

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 63

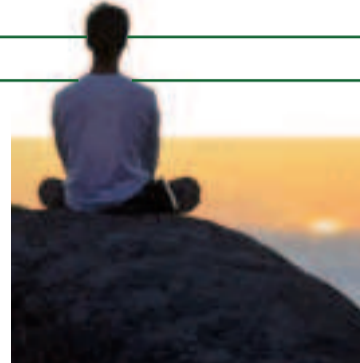


PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

AGOSTO - AÑO 2023



Anulada por el Supremo, la Orden de Hacienda que exigía presentar el IRPF por medios electrónicos **pág. 3**



Santuarios mágicos: de Caión a Finisterre **pág. 6 y 7**

Un mes de agosto lleno de conciertos, ocio, fiestas en los barrios y exposiciones

Fiestas de María Pita 2023

Llega el mes de agosto y con él A Coruña se convierte en toda una fiesta. Conciertos, feria de artesanía, exposiciones, música en los barrios. Un mes en el que disfrutar de la cultura en todos los ámbitos. El pistoletazo de salida lo dio el ex capitán deportivista, seleccionador argentino y actual campeón del Mundo de Fútbol, Lionel Scaloni con el pregón en el Ayuntamiento el martes día 1. Así que mejor coger la agenda y bloquear estas fechas, porque se vienen todos estos conciertos de María Pita 2023.

Mika: 1 de agosto, 22:00h. **Victor Manuel:** 2 de agosto, 22:00 h. **Seguridad Social, Revólver, Melon Diesel y Rafa Sánchez.** Además, contarán con estos músicos invitados: Miguel Costas, The Refrescos, Guaraná, Tennessee y La Poptelera. 3 de agosto, 20:30 h. **Amaia Romero:** 4 de agosto, 22:00 h. **Vanesa Martín:** 5 de agosto, 22:00 h. **El Kanka:** 6 de agosto, 22:00 h. **Rock en familia:** 7 de agosto, 20:00 h. **The Waterboys:** 8 de agosto, 22:00 h. Los 40 Summer Live, con **Álvaro de Luna, Marlon, Zzoilo, Leo Rizzi, Nic-**



kzzy, Hilario, Paula Cendejas, Polo Nández, Miki Núñez, Charlie USG y Paula Koops: 13 de agosto, 22:00

Xabier Díaz: 15 de agosto, 22:00 h. **Umberto Tozzi:** 16 de agosto, 22:00 h. Concierto homenaje a "Mangüi" con **Os Diplomáticos de MonteAlto, Antón Reixa, Mercedes Peón, Bieito Romero, Uxía,**

Josito Pereiro o Paco Lodeiro. 20 de agosto, 22:00 h.

Otro clásico de las fiestas de María Pita son los concertazos gratis en la playa de Riazor, en el **Festival Noroeste Pop Rock 2023**, del 9 al 12 de agosto. Un programa de conciertos que se extiende a otras ubicaciones de A Coruña durante unos

días. Este año, el cabeza de cartel será el grupo **Primal Scream.**

La música protagoniza las fiestas del verano en A Coruña durante todo el mes de agosto; pero hay muchísimas actividades y eventos, planes para todos los gustos más allá de los conciertos de María Pita 2023. Habaneras, cómic, feria del libro, música en los barrios, etc.

Galicia creó 10.898 empleos en julio y redujo el paro en 1.579 personas

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo gallegas bajó en 1.579 personas durante julio en comparación con el mes anterior (-1,22%), según datos publicados por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, recogidos por Europa Press. De esta manera, Galicia se situó como la tercera comunidad autónoma española donde más bajó el paro en términos absolutos, solo por detrás de Andalucía (-5.166 personas) y de Madrid (-2.926 personas). En concreto, la comunidad se quedó con 127.445 desempleados el mes pasado, un 8,87% menos que en julio de 2022, cayendo el paro con más fuerza que en la media nacional, donde disminuyó en 205.938 personas en los últimos 12 meses, un 7,14%.



CleceVitam
Bastiaqueiro

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.clecevitambastiaqueiro.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 Empresarios.....981622412
Guardia Civil.....981620766
Policía Local.....981622484
Móvil Policía Local.....629572289
Protección Civil.....607438457
SOS Galicia.....900444222Guardia Civil de Tráfico.....981637351
Centro de Salud.....981621900
Centro de Urgencias.....981621792
Taxis.....981620710
Autocares Calpita.....981620070
Autocares Eliseo Pita.....981620994
Puerto Deportivo Sada.....981619015
Club Náutico Sada.....981619018
Recogida de Aceites.....981606952
Albergue de Gandarío.....981791005
Camping San Pedro.....981617778
Camping Velo Mar.....981617076
Guardería.....981622601
Viaqua.....981620949
Fenosa (averías).....981147200
Pabellón Polideportivo.....981622566
Urgencias.....981621792

BETANZOS

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

A CORUÑA

Concello.....981184200
Ambulancia.....061
Bomberos.....080
Incendios Forestales.....085
Cruz Roja.....981221000Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

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

ARTEIXO

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

As Mariñas

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

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarediciones.com

próximamente

La utilización de los medios electrónicos por los contribuyentes es un derecho, pero no puede convertirse en una obligación

Anulada por el Supremo, la Orden de Hacienda que exigía presentar el IRPF por medios electrónicos

La Sala de lo Contencioso Administrativo del Tribunal Supremo ha dictado una sentencia en la que anula la exigencia a los contribuyentes de presentar la declaración del IRPF por medios electrónicos a través de Internet, contemplada en la Orden del Ministerio de Hacienda del 4 de marzo de 2019, ya que fija esta obligación para todos de manera general sin determinar "supuestos y condiciones" que justifiquen razones de capacidad económica, técnica, dedicación profesional u otros motivos para que se imponga tal obligación.



De esta manera, el alto tribunal estima en su sentencia un recurso de la Asociación Española de Asesores Fiscales, y declara la nulidad de varios artículos de la Orden de Hacienda que fijaban esa imposición general. El Tribunal indica que la Orden anulada parcialmente incorpora como novedad que "desaparece la posibilidad de obtener la declaración y sus correspondientes documentos de ingreso o devolución en papel impreso generado a través del Servicio de tramitación

del borrador/declaración de la Agencia Estatal de Administración Tributaria". En su lugar, añade la Orden, la declaración deberá presentarse "por medios electrónicos a través de Internet" por los proce-

dimientos y lugares que establece. El Supremo aclara que la Ley General Tributaria "reconoce el derecho, que no la obligación", de los ciudadanos a utilizar los medios electrónicos, así como el deber de

la Administración de promover su utilización.

"La Administración puede realizar acciones que propicien y faciliten la consecución de determinado objetivo, en este caso la utilización de

técnicas y medios electrónicos, informáticos y medios telemáticos, pero no puede imponer su utilización obligatoria a los ciudadanos", subraya el Supremo.



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.mabesoia.com

La provincia de A Coruña
es la que más expedientes acumula

El paro descende en Galicia en 15.300 personas en el segundo trimestre

El número de ocupados en Galicia sumó en el segundo trimestre del año 26.500 personas hasta alcanzar 1,13 millones de trabajadores, según los datos de la Encuesta de la Población Activa (EPA) que ha publicado el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Galicia también ha registrado una bajada del paro, pues el número de desempleados ha descendido en 15.300 personas hasta dejar un total de 119.700 parados. La tasa de paro se sitúa así en el 9,58 %, mientras que la nacional es del 11,6 %, 1,67 puntos menos que en el trimestre anterior. El desempleo disminuyó el segundo trimestre del año en todas las comunidades autónomas, de forma notable en Baleares, un -58,16 %, y en menor medida en Andalucía (-0,17 %) y Aragón (-3,68 %). Según la Encuesta de Población Activa (EPA) publicada este jueves por el Instituto Nacional de Estadística (INE), las autonomías en las que más disminuyó el paro fueron, tras Baleares, Navarra (-27,39 %), La Rioja (-26,34 %), Asturias (-18,75 %) y Cataluña (-17,28 %).

Este trimestre el empleo creció también en todas las comunidades y las mayores subidas se dieron en Cataluña (132.700 más), Baleares (108.100) y Comunidad de Madrid (77.300). En comparación con el segundo trimestre de 2022, también han incrementado su ocupa-

ción todas las comunidades, las que más, Cataluña (133.000 más), Andalucía (101.600) y la Comunidad Valenciana (72.700).

En número de parados, las mayores bajadas trimestrales se dieron en Cataluña (-70.400), Baleares (-68.600) y la Comunidad de Madrid (-49.900). En términos anuales, también se experimentó una bajada del paro generalizada, produciéndose las mayores reducciones en Canarias (-25.200), Cataluña (-23.700) y Galicia (-19.700). En cuanto a los ocupados, su número se amplió en el segundo trimestre en todas las autonomías, sobre todo en Baleares (20,31 %), Asturias (4,57 %) y Navarra (3,98 %) -todas ellas por encima de la media (2,95 %)-, y en menor medida en Aragón (0,58 %), la Comunidad Valenciana (1,55 %), Andalucía (1,58 %) y Castilla y León (1,75 %). Además, los hogares con todos sus miembros activos en paro han bajado en el segundo trimestre en 139.300, hasta un total de 916.000 hogares, lo que supone la menor cifra desde el cuarto trimestre de 2008.

El número de hogares donde todos sus miembros están ocupados ha aumentado en 345.700, hasta los 11.557.700, lo que supone el máximo histórico de la serie de la Encuesta de Población Activa (EPA). Si se comparan los datos con los del mismo trimestre de 2022, el

número de hogares con todos sus miembros activos en paro ha disminuido en 74.300, mientras que aquellos con todos sus activos ocupados ha aumentado en 310.600 hogares.

En el segundo trimestre de 2023 había en España 19.355.400 hogares, 74.500 más que en el primer trimestre de este año, de los que 5.442.800 eran unipersonales. Por otra parte, la tasa de paro entre los menores de 25 años ha descendido 2,09 puntos en el segundo trimestre del año, hasta el 27,94 %, lo que supone la tasa más baja en quince años (desde el tercer trimestre de 2008).

El número total de jóvenes desempleados ha bajado a 467.600 personas, 7.000 menos respecto al trimestre anterior, un descenso que se ha producido en la franja de edad de 20 a 24 años y entre mujeres. En concreto, en el segundo trimestre había 12.300 mujeres menos desempleadas de 20 a 24 años, mientras que en la misma franja de edad había 4.700 hombres más en paro. De esta forma el paro total entre los jóvenes de 20 a 24 años ha bajado a 345.500 personas, 7.700 menos que en el trimestre anterior, mientras que entre los jóvenes de 16 a 19 años el paro ha aumentado en 700 personas, hasta un total de 122.100.

A Laracha tiene como objetivo conocer cómo fue la penetración de Roma en el noroeste de la Península

Confirman la existencia de un campamento romano en A Laracha



Redacción.

La intervención arqueológica en Santa Baia (Soandres) avanza hacia su cierre con la confirmación, según los investigadores, de la hipótesis de partida: la existencia de un campamento romano de posible carácter temporal en esa zona. Un sondeo en una de las zonas en las que las estructuras defensivas parecían mejor preservadas confirmó la existencia de una estructura defensiva integrada por un terraplén interior y un hoyo exterior.

El sistema defensivo descubierto envuelve un recinto de cinco hectáreas que comprende la zona superior del monte de Santa Baia. El recinto tiene un acusado nivel de degradación, según los investigadores, y es "casi inapreciable a simple vista a causa de la vegetación". "Solo el uso de nuevas tecnologías de exploración del territorio facilitó la localización del recinto", explican.

Los investigadores se centran en obtener muestras de material que permitan la datación de la construcción del recinto militar romano, pero también del castro que se localiza en su interior y que, en su opinión, convierten a Santa Baia en un caso único en Europa. Parte de la intervención exhumó la muralla del castro con el objetivo de poder tomar muestras de la fundación de este recinto defensivo, posiblemente de la Edad

del Hierro. En colaboración con el Grupo Interdisciplinar de Patrimonio Cultural y Geológico de la Universidade da Coruña, diferentes muestras van a ser tomadas tanto en el terraplén y hoyo del recinto romano como en el interior de la muralla del castro para realizar dataciones por luminiscencia ópticamente estimulada (OSL). Conocer en qué momento el ejército romano llegó a la costa atlántica gallega tiene una gran relevancia para comprender el proceso de integración del noroeste ibérico en el Imperio, apuntan desde Romanarmy.

Determinar la cronología, sostienen, también permitirá ver la relación que puede existir entre estos campamentos romanos del occidente coruñés y las diferentes incursiones y campañas militares descritas por las fuentes romanas. La intervención arqueológica ha estado coordinada por el profesor José Manuel Costa, de la Universidad de Salamanca y miembro del colectivo de investigación Romanarmy, y ha sido ejecutada por la empresa Tempos Arqueólogos. Esta es la primera de las actuaciones del proyecto 'Roma en el Finis Terrae', que está financiada por el área de Cultura de la Diputación de A Coruña, cuenta con la colaboración del ayuntamiento de A Laracha y tiene como objetivo conocer cómo fue la penetración de Roma en el noroeste de la Península a través del estudio de varios yacimientos localizados en los últimos años.



La Fundación pone a disposición de empresas y personas candidatas el portal *Iberempleo.net*, con información útil y ofertas disponibles

Fundación Nortempo “conecta” al talento gallego con sus raíces Programa Retorna Cualifica Empleo

Redacción.

Reúne en A Coruña a varias personas que regresan a Galicia gracias al Programa Retorna Cualifica Empleo, que destacaron el acompañamiento personalizado en todo el proceso. Ponen en común sus experiencias durante el proceso, para aprender entre todos y ayudar a las personas retornadas que vengan en el futuro.

Fundación Nortempo reunió en A Coruña a un grupo de personas retornadas dentro del Programa Retorna Cualifica Empleo de la Xunta de Galicia, y que forma parte de Talento sin Fronteras, un proyecto transversal impulsado por Grupo Nortempo y su Fundación, que tiene como objetivo conectar el talento gallego con sus raíces.

Su presidente, Bartolomé Pidal, y el colaborador de Fundación Nortempo Diego Carbajosa recibieron a nueve personas retornadas, acompañadas de sus familias, en un encuentro en Nordés Club Empresarial de A Coruña, con el objetivo de poner en común sus experiencias en primera persona, para aprender y mejorar de cara al futuro.

Bartolomé Pidal destacó su “orgullo por esta oportunidad de conectar el talento gallego con sus raíces, en una iniciativa en la que la Fundación Nortempo está centrando sus esfuerzos para captar profesionales, sobre todo en puestos de difícil cobertura, que quieran regresar a Galicia, cambiando su vida gracias al empleo; y ayudando a luchar contra el reto demográfico”.

Las personas retornadas, la mayoría procedentes de Argentina y Venezuela, y con formación en sanidad, informática, ingeniería o recursos humanos, se incorporarán a trabajar en empresas gallegas colaboradoras del programa Retorna, gracias a la mediación de Fundación Nortempo.

Se mostraron muy ilusionados por su “nueva aventura y la gran oportunidad de regresar a Galicia”, un cambio que la mayoría se había planteado previamente. En el proceso, destacan como “fundamental” el contacto personalizado por parte del equipo de Fundación Nortempo, sobre todo en las reuniones informativas mantenidas en Argentina, Uruguay, Brasil y Suiza; y para mejorar, piden “una mayor agilidad en los trámites burocráti-

cos y facilidades para conseguir alojamiento o acceso a la vivienda en Galicia”.

Según indicó Bartolomé Pidal, “vosotros sois los mejores embajadores de Talento sin Fronteras”, un programa que seguirá buscando talento gallego por todo el mundo,

con Cuba como próxima parada. Fundación Nortempo pone a disposición de las personas candidatas y empresas interesadas en el Programa Retorna un portal de empleo específico, *Iberempleo.net*, en el que se puede consultar información y postularse a las diferentes vacantes de empleo.



Ángela Seoane, directora territorial de Galicia de Nortempo.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán
empresas muy cerca de ti

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

REXO ÓPTICA 15-00000 - REXO ADSCRIPCIÓN 15-00000

PESCADERÍA Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

AV. JOSÉ GARCÍA MATEA 40-42. BETANZOS
TELÉFONO 433.04.888
WWW.NATURALISIMA15.COM

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 48
Telf.: 981 622 732 - 98162 SADA (A Coruña)

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Villaseñin
981 622 000
J. Antonio Boedo Regueira
981 732 000
Fax:
981 732 000
E-mail:
info@rañayboedo.com

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

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 63 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Teléfono: 981 940 165 - 928 407 230
homer@avdioshop.com

Imaginad una tierra en la que las aguas de las fuentes son milagrosas

Santuarios mágicos: desde Caión a Finisterre

Redacción.

Es esta una clara invitación a purificar vuestra alma, a alejaros de la vida cotidiana y la sumergiros en un mundo de misterio, pero sobre todo de paz.

Imaginad una tierra en la que las aguas de las fuentes son milagrosas, donde las jóvenes acuden a las olas del mar para tener descendencia, en la que las piedras tienen el poder de sanar, donde el sol nace y muere cada día en su mar.

Imaginad una tierra en la que, en sus más remotos orígenes, sus pobladores percibían algo mágico y especial, donde el perfume de las plantas sanadoras y el incienso se mezclan en un aura diferente. Si sois quien de imaginar todo esto, sois quien de recorrer los Santuarios Mágicos de Galicia

Comenzamos nuestra primera jornada en la Costa da Morte concretamente en la antigua villa balnearia de Caión, donde encontramos el santuario de Nosa Señora dos Milagres. Desde este cerro, podréis disfrutar de una inmejorable vista panorámica. A villa está rodeada

por un mar bravío que parece comer la pequeña península con cada tempestad. Es fácil imaginar cómo era la vida de los pescadores años atrás, luchando en sus embarcaciones contra a fuerza del mar y del viento, en la búsqueda de una gran ballena.

