo como un chal para cubrir tus hombros en una noche fresca o como un accesorio más para complementar un conjunto casual de verano.

La versatilidad de los pareos los convierte en una opción perfecta para nuestros viajes. No sólo ocupan muy poco espacio en la maleta sino que te permitirán crear múltiples looks con una sola prenda. Además, al ser livianos y transpirables, son ideales para los climas más cálidos.

Pero, ¿cuántas formas de ponerse un pareo de playa hay? Hay muchas maneras de ponerse un pareo de playa e infinitos tutoriales sobre cómo hacerlo.



A continuación te damos unas cuantas ideas sin complicaciones para lucir tu pareo tanto en la playa como fuera de ella:

PAREO ANUDADO A LA CINTURA

Puedes ponértelo anudado a la cintura y combinado con los tonos de tu bikini. Esta es una de las opciones más habituales de llevarlo, pero nos encanta porque estiliza la silueta (disimula tripita y alarga visualmente las piernas).

VESTIDO PALABRA DE HONOR

Para lograr este estilo hay que colocar el pareo en nuestra espalda, sosteniendo ambos extremos al frente. Una vez hecho, simplemente hay que anudarlo a la altura del pecho, creando un escote strapless o palabra de honor. Las puntas sobrantes se meterán en el interior del pañuelo. Esta forma está pensada para todas aquellas que quieran lucir

en todo su esplendor los hombros.

VESTIDO CON ESCOTE HALTER

Una manera elegante y cómoda de llevarlo es con este escote. Rodea la parte posterior de tu cuerpo con el pareo en forma horizontal a la altura de las axilas, toma los extremos superiores y crúzalos por delante sobre el pecho y anúdalos detrás del cuello.

VESTIDO ASIMÉTRICO

Cubre el cuerpo por un lateral con el pareo a la altura de la axila y la abertura en el lateral opuesto. Gira los dos extremos superiores para cruzarlos a la altura de la axila y anudalos sobre el hombro que se encuentra en línea recta con la abertura del pareo.

EXTRA PAÑUELOS

Al tener un tamaño más pequeño, los pañuelos pueden ser usados



como accesorios (ya sea en la muñeca como pulsera, en la cintura como cinturones o al cuello en su rol más tradicional). Pero también los podemos usar en la cabeza, protegiendo nuestro cabello de las inclemencias del clima o, simplemente, usarlos como cinta para el pelo.

Si buscas una forma más original de usar tu pañuelo favorito, puedes usarlo de top, de forma sencilla

anudado al frente con un estilo similar al corpiño de un bikini. O, de una forma más elaborada doblando el pañuelo de forma triangular, envuelve el torso con el dejando los extremos hacia atrás y aseguralos con un nudo doble en la espalda.

Un pareo puede dar mucho juego, ¡solo hay que echarle un poco de imaginación!

 pintura	 carpintería	 muebles a medida	 baños	 cocinas	 pladur
 instalación de rodes	 fontanería	 rotulación / señalética	 albañería	 electricidad	 mantenimiento comunidades

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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

A lo largo del tiempo vamos matizando nuestro carácter, asentando las bases de nuestros ideales, de nuestros valores

Algo ha cambiado

Por Luisa Aguado.



Me ha cambiado sí, me ha cambiado algo. Me ha variado el hacer, el ser...

Vivir en uno u otro lugar te transforma, claro que sí, pero somos esclavos de nuestras costumbres ¿Por qué? No nos gusta sentirnos inseguros... Esas costumbres trabajadas, pulidas día a día, son la base de nuestra seguridad o eso nos parece. A lo largo del tiempo vamos matizando nuestro carácter, asentando las bases de nuestros ideales, de nuestros valores. ¿Pero qué pasa si un día fallan? No pasa nada, la nave de la apertura está dispuesta a partir. Ábrete al mundo, la vida no es rígida sino un conjunto de estaciones en nuestro interior, una amalgama de sentimientos, ideas, emociones, creencias, valores.

Somos tanto y no nos lo creemos

Podríamos ser el engranaje perfecto, la máquina pulida que día a día se mejora y crece. No nos consideramos sabios, por eso y ahí el motivo de nuestras desgracias. No nos queremos lo suficiente y andamos por ahí alardeando de lo que no somos y despreciando lo que somos.

¿Qué llevamos oculto?

Descubramoslo. ¿Queremos ser mejores que el otro?, esforcémosnos. La competitividad desleal no nos hace falta; ensuciarnos en el barro, llenarnos de inmundicia para decir que somos mejor que el otro. Somos seres únicos. "No existe en el Universo nadie, absolutamente nadie igual que tu" decía Chopra y siendo eso cierto deberíamos llevar el orgullo por bandera y potenciar lo bueno de nuestro carácter,

rescatar las zonas perdidas de nuestro ser y ofrecernos nutrición espiritual y mental, de la buena. Digo de la buena porque no sirve cualquier cosa. Lo que eres es lo que das a los demás. No pidas a nadie lo que tú no eres capaz de ofrecer. Si sabes gobernar tu mente, la reina de nuestro carácter, conseguiremos llegar al fin del mundo. Apoyados en el corazón seremos seres indomables de ese mundo ideal pero real que a base de trabajo y esfuerzo se realiza cada día, se regala al otro y se entusiasma con lo nuevo. Entrégate, da, esfuérzate, cree, lucha por una mente y un cuerpo sano y serás el mejor orgullo de ti mismo. Sereno y grande.

Siempre avanzando hacia el Porvenir



Autora: Luisa Aguado.

Luisa Aguado es actriz y escritora.

Autora del libro *Mi capitana/Mis heroínas*.

Ha desarrollado su carrera entre España y Estados Unidos. Artículo bajo reg. Propiedad intelectual.



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.



Los ventiladores de techo son una alternativa eficaz, funcional, decorativa, fácil de instalar y económica al aire acondicionado

Claves para elegir el mejor ventilador y refrescar tu casa



Leroy Merlin.

En Leroy Merlin te ayudamos a que hagas más confortable tu vivienda en estos meses de calor. Los ventiladores de techo son una alternativa eficaz, funcional, decorativa, fácil de instalar y económica al aire acondicionado.

¿Por qué elegir un ventilador de techo?

Un ventilador siempre va a ser más sostenible que un aire acondicionado. No resultan agresivos para la salud, al contrario que el aire acondicionado, que reseca el ambiente y las vías respiratorias por lo que puede ser perjudicial para personas con problemas de asma o alergias. Casi todos los modelos incluyen la funcionalidad de invierno/verano, característica muy a tener en cuenta a la hora de ahorrar en calefacción en los meses más fríos.

¿Qué tamaño es el adecuado para mi estancia?

Existen modelos de diferentes tamaños. Cuanto mayor sea el diámetro del ventilador, y por tanto más largas sus aspas, más cantidad de aire podrá mover.