La romería de la Nosa Señora dos Milagres comienza el domingo anterior al 8 de septiembre. Durante una semana, miles de personas llegan al santuario desde toda la comarca para pedirle a la Virgen curación o agradecerle la intervención divina por los favores pedidos. Cientos de ellos van a pie y algunos incluso continúan su ofrecimiento dando varias vueltas de rodillas alrededor del templo del siglo XIX. La tradición dice que la fuente santa es milagrosa para los problemas de la piel, por lo que, ya que estáis aquí, mojad un paño en el agua y luego ponédlo al aire para que, cuando seque, todos los males desaparezcan. Si os coincide venir aquí en los días de romería, veréis un gran manto blanco alrededor del manantial y, si es cualquier otro día del año, bajad a la villa y empujad la puerta de la iglesia

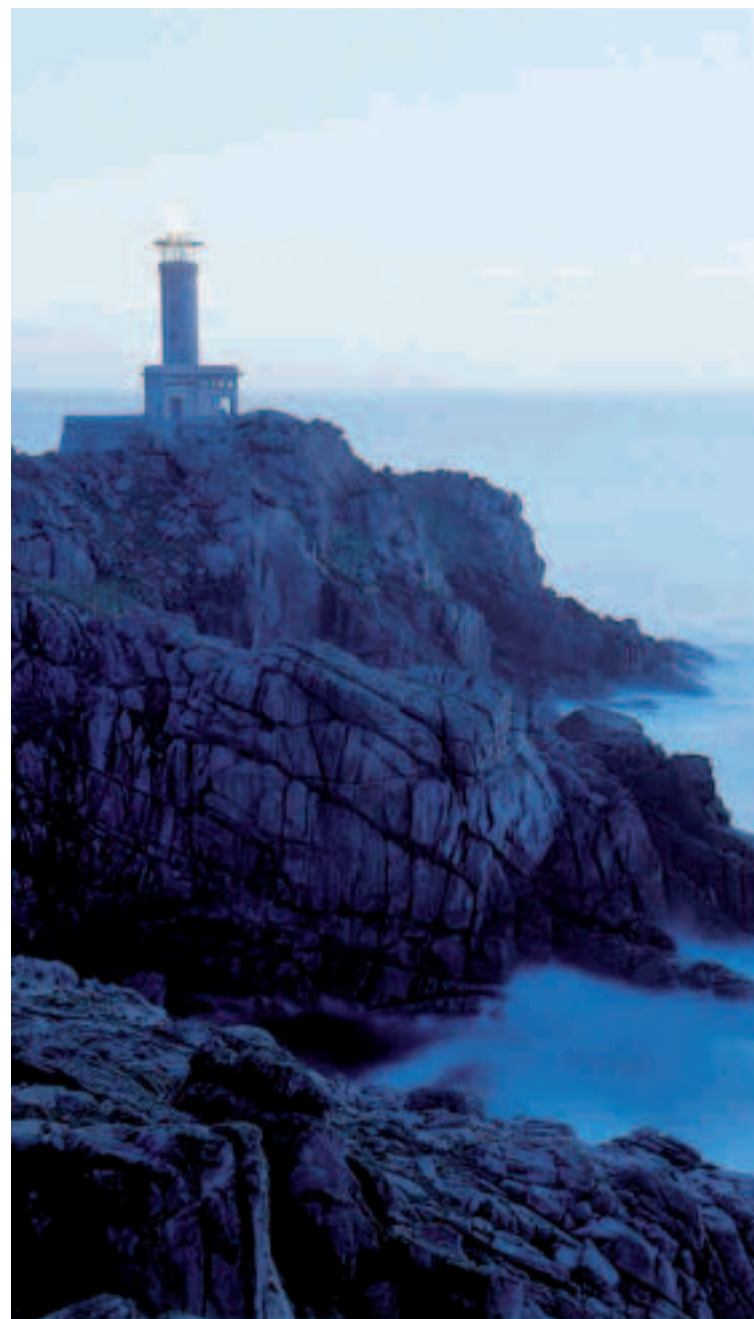
parroquial para acercaros hasta el altar de la Virgen, que es donde se encuentra el resto del año.

Continúa nuestro viaje hacia Malpica de Bergantiños

Precisamente, lavarse con el agua santa es un rito que también cumplen los fieles en el santuario de Santo Hadrián do Mar, del siglo XVI. El templo se levanta solitario y sencillo en el cabo del mismo nombre, íntimamente vinculado al mar, con las illas Sisargas a su lado. El día de la fiesta, la procesión sale con la imagen del santo a primera hora de la mañana de la villa de Malpica. Los tres kilómetros del camino antiguo se llenan de romeros que acompañan la imagen por la arena de la playa y por la orilla de la costa. La fama de milagroso de Santo Hadrián reside en que libró la zona de una plaga de serpientes. La tradición cuenta que desde que acabó con la última, el único reptil que se puede intuir en todo el cabo es el que aparece en la silueta de una de las piedras de los acantilados que hay al pie de la ermita.

Dejando atrás la península de Malpica, y antes de llegar al siguiente santuario mágico, tendremos la suerte de encontrarnos con varios lugares emblemáticos como el original y moderno faro de Punta Nariga. Fue diseñado por el arquitecto pontevedrés César Portela reproduciendo la imagen de un impresionante barco de piedra aproando hacia el mar. Tampoco perdáis detalle de las formaciones rocosas que hay a vuestro alrededor. Desde aquí, se atisban las illas Sisargas y, hacia el sur, el cabo Roncudo donde los “percebeiros” de Corme arriesgan sus vidas, entre rocas y amenazantes olas marinas. Si os acercáis a Corme, no dejéis pasar la oportunidad de degustar los mejores percebes de Galicia. Aprovechad también para conocer la Pedra da Serpe, pues Santo Hadrián también pasó por aquí para liberar la comarca de la plaga de reptiles. Uno de estos quedó petrificado y, fruto de la cristianización, se colocó allí un crucero.

Siguiendo nuestro camino hacia el sur, y antes de llegar a Muxía, la “tierra de los monjes”, hacemos un alto en el camino para conocer el monasterio románico de San Xián de Moraime, un antiguo cenobio benedictino, de gran belleza, que lleva en pie desde el siglo XII.



Faro de Punta Nariga (Malpica).



Malpica.



Illas Sisargas.



Faro de Punta Roncudo (Corme).

El segundo día del nuestro recorrido ya comenzamos a entender por qué Muxía es conocida como la “novia del viento y del mar”. Acercaros al santuario da Virxe da Barca os producirá una honda impresión. Imponente y majestuoso, su arquitectura se yergue sobre las propias rocas que lame el mar.

Antes de dirigirnos al templo, disfrutad de la panorámica para recordar las historias que envuelven el sorprendente contorno de grandes rocas. La tradición cuenta como la Virgen María llegó en un barco hasta Muxía para alentar al Apóstol Santiago en la evangelización de Galicia. Esta embarcación la encontraremos ahora convertida en piedras a nuestro alrededor. Vemos la “Pedra de Abalar”, que sería el casco del barco de la Virgen; también la “Pedra dos Cadrís”, las velas del barco; y la “Pedra do Timón”. Curiosas costumbres giran alrededor de estas mágicas piedras: tradicionalmente, los romeros hacían aballar la gran piedra, saltando en ambos extremos hasta conseguir que se moviera y la “Pedra dos Cadrís” servía para curar los dolores de riñones y de espaldas, pasando por debajo de ella hasta nueve veces.

Empapados de la espiritualidad que emana de estas inmensas y poderosas rocas, es el momento de acercarnos a la puerta del santuario. Ya se nota el típico aroma a incienso y la cera tan característico de estos espacios. Desde las rejas de la entrada, observamos al fondo el camarín de la Virgen, rodeado de decenas de pequeños barcos.



Santuario de A Virxe da Barca (Muxía).

Todos ellos son ofrendas que dejaron como agradecimiento tantos y tantos marineros que volvieron con vida del mar tras superar mareas y tormentas, gracias a la protección de su patrono.

Tras sentir la devoción y la religiosidad de este mágico lugar, nos dirigimos hasta el punto más occidental de la España continental: el cabo Touriñán. Aquí, en el extremo del istmo sentiréis silbar el viento y golpearos en la cara mientras la piel se encrespa, sintiendo la paz y la soledad de este entresijo del mundo. Entre vosotros y las tierras del continente americano sólo queda el inmenso océano...

da el inmenso océano...

Dejando atrás Touriñán, nos dirigimos al Finis Terrae del mundo grecorromano. Nuestra siguiente parada es la iglesia de Santa María das Areas, un templo románico del siglo XII situado en el camino que nos lleva hasta al Faro de Fisterra. En una de las capillas, encontramos el Cristo da Barba Dourada, de lo que cuenta la leyenda que llegó a la villa arrastrado por el mar. La leyenda asegura que a este Cristo le crecen los cabellos y las uñas. Será verdad?. En el camino hacia el “fin del mundo”, debemos conocer las ruinas de la ermita de San Guillerme. De origen prerrománica, la capilla se levantó sobre un antiguo castro en el que algunos sitúan la mítica Ara Solis, el altar de culto al sol. Desde esta ermita, el paisaje os deleitará con una gran vista del cabo Fisterra, con el mítico faro en su extremo, e intuiréis el camino que deberemos seguir para llegar hasta él.

El final de este itinerario no puede ser más perfecto: ver desaparecer el sol en el fin del mundo no tiene precio.



Pedra dos Cadrís.



Faro de Cabo Touriñán.



Cabo Fisterra.



Santa María das Areas (Fisterra).



Iglesia Parroquial de San Xián de Moraime.

El Gobierno gallego quiere favorecer con esta medida, la continuidad y consolidación de iniciativas de emprendimiento con una antigüedad máxima de 42 meses

La Xunta destinará 6 millones de euros a apoyar inversiones y contrataciones de personas desempleadas



El Gobierno gallego quiere favorecer con esta medida, dotada con 6 millones de euros para el período 2023-2024.

Redacción.

La Xunta destinará 6 millones de euros a apoyar inversiones y contrataciones de personas desempleadas en el marco de las iniciativas emprendedoras.

El Diario Oficial de Galicia publica la convocatoria de la nueva línea con la que la Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade quiere apoyar nuevas iniciativas en el trabajo autónomo, de pequeñas y medianas empresas y entidades de la economía social para financiar inversiones realizadas por negocios con hasta 42 meses de actividad. Las aportaciones pueden alcanzar los 90.000 euros en función del capital destinado y pueden complementarse con incentivos de 6.000 euros por cada contratación de personas en situación de desempleo.

El Gobierno gallego quiere favorecer con esta medida, dotada con 6 millones de euros para el período 2023-2024, la continuidad y consolidación de iniciativas de emprendimiento con una antigüedad máxima de 42 meses; es decir, las que ya hayan superado los tres primeros años de trayectoria. Con esta finalidad, se articulan aportaciones por inversiones, que pueden conseguir los 90.000 euros en función de su intensidad, e incentivos a la contratación de personas desempleadas de 6.000 euros por contrato.

Las entidades beneficiarias, así, podrán recibir pagos de entre 6.000 y 90.000 euros para compensar sus

inversiones de capital (a partir de un mínimo de 10.000 euros) en equipamiento informático, muebles, reforma de instalaciones, o bienes de equipo de segunda mano, entre otros.

Para optar a los incentivos al empleo, por su parte, deben haberse solicitado también los apoyos a la inversión, por lo que ambas líneas son complementarias. En este ámbito, la Xunta de Galicia concederá 6.000 euros por cada incorporación de personas desempleadas (inscritas como demandantes de empleo en el servicio público) con las que se formalice un contrato inicial indefinido a tiempo completo, o uno de carácter fijo-discontinuo durante un mínimo de 9 meses a jornada completa entre el 1 de enero y el 31 de octubre de 2024.

Promoción do Emprego e Igualdade priorizará en el proceso de concurrencia competitiva mediante lo que se tramitan los apoyos, actividades con encaje en el sector industrial, de la transformación y/o comercialización de productos, servicios del ámbito de la economía y de los cuidados (guarderías, cuidado de ancianos, de personas con discapacidad, granjas escuela...) o de la formación para el empleo en sectores prioritarios. También recibirán mayor valoración las iniciativas con base tecnológica, o de especialización inteligente, las de la economía social, las radicadas en entornos rurales, y las que destaquen por su compromiso con la igualdad y la presencia de mujeres y por el empleo generado.

Las ayudas pueden solicitarse ya y las personas interesadas dispondrán de un plazo de un mes, hasta el 17 de agosto, para cursar sus peticiones. La línea convocada se suma al catálogo de apoyos aprobados este año por la Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade en el ámbito del emprendimiento. En este sentido permanece abierto hasta el próximo 29 de septiembre el plazo para que empresas creadas a partir de 1 de enero de 2021 puedan recibir financiación para dar cobertura a las inversiones realizadas entre el 5 de noviembre de 2022 hasta la fecha de la solicitud.

La Xunta de Galicia está destinando a esta línea 7 millones de euros y prevé aportaciones que van de 3.000 euros para lo mínima inversión financiable (de 5.000 euros) hasta los 30.000 euros para la máxima (100.000 euros) para dar cobertura a gastos ya realizados en equipación informática, mejoras de la eficiencia energética, adquisición de mobiliario, reforma y/o habilitación de locales o compra de equipos de segunda mano, entre otros.

El Gobierno gallego, con estas medidas, sigue prestando apoyo a la consolidación de actividades económicas que contribuyan a la diversificación económica de Galicia, a la creación de empleo de calidad, a la sostenibilidad y al equilibrio territorial.

La directora de Gain enmarcó esta convocatoria en la apuesta de Galicia por acercar la innovación a todo el tejido productivo

La Xunta convoca los programas InnovaPeme y DeseñaPeme

Redacción.

La Xunta convoca los programas InnovaPeme y DeseñaPeme para impulsar la competitividad de las pequeñas y medianas empresas gallegas.

A directora da Axencia Galega de Innovación (Gain), Patricia Argerey, presentou nunha xornada informativa, organizada en colaboración coa Confederación de Empresarios de Lugo (CEL), os programas de axuda InnovaPeme e DeseñaPeme en Ribadeo.

El evento coincide con la apertura del plazo de solicitud de estas líneas que persiguen impulsar la innovación y el diseño en las pequeñas y medianas empresas gallegas y que se mantendrá abierto hasta el próximo 14 de agosto.

La directora de Gain enmarcó esta convocatoria en la apuesta de Galicia por acercar la innovación a todo el tejido productivo, en especial a las pymes de sectores más tradicionales. Argerey apuntó que a través de estas dos líneas "pretendemos extender la cultura de la innovación, entendida de una manera sistemática y continuo, a las pymes gallegas, así como aumentar el número de empresas innovadoras en Galicia, incrementar su competitividad, favorecer la comercialización de los resultados de la I+D+i y fomentar su colaboración con otros agentes del ecosistema".

En esta edición se convocan conjuntamente ambos programas para dar respuesta a todas las necesidades de las pymes, abarcando dos tipos de planes: planes de diseño que inciden en el diseño de producto, de servicios y experiencias o de marca e identidad corporativa y planes de innovación centrados en actividades, procesos o en organización.

El objetivo de esta edición es apoyar 60 planes con una intensidad de la ayuda del 50%. Entre las novedades se incluyen cómo beneficiarias las entidades del tercer sector social sin ánimo de lucro así como las empresas TIC, se financian los costes indirectos y se incorpora como requisito realizar actividades de difusión para llegar mejor a la sociedad y servir de ejemplo para otras compañías.

El presupuesto subvencionable deberá estar entre los 50.000 y los 150.000 euros por cada plan, de manera que una misma pyme que se presente a las dos convocatorias podrá invertir hasta 300.000 euros. Las ayudas se otorgarán mediante el procedimiento de concurrencia competitiva.

En la jornada también se celebró una mesa redonda con casos de éxito de empresas de la provincia beneficiarias de estas líneas de apoyo. En concreto, participaron representantes de Granxa Campomayor; Pescados Rubén; y Nigal. Por último, se informó también de las ayudas del Igape dirigidas a las pymes.





Préstamo gratuito de material ortoprotésico gracias a la Asociación Agaela

Culleredo.

La Asociación Gallega de Esclerosis Lateral Amiotrófica Agaela, con sede en Culleredo desde 2017 y con unos 550 asociados, aumenta año a año su afiliación, dando apoyo a las familias que se encuentran viviendo con un diagnóstico de ELA.

Solo en el último año, la organización ha ayudado a más de 130 familias. La asociación, que actualmente cuenta con dos terapeutas ocupacionales y una trabajadora

social, se enfoca en la atención a familias con ELA.

Entre sus servicios más frecuentes se encuentran los servicios de orientación e información sobre la enfermedad; seguimiento periódico e individualizado de usuarios con ELA, cuidadores y familiares; orientación para mejorar la accesibilidad en el hogar, entre otros servicios adicionales. Además, prestan apoyo social en la gestión de recursos, como la solicitud de incapacidad laboral, invalidez, dependencia y otros recursos sociales

relevantes. También existe la opción de participar en un copago para acceder a tratamientos rehabilitadores, que incluyen fisioterapia manual y respiratoria, logopedia y terapia ocupacional. Y esperan aumentar los servicios para sus usuarios de cara al año 2024, ya que actualmente tienen varios proyectos a punto de ver la luz. Entre los servicios más importantes y demandados se encuentra el Banco de Productos de Apoyo. Este es un recurso a través del cual prestan, de forma gratuita, productos de apoyo a las personas asociadas, tales como: camas articuladas, grúas de traslado, sillas de ducha, entre otros.

El banco de préstamos solidarios para productos de apoyo nació hace 6 años con un convenio entre Agaela y el Ayuntamiento de Culleredo. Durante este tiempo atendió las peticiones de más de 500 familias afectadas por ELA en toda Galicia y de personas usuarias de los servicios sociales de Culleredo.

Este banco de productos está compuesto por alrededor de 600 productos que están disponibles de forma indefinida. Actualmente Agaela está trabajando junto con el Ayuntamiento de Culleredo para llevar a cabo una campaña de difusión de este servicio gratuito de préstamo de productos de apoyo a personas dependientes del municipio. Si desea realizar una donación o solicitar algún producto, puede contactar con Agaela llamando al 660 532 298 o enviando un correo electrónico a info@agaela.es.

La concejala de Educación, Cristina Pardo, visitó el CEIP Vila de Rutis

Culleredo continua con el programa “Mañás de Campamento 2023”

Culleredo.

El programa municipal "Mañás de campamento 2023", impulsado para facilitar la conciliación de las familias de Culleredo, sigue desarrollándose con motivo de las vacaciones de verano. La concejala de Educación, Cristina Pardo, visitó el CEIP Vila de Rutis, donde se realizan actividades con uno de los grupos de niñas y niños inscritos, más de un centenar.

Los campamentos se realizarán hasta el 1 de septiembre, cubriendo así todo el período no escolar. Este programa fue desarrollado para niños y niñas matriculados en Culleredo, entre 3 y 12 años de edad y matriculados en el curso actual

de Educación Infantil o Primaria. Las actividades están pensadas para disfrutar de juegos al aire libre, siempre que haga buen tiempo, para fomentar la convivencia y fomentar la interacción entre niñas y niños. Se adaptarán a las diferentes edades, con un enfoque activo y participativo.

La ciencia, la historia, la música, las artes plásticas y la naturaleza serán temas que se abordarán en los diferentes talleres. Cristina Pardo, concejala de Educación, destacó "el ambiente espectacular" y destacó la "relevancia de llevar a cabo un programa como este, que facilita la conciliación de las familias pero que también contribuye al desarrollo motor y cognitivo de los más pequeños".

“Castelo Conta” regresa a Culleredo del 21 al 27 de agosto

Culleredo.

El actor Xosé Antonio Touriñán presentó la nueva edición del festival Castelo Conta, que se celebrará en la localidad de Culleredo del 21 al 27 de agosto.

Muchachito Bombo Infierno, Combo Viramundo, Lamatumbá, Xabier Díaz y Susana Seivane, entre otros, serán los platos fuertes del cartel, en el que también habrá espacio para el humor, los talleres infantiles y la tradición oral.

El evento comenzará el lunes 21 con el concierto de Xabier Díaz, mientras que el martes subirán al escenario el contador de historias

Celso Fernández Sanmartín y la gaiteira cambresa Susana Seivane. Ya el miércoles 23 se estrenará el corto "Nena", protagonizado por Antía Touriñán, hija del actor, con concierto de Belém Tajés para concluir la jornada. El jueves será el turno de David Perdomo y Touriñán, que representarán su espectáculo "Corentena" (basado en los directos de Instagram durante la pandemia), y Familia Caamagno.

El viernes 25 se presentará la serie de animación "Bechos" y A Gramola Gominola ofrecerá un espectáculo infantil. Ya por la noche, uno de los platos fuertes del evento: los conciertos de Muchachito, Combo Viramundo y Lamatumbá.

Éxito de las fiestas de O Burgo

Culleredo.

Este año, las fiestas del Apóstol que se celebraron en O Burgo, en Culleredo, pueden considerarse las mejores de su historia, en cuanto a participación. Todo el puente de Santiago Apóstol fue un éxito, pero el fin de fiesta, el miércoles 26, fue de récord: más de 70.000 personas disfrutaron de la música de la orquesta Panorama, según fuentes municipales.

Sin embargo, Rubén Regueira, tesorero de la comisión de fiestas, apunta que podrían ser más si se tiene en cuenta «a la gente que había desde el otro lado de la ría», dice. La programación de este año no podía ser mejor: París de Noia, América, New York, Gran Parada, Los Satélites y Panorama fueron las seis orquestas elegidas. El organizador asegura que programar una verbena «siempre es un éxito garantizado».



La reforma del parque Ramón Barba obligará a podar 15 árboles

Cambre.

La reforma integral del parque Ramón Barba, en O Temple, ha obligado a talar una quincena de árboles, unas labores que llamaron la atención de vecinos y viandantes. Desde el Ayuntamiento de Cambre señalan que “como en calquera obra, antes de iniciar os traballos realizouse un estudo e análise do estado do parque e, en concreto, do arborado, onde se detectaron tuias e cipreses con afección fúnxica”.



Ante la amenaza de que esta plaga pudiese afectar a más especies de la zona, y teniendo en cuenta que las tuyas “empréganse para peches perime-trais e non reúnen as condicións de sombra que requiría o parque”, el Ejecutivo decidió retirarlas. Además, indicaron que la disposición de los ejemplares “non favorece a apertura do parque pola súa opacidade e frondosidade”. En los mismos análisis se detectó una palmera afectada por el picudo rojo, la cual está siendo sometida a un tratamiento, igual que ocurre con otras palmeras del municipio (en la Casa das Palmeiras, por ejemplo, una de ellas ha vuelto a brotar tras una cirugía arbórea). Desde el Gobierno de Óscar García Patiño señalan que en el recinto de O Temple se han cortado alrededor de 15 árboles, pero garantizan a las asociaciones vecinales que “en todo caso o Concello colocará no seu lugar máis árbores de folla perenne e non caduca que revitalicen o parque, que favorezan a integración do recinto, eliminando esas pantallas que existen na actualidade, e que permitan crear zonas de sombra”.

El VI Cromático Mural Fest ha vuelto a Cambre llevando el arte urbano a todos sus ciudadanos

Éxito del VI Cromático Mural Fest de Cambre



Cambre.

La gallega, Lidia Cao ha creado una María Pita a gran escala en el paseo dos Templarios. bajo el título *Quen teña honra*, que me siga, la gallega representará a la heroína nacida en Sigrás como un auténtico símbolo de empoderamiento femenino. El artista catalán, Tope Skinwalls dejó su huella en la Casa do Pobo de Meixigo en base a una premisa principal: hay vínculos que generan espacios y espacios que generan vínculos. Es el caso de la construcción de este local, en el que los vecinos y vecinas de la parroquia tuvieron un papel determinante. Las paredes de la Casa do Pobo funcionarán como una especie de código, y recogerán tatuajes que mostrarán los elementos identitarios que mejor representan a los vecinos y vecinas de Meixigo.

Por último, el trabajo de la muralista natural de China, Satr, plasmó su trabajo en la carretera Cambre-O Temple con *Curiosity from the Universe*. Hay dos elementos que protagonizan el mural de la artista. Por un lado, la manzana, que evoca las maravillas del universo (la tentación en manos de Eva y, por el otro, los raposos, criaturas llenas de curiosidad que evocan la exploración del mundo desconocido. El programa de este año incluyó varias actividades formativas. Por un lado, la masterclass de muralismo geométrico a cargo de Spogo, que se celebró en la urbanización A Barcala. Por el otro, Viviana Luccisano impartió un taller de iniciación al arte urbano en Casa Arrigada. Por último más de un centenar de vecinos dejaron su huella en un mural colaborativo en A Barcala coordinado por el autor Spogo.

El Concello de Carral mejorará la seguridad en nueve pasos de cebra, tres de ellos en Tabeaio

Carral.

El Concello de Carral ha adjudicado trabajos de mejora de la seguridad peatonal en seis pasos de peatones en el núcleo de Carral y tres en Tabeaio. La empresa adjudicataria, Canarga, contratada por 79.965 euros (IVA incluido) y con un plazo de dos meses, deberá instalar puntos de iluminación LED y medidas reductoras de la velocidad en los puntos de cruce para peatones, seis ubicados en el trazado de la carretera Nacional-550 y tres más fuera de esta vía,

en el entorno de los recintos escolares y el centro de salud del municipio.

En la actualidad, existen “problemas graves de seguridad” en estos pasos por “falta de visibilidad”, determina el proyecto. Sostiene que “esta falta de visibilidad se produce por una iluminación inadecuada, por unas marcas viales y señales verticales desgastadas por el paso del tiempo y por unos vados peatonales que en ocasiones están invadidos por vehículos estacionados”, precisa.

El Gobierno cambrés insta a la Xunta a mantener el personal en el Wenceslao

Cambre.

El Gobierno local de Cambre, que integran Unión x Cambre (UxC) y PSOE, llevó a pleno una moción en apoyo a las demandas de la Asociación de Nais e Pais de Alumnos (ANPA) contra los recortes de dos docentes previstos por la Xunta en el colegio Wenceslao Fernández Flórez.

El Ejecutivo cambrés, en la propuesta insta a la Xunta a “la anulación inmediata de esta medida, manteniendo, como mínimo, el mismo número de profesorado que en el curso 2022-2023 en el colegio”. Además, muestra su “desacuerdo” con la “decisión unilateral” del Gobierno gallego de “suprimir dos puestos de trabajo” un docente de Educación Primaria y un especialista en Inglés, y el desplazamiento de un tercer docente por falta de horario, además de

trasladar su “apoyo” a una “educación pública de calidad”.

El bipartito asegura compartir con la ANPA el “enfado, la indignación y la disconformidad con la medida que se pretende llevar a cabo desde la Xunta”. La asociación de familias de escolares emitió un comunicado en el que mostraba su rechazo a los recortes y anunciaba el inicio de una recogida de firmas. La ANPA alertó, como ahora suscribe el Gobierno local, de que la supresión de dos docentes y el desplazamiento de un tercero amenazaría la ejecución de parte de los programas educativos proyectados en el centro, además de comprometer su conversión en un colegio bilingüe, prevista para este próximo curso. “Esta medida hace inviable su realización por la falta de profesorado de inglés. El horario de los especialistas en inglés estaría totalmente cubierto con su materia, imposibilitando continuar con todas las secciones bilingües”.



Entregados los premios de fotografía Manuel Ferrol de Carral

Carral.

La asociación Cultura Aberta de Carral entregó el pasado 28 de julio, los premios de la quinta edición del Premio de Fotografía Manuel Ferrol e inauguró la exposición formada por 25 imágenes que fueron seleccionadas por el jurado y que se exhibirán en el Campo da Feira durante los próximos meses. En el acto se convocó la sexta edición del concurso fotográfico.

La Casa das Palmeiras estará cerrada durante el mes de agosto

La Casa das Palmeiras permanecerá cerrada desde el día 1 hasta el 31 de agosto. Durante el mes de agosto, las personas usuarias serán atendidas en la Casa Arrigada, la cual también tendrá abierto su espacio juvenil.

La alcaldesa hará lectura de la ofrenda al copatrons de las fiestas en un día que, lógicamente, estará marcado por la cancelación del Globo de San Roque

Las fiestas de San Roque, conciertos y eventos para los pequeños pero sin globo



Betanzos.

Betanceiros esperan la llegada de las Fiestas de San Roque que, como todos los años, se desarrollarán entre el 14 y el 25 de agosto. Será un programa amplio de actividades, donde los conciertos, las orquestas, el deporte y la cultura, y eventos para los más pequeños volverán a estar presentes en un programa donde tampoco faltarán las jiras a Os Caneiros, las comitivas del día 14 y 15 o la Función del Voto. Las fiestas comenzarán el 14 con el nombramiento de Rodrigo Campos Cupeiro como Representante de las Fiestas 2023, ganador en el proceso de elección abierto por el municipio, y la lectura del pregón a cargo de Javier Gándara Martínez, un betanceiro internacional, director general para el sur de Europa de una de las principales compañías de aerolíneas como es EasyJet, presidente de la Asociación de Líneas Aéreas (ALA) y reconocido con el premio 'Ingeniero del Año 2023' por el colegio oficial de Ingenieros Aeronáuticos de España (COIAE). Los dos formarán parte, junto a la corporación local, de la comitiva que, como todos los años, saldrá a las 20.15 del Archivo - Liceo, formada por la Escola Municipal de Folclore y el Grupo Azougue, el grupo de gaitas Os Brigantinos, las Danzas Gremiais Xóvenes do

Pobo con danzas de marineiros y labradores de mayores, Policía Local y una escuadra del Regimiento de Betanzos, los aguaciles y la Banda Municipal de Música. La primera noche concluirá con las actuaciones de 'Virtual Project' que seleccionó un repertorio diferente de canciones que van desde el rock nacional al pop rock internacional de los años 80/90, y el grupo 'Aquello Cantos Locos' con tributo a El Canto Del Loco. Al día siguiente se repetirá la comitiva desde las 18.30 horas para la lectura del pregón infantil a cargo de María Dans Pena y el nombramiento de Vega Ferreiro Gómez como representante infantil. Por la noche, espera la actuación de la orquesta París de Noia. El día 16 tendrá lugar la centenaria ofrenda a San Roque con un acto religioso desde las 19.00 horas en la iglesia de Santo Domingo. La alcaldesa hará lectura de la ofrenda al copatrons de las fiestas en un día que, lógicamente, estará marcado por la cancelación del Globo de San Roque. La primera edil se refirió a ello recordando que "como yo misma expliqué en varias ocasiones durante estas últimas semanas, hemos intentando evitar lo que ya es inevitable, la ausencia del globo de papel más grande del mundo, hasta el último momento, pero no ha sido posible.

El Gobierno concede a Betanzos 1,4 millones de euros de fondos europeos para el comercio y el centro histórico



Betanzos.

El proyecto "Dinamización del comercio de Betanzos mediante la conexión de tres ejes comerciales: mercado municipal, centro comercial abierto y mercado no sedentario para la creación de una oferta cohesionada, diferencial y sostenible" presentado por el Ayuntamiento a la convocatoria de ayudas de Fondos europeos del Gobierno de España en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia para el apoyo a mercados, urbanizaciones comerciales y canales de comercialización. A la convocatoria se presentaron más de 300 proyectos de toda España, de los cuales 50 recibieron financiación. En el caso de Betanzos, se sitúa en el puesto 18 por puntuación de proyectos, con una concesión de 1,4 millones de euros, según ha anunciado la alcaldesa, María Barral, que ha mostrado su satisfacción por esta nueva "concesión que, sin duda, ayudará a revitalizar el centro histórico, con importantes actuaciones en sus calles, el comer-

cio y el mercado tradicional, adaptándolo a las nuevas herramientas tecnológicas de trabajo". Esta concesión se suma a las ya obtenidas por el Consejo de Fondos de Próxima Generación, que convierte a Betanzos en "uno de los municipios, de nuestras características, que más fondos europeos recibirá", ya que estos 1,4 millones de euros se sumarán a los ya adjudicados como el millón de euros más del Next Generation que se suman "a los 1,8 millones del Plan de Sostenibilidad Turística, 1,8 millones del mercado municipal y 1,5 millones de Pasatempo". María Barral ha explicado que no se trata de un proyecto aislado sino que se suma a otros que se desarrollarán en el centro histórico como el mercado de Betanzos, para posicionar Betanzos como destino gastronómico y revitalizar el centro histórico y el del Plan de Sostenibilidad Turística del Destino. A través de este nuevo proyecto, el Ayuntamiento busca, como principal objetivo, la dinamización del comercio a través de la creación de una oferta diferencial.

Betanzos reabre la piscina descubierta de O Carregal

El recinto funcionará en agosto y septiembre de 13.00 a 20.30 y será gratuito.

El Concello de Betanzos reabrió el pasado día 1, la piscina municipal descubierta, ubicada en la zona de O Carregal. La instalación prestará servicio de baño durante los meses de agosto y septiembre en horario de 13.00 a 20.30 horas. El acceso y empleo de las instalaciones será gratuito hasta completar el aforo. El Ayuntamiento apunta que tenía previsto abrir la piscina con anterioridad "pero un fallo en el sistema de funcionamiento del vaso hizo que los trabajos se prolongasen más de lo previsto inicialmente", argumenta. El Concello suma la piscina a las actividades de verano que organiza directamente y que, coincidiendo con las fiestas de agosto, incluyen propuestas "para todas las edades", asegura. Con la reapertura de la piscina, el Ayuntamiento aumenta su aportación a la actividad lúdica de los vecinos durante el período estival tras la puesta en marcha, el pasado 21 de julio, del servicio gratuito de bus a la playa grande de Miño, que se mantendrá en vigor hasta el inicio del curso escolar, el próximo mes de septiembre. El bus está operativo los lunes, miércoles y viernes con un único horario, con salida desde la zona del palco de la música a las 15.15 horas y regreso desde la playa de Miño a las 19.30 horas. La puesta de nuevo en funcionamiento de la piscina descubierta en O Carregal se produce después de tres años con el recinto cerrado, tras clausurarse con motivo de la pandemia de COVID-19. La demora en la reapertura de la instalación despertó numerosas críticas entre la oposición de la Corporación municipal betanceira y entre vecinos, que manifestaron sus quejas a través de redes sociales.

2 GAFAS DE SOL GRADUADAS POR 99€

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Corcha) Telfs.: 881 980 165 - 626 407 300 buzón@centroauditivoaudioshop.com



Bergondo.

El Concello de Bergondo aprobó la ejecución del proyecto de acondicionamiento de los márgenes de la carretera entre Miodelo y San Fiz de Vixoi hasta la CP-0801, enmarcado en la segunda fase del Plan de Obras y Servicios de la Diputación provincial.

La obra contará con un presupuesto de 470.900 euros, de los que el Concello bergondés aporta 207.191 euros y la Diputación, los

El proyecto incluye la ampliación de las cunetas hasta alcanzar un ancho mínimo de 1,20 metros

Bergondo mejorará la carretera entre Miodelo y San Fiz de Vixoi con una inversión de 470.000 euros

263.709 euros restantes.

El proyecto incluye la ampliación de las cunetas hasta alcanzar un ancho mínimo de 1,20 metros; la instalación de una nueva red de pluviales y la mejora del tráfico peatonal en la zona, garantizando una mayor seguridad en el mismo.

El Concello detalla que para sustituir la red de pluviales actual se renovarán las cunetas y las tajeas existentes en el borde de la calza-

da. Las obras incluyen la instalación de un tubo de PVC con una longitud de 1.492 metros y las conexiones puntuales a la red de abastecimiento con el mismo material. En total, se ejecutarán 67 pozos de registro y se redistribuirán los sumideros, estableciendo un total de 73.

Con esta actuación vamos a mejorar tanto la seguridad vial como la peatonal de una carretera muy concurrida", afirma el Gobierno local.



Bergondo organiza un Campamento de inmersión lingüística en inglés

A actividade, organizase prioritariamente para persoas empadroadas no Concello de Bergondo. Con carácter prioritario á atención de familias monoparentais, vítimas de violencia de xénero e doutras formas de violencia contra a muller, mulleres en situación de desemprego de longa duración, mulleres maiores de 45 anos ou a unidades familiares en que existan outras cargas relacionadas cos coidados. Prazo de presentación de solicitudes: ata as 14.00 horas, do mércores, 24 de agosto.

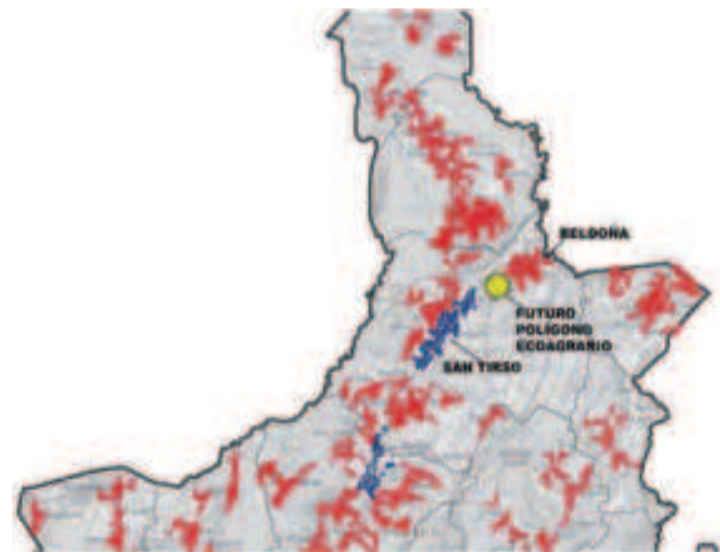
Primeros pasos para la creación del Polígono Ecoagrario

Abegondo.

Abegondo ha puesto en marcha las primeras medidas para la creación de su polígono ecoagrario, una iniciativa pionera con la que busca la generación de oportunidades de crecimiento económico vinculadas al territorio. El Concello acaba de formalizar la adquisición de una bolsa de suelo de 18.000 metros cuadrados, la primera operación de dotación de terrenos para el futuro parque. La superficie se ubica en la parroquia de San Tirso de Mabe-gondo, en el entorno de la AC-542. El Concello invierte un total de 28.155 euros por la compra de 8 parcelas, entre las que hay una casa en estado ya ruinoso. Las parcelas se localizan en la dotación de suelo prevista en el plan urbanístico en fase de aprobación definitiva, para el parque ecoagrario. Una vez entre en vigor el planeamiento, el Concello podrá dar nuevos pasos para la

puesta en marcha de su propuesta.

Para ello, el alcalde, José Antonio Santiso, ya ha mantenido conversaciones con Medio Rural en la búsqueda de su implicación en el proyecto. El regidor considera que el apoyo de la Xunta será fundamental dado el beneficio que tendrá el polígono no solo para Abegondo, sino para el rural gallego. Es una iniciativa pionera en la provincia porque no se trata de un polígono industrial al uso», señala. Santiso resume la idea en «generar un espacio para emprendedores y pequeños productores, fomentando la agricultura ecológica y la investigación, y propiciando sinergias que ayuden al crecimiento económico». El alcalde defiende que la vinculación a la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, con una marca de calidad y una red de productores ya consolidada, es «una fortaleza» para el funcionamiento del parque ecoagrario.