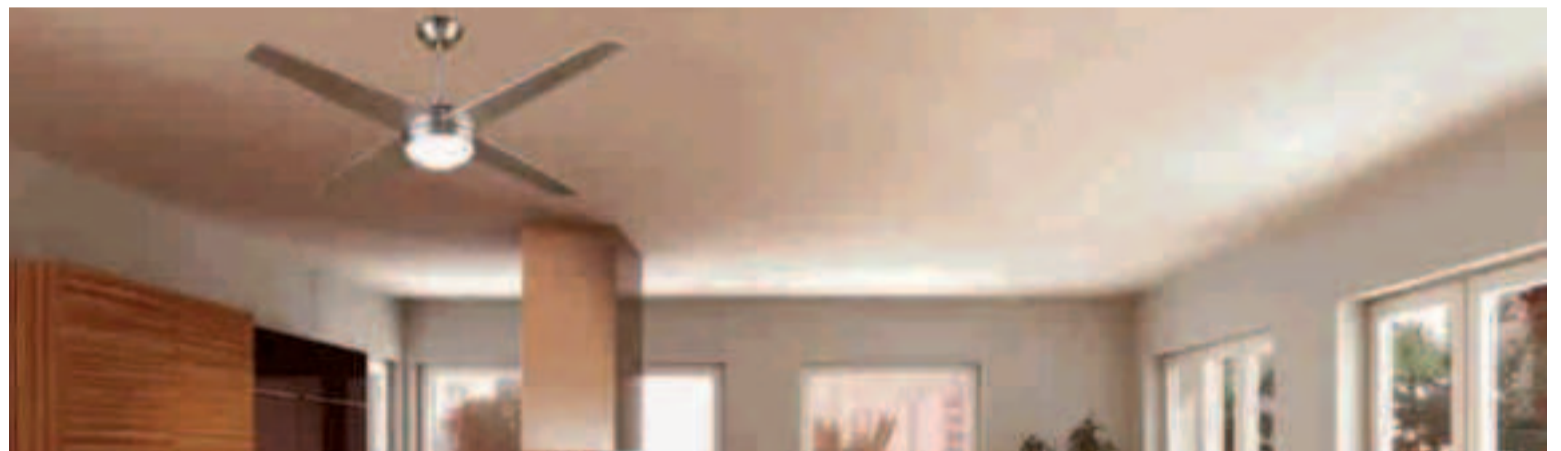
Para habitaciones pequeñas de hasta 13 metros cuadrados, bastará con un ventilador de 100 cm de diámetro. Si la estancia mide entre 13 y 20 metros cuadrados, necesitarás un modelo de entre 100 y 122 cm de diámetro. Las habitaciones de más de 20 metros cuadrados requieren de ventiladores grandes, con un diámetro superior a 122 cm. Ten en cuenta la forma del espacio. Si es alargado lo mejor es instalar dos ventiladores. Si es cuadrado, colócalo en el centro.

De doble dirección

Ahora que estás pensando en comprar un ventilador de techo, es buena idea elegir un modelo de doble dirección. Son aquellos es los que las aspas pueden girar en ambos sentidos.

• **En modo verano**, las aspas giran hacia la izquierda, empujando el aire hacia abajo y creando una brisa fresca.

• **En modo invierno** giran en el sentido de las agujas del reloj, creando una corriente ascendente



En Leroy Merlin te asesoramos para que te lleves el ventilador que mejor te convenga.

que empuja el aire caliente que está cerca del techo y lo distribuyen por toda la estancia. Más que una fuente de calor, es un complemento a la calefacción que distribuye mejor el calor y la hace más eficiente.

Esta prestación es especialmente útil en habitaciones con los techos muy altos, que son más difíciles de calentar porque el calor tiende a subir.

Opción de luz integrada

Una gran mayoría de ventiladores de techo cuentan con una lámpara incorporada. Como se suelen instalar aprovechando la toma del techo, es buena idea que cuenten con iluminación para sustituir al punto de luz cenital. Por lo general llevan una bombilla de tecnología LED.

Son silenciosos

Otro aspecto a tener en cuenta es el tipo de motor del aparato. Los motores de corriente continua (DC) son los más silenciosos y eficientes, ya que consumen un 60% menos que los convencionales de corriente alterna (AC).

Control total

La mayoría de ventiladores se controlan con un mando a distancia. Muchos, incluso, se manejan a través de una aplicación para el smartphone, compatible con los principales asistentes de voz que existen, Google y Alexa. Los ventiladores de techo pueden integrarse, de esta manera, en cualquier sistema domótico de una vivienda.

En Leroy Merlin te asesoramos para que te lleves el ventilador que mejor te convenga para tus estancias, te ofrecemos diferentes y completas soluciones en las que ganarás confort, ahorro y diseño



Saber interpretar estas imágenes es la mitad del camino para evitar daños irreversibles en tus prendas

Guía rápida para entender los símbolos en las etiquetas de la ropa

Redacción.

Las etiquetas de la ropa contienen valiosas pistas sobre cómo lavar, secar y planchar cada prenda. Saber interpretar estas imágenes es la mitad del camino para evitar daños irreversibles en tus prendas. La otra mitad es seguir las indicaciones cuando vayas a poner una lavadora, la secadora y durante el planchado ¿Tienes claro qué significa cada uno? Los símbolos con las instrucciones de lavado, secado y planchado que vienen en las etiquetas de la ropa son los mismos en toda la Unión Europea y están relativamente normalizados a nivel internacional.

Los fabricantes de ropa no están obligados a incluir esta información en las etiquetas, pero lo normal es que lo hagan para evitar conflictos con los consumidores, por lo que la etiqueta suele contener la serie completa de símbolos estándar.

Símbolos de lavado

Los símbolos relacionados con el lavado se representan con un dibujo de una cubeta. Dependiendo de la forma en la que aparezca, significa

una cosa u otra. Pueden referirse al lavado a máquina o a mano, al programa a usar o a la temperatura. El número que contenga indica la temperatura máxima a la que lavar la ropa. Si, además, tiene una línea debajo significa que debes utilizar un programa para ropa delicada. La temperatura también puede indicarse con puntos en el interior de la cubeta. El primero indica que esa prenda se puede lavar a 30° centígrados como máximo. Conforme se va aumentando un punto se sube la temperatura en 10 grados. Así, si vemos una cubeta con cuatro puntos, significa que esa prenda debe lavarse a máximo 60° C.

Si lo que ves es el dibujo de una cubeta con una mano, significa que la prenda solo admite el lavado a mano.

Símbolos de secado

Los símbolos de las etiquetas de la ropa que tienen forma cuadrada se refieren al secado de la prenda. Los que además llevan un círculo dentro, indican las instrucciones del secado a máquina. Si el símbolo presenta un punto dentro de un círculo

	TEMPERATURA			CICLOS			OTROS	
LAVADO MÁQUINA	Frio	Templado	Caliente	Normal	Delicado	Muy delicado	No lavar	Lavar a mano
SECADORA	Sin calor	Bajo	Medio	Alto	Normal	Delicado	Muy delicado	No secadora
SECADO	Tender	Ecurrir	Tumbado	En sombra	No secar	No retorcer		
PLANCHADO	TEMPERATURA			CICLOS			OTROS	
	Baja	Media	Alta	Sin vapor	Sin plancha			
BLANQUEADO	LEJÍA			CICLOS			OTROS	
	Lejía	Sin cloro	No lejía	Con cloro	Sin cloro			
LIMPIEZA SECO	LIMPIEZA EN SECO			CICLOS			OTROS	
	En seco	No en seco	Todos disueltos	Excepciones en disueltos	Disueltos de perlas			

Los números dentro de la cubeta significan los grados máximos a los que la prenda se puede lavar.

30° 40° 50°
60° 70° 95°

culo implica un secado a baja temperatura. Si presenta dos puntos indica un secado a temperatura normal.

La referencia visual del secado a mano es una ventana representada con un cuadrado. En su interior suelen representarse además otras líneas y curvas para indicar la forma óptima de secar la ropa, especificando si fuera necesario secarla a la sombra, en horizontal o en cuerda.

Símbolos de lavado profesional de ropa

Las prendas en cuya etiqueta aparecen símbolos con forma de círculo necesitan un lavado profesional.

Símbolos de planchado

Los símbolos referidos al planchado son los más fáciles de identificar, puesto que se representan

con una plancha. Una plancha con un punto significa que la prenda debe plancharse a baja temperatura (máximo 110°C). A medida que aumenta un punto se aumenta 50°C. Una plancha con una X indica que esa prenda no se puede planchar.

Símbolos de blanqueado

Seguro que te has preguntado si puedes usar lejía u otro blanqueador en una determinada prenda.

Cuando una prenda admite blanqueadores, la etiqueta de lavado contendrá un símbolo en forma de triángulo. Si el triángulo aparece tachado es que no debes utilizar ningún tipo de blanqueador.

Finalmente, ten en cuenta que lo que indican es el tratamiento máximo permitido para cada prenda, lo que quiere decir que un lavado o un secado, por ejemplo, más suaves que los que indique la etiqueta también son válidos.

PLANCHADO

Se puede planchar Planchar a baja temperatura (Max 110°) Planchar a temperatura media (Max 150°) Planchar a alta temperatura (Max 200°) No planchar No usar golpe de vapor

Los fabricantes de ropa no están obligados a incluir esta información en las etiquetas.

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

La pérdida o caída de dientes y la aparición de caries son algunos de los factores que evitarás si te haces una limpieza dental

Estas son las razones para hacerse una limpieza dental cada 6 meses



Redacción.

La salud dental es una de las necesidades más imprescindibles para cuidar nuestro bienestar dental.

Por ello, es importante tener una higiene regular y controlada de nuestra boca para mantenerla limpia y así evitar la aparición de enfermedades o infecciones bucales. Lo más importante de todo es hacerse una limpieza dental, donde los profesionales pueden cada cierto tiempo tener un control de tu salud bucodental y gracias a la cual tendrás la boca en buen estado.

Qué puedes evitar si te haces la limpieza

Tienes muchos beneficios si te haces una limpieza dental cada

cierto tiempo. Entre ellos se encuentran:

• Salud bucodental:

Como ya se ha mencionado antes, si no te haces una limpieza bucal, el sarro se acumulará en tu boca, siendo peligroso para la salud. Además, esto se debe a que provoca una inflamación y sangrado de dientes y encías e incluso gingivitis.

Caries:

Como es obvio, hacer una limpieza dental, será la clave para evitar la aparición de caries en tu boca y mantenerla sana.

Pérdida o caída de dientes:

El sarro, además de las enfermedades de las encías, puede provocar

pérdidas dentales, lo que es muy perjudicial para la salud de nuestra boca.

Estética:

Estos problemas dentales se ven reflejados de una manera no estética. Aunque, en los primeros meses de la presencia de problemas dentales no se note demasiado, con el paso del tiempo si se notarán y provocaran un aspecto desagradable en nuestra boca.

Otro aspecto importante y por el que muchos se preguntan es cuanta es la frecuencia con la que se tiene que hacer una limpieza dental. La respuesta es fácil, lo que recomiendan los ortodoncistas son cada seis meses. Aunque esto dependerá de la persona y de la higiene de cada uno.

Los problemas dentales en las primeras etapas de nuestra vida pueden tener una repercusión severa

Odontopediatría: cuidando la salud bucodental de tus hijos



Redacción.

La salud dental es importante en todas las edades, pero es especialmente crucial en los niños. Los problemas dentales pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general de un niño, afectando su capacidad para hablar, comer y dormir adecuadamente. Además, los dientes de leche son más susceptibles a las caries dentales que los dientes permanentes.

La odontopediatría es una rama de la odontología que se enfoca en el cuidado dental de los niños desde la infancia hasta la adolescencia. Los odontopediatras pueden realizar una amplia gama de tratamientos y procedimientos que incluyen chequeos dentales regulares, limpiezas y rellenos dentales, extracciones y ortodoncia (corrigiendo problemas de mordida y maloclusión), para garantizar una buena salud bucal en los niños, ayudando a detectar y tratar problemas tempranos y enseñándoles hábitos de higiene dental saludables.

Consejos para mantener la salud dental de los niños

Hay varias cosas que los padres y cuidadores pueden hacer para ayudar a mantener la salud dental de los niños. Aquí hay algunos consejos prácticos:

En los primeros 12 meses de vida

En los primeros 6 meses de vida del bebé, los dientes de leche comienzan a aparecer y la ca-

ries se desarrolla fácilmente, lo que puede destruir los dientes rápidamente. La caries es una enfermedad infecciosa producida por bacterias que pueden llegar a la boca del bebé desde la boca de los adultos que lo cuidan, incluso antes de que aparezca el primer diente, estando en la lengua o pliegues de la mucosa bucal.

Para prevenir la caries dental en el bebé, se sugiere evitar hábitos que favorecen la transmisión de bacterias desde la boca del adulto a la del bebé, como compartir cucharas o limpiar la tetina con la boca, soplar sobre la comida del bebé o darles besos en la boca.

Además, una vez que aparecen los dientes, se recomienda limpiarlos con un cepillo dental infantil (con cabezal pequeño y mango cómodo) y pasta dental fluorada de 1000 ppm de flúor en cada cepillado en cantidad mínima (un grano de arroz).

Muy importante separar bien el labio y mofletes de los dientes, incluso interponiendo un dedo entre ellos, para lograr un mejor cepillado de la zona de los dientes cercana a las encías. Para controlar al bebé, idealmente hacerlo en superficie horizontal como un sofá o cama. También es importante controlar la dieta del bebé, proporcionando una dieta baja en azúcares y carbohidratos (no poner sustancias azucaradas en el chupete o la tetina del biberón y limitando el consumo de zumos envasados y galletas), y ofrecer solo agua como bebida entre las comidas. Se aconseja evitar el uso del biberón como medio para dormir al bebé, y no dejar el biberón al alcance del bebé como si fuera un juguete durante el día o la noche.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

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

Especializados en
**Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología**

Deportivo 1 - Castellón 0

Dépor y Castellón completaron un choque igualado que decidió Svensson con un gran gol en la segunda mitad

El Dépor golpea primero gracias a un gran gol de Svensson

Redacción.