El reventón de una rueda de un autobús obliga a cortar un carril de la AP-9 en Bergondo

Bergondo.

Los 53 viajeros de un autobús que se desplazaba de Ferrol a Santiago el día del Apostol, resultaron ilesos después de que una de las ruedas del vehículo en el que viajaban sufriera un reventón, lo que obligó a cortar uno de los carriles de circulación a la altura del kilómetro 29,5 de la autopista AP-9F, a su paso por el municipio coruñés de Bergondo. El reventón de uno de los neumáticos impidió continuar el viaje, por lo que quedó inmovili-

zado en una zona de curvas "con circulación intensa" en dirección Santiago. Ante esta situación, se señaló la zona y se cortó un carril para evitar posibles colisiones por alcance y por seguridad para los pasajeros hasta ser evacuados en otro autobús de la empresa. Además, se retiraron los restos de la vía para evitar riesgos a otros usuarios de la vía. Según ha destacado el Instituto Armado, "la pericia de la conductora y la rápida actuación" de la Guardia Civil de Tráfico, facilitó que "todos continuarán viaje ilesos".

O Concello asume o 30% dos gastos das escolas infantís públicas

Oleiros.

Non é certo que a Xunta financie ao 100% a gratuidade das escolas infantís. O Concello de Oleiros inviste máis de 300.000 euros anuais no mantemento das catro escolas infantís públicas do municipio. O Goberno autonómico obriga aos concellos a pagar pero non permite inxerencias na educación infantil. Algo semellante acontece co Centro de Día para persoas maiores, do que o Concello sufraga o 50% do gastos correspondentes a cada persoa usuaria. Porén, a súa xestión resulta absolutamente opaca para o Concello, pois non se permite acceder a ningunha información sobre prazas, listas de agarda, prazas valeiras, criterios de admisión, etc.. datos dos que dispón unicamente a Xunta e a empresa prestataria do servizo. Este ano, o Concello de Oleiros pagará á Xunta máis de 100.000 euros por este concepto.

O Concello creará pisos para a súa venda a prezos inferiores aos de mercado

A xestión urbanística do Goberno municipal fai posible que o Concello reciba gratuitamente solo nos novos desenvolvementos que se van facendo por todo o municipio. Neste momento o Concello é propietario de parcelas para construír pisos en Xaz, Oleiros e Mera. “Estamos a estudar a maneira de construír eses pisos para que se poidan vender a prezos inferiores aos de mercado, pensando en veciños e veciñas de Oleiros con dificultades para acceder a unha vivenda.

El evento reunió a barcos llegados de Galicia, País Vasco, Cataluña y también de Irlanda y programó actividades de mar y tierra durante los cuatro días

El XVI Encuentro de Embarcaciones Tradicionales de Galicia

Sada.

Durante los pasados días 3, 4, 5 y 6 de agosto se celebró en Sada el XVI Encuentro de Embarcaciones Tradicionales de Galicia con la participación de 106 embarcaciones que superaron las expectativas de la organización.

Dornas, pólvoras, galeones, gamelas o bucetas de origen gallego y tipoloxías típicas de Cataluña, el País Vasco e incluso Irlanda se dieron cita en Sada. Algunos de ellos, los más madrugadores podían verse en el puerto de Fontán como los ocho del III Convoi Tesa a Escota Proa, que navegó desde la localidad de Noia, pasando por Corme, y amarraron en Sada el domingo 30 de julio. Fueron ocho las embarcaciones que realizaron el trayecto juntas: Xeiteira Canle, Dorna de tope Lavandeira, Dorna nai, Galeón Eliseo, Racú Laberco, Balandro Joaquín Vieta, Galeón Ave de Paso y Dorna nai Uxía. A ellos se unieron media docena de embarcaciones de Ferrol y localidades cercanas.

En la localidad ya estaban atracado el Irmandiña y el Meca, del Grove, y el Luísa Tres, de Combarro.

El XVI Encontro de Embarcaciones Tradicionales de Galicia, incluyó en su programa diversas actividades, por mar y tierra. Conciertos, talleres para los más pequeños, presentación de libros, exposiciones, proyección de documentales, exhibición de oficios tradicionales, visitas guiadas al interior de los barcos, navegacio-

nes por la costa sadense a bordo del Atyla o Joaquín Vieta, salidas náuticas o un bautismo de mar de nuevas embarcaciones. La música estuvo muy presente en este encuentro de embarcaciones tradicionales. La organización planificó conciertos nocturnos en el Espazo Sons do Mar. El plato fuerte fue la actuación de Mercedes Peón con su gira Ingrávida. La cantante e instrumentista repasó los temas de sus cinco discos en solitario.



Las actuaciones contaron todos los días con, Os de Abaixo, Faltriqueira y Habelas Hainas, Lenda Ártabra y Bule Bule Band.

Son 100 años desde la apertura del último tramo de la línea entre la ciudad y su área

La Feria Modernista recordó los 100 años de la llegada del tranvía a Sada

Sada.

Sada regresó el último fin de semana de julio a esos locos años con mucho swing y fieles a la moda parisina, todo boas y lentejuelas, los vecinos de la

localidad no renunciaron a vestirse de época. El municipio sadense dedicó esta edición de su Feria Modernista a conmemorar el centenario de la llegada del tranvía, todo un hito en la villa. Son 100 años desde la apertura del último

tramo de la línea entre la ciudad y su área, que unió el ensanche coruñés con el centro urbano de Sada. Desde Puerta Real hasta la ubicación donde solo medio año después se emplazaría el más célebre de sus establecimientos: La Terraza.

A pesar de la efeméride todo el protagonismo se lo llevó nuevamente el icono modernista de Sada, La Terraza, que sopla también las velas por los cien años de su llegada a esta villa marinera, como recuerda una pancarta desplegada en la fachada de este Bien de Interés Cultural con un deseo compartido: “Por cien años más”. Los conciertos de dixie y swing, las rutas por la arquitectura modernista y la proyección de cortometrajes centraron el programa de la Feria.

O alcalde toma posesión do seu cargo de deputado provincial

Oleiros.

O alcalde, Ángel García Seoane, tomou posesión do seu cargo de deputado provincial e presidiu o pleno de constitución da nova corporación da Deputación da Coruña. Entregoulle o bastón de mando ao presidente provincial, Valentín González Formoso.

Ángel García Seoane, que xa foi deputado entre os anos 1979 e 1983, desenvolveu un importante traballo para beneficio do pobo de Oleiros desde a súa entrada na Deputación 2015. A súa participación na Deputación foi determinante para a contratación das obras de reurbanización da avenida de Santa Cristina que comezarán despois do verán, a construción da rotonda da Chasqueira, a ampliación da estrada da Besta (conexión Mera-vía Ártabra-Sada), a creación das beirarrúas na avenida de Venezuela, a mellora da rúa do Souto, a posta en marcha do co-working do Pazo de Arenaza, a obtención gratuita dos terreos do INEF para o Concello, a financiación de numerosas obras e servizos.

Buses nocturnos para as festas máis concorridas

A petición do Concello, para facilitar unha mobilidade segura durante as festas que se celebren as próximas fins de semana, a empresa Alsa prestará servizo de autobús nocturno para regresar á casa ao remate das verbenas e concertos que se agardan máis concorridas. Así, está previsto autobús nocturno para as festas de Mera, Lorbé, Santa Cruz e Perillo.

Nas festas de e Santa Cruz haberá bus nocturno o venres 18, sábado 19, luns 21 e martes 22 de agosto, con saída ás 3:30 horas e percorrido ordinario ata Entrexardíns. Nas festas de Perillo haberá buses con saída ás 2:30 e ás 3:30 horas, o venres 1 e sábado 2 de setembro, tamén ata Entrexardíns.

O autobús nocturno é unha ferramenta importante de prevención da seguridade viaria. A concentración de persoas nos eventos festivos permiten ofrecer á cidadanía, especialmente á mocidade, este servizo complementario para o ocio de verán.



Arteixo retrasa el servicio de alquiler de bicicletas hasta finales de agosto

Arteixo.

El Gobierno arteixano espera poner en funcionamiento a mediados de agosto el servicio de alquiler de bicicletas, tras admitir que existe un retraso en este trámite y que todavía no han llegado los vehículos. La portavoz del Ejecutivo, Inés Ramos, apuntó que se plantean cinco estaciones (la principal junto a la oficina de turismo), pero se estudiará su expansión en el futuro. Los grupos de la oposición (PSOE, BNG y Alternativa dos Veciños) votaron que sí a la encomienda de gestión del servicio y destacaron que se trata de una iniciativa positiva para la población, ya que fomenta la movilidad sostenible y los hábitos saludables. Además, se dio luz verde al aumento del límite anual para pagar horas extras al personal municipal para cubrir bajas laborales o reforzar la seguridad. En concreto, el alcalde, Carlos Calvelo, señaló que la Policía Local se ve forzada a aumentar sus efectivos por la falta de patrullas de la Guardia Civil. "No podemos dejar a un municipio de 100 kilómetros cuadrados con una sola patrulla", espetó.

El pleno también sacó adelante el convenio de colaboración entre Augas de Galicia y el ayuntamiento para ampliar y mejorar el saneamiento en varios lugares de la parroquia de Monteagudo. En el ámbito de las mociones, prosperaron tanto la de Alternativa para solicitar una sala de radiología en el centro de salud de Arteixo como la del PSOE para denunciar la censura en el ámbito cultural, entre otras. Fueron rechazadas, con la negativa del PP, la que reclamaba la reapertura de la radio municipal (redactada por el BNG) y una sobre la defensa de la educación pública y el recorte de los efectivos en los colegios lanzada por el PSOE.

CIG solicitó desde hace meses que las tres universidades gallegas asumiesen la cuota patronal

La Universidad de A Coruña obligada a devolver el descuento de la cuota patronal al personal investigador



A Coruña.

El Tribunal Superior de Justicia de Galicia (TSXG) ha estimado el conflicto colectivo presentado por el sindicato CIG-Ensino contra la Universidad de A Coruña (UDC), a la que obliga a devolver el descuento de la cuota patronal al personal investigador seleccionado para las becas Margarita Salas y

María Zambrano de ayuda para formar a jóvenes doctores. Según la sentencia divulgada por la CIG, el TSXG declara "nula" la práctica de la UDC de detraer el importe de estas ayudas del Ministerio de Universidades la aportación empresarial a la Seguridad Social, para determinar de esa manera el salario a abonar al personal contratado. CIG solicitó desde hace meses que las tres universidades

gallegas asumiesen la cuota patronal y, por lo tanto, devolviesen las cuantías "injustamente detraídas", pero ante la "negativa" de las universidades, ha explicado la central sindical, el asunto se llevó a vía judicial. El fallo de la TSXG expone también que los trabajadores "con contratos laborales afectados por el presente conflicto colectivo" tienen derecho a percibir al menos como salario las cuantías de 3.500 euros brutos mensuales (estancias en el extranjero) y 2.800 euros brutos mensuales (en España) en las ayudas Margarita Salas y 4.000 euros brutos mensuales en las ayudas María Zambrano. Por tanto, el TSXG ha concluido en la sentencia, que no es firme pues contra ella cabe interponer recurso de casación ante el Tribunal Supremo, que la UDC es la "beneficiaria" de la subvención y que las personas seleccionadas son "destinatarias de los importes de tales ayudas", que suponen el "salario bruto" de las mismas así que "no puede imputarse a esas ayudas la aportación empresarial a la Seguridad Social".

Estos trabajos están motivados por la futura reforma que la propiedad del inmueble va a ejecutar

Vacían cuatro toneladas de basura acumulada por los okupas de la avenida de Oza

A Coruña.

Durante dos días en el número 41 de la avenida de Oza los servicios de limpieza vaciaron el interior del cuarto piso en donde se han producido varios problemas de seguridad relacionados con su okupación, que recogieron unas cuatro toneladas de basura acumulada

por los okupas.

Estos trabajos están motivados por la futura reforma que la propiedad del inmueble va a ejecutar, en la que se incluye la instalación de un ascensor. En las próximas semanas se cerrará el acceso al edificio.

El recinto de Vilarrodís abrirá mañana y tarde, salvo este mes de agosto, que estará disponible solo por las mañanas

La Asociación Pro Enfermos Mentales inauguró su centro de integración en Vilarrodís

Arteixo.

APEM (Asociación Pro Enfermos Mentales de A Coruña) inauguró el pasado 27 de julio, un centro de integración en Vilarrodís, Arteixo, donde llevarán a cabo actividades para que los usuarios potencien su autonomía. La entidad, que colabora con el Ayuntamiento desde

hace casi dos décadas en programas como la limpieza del parque de Monticaño, promueve acciones para que las personas con enfermedades mentales "mejoren su calidad de vida", explica Inés Seoane, psicóloga responsable del centro arteixano. "La atención que damos se adapta a cada persona, no todos los usuarios necesitan lo mismo.

Practicamos actividades de la vida diaria, habilidades sociales, rehabilitación cognitiva, psicoeducación, ocio y tiempo libre, en Vilarrodís queremos empezar un taller de cocina, ya que el local dispone de la instalación", cuenta Seoane.

En la actualidad utilizan la insta-

lación una quincena de personas, con edades comprendidas entre los 40 y los 55 años, aproximadamente. El personal del centro ayuda a los integrantes de APEM a desenvolverse en sus labores diarias, buscar trabajo, realizar cursos de formación o realizar gestiones básicas de un ciudadano. Por las tardes, comenta Inés Seoane, suele haber tiempo para el ocio con salidas, prácticas deportivas o actividades culturales.

La Xunta limitará la velocidad a 60 kilómetros por hora en el entorno de la guardería de Larín

La Xunta limitará la velocidad a 60 kilómetros por hora en el entorno de la escuela infantil de la parroquia arteixana de Larín, según indicó el Gobierno local, que preside Carlos Calvelo.

Lo anunció después de que el grupo municipal del Partido Socialista denunciase la inseguridad viaria existente en la carretera AC-552, que enlaza el municipio con el ayuntamiento de Carballo. "La Xunta ya notificó al Ayuntamiento el próximo cambio de la señalización en el carril de bajada (dirección Arteixo desde Carballo) del tramo a la altura de Larín de la AC-552 para igualar la velocidad a 60 kilómetros por hora, como ya está señalizada en otros tramos de la misma carretera", apuntan desde el equipo de gobierno, al tiempo que aseguran que tan solo se está pendiente de las obras de sustitución de la señalética tanto vertical como horizontal.

La respuesta se formula una vez que el PSOE se quejara de que los vecinos de Larín llevan tiempo pidiendo que se adopten medidas para incrementar la seguridad viaria en ciertos puntos de la AC-552. "Ainda en maio de 2019 o alcalde, trala solicitude dos veciños e a unha iniciativa do noso grupo, prometeu a instalación dunha rotonda e un paso de ceбра en Casas Novas e catro anos despois non sabemos nada da promesa realizada á veciñanza", dice la portavoz, Patricia Boedo.

La edil socialista asegura que recientemente el tramo de la AC-552 ubicado en el entorno del recinto escolar pasó de estar limitado a 60 kilómetros por hora a contar con señales de máximo a 90 lo que, según ella, pone en riesgo a muchos usuarios de la guardería y al propio autobús escolar que tiene que maniobrar para acceder al lugar. "Ante esta situación, os socialistas pedimos ao Goberno local que esixa ao da Xunta que garanta a seguridade viaria dos rapaces e familias de Larín que teñen que utilizar as paradas do bus escolar na AC-552 e volva sinalizar a vía a un máximo de 60, así como a instalación de elementos que moderen a velocidade", apostilla.

Venta de parcelas en Costa Miño

Miño.

Manuel Vázquez Faraldo y la concejala de Urbanismo, Emma González, han llevado a cabo la firma de la escritura de venta de las parcelas. El gobierno local logra un ingreso de cerca de un millón de euros que supera las previsiones iniciales, al salir el expediente a licitación por 437.088,73 euros. Los terrenos, antigua titularidad de Martinsa Fadesa, habían sido adjudicados por el juzgado de lo Mercantil al Concello de Miño.

El Concello de Miño ha hecho efectiva la venta, por 909.000 euros, de las dos parcelas de Costa Miño que cuentan con las 20 estructuras de viviendas pareadas. El pasado viernes 14 de julio, el alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, y la concejala de Urbanismo, Emma González, han llevado a cabo ante notario la firma de la escritura de venta de las parcelas junto con los representantes de la empresa adjudicataria. Con esta operación el gobierno local logra un ingreso de cerca de un millón de euros para las arcas municipales que supera ampliamente las previsiones iniciales, al salir el expediente a licitación en su momento por 437.088,73 euros.

A través de esta actuación se ha conseguido un ahorro en el gasto público a través de la supresión de los gastos de su mantenimiento, al mismo tiempo que se dotará de uso a estas parcelas, permitiendo aliviar de este modo la demanda de viviendas en el municipio. Manuel Vázquez Faraldo señala que “Cando se completan estas 20 vivendas mellorará a imaxe da urbanización e darase resposta á actual demanda de vivenda que hain a zona”, afirma.

Estas estructuras de madera se colocaban clavadas en el mar y allí se colgaban las redes para que se secan y de ahí proviene el nombre de la localidad

Redes consolida la Festa da Cabria

Ferrol.

La Festa da Cabria se consolida como uno de los grandes eventos del verano en Redes y el último fin de semana de julio, el pueblo volvió a llenarse de gente interesada en recuperar una tradición pesquera típica de la zona como es la de las cabrias.

En esta ocasión se hizo especial hincapié en ofrecer actividades a los más pequeños, que el sábado tuvieron un taller de iniciación al tendido de las redes habilitándose en la plaza un espacio especialmente para ellos, tras un desfile. También hubo juegos y un taller de elaboración de pexie de mimbre. El evento central del día se llevó a cabo alrededor del mediodía. Esta exposición etnográfica estuvo acompañada por la música de la gaita Trouleada. En el apartado gastronómico, se sirvieron porciones de pulpo en un puesto, además de la variada oferta de la hostelería



de la parroquia Caamouco.

Otro de los atractivos de la jornada fue la feria artesanal, un mercado donde se pueden encontrar productos elaborados con madera, cuero o metal y que también contó con exhibiciones de cestería y encajes de los talleres del Grupo Instructor, con docentes y alumnos.

Redes contó por segundo año con-

secutivo con la presencia de la asociación de redes O Fieital, de Malpica, que ofreció en Pedregal una demostración del trabajo de costura y colocación de redes.

Hubo una oportunidad de hablar con ellos y también de colaborar y aprender a ajustar los dispositivos.

Los laboratorios del CHUF realizaron cinco millones de actuaciones en 2022

Ferrol.