Svensson desequilibró un igualado encuentro que deja todo abierto para un partido de vuelta en el que los coruñeses tratarán de hacer buena la ventaja obtenida en el choque de ida. Los coruñeses vencieron por un gol a cero a un Castellón correosos que buscaba llegar vivo a Castalia.

El choque nació con un Dépor que buscaba portería contraria sin dejar despoblada su zaga. Rubén de la Barrera optó por un once con Antoñito en banda y Jaime en defensa como principales novedades. Pocas cosas pasaron en una primera mitad muy igualada en la que el Dépor buscaba portería contraria consciente de que la eliminatoria constaba de 180 minutos.

Antoñito tuvo la más clara del primer acto en un disparo dentro del área que salía muy centrado y detenía el guardameta sin excesivos problemas. Fue un primer tiempo en el que ambos conjuntos priorizaban no encajar antes que hacer daño a su rival.

Lo intentó el Dépor en un par de acciones aisladas que no contraria



claridad. El Castellón llegaba con la clara consigna de aguantar y llegar a Castalia con un empate que les favorecía.

Antes la tuvo un Svensson que disparaba con potencia un balón que le quedaba muerto y obligaba al portero rival a sacar una mano salvadora. Yeremay se convirtió en uno de los jugadores más peligro-

sos del primer tiempo del Dépor. El canario buscaba profundidad por su banda izquierda en cada acción que llegaba a su parcela. Sin noticias en ataque del Castellón se llegaba al final de una primera mitad igualada que decantaba el Dépor con más llegadas.

La segunda mitad nació con un guion muy similar. El Dépor no

mostraba precipitación ante un Castellón cómodo con la igualada. Esa comodidad le permitió disfrutar de la ocasión más clara para sus intereses con un gran disparo desde la frontal que Mackay sacaba con una gran estirada. El susto le dejó claro al Dépor que no se podía confiar. Con la igualdad sobre el terreno de juego, el Dépor desequilibró en una jugada extraña. Una recuperación en zona de tres cuartos permitió a Max Svensson avanzar metros y superar al portero del Castellón.

El gol desató la locura en un Riazor que veía el choque complicado para su equipo. Desde ese momento el sino del partido cambió, aunque el Dépor controló bastante bien las acometidas de un Castellón que dejó claro que la vuelta será muy complicada.

Los de Rubén de la Barrera aguantaron bien hasta el final y viajan con la renta de un gol a Castellón para el partido de vuelta.



Copa Mundial Femenina de Fútbol

Tras las declaraciones de Gianni Infantino, presidente de FIFA, en las que denunciaba que “las ofertas de las cadenas de televisión para la retransmisión de la Copa Mundial Femenina de Fútbol (que se celebrará en Australia y Nueva Zelanda del 20 de julio al 20 de agosto), principalmente en los ‘cinco grandes’ países europeos siguen siendo muy decepcionantes y simplemente no son aceptables”, la Asociación de Futbolistas Españoles comenzó a trabajar en un asunto que considera inadmisibles.

Por ello, AFE envió una carta a Elena Sánchez Caballero, presidenta de RTVE, para conocer la posición del ente sobre la retransmisión de la próxima Copa Mundial Femenina de Fútbol.

“Nuestra asociación ha realizado esta consulta, según expresa en su misiva, al tratarse de una institución que se financia con fondos públicos y en atención a los requerimientos legales contenidos en la propia Ley de Igualdad y Ley del Deporte respecto al mandato de dar visibilidad al deporte femenino”. También teniendo en cuenta el reciente precedente del Mundial de Qatar masculino.





Piscina tubular de PVC rectangular BESTWAY 4.04x2.01x1m REF: 82763768

★★★★★ 4,5/5

509€

369€

Compra ya



Sólo hasta el 31 de julio ¡aprovéchalos!



En tus tiendas de Compact Oleiros, Compact Ferrol y LEROY MERLIN A Coruña

Visita nuestra página web: www.leroymerlin.es

La última prueba tuvo lugar el pasado 27 de mayo en Golf Xaz

I Campeonato Cuadrangular Interclubs Femenino

Redacción.

Finalizó el I Campeonato Cuadrangular Interclubs Femenino que se celebró en los campos de golf de Zapateira, Golf Miño, Hércules Club de Golf y la última prueba que tuvo lugar el pasado 27 de mayo en Golf Xaz, siendo el equipo ganador el Hércules Club de Golf.

Las ganadoras en la clasificación individual fueron:

1ª Clasificada Hándicap:
Alejandra Núñez Iglesias
(Golf Xaz)

2ª Clasificada Hándicap:
María Fernanda Fernández
(Golf Xaz)

1ª Clasificada Scratch:
Ariadna Melendrez Chas
(R.C.Golf de La Coruña)

2ª Clasificada Scratch:
María Teresa Pajón
Fernández
(Hércules Club de Golf)



El ganador fue el Hércules Club de Golf.



Club de Golf Miño.



Club de Golf Xaz.



Club de Golf Zapateira.



El Torneo contó con la presencia del nuevo director general del grupo "Galcar", José Manuel Aldao Cedeira

Torneo "Galcar" en el Hércules Club de Golf

Redacción.

El pasado sábado 3 de junio se celebró, como todos los años en el Hércules Club de Golf, el Torneo Galcar, uno de los torneos más esperados por todos los participantes y amantes del golf.

El Torneo contó con la presencia del nuevo director general del grupo Galcar, José Manuel Aldao Cedeira, de su hijo Pablo Aldao y de David Mejuto, alma estos años del Torneo. Agradecemos al grupo Galcar que pese a las dificultades que está teniendo el sector del automóvil en general, sigan apoyando este deporte.



De izquierda a derecha, Javier Valiente, presidente del Hércules Club de Golf, Pablo Aldao, José Manuel Aldao y David Mejuto.

Campeón de Scratch:
Alejandro García Mejuto,
36 puntos.

2º Felipe López Saco,
40 puntos.

Clasificación habdicap
de 1ª categoría:

1º Vicente Carcacia Estrada,
40 puntos.

Clasificación de 2ª categoría:

1º Fernando Currás Penas,
49 puntos.

2º Luís Miguel Charro Freire,
48 puntos.



Los coruñeses se clasificaron para la final de la Copa del Mundo de Argentina y recaudan fondos para financiarse sus viajes

Plata para Unai Cereijo y bronce para Lucas Yáñez en la Copa del Mundo de patinaje artístico

Redacción.