Los cuatro laboratorios del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol realizaron, a lo largo de 2022, casi cinco millones de actuaciones, la mayoría correspondientes al área de Análisis Clínicos. Tanto este espacio, como los espacios de Microbiología y Anatomía Patológica, están certificados en calidad por la norma ISO y también están acreditados para la docencia MIR, al más alto nivel. En el caso de Microbiología, cedida

temporalmente a la Armada y con instalaciones ampliadas, el pasado año supuso una cierta vuelta a la normalidad tras el coronavirus. Por sus manos pasaban los PCR para diagnosticar la presencia del SARS(CoV)2 y manejaban unas 200.000 muestras al año en esa época. En 2022 hubo 142.139 solicitudes entre bacteriología general y serología y biología molecular. Se encarga del seguimiento y tratamiento de muestras para el diagnóstico de enfermedades infecciosas, así como del control de

resistencias a antibióticos, estudios virológicos (con un espacio para la tuberculosis) o la vigilancia de infecciones que se producen dentro del propio hospital. Este laboratorio es un referente en Galicia desde 2011 para el control del comportamiento de las neumonías en Galicia y el seguimiento de la vacuna.

El laboratorio de Análisis Clínicos es el laboratorio que más muestras procesó el año pasado, con 4.343.212 determinaciones entre laboratorios ordinarios y de urgencias. Fue el primero en Galicia en tener la certificación de calidad, que obtuvo en diciembre de 2011. También está descentralizado en los centros de salud, de forma que en el hospital solo se realizan extracciones especiales.

Narón aprueba un modificado de crédito de dos millones de euros para diversas acciones

Narón.

La corporación Naron aprobó, en el pleno, una modificación de créditos por algo más de dos millones de euros. El portavoz de Terra Galega (TEGA), Román Romero, ha explicado que una parte se destinará a las partidas que correspondan al Consistorio para cofinanciar acciones de los fondos Next Generation de la Unión Europea. Estas intervenciones incluyen la redacción de un plan de accesibilidad universal; la reforma de la plaza de Galicia; la pacificación y humanización de los ambientes escolares; las obras de mejora de las paradas de transporte público; o la conexión peatonal Río Inxerto (en la Avenida Santa Icíá).

De igual manera, con este cargo modificado se cobran otras obras de reparación y acondicionamiento de la vía pública, según indicó el ejecutivo local; actividades culturales y deportivas; el mantenimiento y reparación de las instalaciones deportivas municipales; campañas de apoyo al sector comercial y hotelero de la ciudad y reparaciones en edificios públicos. También habrá un punto específico para el contrato de servicio de madrugada en la escuela de Piñeiros y unas certificaciones finales de obra. Así se refleja en el expediente aprobado ayer (con los votos de BNG y TEGA y con la abstención de PP y PSOE).

Por su parte, en el Pleno se declararon de carácter municipal las obras de instalación de un ascensor en el CEIP Plurilingüe Virxe do Mar (que recientemente sacó a licitación a la Xunta) y la reparación de los canalones y cubierta de la Asociación Nuestra Señora de Chamorro.

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

yanez.diseñoconstrucción

#ydcdiseñoconstrucción



por Esther López Castro

Adeus, adeus, Globo

Estimados lectores do periódico, As Mariñas.

Este ano hai tristura en Betanzos, o noso famoso globo non voará coma cada ano cara as estrelas. O pobo sente magoa na alma pois, coma cada dezaseis de agosto esperaba gozar do fermoso ritual, de ver o seu grande aerostato sucar con ledicia o ceo camiño ao infinito levando aos betanceiros que fican xa aló, onde as estrelas, unha mensaxe de morriña e agarimo. Prego para que endexamais se rompa esa bonita tradición que ningunha outra cousa pode substituír. Loitemos todas coas armas do entendemento, para que cada ano nos ollos de cada betanceiro e visitantes volva a brillar o globo coa súa impresionante luz e maxestade.

Adeus, adeus, Globo

Contan vellos soñadores
que hai na praza do
Campo un lugar
destinado ao noso
Patrón San Roque,
el, a súa cita co Globo,
endexamais faltará.

Da Torre do relox
globo grande
penduras frouxo e inerte,
fume e paixón axiña
te encheran,
coa mecha acendida
e bébedo de gozo

ledo e con xeito a muíneira
bailarás.
Xiras e xiras nunha leda danza,
érgueste ao ceo con
mágoa e ledicia,
repenican con xúbilo as campás
para darche unha festiva
despedida.

Érgueste fachendoso e sinxelo,
miras sereno o que deixas
atrás,
chanto nos ollos e morriña
no peito
sentimos todos
ao verte marchar.
Cada ano reforzase
ese apego
e cada ano o sentimento
vai a mais.

Adeus globo noso,
vaste lonxe,
que te coiden as estrelas
no seu lar, que ao subir te
aloumiñen os luceiros,

na túa pel o nome
de San Roque brillará
como agasallo do pobo
betanceiro.
Marchas da vila
brigantina cara á lúa,
nin choiva, nin treboada
deteñen o teu voar,
levas no peito lume
e lembranzas
aos betanceiros que fican
nas estrelas
e fixeron na súa luz
un novo lar.

¡Adeus globo!
Betanzos vai contigo,
non te paren as nubes,
leva axiña onde vas
lembranzas e sentimentos
compartidos,
volve con novas
estámoste a esperar.

Xa no territorio das estrelas
milleiros de abrazos
betanceiros
con gozo te acollerán.
Ti, mensaxeiro
de acendida mecha,
levas luz e ledicia onde vas.

¡Adeus! Globo betanceiro.
¡Adeus, adeus!, volve axiña,
volve xa,
volve Globo Betanzos
ten morriña,
volve, non te pares no ceo
non sexa que logo
esquezas... regresar.



por Eva Vidal

Mes de Agosto

Verano a tope en el calendario y el alma. Todo parece más fácil bajo la ardiente luz del sol. Definitivamente me encanta esta época del año y si es verdad eso de que los astros influyen de alguna manera en nuestra forma de ser (cosa que no tengo yo tan clara) a lo mejor no es casual que yo haya nacido bajo el influjo del signo zodiacal de Cáncer.

Me encantan los días largos que estiran y estiran como una goma elástica hasta que aparece esa luz mágica del final de la tarde. Esos días que puedes exprimir a tope para disfrutar de las cosas más básicas de la vida. De algún modo, a menudo surgen cosas sin haberlas planeado y las horas del día se aprovechan de un modo diferente. Siempre encuentras un ratito libre para entregarte gustosamente a la pereza más intrascendente.

Me parecen un lujazo cosas tan sencillas como leer un libro en la playa, cerrar los ojos e imaginar que podré con cualquier prueba que el destino me ponga delante. Más que respirar me hago una fotosíntesis completa: Tomo aire, capto la luz del sol y desprendo una energía desconocida en mí. A veces me cuesta incluso reconocerme.

El verano es una época del año en la que todo el mundo parece estar alegre. Si os detenéis a pensar un poco puede que algunos de los mejores recuerdos que guardáis en vuestra memoria tengan su origen en una anécdota ocurrida durante esos meses. Las tardes de playa con tu pandilla, el primer campamento al que tus padres te enviaron para alejarte de su protector regazo, el primer amor de juventud, las noches de verbena donde lo dabas todo y te entregabas locamente al baile al tiempo que te bautizabas a escondidas con tu primer cigarrillo y tu primera copa... Aquellos momentos en que los días eran largos y las noches se te antojaban estremecedoramente cortas porque siempre querías que duraran más. Mirabas el reloj compulsivamente para no pasarte de la hora que te habían marcado para volver a casa y te sentías igual que la Cenicienta: pendiente de las campanadas del salón de baile que, cruelmente, te separaban de tu príncipe azul y te obligaban a volver a casa a velocidad de auténtico vértigo.

De un modo absolutamente casual, he encontrado varios artículos de profesionales de la Psicología que

han realizado verdaderos tratados sobre nuestro comportamiento en los meses de estío. Concretamente en uno de ellos se dice que los seres humanos tendemos a idealizar todo lo que nos ocurre en esa estación del año y que ello nos aleja de la más mínima objetividad. Eso, al parecer, es malísimo porque tiende a confundirnos al transformar la realidad en un mero espejismo. Aseguran los entendidos que existen factores científicos y empíricamente comprobados que provocan ese estado ilusionante y liberador tan dañino para nuestro existir. Es decir, estos especialistas vienen a concluir que vivimos casi como si estuviésemos en un sueño, que nada de lo que percibimos es totalmente real y que ello obedece a causas puramente orgánicas. Casi suena como si estuviésemos bajo los efectos de alguna sustancia dopante. En fin... si gente tan competente le ha dedicado tiempo al estudio de este tema, puede que eso sea cierto y quizás todo sea simplemente cuestión de hormonas y conexiones neuronales, pero al fin y al cabo ¿qué más da? ¿es realmente necesario hacer un estudio para conocer por qué sentimos distinto durante apenas sesenta días al año? ¡Qué pesadez! Yo lo recuerdo todo tan nítidamente desde la nostalgia y el cariño que esa información fría y científica incluso me molesta. Vivimos en un tiempo en el que se interpreta y analiza hasta la más mínima sensación humana. Resulta imposible no recordar a Charlton Heston y cómo debía sentirse su personaje cuando en "El Planeta de los Simios" los inteligentes primates lo miraban impresionados en el fondo de una jaula. Vamos... Un horror. La verdad es que a mí cualquier cosa que me haga evadirme durante una temporadita de la realidad que me rodea me parece increíblemente fabulosa. Total, ¡para lo que hay que ver! Sin más, me hace sentirme bien el hecho de que durante el verano pueda disfrutar con mayor tranquilidad de aquellas pequeñas cosas que me hacen más feliz. Por alguna razón que desconozco y además no me importa en absoluto, parece ser cierto

que en julio y agosto percibimos de modo distinto los momentos que normalmente el resto del año se nos pasan de largo sin prestarles apenas atención. Probablemente incluso puede que sea cierto que como consecuencia de algún proceso químico tendemos a idealizar los amaneceres, las puestas de sol, los sonidos del mar o los colores brillantes de nuestro alrededor. Cierto es que hay trescientos sesenta y cinco amaneceres y puestas de sol cada año y a mí sólo me impresionan unos pocos que casualmente suelen estar asociados a jornadas estivales. Incluso puede ser cierto también que no sean los más maravillosos del año aunque yo los perciba de ese modo; pero no sé por qué me da a mí que la explicación es bastante simple. Digo yo: ¿no será que durante los otros nueve meses del año no surge a menudo la posibilidad de estar en un entorno encantador cuando se esconde el sol al atardecer? A esa hora normalmente tengo que atender a otras tareas menos gratificantes. Igual sólo es eso...

En este mundo tan particular en el que nos movemos, nos hemos acostumbrado a buscarle los tres pies al gato, a obsesionarnos tratando de encontrar una explicación racional a todo lo que nos rodea. Parece como si todos nos hubiésemos convertido en expertos en filosofía metafísica pero lo cierto es que somos unos ramplones filósofos de andar por casa. Por Dios ¡Qué intensos nos ponemos últimamente! ¿Es realmente necesario buscar una explicación empírica a todo lo que sentimos? ¿Para qué? Al fin y al cabo sentir es gratis; de las pocas cosas por la que los seres humanos no tenemos que pagar todavía. Así que, ¡vamos! lancémonos valientemente a la aventura de disfrutar contemplando la imagen de la luna al reflejarse en el mar y el increíble color azul del cielo. Así, sin más, sin ninguna razón para ello. Sin pensar. Decía Fernando Fernán Gómez aquello de que "Las bicicletas son para el verano". Pues ¡venga! montémonos en las nuestras y salgamos ahí fuera a vivir un poco.



Como buscar una aguja en un pajar. Así es como se sienten muchos estudiantes cuando inician la búsqueda de una habitación para el próximo curso escolar

La odisea de encontrar una habitación en A Coruña siendo estudiante: "El mercado está muy caro"



El alza de los precios no es el único de los problemas, ya que los arrendadores "no están muy por la labor" de alquilar viviendas a universitarios.

Redacción.

Encontrar un piso en alquiler en A Coruña no es una tarea sencilla, pero si eres estudiante, ya sea universitario o de Formación Profesional, esta se complica aún más. El alza de los precios ha dificultado el acceso a jóvenes que buscan una habitación en la que poder vivir durante el curso escolar. De hecho, en la ciudad herculina el precio medio del metro cuadrado se sitúa ya en los 9 euros, aunque este varía en función de la zona en la que nos encontremos, pudiendo alcanzar los 10,4 euros en el distrito de la Ciudad Vieja - Centro.

"Ya hemos recibido alguna visita de estudiantes que buscan casa de cara al próximo curso escolar 2023/24", cuenta a este medio Iván Quiroga de Inmobiliaria Adaix, quien detalla que aunque hay jóvenes que buscan pequeños apartamentos o pisos de una única habitación, lo normal son inmuebles de entre tres y cuatro habitaciones. Y es que la mensualidad del piso no es el único gasto al que se tienen que enfrentar estudiantes de tan solo 18 o 19 años, sino también al pago de los suministros básicos, como el agua, el gas o la electricidad, además de aquellos relacionados con la alimentación y el ocio.

Si bien, Iván Quiroga lamenta que "hasta el momento no le hemos podido ofrecer nada porque el mercado está muy caro, pero también porque los arrendadores no están

muy por la labor, ya que buscan perfiles que puedan vivir en el piso más a largo plazo y las opciones con los estudiantes son de apenas 8 o 9 meses". Aunque ahora está en tela de juicio, los profesionales inmobiliarios cobran (por norma general) un mes de reserva en concepto de fianza, un mes de alquiler y los honorarios, razón por la que "no les suele salir rentable si van a vivir durante unos meses".

"El mercado también está muy apretado y los jóvenes ya no buscan pisos en una zona en especial"

Un piso de tres habitaciones por 700 euros es el punto de partida. Iván Quiroga de Inmobiliaria Adaix insiste en que el mercado no solo está por las nubes, sino que también está "muy apretado", por lo que jóvenes universitarios o de Formación Profesional ya no buscan pisos en una zona en especial o próxima a sus respectivos centros de estudios. "Cuanto más te acercas al precio, más se incrementa el coste mensual".

La búsqueda de pisos se ha adelantado a los meses de mayo y junio. Muchos estudiantes comienzan a publicar en estas semanas anuncios en redes sociales o portales web, como Badi o Milanuncios. De hecho, si echamos un vistazo rápido a Twitter, existen una docena de mensajes de la última semana en relación a esto. "Lo llevamos notando desde hace

unos años, aunque lo cierto es que la demanda estudiantil fue más floja el pasado 2022".

Ante ese temor por no encontrar piso de cara al próximo curso escolar, muchos jóvenes están dispuestos (o más bien, se ven en la obligación) a pagar la mensualidad correspondiente a los meses de verano. "El piso va a estar vacío tres meses, pero se conforman porque no quieren enfrentarse de nuevo al mercado. Intentan aguantar lo máximo posible", concluye Iván Quiroga.

Aunque resulte irónico, a Claudia (una joven estudiante de la FP de Vestuario a Medida y de Espectáculos del CIFP As Pontes), le está costando "horrores" encontrar compañeros de piso. Vive en Monte Alto, en un piso de 3 habitaciones y necesita otras dos personas para septiembre.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

¿Y A TI QUE TE PICA?

Megan Maxwell.

Vuelve Megan Maxwell con una divertida comedia romántica en la que descubrirás que la magia del amor lo cura todo.

Nacho Duarte es un reconocido director de cine mexicano que, tras la muerte de su esposa, cerró las puertas de su corazón a cal y canto. Le gusta disfrutar con las mujeres, pero no suele repetir con la misma porque no piensa volver a enamorarse.

Su último trabajo lo traslada a España, donde va a rodar una

película de acción cuya actriz principal es su amiga Estela Ponce. Sin embargo, para las escenas más peligrosas cuenta con la colaboración de Andrea Madoc, una militar estadounidense que, además, trabaja como especialista de cine.

Andy es una chica simpática, bromista y divertida que hará que el corazón del guapo director mexicano vuelva a latir con fuerza.

Adéntrate en las páginas de ¿Y a ti qué te pica? y descubre que a veces, aunque no te lo propongas, puedes encontrar la llave para abrir la puerta a la felicidad. Y es que el amor es uno de los pocos remedios capaz de alegrar hasta el más triste de los días.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sale / Incluidas parroquias)

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

El pasado mes de junio MG alcanzó las 3.663 unidades matriculadas, ostentando una cuota de mercado del 3,62% en España

MG anuncia el lanzamiento de 10 nuevos modelos y confirma la llegada de coches híbridos (HEV) a España



Motor.

MG ha puesto en marcha una ambiciosa ofensiva de producto en el que la electrificación será protagonista. Además, nos ha confirmado la llegada a España de coches híbridos autorrecargables.

En el año 2021 se materializó el regreso de Morris Garage al mercado español. Un regreso marcado por la apuesta por la movilidad sostenible y, más concretamente eléctrica. En un corto espacio de tiempo MG ha cosechado unas cifras de ventas extraordinarias. Está teniendo un rendimiento comercial inmejorable batiendo mensualmente sus mejores registros.

El pasado mes de junio MG alcanzó las 3.663 unidades matriculadas, ostentando una cuota de mercado del 3,62% en España. Un porcentaje que se incrementa al 5,52% si atendemos al canal de particulares.

El MG ZS es el modelo estrella de Morris Garage. Ahora bien, no debemos perder de vista a otros modelos igualmente interesantes como el MG HS y el MG4 Electric. La marca de origen británico ha sido capaz de colar algunos de sus modelos en la parte alta del ranking de coches más vendidos en España en categorías tan importantes como eléctricos, híbridos enchufables y gasolina.



MG anunció la presentación de 10 nuevos modelos en los próximos 24 meses.

Con cerca de 13.000 matriculaciones en la primera mitad de 2023, la compañía prevé cerrar el 2023 con más de 25.000 coches vendidos. Una cantidad de automóviles nuevos matriculados que le permitirá superar a muchas marcas generalistas que gozan de una mayor implantación en nuestro mercado.

Bajo la premisa de seguir adelante en la senda del éxito comercial que MG está obteniendo en España (y el resto de Europa), se ha puesto en marcha un ambicioso plan estratégico que incluye una gran ofensiva de producto. Gracias al respaldo del coloso chino SAIC se llevará a cabo el lanzamiento de numerosas novedades en un corto espacio de tiempo.

La marca advierte que estos nuevos modelos (de distintas tecnologías de propulsión) que serán presentados en un plazo de dos años serán clave para acceder a nuevos clientes y mantener el crecimiento. En publicaciones anteriores hemos detallado a grosso modo las claves principales de los nuevos modelos que MG lanzará en Europa de cara a 2024. Ahora, se han confirmado otras cuestiones relacionadas con las novedades que están en agenda. MG confirma la llegada a España de coches híbridos autorrecargables

En el marco del Festival de la Velocidad de Goodwood 2023 en el que se ha presentado oficialmente el nuevo MG Cyberster y la renovada gama del MG4 Electric, incluyendo una versión de gran autonomía y otra deportiva, los responsables de la marca han detallado a Motor.es nuevos detalles sobre esa ofensiva de producto en la que vienen trabajando.

José Antonio Galve, Product Manager & PR de Morris Garage, nos ha anunciado que en el primer trimestre de 2024 se confirmará la llegada a la gama MG de coches híbridos autorrecargables (HEV): «Solo nos falta comercializar vehículos híbridos (full hybrid), pero no hay ningún problema: lo resolveremos en el primer trimestre de 2024 introduciendo vehículos híbridos bajo el logo de MG», ha señalado Galve en el marco de una entrevista concedida en Goodwood.