Lucas Yáñez e Unai Cereijo subieron al podio en la segunda etapa de la Copa el Mundo de patinaje artístico, que se disputó a finales de mayo en Trieste (Italia), y se clasificaron para la gran final que tendrá lugar en San Juan (Argentina), del 13 al 18 de este mes de junio.

Yáñez, vigente campeón de España, de Europa y del mundo en la categoría júnior, se estrenaba internacionalmente como sénior y lo hizo en la tercera posición. Cereijo, por su parte, participó como juvenil y acabó en la segunda plaza. Ahora ambos se preparan para competir en la final tanto a nivel deportivo como en el económico, ya que tienen que costear de su propio bolsillo su viaje, lo mismo que su entrenadora del Maxia, Rosa García. Ambos han puesto en marcha una cam-



Unai Cereijo.

paña de crowdfunding en la plataforma GoFundMe para intentar llegar, cada uno, a los 4.000 euros que cubrirían los desplazamientos.

Los deportistas gallegos de alto nivel ya pueden solicitar las ayudas de 2023

El Diario Oficial de Galicia publicó el anuncio de la convocatoria de ayudas a deportistas galleg@s de alto nivel, Ayudas DGAN 2023.

En esta edición 2023 se volverá a optar por el modelo de una única convocatoria con el que se pretende ayudar a la preparación y participación de los deportistas que están buscando su clasificación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024, así como al resto de deportistas DGAN que habían tenido el reconocimiento en vigor en algún momento de los años 2022 y 2023. El presupuesto de la convocatoria de 2023 será de 500.000 euros y se podrán solicitar las ayudas hasta el próximo miércoles 14 de junio de 2023. Por una parte, las Ayudas Galicia-París 2024 tendrá en cuenta la participación y resultados en anteriores edicio-

nes de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, junto con la acreditación federativa de formar parte de los programas de preparación olímpica o paralímpica de París 2024 o estar en condiciones de participar en las pruebas de clasificación para los citados Juegos, así como los resultados obtenidos en los campeonatos internacionales celebrados posteriormente a los Juegos de Toquío. Las ayudas olímpicas y paralímpicas tendrán dos cuantías de 6.000 euros (Ayuda Galicia-París 1) y de 4.000 euros (Ayuda Galicia-París 2). Las Ayudas DGAN 2023 valorarán únicamente el período comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2022 y contarán con siete categorías: Ayuda DGAN 1, Ayuda DGAN 2, Ayuda DGAN 3, Ayuda DGAN 4, Ayuda DGAN 5, Ayuda DGAN 6 y Ayuda DGAN Deportista de Apoyo/Guía.



Doce, Diéguez®
& León Rey
 BUFETE
 DE ABOGADOS

SI TIENES O HAS TENIDO HIPOTECA...

**RECUPERAMOS LOS GASTOS Y LA COMISIÓN DE APERTURA
 SOLO COBRAMOS SI TÚ COBRAS**

Infórmate sin compromiso

hipotecas@ddlabogados.com  669 078 728 c/ Federico Tapia, 63 1ºizq 15005 A Coruña.

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. He conocido que una empresa ha comprado mi deuda con el Banco Santander, ¿qué puedo hacer? Con esta nueva empresa acepté y firmé un acuerdo para pagar 140 euros durante 12 meses y un pago único de casi 450 euros. Por lo que sé, sólo pueden cobrarme el importe que pagaron ellos por la deuda, que imagino será inferior al que me dicen.

Estimado cliente.

Eso no es exactamente así o al menos se cuenta de una manera un tanto ligera. Cuando existe un crédito litigioso y este crédito se vende, el deudor tiene un derecho de retracto que es un derecho a comprar la deuda por el mismo precio que fue vendida. Pero la expresión "crédito litigioso" hace referencia a un crédito que está siendo discutido un procedimiento ju-

dicial, cosa que aquí no ha llegado a pasar por la información que usted me facilita. Y en todo caso este derecho implicaría el iniciar un proceso judicial llamado de retracto de crédito litigioso donde se reclamase la posibilidad de comprar el mismo por ese importe de venta. Pero eso como le digo exigiría el requisito previo de que fuera un crédito en litigio, en juzgado.

Por otra parte, en ciertas ocasiones estos créditos se transfieren en masa con lo que no hay un precio cierto y esa posibilidad se vuelve compleja. Y además, en su caso, concurre la circunstancia importante de que parece haber un acuerdo posterior para el pago de unas cantidades monetarias de una determinada manera fraccionada, con lo que hay un consentimiento posterior a llegar a ese acuerdo entre la persona del deudor y la entidad acreedora nueva. En todo caso, la regulación del crédito litigioso es la siguiente establecida en el código civil:

Artículo 1535.

Vendiéndose un crédito litigioso, el deudor tendrá derecho a extinguirlo, reembolsando al cesionario el precio que pagó, las costas que se le hubiesen ocasionado y los intereses del precio desde el día en que éste fue satisfecho.

Se tendrá por litigioso un crédito desde que se conteste a la demanda relativa al mismo.

El deudor podrá usar de su derecho dentro de nueve días, contados desde que el cesionario le reclame el pago.

Por tanto, son muchos impedimentos para poder pensar en plantear un procedimiento de retracto de crédito litigioso. La información que opera en estos casos es un absolutamente insuficiente dado que los requisitos para plantear esta cuestión son mucho más concretos. Cada caso hay que analizarlo singularmente.

Atentamente.

Consulta 2:

Le consulto. Soy propietario de un piso muy pequeño que tengo alquilado pero quiero venderlo. El inquilino tiene contrato de 5 años y en agosto hará dos que está. ¿Puedo venderlo?

Estimado cliente.

Usted es libre de vender la propiedad. El hecho de que exista en vigor un contrato de arrendamiento con un inquilino que vive en la propiedad no es un inconveniente legal para la venta. Pero por supuesto puede dificultarla en el sentido de que se reduce el perfil de los posibles compradores interesados. La venta no afectaría al derecho del inquilino, el nuevo propietario tendría la obligación de mantener el contrato de alquiler por el plazo de cinco años, naturalmente pasando a cobrar la renta. Pero por el hecho de la venta el contrato no se termina, el contrato de alquiler se terminará cuando

hayan transcurrido los cinco años del mismo o bien se llegue a un acuerdo distinto entre la propiedad y el inquilino, o bien el inquilino decida marcharse antes de tiempo. En definitiva, que usted puede vender, pero vende con el inquilino y el propietario nuevo conocerá esta circunstancia y tendrá que respetar el contrato de alquiler.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Cómo afecta la herencia a la hipertensión arterial y cómo prevenir su riesgo con 10 hábitos saludables

¿Sabes si la famosa hipertensión es hereditaria?

Redacción.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1.000 millones de personas en todo el mundo padecen esta dolencia, que constituye el principal factor de riesgo cardiovascular.

El mayor problema al que se enfrentan las personas con hipertensión es que, en muchos casos, desconocen que padecen esta enfermedad por la ausencia de síntomas. Este enlace se abrirá en una ventana nueva, añade que "en el caso de presentar síntomas, estos pueden ser cefaleas, náuseas o vómitos, dificultad para respirar, dolor de pecho, confusión, problemas de visión o sangrado por la nariz".

Para confirmar la presencia de esta enfermedad, la única manera es medir la tensión arterial. Por todo ello es tan importante conocer los factores de riesgo y, en los casos necesarios, realizar controles de prevención. En este artículo te contamos la relación entre la genética y la hipertensión arterial, y te damos 10 recomendaciones para prevenir su riesgo.

La influencia de la herencia en la hipertensión

Realmente, lo que se transmite con la herencia es una tendencia o una predisposición a desarrollar hipertensión arterial. Este enlace se abrirá en una ventana nueva, nos explica que se desconocen las causas de esta enfermedad, aunque en un pequeño número de casos se pueden encontrar factores hormonales o vasculares. "Es verdad que existe un componente genético importante, ya que: de padres hipertensos, hijos hipertensos.

¿Sabes si la hipertensión es hereditaria?

Por lo tanto, si existen antecedentes familiares de hipertensión o algún pariente consanguíneo ha sufrido un ataque cardíaco antes de los 50 años, es aconsejable controlar la tensión de forma periódica, al menos una vez al año.

Otro punto importante son los hábitos y el estilo de vida del núcleo familiar, tal como indica el doctor Florenciano: "Los estilos de vida de las familias también se heredan y entran en conjunción con la predisposición genética".



Llevar una vida sedentaria posee unas complicaciones que agravan el estado de nuestra salud general.

Teniendo en cuenta la alta probabilidad de herencia genética observada, parece lógico y prudente preguntarse si un cambio en los hábitos de vida podría evitar o al menos reducir el riesgo de sufrir hipertensión. En este sentido, el especialista confirma que la pre-

vencción está en nuestras manos: desde un cambio en una dieta para reducir la sal, hasta dejar de fumar y hacer ejercicio de forma regular.

10 recomendaciones para prevenir la hipertensión arterial

- Disminuir las calorías de la dieta en caso de sobrepeso u obesidad.
- Reducir la cantidad de sal en las comidas. Esto afecta tanto a la cantidad directa de sal como al consumo de alimentos precocinados, enlatados y embutidos.
 - Aumentar el consumo de potasio (frutas frescas, vegetales y cereales).
 - Incrementar la ingesta de calcio.
- Andar diariamente al menos media hora, mejor entre una y dos horas. La práctica de ejercicio permite bajar los niveles de presión arterial y, además, ayuda a controlar el peso y reducir el riesgo cardiovascular, aumentando la masa muscular y la capacidad de esfuerzo.
- Disminuir el consumo de alcohol. Una ingesta excesiva aumenta la presión arterial, así como otros trastornos en el corazón.
- Dejar de fumar. Este hábito provoca el aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca.
- Mantener controlado el sobrepeso. La presión arterial puede reducirse al disminuir el exceso de peso, y, al mismo tiempo, existe menos riesgo cardiovascular y de diabetes.
- Utilizar aceite de oliva como la principal grasa en la dieta.

Las personas que viven cerca del mar o visitan zonas costeras con regularidad disfrutan de una mejor salud con independencia del país de procedencia o de sus ingresos económicos, según un estudio realizado en 15 países

Vivir cerca de la playa o veranear en la costa beneficia la salud

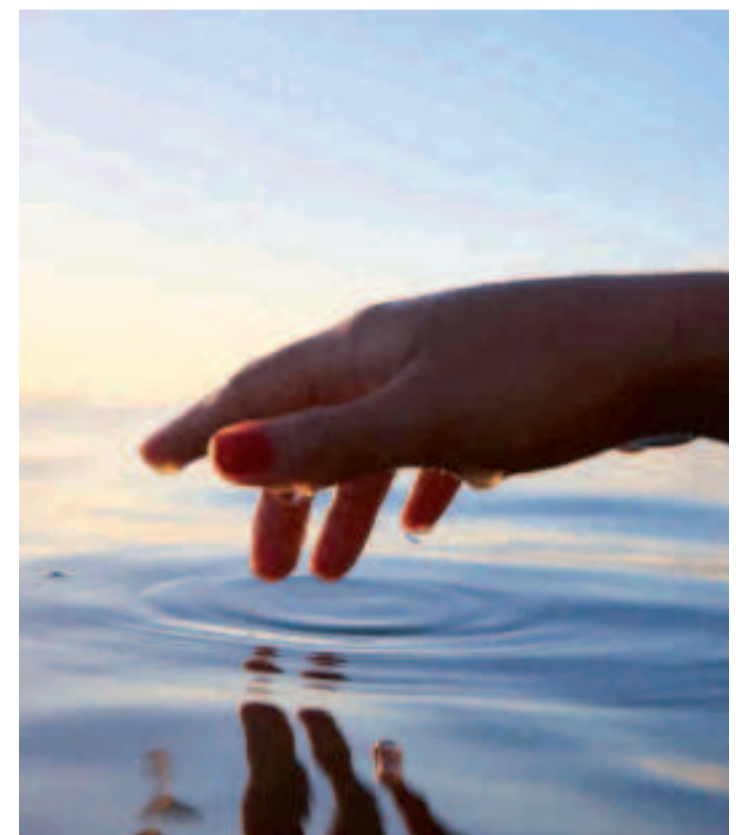
Redacción.

A muchas personas les gusta disfrutar de sus vacaciones junto al mar, sobre todo si hace buen tiempo y pueden ir a la playa a bañarse o practicar deportes acuáticos, pero, además, también es un destino ideal si lo que quieres es cuidarte, o al menos esa es la principal conclusión de un estudio realizado con datos procedentes de 15 países que ha encontrado que las personas que viven cerca de la costa o la visitan con frecuencia tienen una mejor salud.

Los turistas de playa seguro que habrán experimentado el bienestar físico y psicológico que proporciona el mar, aunque no tengan una explicación científica para ello. Ahora, una nueva investigación liderada por Sandra Geiger, del Grupo de Psicología Ambiental de la Universidad de Viena confirma que esta sensación tiene una base y que vivir cerca de la costa y, especialmente, visitar la costa, se asocia con una mejor salud, independientemente del país de residencia o los ingresos económicos. No es la primera vez que se plantea la hipótesis de que la cercanía del océano puede tener efectos beneficiosos para la salud, ya que en

1660 los médicos de Inglaterra empezaron a recomendar los baños de mar y los paseos por la costa para mantener o mejorar la salud de sus pacientes y, a mediados del siglo XIX, tomar 'las aguas' o 'el aire del mar' se consideraba un tratamiento de salud eficaz que se proponía habitualmente a los ciudadanos europeos más ricos que se lo podían permitir.