No se ha entrado en detalles sobre el primer modelo HEV que MG venderá en España. Ahora bien, es importante recordar la filtración del nuevo MG ZS. Un modelo que, en otros mercados, ya está disponible con motor híbrido autorrecargable. Hay muchas opciones de que se trate de la elección de la marca. Otra posibilidad contemplada es la de otro nuevo modelo de tamaño urbano.

El objetivo de la marca ahora es mantener una gama de producto competitiva y ampliarla en los segmentos de mayor volumen, manteniendo un buen equilibrio entre precio y producto. Algo necesario teniendo en cuenta la situación económica europea y española.

En paralelo ofrecerá vehículos de altas prestaciones a aquellos clientes que lo deseen, como el recién lanzado MG4 XPOWER de 435 CV así como el descapotable eléctrico Cyberster que en 2024 estará rodando en nuestras carreteras y que ya hemos conocido en persona.

RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presubjetos previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

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

El Club de la Posventa del V.I. ha realizado un trabajo exhaustivo de radiografía del sector de la reparación de vehículos pesados en España

¿Cuántos talleres exclusivos de vehículo industrial hay en España?

Motor Industrial.

El Club de la Posventa del Vehículo Industrial, una comunidad de profesionales y empresas nacida con el objetivo de contribuir al desarrollo del sector de la posventa del V.I. en España, ha querido saber la cifra exacta de talleres exclusivos de vehículo industrial que hay en España. Para ello, ha realizado un trabajo exhaustivo de radiografía del sector de la reparación de vehículos pesados en nuestro país, entiendo como tales los vehículos con motor de propulsión cuya Masa Máxima Autorizada (MMA) excede las 3,5 toneladas, destinados al transporte de mercancías por carretera o al transporte colectivo de personas. Un concepto que contempla camiones, autobuses, cabezas tractoras en sus distintas versiones, remolques y semirremolques.



Club de la Posventa de Vehículo Industrial confirma número de talleres exclusivos de vehículo industrial en España.

El Club de la Posventa de Vehículo Industrial confirma número de talleres exclusivos de vehículo industrial en España.

Si se atiende a todos aquellos talleres en los que entre sus operaciones se encuentra, de una manera u otra, la prestación de servicios para el vehículo industrial, el análisis de la agrupación concluye que existen un total de 4.629 empresas de reparación y mantenimiento a lo largo y ancho de la geografía española.

Pero, si se tiene en cuenta el grado de exclusividad de dichas empresas, nos encontramos con un total de 2.053 talleres que se declaran no exclusivistas, es decir, aquellos cuya principal actividad se centra en la reparación y mantenimiento del vehículo industrial pero sin ser esa la única actividad de su negocio.

Por último, y como conclusión más relevante de un estudio de acceso restringido para los miembros del Club, el total de talleres que sí se dedican en exclusiva a la reparación de vehículo pesados asciende en la actualidad a 2.576.



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



Himayma, s.l.

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

El "New Big" de
 Ford Trucks

Te contamos las principales siluetas, colores e inspiraciones que prometen triunfar el próximo otoño

Tendencias de moda para este otoño

Moda

Aunque hay quien no se ha ido todavía de vacaciones, ya sabemos qué estará de moda en el próximo otoño. Muchas de las tendencias actuales se mantendrán también para esta temporada, en la que veremos el triunfo de lo más discreto, pero también de lo más llamativo. En otoño de 2023 vestir bien pasará por hacerlo con tanta sencillez como originalidad sin que eso resulte contradictorio.

Las principales tendencias vistas en pasarela se decantan por los siguientes estilos:

Los básicos triunfan

La próxima temporada deja claro que nos encontramos ante el triunfo absoluto del fondo de armario.

Los básicos son las nuevas tendencias: americanas, camisas masculinas, jeans holgados y de corte rectos, el estilismo más sencillo también es el más elegante. ¿La clave? La talla, siempre una talla más grande o efecto over-size.

La corbata es el accesorio estrella

El estilo masculino pisará muy fuerte en otoño invierno, tendencia que se materializará en un accesorio: la corbata. En una temporada en que la camisa blanca se convertirá en la prenda más versátil del armario, la corbata será un complemento ideal para darle un toque de formalidad o de distinción.

Rojo intenso, el color del otoño

Es una de las apuestas que más se repiten en la pasarela: menos rojo en los labios y más en la ropa. El próximo otoño estará teñido de rojo, quizá uno de los



colores más favorecedores de la paleta cromática. Podrían ser válidos todos, pero a juzgar por lo visto en pasarela, existe un matiz que se repite: el rojo rubí.

La cintura bien marcada

Es otra de las principales tendencias de otoño: llevar la cintura marcada. Ya sea con americanas entalladas o convirtiendo al cinturón en tu mejor aliado para conseguir este efecto. Puedes añadir dramatismo contrastando los volúmenes de un abrigo potente o de un plumífero ciñéndolo con un cinturón.

Las botas altas

Las botas por encima de la rodilla serán tendencia para este otoño-invierno. Elige entre un tacón alto, bajo y estable, o un tacón de aguja, según tu preferencia, llevarás este tipo de calzado con toda clase de prendas.

Plumas de tendencia

Este elemento decorativo estará muy presente en faldas, vestidos y broches, tanto en clave maxi como de manera más discreta.

Si tienes algún evento especial el próximo otoño atrévete con las plumas, te darán un toque muy sofisticado y elevarán tu estilismo sin apenas esfuerzo.

Doble denim

Aunque el origen del tejido vaquero se remonta a varios siglos pasados, temporada tras temporada las principales firmas recurren a él para hacernos el cambio de armario mucho más ameno. Y es que el doble denim vuelve a ser tendencia en el otoño-invierno, demostrando la versatilidad de este tejido en una variedad de outfits, desde elegantes hasta casuales.

Se destaca el uso del denim en un look total, siguiendo la regla de combinar tonos similares para un



aspecto impecable. Ya sea blanqueado, crudo, deconstruido o combinado con sastrería elegante, el doble denim es una apuesta segura.

El retorno del gótico

Se suele decir, que el estilo gótico retorna y vuelve de vez en cuando

coincidiendo con periodos históricos de incertidumbre. El referente se cuele entre las tendencias del otoño invierno como una estética relativamente minoritaria, pero con mucha fuerza.

Es decir, no protagoniza el grueso de las colecciones sobre la pasarela, pero resulta imposible no mencionarla.

 pintura	 carpintería	 muebles a medida	 baños	 cocinas	 pladur
 instalación de redes	 fontanería	 rotulación / señalética	 albanilería	 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

Que talento, que belleza, esa pureza,
esa inteligencia y esa forma de hablar...

Los niños

Por Luisa Aguado.



A lo largo y ancho de este verano, he estado escuchando esas voces de niños que tanto me fascinan. Quizás hace mucho y demasiado tiempo que no las percibía y ellas habían dejado de existir en mi memoria.

Que talento, que belleza, esa pureza, esa inteligencia y esa forma de hablar. El sonido, el tono, el timbre, todo... todo ello me hacía viajar. Los niños son seres misteriosos, pues rodeados de magia y de sus mundos, sus cuestiones y sus sueños. Me encantaba oírlos ese verano; La primera vez en la playa y la última justamente debajo de mi ventana, habían venido a vivir unos chiquillos.

Me hacía gracia, tanto tiempo sin tener su presencia y ahora me reencontraba con ellos en diferentes espacios. Siempre aparecía una voz de niño mágico, con aire de cuento, de mundos imaginarios. Esas vocecitas que están tramando la siguiente aventura, el siguiente encuentro...

Esa inocencia y esa pureza me fascinan. Son inteligentes, si mucho. Llenos de color, corren, gritan, saltan, imaginan y todo su mundo conforma una realidad creíble para ellos. Deberían dirigir El Mundo, creando un mundo loco, lleno de experiencias, mariposas, aventuras y sueños. Repletos e impregnados de amor, amistad y grandes logros. Los niños quieren ser grandes y hacer cosas extraordinarias para esta tierra. Les he oído, sí, allí en la lejanía de mis sueños, en esa profundidad donde resuenan sus vocecitas de duendes, creando, dirigiendo sus batallas, en ese Universo, en ese espacio donde todos son iguales, ambos niños y niñas, donde no existen juicios, ni nadie es señalado con el dedo...

De mi niñez, recuerdo esas pandillas fascinantes, donde todo era bienvenido. La ilusión era larga y eterna. La pasión inmensa. No había fin nunca, jamás. Creábamos esos juegos inigualables, donde nosotros participes no dejábamos jamás de soñar y si no nos convenía nos íbamos a otro juego o con el otro grupo, sin dar mas explicaciones y allí seguíamos "maquinando" nuevas aventuras, a saltarnos lo prohibido, a descubrir nuevos mundos, a reinventarnos y sobre todo a darle sentido a la palabra Libertad.

He tenido momentos tan felices en mi niñez, con mis amigos, mis pandillas, mis juegos locos y nuestras innumerables aventuras. Gritos, risas, saltos, enfados, abrazos, encuentros y alegrías. Felicidad inmensa que ha quedado en mi corazón.

Ellos los niños son poseedores de grandes valores, dejémosles de tratar como seres débiles con esa "forma de hablar" que ponen las madres o los padres al hablarles y quitándoles (quizás sin darse cuenta) ese poder personal que les acompaña. No hagas débil a tu hijo. Trátalo como se merece. Exprésate normal, respétalo siempre y dialoga. Llega a acuerdos con el niño.

Si quieres crear una unión, una base, una raíz fructífera, trátalo de igual a igual. No lo humilles con tus palabras, no lo infravalores, ni te hagas "el/la que todo lo sabes".

Los complejos de los padres y madres sinó se hacen conscientes, se proyectan en los hijos. Respeta esa sabiduría y esa infancia mágica. Déjalos soñar. Ellos y sus leyes harán cambiar el mundo para mejor, desde luego. Imaginaos un planeta sin niños. Sería terrible. Nos enfrentaríamos

cara a cara con el mundo destructivo que hemos creado. Os puedo asegurar que no podríamos soportar nuestra propia creación.

Los chicos nos hacen reinventarnos y volver a reencontrar la magia del mundo sutil. Dales paso, hazle un pasillo, un hueco en tu vida y cuéntales tu mundo. Ellos son seres muy compasivos. Ojalá como críos permaneciéramos siempre.

Imaginaos un mundo solo de niños, un planeta fértil donde la realidad y la fantasía se mezclan. Un mundo de grandes logros. Un paraíso. Imagínate, ¡Imaginaros que felices seríamos!



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.



¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en

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

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

 640 298 499

info@verdemarediciones.com





Las soluciones para realizar una reforma integral de la cocina

Convierte tu cocina en el centro de tu hogar con Leroy Merlin

Leroy Merlin.

La cocina ha sido una de las habitaciones de la casa que más ha modificado su uso y estructura a lo largo de los años. Inicialmente las cocinas eran pequeñas, separadas del resto de estancias y utilizada únicamente para cocinar, se cerraba para ocultar el posible desorden. En las casas medianas y grandes albergaban una mesa en las que se sentaba la familia para desayunar, merendar o hacer una comida ligera, pero las comidas importantes se servían en el comedor, donde la familia se reunía en los grandes acontecimientos.

Poco a poco, la idea de lugar "solo para cocinar o de paso" ha ido cambiando y las cocinas pasaron a ser espacios de reunión, en los que no solo se cocinaba, se compartían momentos. Las nuevas casas se empezaron a diseñar con cocinas como espacios de vida. Se hicieron más grandes para poder acomodar mejor a la familia y los amigos, convirtiéndolas en un espacio para socializar. Y eso es lo que hoy en día buscamos.

Convertir nuestra cocina en un espacio, amplio, con diseño y funcionalidad en la que se unen varios espacios en uno: una zona de preparación de los alimentos, cocina como tal, la zona de comedor con mesa para 6 o más personas y por último, en muchas de las cocinas más grandes, la zona de estar para que toda la familia pueda pasar el rato juntas mientras cocina, trabaja o se relaja.

Pero, no todas las casas tienen la cocina que nos gustaría. Debido al paso de los años de la vivienda que tenemos, pueden estar desfasadas o ser poco prácticas, con materiales antiguos o a las modas y nuevos materiales que surgen cada día.

Leroy Merlin lo hace por ti

En Leroy Merlin encontrarás todas las soluciones para realizar una reforma integral de la cocina (el servicio 'Llave en mano' te acompaña en el proceso de principio a fin, desde el asesoramiento hasta la instalación, incluso, te ofrece financiación a tu medida) o bien solo para darle un lavado de cara con el mobiliario adecuado.



En Leroy Merlin te ayudamos a renovar tu cocina.

Para conseguir con éxito, la cocina de tus sueños, Leroy Merlin dispone de un equipo de profesionales experimentados para ayudarte en todo lo que necesites «tanto si es una reforma de cocina o reforma integral, te acompañamos desde la elección de cerámica, pintura, iluminación... todo lo que tu necesitas». Cualquier opción tiene cabida en Leroy Merlin, porque sus técnicos se desplazarán a tu domicilio para una medición y comprobar que el proyecto se puede hacer realidad y ver tu sueño cumplido. Si lo deseas, también puedes utilizar su planificador de cocinas 3D que encontrarás en la web para obtener una propuesta de proyecto con vista 3D, presupuesto y cita para acudir a la tienda elegida.

<https://proyectos.leroymerlin.es/cocinas/>. Recuerda que necesitarás adjuntar las medidas de tu cocina y, a ser posible, un plano.

Tenemos gran variedad de tendencias en cocinas

En Leroy Merlin te ayudamos a renovar tu cocina. Tenemos desde los modelos tradicionales hasta las

últimas tendencias en modelos, materiales y las mejores soluciones para darle un nuevo aire. Descubre todas nuestras cocinas Delinia ID y sus múltiples posibilidades de personalización. Funcionales y estéticas, nuestras cocinas Delinia ID se adaptarán a la perfección a tus espacios.

A la belleza y funcionalidad de esta línea de cocinas se une su resistencia, durabilidad y unos excelentes acabados. Todas las cocinas Delinia ID cuentan con certificado PEFC, éste avala la procedencia de la madera de bosques gestionados de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Pequeña gran cocina

¿Tu cocina está abierta al salón porque tienes una vivienda pequeña? No te preocupes, esto no limitará que sea una cocina llena de estilo y personalidad. Aprovecha todo el espacio del que dispongas y une mediante colores y texturas la cocina y el salón para conseguir armonía. Por ejemplo, una gran idea es colocar una barra que sirva para comer o desayunar.

Isla en la cocina, la gran estrella

Si dispones de más espacio y quieres seguir la nuevas tendencias ahí están las islas de cocina. ¡Tienen tanto encanto y son tan prácticas...! Ellas solas convierten cualquier cocina en un espacio para compartir. Y por si fuera poco, añaden espacio de almacenaje y superficie de trabajo extra. Tu isla de cocina será la frontera sutil y airosa que separará el comedor o tu salón de la cocina; al mismo tiempo, reunirá a tus amigos y familiares alrededor de tus mejores recetas.

¿Muebles oscuros? Dale un toque retro!

Si eres una persona a la última con un estilo retro en la decoración, querrás reflejar también esa personalidad en tu cocina. Apuesta por muebles oscuros y combínalos con acero inoxidable para conseguir un aire más industrial, ¡dejarás a todos boquiabiertos!

¿Cocina alargada?

Una cocina alargada puede quedar preciosa y ser de lo más funcional si la equipas con buenas soluciones. ¿Qué tal si despejas una de las paredes y quitas los armarios superiores, dejando solo los muebles bajos y la encimera? Verás cómo el espacio respira. Coloca el fregadero de cara al salón y así podrás conversar con tus invitados mientras preparas la comida

Grandes cocinas para familias XXL

Dispones de amplio espacio en tu cocina y quieres convertirlo en un lugar especial para compartirlo con

la familia y los amigos, montones de armarios con un look actual, electrodomésticos de última generación... Elige lámparas de estilo industrial para el techo, sobre la mesa o la isla. La combinación de blanco y negro será ideal para este tipo de cocinas.

Todo al blanco

¿Te imaginas una cocina luminosa y amplia llena de vida? Apuesta por decorar tu cocina abierta al salón en blanco y triunfarás. Es una forma de ganar en sensación de limpieza y pulcritud. Eso sí, debes mantener siempre todo lo más ordenado posible para conseguir ese efecto deseado. Puedes poner el contrapunto con pequeños detalles como los tiradores de los muebles o los azulejos.



Pack
Renueva
Con el Pack
Renueva
 (<https://www.packrenuevaleroymerlin.es>)
ahorrarás
mientras pones a
tu gusto tu casa.
¡Aprovecha las
ventajas
del Club para
reformar tu
vivienda!.
Te devolvemos
el 10% de tus
compras y
acumulas el 3%
en cheques del
Club Leroy
Merlín.
Consulta las
condiciones.

Aunque parezca una obviedad, la clave del orden es no caer en el desorden

Ordenar la casa sin esfuerzo

Redacción.

La organización es uno de esos problemas con los que nos enfrentamos a diario en nuestras viviendas. Compaginar el orden en el hogar con los horarios y estilos de vida actuales a veces se nos hace cuesta arriba. Pero hay una serie de rutinas que podemos seguir fácilmente en casa para tenerla siempre ordenada y con el mínimo esfuerzo.

Planificación

Planificar las tareas que tenemos que realizar es fundamental para poder acabarlas con éxito. De esta manera seremos conscientes de todo lo que hay que hacer y podemos planificar aquellas tareas que no podemos realizar inmediatamente pero que no hemos de olvidar.

Superficies despejadas

El primer paso para sentir el orden en el hogar es poder contar con las superficies despejadas de objetos. Si cada elemento tiene su lugar, lo ideal es despejar las superficies para utilizarlas de apoyo y ofrecer un

campo visual limpio como primera impresión de orden en el hogar.

Saca lo que no utilizas

Con el paso del tiempo se suelen almacenar muchas cosas en casa que realmente no se utilizan y ocupan un espacio valioso. Para evitar que esto ocurra, se recomienda hacer una especie de limpieza una vez al mes y así poder filtrar aquellas cosas que ya no usamos ni necesitamos y decidir la forma en que nos deshacemos de ellas, si se pueden donar o incluso vender y así aprovechar cada espacio de almacenaje en casa.

Un espacio cada vez

Pensar en ponerse a ordenar todo el hogar puede resultar agotador, para evitarlo se recomienda programar la limpieza a fondo de una habitación a la semana o dedicar cada día de la semana unos minutos a cada estancia de la casa, pero siempre trabajar por zonas.

Esta forma de proceder es más efectiva, si limpiamos habitación por habitación repasando el polvo, los cristales, el suelo, etc., seremos más



certeros y conseguiremos mejores resultados.

Cada cosa en su sitio

Se tarda lo mismo en colgar la ropa en el armario que en dejarla amontada en una silla y la diferencia es abismal.

Además, es muy importante que cada objeto del hogar tenga su espacio de almacenaje específico. Aunque pueda haber objetos o aparatos electrónicos que se mantienen en superficies y a la vista de todos, la gran mayoría de objetos serán más fáciles de ordenar si cuentan con su propio lugar.