Los avances tecnológicos que se produjeron en el ámbito médico a principios del siglo XX relegaron estas prácticas, pero han vuelto a recuperar su popularidad entre los profesionales médicos. Para el nuevo estudio se llevó a cabo una encuesta en la que participaron 15.179 personas de 18 a 99 años de 14 países europeos (Bélgica, Bulgaria, Chequia, Francia, Alemania, Grecia, Irlanda, Italia, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, España, Reino Unido) y Australia, que dieron su opinión sobre varias actividades relacionadas con el mar y su propia salud. Los resultados se han publicado en la revista Communications Earth & Environment. "Es sorprendente ver patrones tan consistentes y claros en los 15 países. Ahora también demostramos que todos parecen beneficiarse de estar cerca de la costa, no solo los ricos.



Javier Casbas, gerente de The Charming Concept, explica qué están aportando los pisos turísticos al mercado e insiste en la falta de una regulación clara

“Nadie ha tenido el valor de enfrentarse a la realidad de los pisos turísticos, regular no es prohibir”

Redacción.

En un edificio de estilo señorial situado en una de las principales vías de Madrid nos recibe Javier Casbas, gerente de The Charming Concept. Esta empresa se dedica a la gestión, reserva y explotación de todo tipo de apartamentos en régimen de alquiler.

Desde los arrendamientos de corta estancia hasta alquileres para profesionales o para turistas. Un sector al que defiende con capa y espada y para el que pide una regulación específica que le permita romper mantras y reforzarse como una alternativa de alojamiento cada vez más demandado por los turistas. La capital es su principal campo de operaciones, aunque The Charming Concept también tiene negocio en Barcelona, Alicante y Málaga.

Actualmente están gestionado 180 apartamentos, aunque confía en crecer tanto en estas ciudades como en el sur de España, gracias al

tirón que están teniendo estos modelos de alquiler tanto entre huéspedes como en inversores.

“Estamos creciendo mucho porque el inversor ahora tiene muchas ganas de explorar esta parte de explotación de pisos. Y creo que las ganas vienen por la poca protección que hay para el propietario en el alquiler tradicional”, explica Casbas. Pero su perfil de cliente no son grandes inversores, sino pequeños ahorradores.

“No trabajamos con fondos de los fondos de inversión que vienen del extranjero y que compran edificios para destinarlos al alquiler vacacional. Son particulares que tienen una segunda vivienda, que han ahorrado un dinerito para poder comprar un piso de 40 metros y conseguir un rendimiento, o la típica señora mayor que está en una residencia y sus hijos, con el dinero que obtienen del alquiler, pagan la residencia. Son familias normales que tienen los apuros y problemas que podemos tener todos”, afirma.

En el caso de Madrid, los apartamentos que gestiona The Charming Concept se encuentran ubicados principalmente dentro de la M30 y en la zona centro, como Gran Vía, Chueca, Lavapiés, Sol o el distrito de Salamanca, aunque también está ganando protagonismo la zona sur. Un destino donde muchos trabajadores necesitan un apartamento para un periodo corto de tiempo.

“Al final siempre se entiende como apartamentos turísticos los destinados a los visitantes, pero también hay muchas empresas que necesitan mandar un trabajador a Madrid durante una semana y buscan un lugar con cocina, varios dormitorios y un salón. “Esta solución también está teniendo mucho éxito para trabajadores, no sólo turistas”, señala.

Una oferta amplia

El gerente de la compañía defiende que este tipo de apartamentos pone en el mercado una oferta muy variopinta. Desde opciones más ‘low cost’ hasta otras de alto ‘standing’, como la vivienda en la que nos encontramos. “Estamos en un apartamento algo diferente y pintoresco que se utiliza para hacer mucha publicidad. Hay muchos apartamentos como este que son algo especiales y que buscan ejecutivos cuando vienen a Madrid. También hay apartamentos de cuatro dormitorios en la milla de oro, más señoriales, para familias de expatriados. Por ejemplo, personas que vienen con sus familias porque sus empresas le han trasladado



desde EEUU y vienen a España a vivir.

En su caso, los precios de las estancias están entre 70 y 370 euros por noche, dependiendo del tamaño, la ubicación y la categoría del apartamento. El promedio se mueve en torno a 110 euros por noche, incluyendo menaje, textiles...

A partir de ahí, los clientes pueden contratar todo tipo de servicios adicionales: desde un chófer hasta una niñera o un servicio de limpieza adicional.

Un producto que responde a la demanda

Casbas asegura que los pisos con licencia turística están ofreciendo una solución a una parte de la demanda que no estaba cubierta con los hoteles. “No estoy diciendo que un hotel desmerezca su función. tenemos que estar todos. Los hoteles tienen que estar porque están dando un servicio muy impor-

tante para esas estancias más ejecutivas, de una noche, de dos noches, de una persona sola que viene a la ciudad, y que tiene muchísima demanda. Pero nosotros también tenemos que estar porque estamos dando a una solución diferente”. “Siempre pongo el ejemplo de mi hermana, que tiene dos mellizas. Cuando la familia se va de viaje a una ciudad, no tiene por qué reservar dos habitaciones de hotel. Al final busca un alojamiento con una pequeña cocina, donde puede solucionar el desayuno con las niñas y luego tienen dos habitaciones donde pueden estar juntos, pero separados. Otro ejemplo es el de una empresa que manda dos trabajadores a otra ciudad y que tendría que reservar dos habitaciones de hotel. En cambio, con un apartamento de dos dormitorios, con sus dos baños, lo tiene solucionado y tienes a las personas de la empresa en el mismo lugar”.



Los precios de las estancias están entre 70 y 370 euros por noche, dependiendo del tamaño, la ubicación y la categoría del apartamento.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

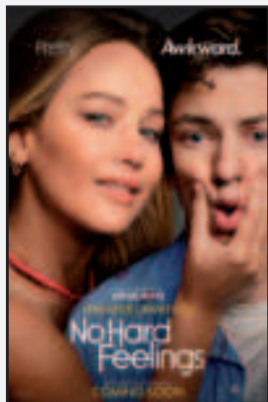
Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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: Sin Malos Rollos

Dirección: Gene Stupnitsky
Guión: John Phillips, Gene Stupnitsky

Reperto: Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Matthew Broderick, Laura Benanti.

SINOPSIS: Cuando está a punto de perder su casa de la infancia, Maddie (Lawrence) descubre un curioso anuncio de trabajo: unos adinerados padres controladores están buscando a alguien que salga en una cita con su introvertido hijo de 19 años, Percy, antes de que este vaya a la Universidad. Para su sorpresa, Maddie descubre pronto que la torpeza de Percy no está tan clara.

Fecha de Estreno: 23 de junio 2023



Título: Una Vida No Tan Simple

País: España
Dirección: Félix Viscarret

Reperto: Miki Esparbé, Álex García, Ana Polvorosa, Olaya Caldera, Julián Villagrán.