Almacenaje

Es recomendable utilizar el mayor espacio posible para organizar y almacenar los objetos que se encuentran por el hogar, mientras se aprovechan los muebles de manera útil. Existen muchas opciones de

muebles de almacenaje que mantienen su utilidad y ocupan poco espacio en el hogar, como las camas con canapé, los taburetes con almacenaje y las cestas y cajas decorativas con espacio para guardar objetos. También podemos aprovechar los espacios bajo las camas con cajas con ruedas.

Rutinas diarias

Como decíamos, la clave del orden es no desordenar y por eso, es fundamental que no se trate como una gran tarea una vez a la

semana, si no que se lleve a cabo en las tareas del día a día. Es suficiente dedicar diez minutos al día a recoger aquellas cosas que se mueven de sitio y se utilizan en la rutina diaria. Después de cocinar, deja los cacharros limpios y cada cosa en su sitio, ventila la habitación y haz la cama antes de salir de casa, recoge la mesa al terminar de comer, no dejes las toallas en el suelo al salir de la ducha ni los productos de belleza fuera de su sitio.

Parece todo muy obvio pero te garantizamos que si cumples con ello, te ahorrarás tiempo y sobresaltos.



Aunque parezca una obviedad, la clave para tener un buen orden en tu vida es no caer en el desorden.



TENDEDEROS CERRADOS



MAMPARAS DE DUCHA



TENDEDEROS EXTERIOR



MAMPAPLUS



A CORUÑA 981 145 528
AV. FINISTERRE 164



EL BURGO 981 109 050
AV. RUTIS 1



MONTE ALTO 981 115 104
C. PARQUE 1

WWW.MAMPAPLUS.ES

Diversas patologías y trastornos pueden modificar las características normales de la lengua

Estas son las enfermedades que puedes detectar mirando tu lengua



Los dentistas recomiendan acudir a sus clínicas si observan cambios en la lengua.

Redacción.

La lengua es un órgano fundamentalmente muscular muy vascularizado que desempeña varios roles y funciones vitales en el cuerpo humano. Y aunque, en general, no se le dé demasiada importancia, es esencial para diversas funciones como la fonación y la comunicación, la masticación, deglución, la percepción del sabor, y la limpieza y lubricación bucal. Pero, además, la lengua es un órgano en el que los profesionales sanitarios pueden detectar numerosas enfermedades. La lengua de una persona sana es rosada y limpia, pero hay patologías que modifican sus características:

- **La falta de vitaminas A, B2 y C** suele causar con una inflamación de la lengua (glositis). Asimismo, un déficit de vitaminas, el estrés o los cambios hormonales pueden provocar la aparición de grietas en la lengua, lo que se denomina lengua geográfica.
- **Anemia:** una lengua pálida puede ser indicio de anemia, que se caracteriza por una disminución de los glóbulos rojos o la falta de hierro en el organismo.
- **Deficiencia de vitamina B12:** si la lengua está enrojecida, inflamada o lisa puede ser un síntoma de deficiencia de vitamina B12, una condición que afecta la producción

de glóbulos rojos y el funcionamiento adecuado del sistema nervioso.

- **Infecciones fúngicas:** los hongos, como la candidiasis oral, pueden producir una capa blanca en la lengua y las membranas mucosas.
- **Problemas hepáticos:** la ictericia es un trastorno caracterizado por un tono amarillento en la piel, los ojos y, en ocasiones, de la lengua.
- **Enfermedades autoinmunes:** En condiciones como el lupus eritematoso sistémico o la enfermedad de Behçet, pueden aparecer úlceras y llagas en la lengua.
- **Patologías cardíacas y problemas de circulación:** la lengua adquiere una pigmentación color púrpura.
- **Enfermedades del aparato digestivo:** las úlceras o el reflujo pueden provocar que la lengua se vuelva de un tono grisáceo.
- **Infecciones bacterianas:** algunas, como la escarlatina o la sífilis, pueden causar cambios en la lengua, como una apariencia "fresa" o llagas dolorosas.

- El excesivo consumo de tabaco, alcohol, café y té negro pueden provocar una afección denominada "lengua vellosa", que se caracteriza por el color negruzco y la aparición de vello en la misma, pero que desaparece al suprimir el consumo de estos productos.

Cómo mantener la salud de la lengua

Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas, insiste en la importancia de mantener la lengua en buen estado: "Es necesaria unahigiene bucal adecuada. Además de cepillar los dientes, hay que limpiar la superficie de la lengua para eliminar las bacterias y los restos de alimentos que se acumulan en ella. Para ello, se recomienda usar un raspador lingual o un cepillo específico para la lengua, diseñados para eliminar las bacterias y residuos de alimentos que pueden acumularse en la lengua".

Otro consejo es eliminar los factores irritantes como los dientes rotos, las coronas o prótesis mal ajustadas, y evitar el consumo de tabaco y alcohol. Asimismo, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras permitirá evitar el déficit de vitaminas que afectan negativamente a la lengua.

"En conclusión, declara Castro, la observación de la lengua puede ser una herramienta complementaria útil en el diagnóstico de ciertas enfermedades y trastornos. Ante cualquier alteración o cambio inusual en la lengua, se recomienda acudir al dentista para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados".

Otros de los efectos nocivos que señalan los dentistas son el aumento del cáncer oral o la alteración del gusto

Los vapeadores tienen mayor riesgo de desarrollar bolsas periodontales

Redacción.

Los dentistas alertan de la influencia de los vapeadores en la salud bucodental. Estudios realizados hasta ahora muestran evidencias de que los vapeadores tienen consecuencias negativas para la salud bucodental.

Cada año se producen más de 8 millones de muertes relacionadas con el tabaquismo, según la OMS. En España, esta cifra alcanza las 50.000 personas. Con motivo del Día Mundial sin Tabaco, que tiene lugar el 31 de mayo, el Consejo General de Dentistas recuerda que fumar multiplica por tres las posibilidades de padecer cáncer oral. De hecho, anualmente se diagnostican en nuestro país 8.000 nuevos casos de esta enfermedad.

"Esto se debe a que el tabaco contiene agentes carcinógenos, como nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos y metales pesados. Además, la formación de radicales libres genera alteraciones en varias enzimas oxidativas implicadas en la carcinogénesis del cáncer oral. También provoca halitosis, enfermedad periodontal, mancha los dientes, retrasa la cicatrización de heridas y predispone a la infección por hongos, entre otras", señala el Consejo General de Dentistas. Sin embargo, a pesar de estos datos, gran parte de la población sigue sin estar concienciada sobre las consecuencias negativas del tabaquismo. El Observatorio del Cáncer de la

AECC, cifra en 7.906.106 las personas que fuman a diario en España.

Los vapeadores y sus consecuencias bucodentales negativas

Los conocidos vapeadores o cigarrillos electrónicos se han promocionado los últimos años como una alternativa más segura al tabaquismo convencional y gran parte de la población los considera inocuos. Pero los estudios que se han realizado hasta ahora (todavía escasos) muestran evidencias de que también tienen consecuencias negativas para la salud bucodental. "Los datos disponibles apuntan a un posible efecto sobre el aumento de riesgo de cáncer oral y a un claro impacto sobre las enfermedades periodontales", indican.

Todos los expertos coinciden en que es "altamente probable" que el vapeo dé lugar a una disbiosis microbiana y, por lo tanto, favorezca o empeore la enfermedad periodontal. Algunos estudios han mostrado un mayor riesgo de que las personas que usan vapeadores desarrollen bolsas periodontales. "Se sabe que determinadas bacterias como las Selenomonas, Leptotrichia o Sacchari bacteria, están muy presentes en el microbioma de los fumadores y se piensa que también en los usuarios del vapeo. También se han encontrado Fusobacterium y Bacteroides en el microbioma de estas personas. Esta disbiosis o alteración del microbioma altera la respuesta inmunitaria del huésped, empeorando la evolución de la patología periodontal", declara Óscar Castro, presidente del Consejo General de Dentistas de España.



Tarde de fútbol, tarde de verano, tarde soleada, día de inicio de las fiestas en Coruña donde esa noche Scaloni dio el pregón en María Pita

El RC Deportivo homenajea a Arsenio Iglesias y Scaloni goleando al Atlético Arteixo



Redacción.

Pero antes a las 18:00 se dio un homenaje ante el Atlético Arteixo al gran Arsenio Iglesias con el saque de honor desde el centro del campo de su nieto Yago.

Y vaya si le homenajearon. También en el descanso del encuentro, homenaje al ex capitán deportivista y ahora seleccionador argentino, Lionel Scaloni, que provocó emoción al jugador argentino. Le brotaron las lágrimas al de Pujato, mientras abrazaba a sus hijos Ian y Noah, con un vídeo que proyectaron en los marcadores. Aún estaba en la banda y avanzó después hacia el centro del campo, donde el presidente del club le entregó la insignia de oro y brillantes del Dépor. Fue el prelude de lo que a él siempre le gustó: mirar a la grada, fundirse con ella. Señaló el escudo de la camiseta que llevaba, se dio golpes en el corazón, fue hasta la zona de los Riazor Blues. Muchos sentimientos se despertaron en él y en todo el deportivismo.



Ximo Navarro refuerza la defensa del RC Deportivo

Joaquín Navarro Jiménez (Guadahortuna, Granada, 23 de enero de 1990), conocido futbolísticamente como Ximo Navarro, ya es nuevo jugador del Dépor para esta temporada. Este futbolista, que puede actuar en todos los puestos de la defensa, llega a ABANCA-RIAZOR tras haber militado la pasada temporada en el Fortuna Sittard de la Primera División de Países Bajos (Eredivise), con el que jugó 15 partidos.

Formado en la cantera del Real Mallorca, atesora una amplia experiencia en el fútbol español. Así, disputó 177 partidos y anotó 3 goles en Primera División desde la temporada 2012-13 defendiendo los colores del Real Mallorca (15 encuentros), UD Almería (28), UD Las Palmas (31) y Deportivo Alavés (103 partidos desde la campaña 2018-19 a la 2021-22). En Segunda División también fue uno de los habituales, con un total de 128 encuentros jugados y 4 goles entre el Recreativo de Huelva (12 partidos), Córdoba CF (17 partidos), RCD Mallorca (38 partidos) y UD Almería (61 partidos).

Idiákez empezó mostrando a los más de 8.000 aficionados que se dieron cita en Riazor, sus líneas maestras. Mostró el sistema que pretende implantar, un 4-2-3-1. Jugó Mackay en portería, defensa con dos fichajes en los laterales como Paris Adot en el derecho y Balenziaga en el izquierdo. Pareja de central Jaime y un Dani Barcia que lideró la zaga y sacó el balón jugado, un central del Fabril que va a tener ficha del primer equipo está temporada. Centro del campo para Brais Val en el doble pivote y Diego Villares que deja el dorsal

22 que lucía desde que subió al primer equipo hace dos años para lucir el 8 que durante mucho tiempo llevo Sergio González Soriano. Tres mediapuntas con Tim Caroutas que dejó pinceladas, un jugador del Fabril que el año pasado tuvo una lesión grave que le hizo perderse la temporada pero que se ha recuperado y mostró mucha calidad, en la izquierda un Peke que estrenaba el dorsal 10, dorsal que durante años llevó Fran y vaya estreno de Peke, dando asistencias a Lucas en los dos goles el primero

de penalti, marcando el tercer tanto. Cómo segundo punta o mediapunta actuó Lucas Pérez y en la delantera Ochoa. La segunda parte como es lógico, al tratarse del segundo encuentro de pretemporada, Idiákez cambió al once. Entro Alberto en portería, en defensa dos jugadores recién llegados para reforzar al Fabril, como Álvaro Santamaría en el lateral derecho y Somolinos de central, acompañados por Pablo Martínez de central zurdo y Retu en el lateral izquierdo, doble pivote para José Ángel que

se incrustaba entre centrales y demostró físico en el centro del campo, a su lado Isi Gómez. En la mediapunta Kevin Sánchez, Narro y Davo y delantero Iván Barbero que se estrenaba en Riazor marcando dos goles más, el quinto y el sexto gol y llevándose el trofeo memorial Arsenio Iglesias. El pasado sábado 6, llegó el turno de más homenajes en este caso a Mauro Silva y Beбето ante el Bragantino en el Trofeo Teresa Herrera, pero no ante su primer equipo, sino ante el Bragantino sub 23.

-10%
en platos de cocina Serie Prieta
Alta resistencia a las rayaduras

Sólo hasta el 29 de agosto ¡aprovéchalos!

-15%
en duchas Serie Romix

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

Visita nuestra página web:
www.leroymerlin.es

Escanea el QR y descubre todas las ofertas

Nuevo folleto, nuevas ofertas

El 22 de julio se celebró uno de los Torneos que siempre esperados por los socios del Hércules Club de Golf

I Torneo de Golf "Seoane Asesores"



Redacción.

El pasado 22 de julio se celebró uno de los Torneos que ya son siempre esperados por los socios del Hércules Club de Golf y en el que la entrega de premios fue muy especial puesto que los premios fueron entregados por el nuevo presidente del Club, Antonio Seoane al que le deseamos todo lo mejor.



CUADRO DE HONOR TORNEO SEOANE ASESORES

1º SCRATCH:
ANGEL MARTINEZ VARELA
42 PUNTOS

1º HCP 1ª CATEGORIA
(hasta 16,8):

KIM JUN, 42 PUNTOS

1º HCP 2ª CATEGORIA

(desde 16,9):

ELENA RODRÍGUEZ
CALVETE, 42 PUNTOS

2º HCP 1ª CATEGORIA

(hasta 16,8):

JORGE FRAGUELA SANTOS
41 PUNTOS

2º HCP 2ª CATEGORIA

(desde 16,9): NICOLAS RIOS
LOPEZ, 41 PUNTOS

MEJOR DAMA:

MARILUZ TOGORES
TORRES, 36 PUNTOS

MEJOR APPROACH H7:

MANUEL SILVEIRA
PEÑA, 4,59 M

Resultados Scratch:

1º Martínez Varela, Angel

2º Lastres de Paz, Clemente.
30 puntos

3º Sinde Romero, Alejandro.
29 puntos

4º Kim, Jun. 28 puntos

5º Martínez Rodríguez,
Agustín. 28 puntos

Resultados 1ª Categoría
(hasta 16,8)

1º Martínez Varela, Angel
42 puntos

2º Kim, Jun. 42 puntos

3º Fraguela Santos, Jorge
Juan. 41 puntos.

4º Martínez Rodríguez,
Agustín. 38 puntos.

5º Suarez Dono, Domingo
Antonio. 38 puntos

Resultados 2ª Categoría
(desde 16,9)

1º Rodríguez Calvete,
María Elena. 42 puntos.

2º Ríos López, Nicolás
41 puntos.

3º Dolan, Damien
40 puntos.

4º Becerra García,
Francisco Javier. 40 puntos.

5º Rodríguez García,
Marcelino. 37 puntos

La prueba contó con 36 inscritos
y cabe destacar los buenos resultados que se consiguieron

IV Torneo "Cooperativa O Val"

Redacción.

Los pasados días 28 y 29 de julio se celebró en las instalaciones del Club de Golf Campomar la IV Edición del Torneo "Cooperativa O Val". La Prueba contó con 36 inscritos y cabe destacar los buenos resultados que se consiguieron por gran parte de los participantes. Al finalizar la Prueba se realizó la entrega de premios a los distintos ganadores y el sorteo de numerosos regalos entre los participantes.



1ª Categoría

1º Clasificado:
José Luis Novo Pérez

2º Clasificado:
Ramón Valenciano Bilba

2ª Categoría

1º Clasificado:
Carlos González Niebla

2º Clasificado:
Julio Sixto Barro

TORNEO APADRINA UN HOYO

El último fin de semana de julio se celebró en el Hércules Club de Golf el torneo Apadrina un Hoyo.

Con un tiempo en contra en la que también influyó la niebla que a las dos de la tarde entró por el campo.

El Torneo sigue siendo una referencia todos los años con cerca de 200 jugadores. Los ganadores han sido:

Categoría Scratch:

1º Clemente Lastres de Paz

Handicap 1ª Categoría.

1º Antonio José Vázquez
2º Fernando de la Iglesia
Rodríguez

Handicap 2ª Categoría

1º Juan González Bautista
2º Fernando Pérez Serrano

“Por primera vez en mi vida he escuchado a los que más me quieren y la decisión está tomada”

Ana Peleteiro renuncia al Mundial “Estoy de vacaciones, quiero disfrutar de mi hija y mi familia”

Redacción.

Ana Peleteiro, que logró recientemente su quinto título nacional de triple salto en la localidad valenciana de Torrent, anunció que no participará en el próximo Campeonato del Mundo al aire libre, que se disputará en Budapest (Hungría) del 19 al 27 de agosto, para poder descansar y “disfrutar” de su reciente maternidad.

“Por primera vez en mi vida he escuchado a los que más me quieren y la decisión está tomada. Estoy oficialmente de vacaciones. Y sobre todo me voy a disfrutar de mi hija y mi familia”, señaló en una carta difundida a través de sus redes sociales. Peleteiro, que regresó el pasado mes de junio a la competición tras quince meses ausente de las pistas y apenas seis después de



dar a luz a su primera hija, se colgó la medalla de oro con una marca de 14,21 metros.

“Si me dicen lo que conseguimos esta temporada hace siete meses, jamás me lo creería. He luchado, sufrido y trabajado como nunca antes. Pero además de preocuparme por mí misma para volver al alto nivel, también lo tuve que conciliar con la maternidad, me he ocupado y centrado en que mi hija crezca sana y feliz y la realidad es que ella ha sido la protagonista durante estos últimos meses, destacó.

La atleta gallega, bronce en los Juegos Olímpicos de Tokio, insistió en que en estos momentos su cabeza le pide descansar: “Tanto Iván (Pedroso, su entrenador) como yo somos muy ambiciosos y sabemos que estamos para más, pero a veces en la vida debemos de tener los pies en la tierra y ser conscientes de lo que somos y, sobre todo, de lo que es verdaderamente importante. Y ahora lo más importante es descansar, física y mentalmente para afrontar la próxima temporada de la mejor forma posible”, manifestó.

Alicia Bouzas, medalla de bronce en el Campeonato de España Junior

El Club Natación Galaico se desplazó a Málaga los pasados 29 y 30 de julio, para disputar el Campeonato de España junior y absoluto Astrapool de verano, en el que participó con tres nadadores y regresó a casa con una medalla y presencia en varias finales. Alicia Bouzas fue la encargada de cosechar la única medalla con la cual el conjunto pontevedrés regresó a casa del Nacional de Málaga. La nadadora del Galaico se colgó al cuello la medalla de bron-

ce en la prueba de 200 espalda en la categoría absoluta joven. Fue con un tiempo de 2:18.75 con el que Bouzas logró completar los 200 metros espalda para ser la tercera más rápida de la final y regresar a casa con el bronce bajo el brazo, un gran logro para la nadadora a nivel individual y para el club que continúa demostrando el gran nivel de su base. Sin embargo, la de los 200 espalda no fue la única final en la que Alicia Bou-

zas participó ya que la nadadora también estuvo presente en las finales de 100 espalda y 200 estilos. En la segunda de ellas, donde disputó la final B, Bouzas finalizó en la décimo quinta posición absoluta con un tiempo de 2:26.81. Mientras que en la de 100 espalda firmó un tiempo de 2:26.81 para finalizar vigésimo novena nadando en su mejor marca en las eliminatorias. Alicia Bouzas no fue la única participante del Club Natación Galaico, junto a ella estuvieron Antía García y Nicolás Vázquez. Antía disputó las finales B de los 100 libres y 50 libres quedando décimo quinta en la primera de ellas y décimo sexta en la segunda con un tiempo de 26.98.