SINOPSIS: Isaías, 40 años, era un prometedor arquitecto. Ahora pasa sus días entre su estudio de arquitectura y el parque a la salida de la escuela, donde juegan sus hijos. Dondequiera que esté, Isaías siente que no está donde debería. Con su mujer Ainhoa se nota el paso de los años y lo agotadores que pueden ser los niños. Isaías entabla una amistad con Sonia, madre de otro niño del cole, que le va a mostrar que esto de criar a tus hijos y entrar en la vida adulta no es tan simple.

Fecha de Estreno: 23 de junio 2023



Título: La Puerta Mágica

País: Estados Unidos
Dirección: Jeffrey Walker

Reperto: Patrick Gibson, Sophie Wilde, Christoph Waltz, Sam Neill, Miranda Otto.

SINOPSIS: Paul Carpenter se convierte de la noche a la mañana en el nuevo becario de la misteriosa empresa J.W. Wells & Co, compartiendo mesa con la brillante Sophie. Rápidamente, ambos se dan cuenta que su nuevo trabajo es cualquier cosa menos convencional. Mientras Sophie es ascendida al Departamento de Casualidades, el director general de la empresa, Humphrey Wells persuade al joven Paul para que busque el objeto más poderoso y codiciado del mundo: la puerta mágica.

Fecha de Estreno: 23 de junio 2023

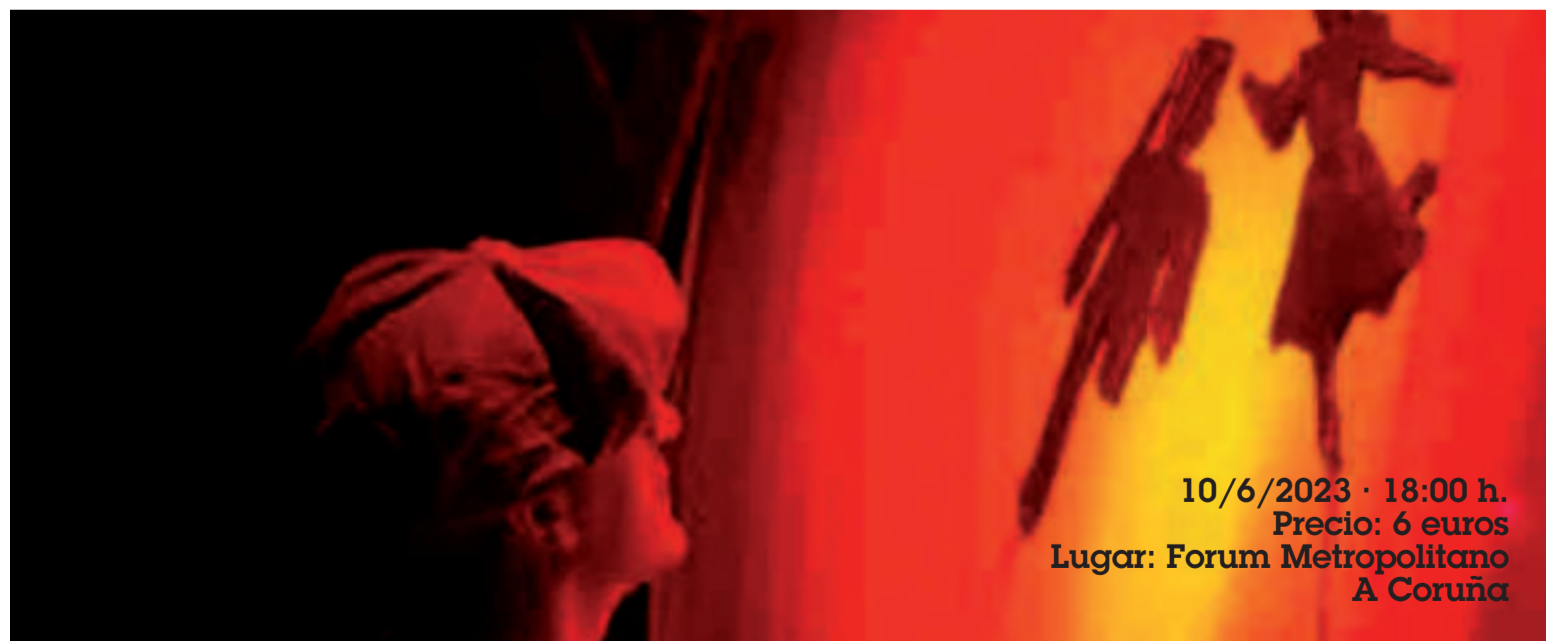
CULTURA

El “Soldadito de Plomo” en el Fórum Metropolitano (A Coruña)

El “Soldadito de Plomo” no es un cuento convencional. Es una parábola de la vida llevada al mundo candoroso e infantil de los juguetes. Por eso su protagonista, un soldadito con una sola pierna, no solo está dotado del carácter y el temperamento que tiene que tener un soldado; posee además un corazón tierno y excesivamente romántico, que le confiere el valor suficiente para enfrentar las adversidades del destino. Como buen soldado, nunca se lamentará de sus desventuras y enfrentará los peligros con el ímpetu y la fortaleza de un noble guerrero. Su azarosa travesía lo coloca de cara al peligro a lo largo de la historia, y lo conduce también, a múltiples naufragios. Solo el amor platónico hacia una frágil y delicada bailarina, avivará su deseo de retornar ileso junto a su amada.

Esta versión de títeres respeta hasta la última coma el texto original que imaginó su autor, con el fin

de introducir al espectador a ese maravilloso y singular universo que creó H.C. Andersen.



10/6/2023 · 18:00 h.
Precio: 6 euros
Lugar: Forum Metropolitano
A Coruña

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- ÁREA • CALIBRE • COSTUMBRE • FANEGA
- FEBRERO • GORGONZOLA • GRANO • MARFIL
- MOLE • NEBLINA • SIGLO • SOLAR

Aprovecha esta oferta sólo hasta el 31 de julio o fin de existencias

Ahorra hasta 170€
y disfruta de la
Instalación GRATIS



- Ajuste por Bluetooth
- Se adapta a cualquier área
- Corta con lluvia o sol
- Mas 20 años experiencia
- Pero lo más importante...
- Silencioso
- Sistema corte mulching
- No marca el césped
- Regulación intuitiva
- Disfrute de su tiempo libre

Robot cortacésped Gardena Sileno
Mínimo 450m²
REF: 82957126

★★★★★ 4,5/5

~~749€~~
699€

Cómpralo ya

Oferta válida hasta 31/07/23

Lo necesitas, lo tienes

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



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

Android

iOs

Envío a domicilio **24h**

Recibe tu pedido en casa al día siguiente

Envío a domicilio **HOY**

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

2h Recogida en tienda **GRATIS**

Recoge tu pedido en tienda en 2 horas

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



Descubre más ofertas

En tus tiendas de:
Compact Oleiros, Compact Ferrol y LEROY MERLIN A Coruña



leroymerlin.es