Carlos Bermúdez y César Herrero, campeones de Europa de snipe

Brillante final en el Campeonato de Europa juvenil de snipe, que se disputó en A Coruña del 27 al 30 de julio, con el éxito protagonizado por la tripulación local formada por Carlos Bermúdez de Castro y César Herrero, bajo los pabellones del Club Náutico Marina Coruña y Real Club Náutico de La Coruña, que acabaron en primera posición con 26 puntos. Los campeones no lo tuvieron fácil porque el dúo formado por Mariano Stinga, del Real Club Náutico Arrecife, y José Baamonde, del Monte

R.C. de Yates de Bayona, se quedó a un solo punto. El bronce fue para Jorge Villanueva y Javier Rasilla, del Monte R.C. de Yates de Bayona y R. Club Náutico de Vigo, respectivamente, con 35 puntos. En la clasificación femenina las valencianas Irene de Tomás y Carolina Navarro, octavas en la general, y el triunfo mixto fue para las vitrinas locales del Club Náutico Marina Coruña gracias al buen hacer de Alba Díaz y Martín Mijares.



Papelería OLEIROS

Ven a descubrir nuestras nuevas instalaciones con más servicios

Loterías • Papelería • Encuadernaciones • Fotocopias • Regalos • Snacks

Avda. Ramón Núñez Montero, 11. 15173 Oleiros. A Coruña. Telf. 981 631 400

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral

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

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

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

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



Redacción.

Consulta 1:

Hola buenas, hoy he dejado mi trabajo actual, para irme a otro, le he dado a la empresa el preaviso de un mes que marca mi convenio, ahora yo lo que quería saber que me toca percibir dentro de la ley, tomando en cuenta que llevo cuatro años en la empresa y alrededor de diez meses con contrato indefinido. Muchas gracias.

Estimado cliente.

Cuando abandonamos voluntariamente un trabajo dando el preaviso, tenemos derecho de finiquito pero no tenemos ninguna indemnización porque hemos marchado voluntariamente. El finiquito va a contener el pago de todos los días que usted haya trabajado hasta el último que deje la empresa. También van a tener que liquidarnos todas las vacaciones que estuvieran pendientes de disfrute por haberse

devengado pero no hubieran sido utilizadas durante la presente anualidad. Es decir que habrá que cuantificar cuantos días de vacaciones usted ha generado y no ha disfrutado. Eso se lo tendrán que pagar también. Por último, si las pagas extras no fueran prorrateadas, tendrían que darle la parte proporcional de la paga extra generada y no pagada. Si hubiera algún plus de devengo anual, el cual no es demasiado frecuente pero podría darse, también tendrían que liquidarle la parte correspondiente. En definitiva. No hay un derecho de indemnización pero si hay un derecho a liquidar los conceptos salariales pendientes a la fecha exacta de abandono de la empresa. Estos eran los días pendientes de abono, las vacaciones pendientes de disfrute, y si hubiera conceptos de devengo anual, pues la parte proporcional del mismo. También le recuerdo que al causar baja voluntaria no tenemos derecho a percibir el desempleo, sin perjuicio de poder rescatar las cotizaciones en tal

concepto a futuro, tras terminar un hipotético y futuro empleo por causas ajenas a su voluntad.

Atentamente.

Consulta 2:

Se trata de una consulta sobre el testamento que quiere hacer mi padre. Mi Padre quiere dejar su piso a mi hermana y a mí. Las dos al 50%. Quiere poner una cláusula que obligue a vender el piso a su fallecimiento, tras un plazo razonable, dado que ahora la relación entre ambas no es del todo buena, especialmente con mi cuñado. Por estas razones pregunto qué concreto plazo sería razonable. Gracias.

Estimado cliente.

A veces las cosas son más sencillas de lo que parece, una copropiedad al 50% puede ser disuelta a petición de cualquiera de los copropietarios en cualquier momento en virtud de la acción de división de cosa común

que prevé el artículo 400 del Código Civil. Partiendo de esto, legalmente tanto usted como su hermana tendrían derecho a pedir esa venta, lo indique o no lo indique un testamento o una escritura de donación condicionada. Pero si aún así lo desean, su padre puede hacerles una donación condicionando que la propiedad no podrá ser vendida hasta el fallecimiento del mismo y habiendo transcurrido por ejemplo un año o dos años desde el mismo.

Es mejor fijar una cantidad exacta de tiempo porque en el momento que ponemos expresiones interpretables podemos tener después un problema legal. Si se pretende hacer una donación con una condición o un testamento con idéntica condición, esta condición ha de ser lo más precisa y concreta posible para evitar que pueda haber más de una interpretación.

Por lo tanto el consejo si desean es fijar un plazo (aunque en sentido

estricto no sería imprescindible) es precisarlo de forma detallada y no bajo expresiones ambiguas.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Los gazpachos y sopas frías, el marisco, las ensaladas con aliños ligeros y las frutas de postre son ideas que ayudan a comer de forma saludable en verano

Como alimentarte de forma saludable también en vacaciones

Redacción.

Cuando llegan las vacaciones rompemos con la rutina diaria y optamos por divertirnos y relajarnos con la familia y amigos. Nuestros hábitos diarios cambian en estas fechas, se alteran las horas de las comidas, los tipos de comida, la realización de ejercicio físico, etc.

Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no solo es importante para nuestro aspecto, sino también para sentirnos con energía y vitalidad. Para que no sufras las consecuencias de un cambio repentino de costumbres, te aconsejamos un serie de pautas para que puedas mantener lo mejor posible un estilo de vida saludable.

Las prohibiciones no funcionan ni en vacaciones ni en tu vida cotidiana. Si te apetece un postre después del plato principal, puedes comértelo. ¿Qué te parece si lo compartes y así puedes mantener un equilibrio?

Además, asegúrate de comer despacio y conscientemente. Seguro que esto te resulta más fácil en vacaciones que en tu día a día.

Cuando comas en restaurantes, no pidas lo primero que se te ocurra, revisa bien siempre las cartas y menús porque podrás encontrar alguna alternativa saludable para poder disfrutar al mismo tiempo que te cuidas.

Toma nota de las siguientes ideas:

Gazpachos y cremas frías

Una de las mejores opciones para comenzar una comida son los gazpachos y las cremas frías, ya que son ligeras, refrescantes y encima tienen multitud de nutrientes.

Su alto contenido en agua nos va a permitir hidratarnos y además son ricas en fibra, que va a aumentar la saciedad y así de esta manera vamos a comer menos del plato principal.

Mariscos y moluscos

El marisco es una alternativa estupenda ya que es rico en proteínas de alto valor biológico y en minerales tan necesarios para nuestro organismo como el hierro, magnesio y calcio. Tampoco debemos olvidar su contenido en ácidos grasos poliinsaturados que nos ayudan a mejorar nuestra salud cardiovascular.



Al igual que el gazpacho, las ensaladas son un recurso perfecto para empezar una comida.

Recuerda que deben ser al vapor, a la plancha, a la brasa, en salpicón y nunca fritos ni rebozados.

Ensaladas con aliños ligeros

Al igual que el gazpacho, las ensaladas son un recurso perfecto para empezar una comida, ya que aportan pocas calorías en mucho volumen de comida. De esta manera desplazaremos el consumo de otros alimentos más calóricos, aportando además vitaminas, fibra y minerales.

Es importante el tipo de salsa que lleva de aderezo, debemos priorizar siempre su aliño con cítricos, vinagre y aceite de oliva virgen extra.

Pescados azules

Los pescados azules en general son ricos en ácidos grasos Omega 3, que nos ayudan a reducir la grasa visceral y cuidan de nuestras arterias. Las sardinas asadas y el bonito están en temporada por lo que son la alternativa perfecta, los puedes tomar a la plancha, a la brasa y de vez en cuando puedes incluso re-

currir a las conservas.

Ojo con las guarniciones

En todos los chiringuitos y restaurantes puedes pedir que te cambien las patatas fritas por verduras, purés o ensalada, que son una opción mucho más saludable y baja en calorías.



Fruta en el postre

La fruta es un final dulce con éxito asegurado y el verano nos brinda multitud de alternativas deliciosas que hay que aprovechar. Sandía, melón, melocotones, etc, todos son perfectos para acabar tus comidas de una forma refrescante.

Hidratación con sentido

Recuerda que la mejor opción para acompañar tus comidas va a ser el agua, el agua con gas, agua infusinada con diferentes frutas, téis fríos con limón o menta, granizados naturales de limón o frutos rojos o incluso la cerveza sin alcohol.

El alcohol en general no es recomendable para nuestra salud, pero si ade-

más lo sumamos a un día de calor, puede llegar a ser peligroso ya que aumenta la deshidratación.

También deberíamos evitar los refrescos o bebidas azucaradas, así como abusar de los zumos de frutas, que también tienen un alto índice glucémico.

Como consejo final te recomendamos realizar alguna actividad física. Es una buena forma de aumentar el gasto energético y además te ayudará a sentirte mejor. En verano tienes muchas posibilidades de hacer actividades que durante el resto del año no puedes. Anímate con los deportes acuáticos, si vas a la costa o a rutas de senderismo si vas a la montaña.



Los precios se mantienen estables por el incremento de la oferta, pero las reservas superan las del año pasado y se sitúan por encima del 70%

Las viviendas turísticas gallegas se preparan para un agosto récord

Redacción.

Las previsiones para este agosto en la vivienda turística son las mejores de los últimos años, superando las de 2022. Según un estudio de la Federación Gallega de Empresas Inmobiliarias (Fegein), las reservas aumentan en la costa de Pontevedra del 72% del último verano al 76%, mientras que en la de A Coruña avanzan desde el 69% al 73%. El dato contrasta con la dinámica del resto del Estado, donde las reservas de vivienda vacacional se reducen del 80% del verano de 2022 al 74%.

El incremento del número de pisos turísticos, así como la mayor oferta de plazas hoteleras, hacen que los precios de los inmuebles se mantengan estables respecto al año pasado, según explica la patronal.

«La costa gallega en especial, con las Rías Baixas y Altas, A Mariña lucense, las áreas de Vigo y A Coruña y el área de Santiago de Compostela, aglutinan la mayor parte de las viviendas turísticas de Galicia. El comportamiento de la vivienda residencial en compraventa para su derivación al alquiler vacacional, es progresivo y con un flujo constante», indica el informe.

Precios de la vivienda turística

En Galicia hay registradas más de 18.000 viviendas turísticas, lo que supone siete veces más que la oferta de vivienda para alquiler tradicional en el circuito de comercialización. «La inseguridad jurídica, la prohibición transitoria de repercusión del IPC en la renovación de contratos de alquiler, una ley de vivienda intervencionista, y el aviso de

penalización a las viviendas vacías, o la limitación de precios, penalizan al pequeño propietario que busca una alternativa distinta al alquiler tradicional de su vivienda. Lo cual, sumado a una rentabilidad en la vivienda vacacional muy superior a la tradicional produce un auge de la vivienda turística como nunca antes se había visto», explica Fegein.

Las rías altas y bajas concentran la mayor parte de las reservas para julio y agosto. Los precios oscilan entre los 1.000 euros la quincena y los 1.800 euros el mes en el rango de precios más bajo, mientras que el más alto se sitúa en los 2.000 euros la quincena y los 3.800 por el mes completo. Todo apunta a que este verano se rozará el 80% de ocupación en agosto, según las previsiones de la patronal inmobiliaria.



Una pareja en la ruta de Punta Socastro, en 'O Fuciño do Porco', en O Vicedo, Lugo.

De los 1.830 inmuebles del banco malo en la comunidad, 1.206 están en la provincia de A Coruña

A Coruña concentra el 66% de las viviendas de la Sareb en Galicia



La vicepresidenta primera y ministra de Asuntos Económicos y Transformación Digital, Nadia Calviño, la portavoz del Gobierno, Isabel Rodríguez, y el ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas.

Redacción.

El tensionamiento del mercado del alquiler en los núcleos urbanos, con una constante subida de precios y reducción del stock disponible, han devuelto a las políticas de vivienda al primer plano después de años al ralentí, carentes de presupuesto o escasamente proactivas. La consecuencia más palpable fue la parálisis en el parque de vivienda pública, que ahora se pretende corregir. En Galicia coinciden dos planes de choque. El anunciado por el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, con el objetivo de incorporar 1.800 inmuebles al alquiler social hasta 2026; y el del Gobierno central, derivando los activos de la Sareb, el banco malo que absorbió el ladrillo tóxico de la banca nacionalizada, hacia el arrendamiento de bajo coste.

Este segundo plan tiene algunos problemas para que sus efectos sean relevantes. Por un lado, parte de las viviendas de Sareb todavía no son habitables y deben someterse a reformas o conseguir la cédula de habitabilidad.

De las 50.000 a movilizar en los próximos años, solamente 9.000 están en condiciones actualmente para entrar a vivir.

La otra duda es la ubicación, ya que si no se encuentran en el ámbito urbano no incidirán sobre las zonas tensionadas. En Galicia, los problemas con el mercado del alquiler se concentran fundamentalmente en las siete ciudades, además de en algún municipio turístico de costa.

Dónde están las viviendas de la Sareb

Los datos ofrecidos por el Ejecutivo central sobre las ubicaciones permiten conocer que en Galicia se movilizarán 1.285 inmuebles procedentes de la Sareb, aunque no los municipios o provincias. Previsiblemente, la mayor parte estarán en A Coruña ya que es la provincia que concentra el 66% de las que tiene el banco malo en Galicia. Le sigue Pontevedra, con 440; Lugo, con 136; y Ourense, con 48 inmuebles.



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: Le Tourbillon De La Vieaka

Dirección: Olivier Treiner
Guión: Camille Treiner, Olivier Treiner

Reparto: Lou de Laâge, Raphaël Personnaz, Isabelle Carré, Grégory Gadebois, Esther Garrel, Denis Podalydès, Dylan Raffin, Aliocha Schneider, Marc de Panda.

SINOPSIS: París 2052. Julia, 80 años, tuvo una vida plena. El día de su cumpleaños, reflexiona sobre las decisiones y circunstancias que pudieron haberla llevado por caminos diferentes. Desde los 17 años hasta el día de hoy, su vida estuvo llena de pequeños pero críticos momentos. Cada uno fue un punto de inflexión con consecuencias dramáticas.

Fecha de Estreno: 18 de Agosto 2023



Título: My Name Is Alfred Hitchcock

País: Reino Unido
Dirección: Mark Cousins
Guión: Mark Cousins. Biografía sobre: Alfred Hitchcock
Música: Donna McKeivitt
Género: Documental sobre cine

Reparto: Documental

SINOPSIS: Reexamina la vasta filmografía y el legado de uno de los cineastas más grandes del siglo XX, Alfred Hitchcock, a través de la propia voz del director.

Fecha de Estreno: 18 de Agosto 2023



Título: Hui Buh Und Das Hexenschlossaka

País: Alemania. **Dirección:** Sebastian Niemann
Género: Aventuras

Reparto: Mina Tander, Christoph Maria Herbst, Michael Herbig, Rick Kavanian, Leona Sklenickova, Manou Lubowski, Veronika Bellová, Raphael Keric, Nelly Hoffmann Carmen-Maja Antoni, Charlotte Schwab.

SINOPSIS: La malvada bruja Erla les complica la vida a Hui Buh y a su sobrina, la pequeña bruja Ophelia. Después de que su madre es capturada, busca la ayuda de Hui Buh con un valioso libro de hechizos.

Fecha de Estreno: 18 de Agosto 2023

CULTURA

“Muchas Letras, Muchos Sueños” Conjunto de relatos que te removerán por dentro...

“Muchas Letras, Muchos Sueños” es el primer libro de Beatriz Ramón Iglesias (Pastoriza - A Coruña, 11 de julio de 1993).

Con él recorreremos miles de pequeños momentos por los que ha pasado. Somos el resultado de nuestras vivencias a lo largo de nuestra infancia, un cúmulo de emociones y sentimientos que se quedan dentro y que no sabemos gestionar. Pasan los años y nacen los miedos, las inseguridades... todo derivado de lo anterior. Está en nuestras manos ser valientes y romper con todo. El cariño con el que habla de los momentos malos y buenos te pondrá los pelos de punta y se te encogerá el corazón.

Son relatos que reflejan la realidad de nuestro día a día y lo importante que es la inteligencia emocional, mucho más importante que el resto de destrezas o inteligencias. Este libro es un reflejo de su arte, de su corazón, de su bondad y de su humildad. Beatriz respira magia por todos los costados y eso se ve impregnado en sus letras, en palabras de @Noela_prada.

Conocida en redes sociales como Bea Essential, cuenta con un blog donde comparte reseñas y curiosidades literarias (bealivroslibres.-blogpot.com). En 2019 entra a formar parte de la asociación de escritores AEHIS, con la que ha publicado ya varios proyectos:



SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- Acá • Alfanumérico • Amonestación • Asidero
- Benefactora • Binario • Dedicar • Drogodependencia
- Floreado • Grande • Hexagonal • Hincar • Jíbaro
- Pera • Plan • Royo • Sorna • Tallar • Viajar • Zambombazo

“Metamorfosis emocional”, “Aluna”, “La vuelta al mundo en 25 micros” y “Por amor al arte”.

Su debut en el mundo de la narrativa fue de la mano de “Separadas somos más fuertes, juntas invencibles”, a las que siguieron “Viaje a la esperanza”, “Una colada de relatos” y “Seremos libres”, antologías en las que ha colaborado cediendo sus relatos. En julio de 2023, auto publica su primer libro: “Muchas Letras, Muchos Sueños”, relatos escritos desde el corazón, con letras cargadas de un fuerte mensaje emocional con el que pueden empatizar sus lectores. Ya a la venta en Amazon.



Sólo hasta el 29 de agosto ¡aprovéchalos!

excepción Entorno saludable



135 € -11%
119 €

Garantía 15 Años
Fabricado en España

Puerta Berna de apertura izquierda Roble 72,5 cm
Ref. 81881526
★★★★★ 4,7/5

Aislante y eficiente



Te ahorras 80 €

759 €
679 €

Fabricado en España

Puerta entrada acorazada serie V Lucerna blanco
Ref. 19567835
★★★★★ 4,3/5

Alta seguridad certificada C3 Resistencia a ataques

Consulta financiación

Descubre nuestra app

Llévala siempre contigo: Compra online, guarda tus tickets, hazte socio del Club y mucho más...

¡Descárgatela!



Nuevo folleto, nuevas ofertas

Tiempo para hacer hogar

-25%

Escanea el QR y descubre todas las ofertas



Del 26 de julio al 29 de agosto



Descubre más ofertas

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

