

# gratuito **amarriñas**

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

tu periódico comarcal

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 85

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JUNIO - AÑO 2025



La Xunta convoca ayudas del programa de primera experiencia profesional

pág. 4



Faros y playas salvajes en Galicia

pág. 6 y 7

No estará condicionada por umbrales de renta ni por diferencias territoriales

## El Gobierno financiará con ayudas de 100€ las gafas y lentillas a los menores de 16 años

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha anunciado la creación del Plan Veo, un programa de ayudas directas de 100 euros anuales destinadas a la adquisición de gafas y lentillas para menores de 16 años.

Esta iniciativa, que comenzará a implementarse el próximo curso escolar, contará con una inversión total de 48 millones de euros y beneficiará aproximadamente a medio millón de niños y niñas en toda España, con independencia de la situación económica familiar o del lugar de residencia. Durante su visita al Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, Sánchez ha destacado que esta medida supone "un paso más para ampliar las prestaciones de nuestro Sistema Nacional de Salud", mediante ayudas directas a menores con problemas de visión.

El programa se tramitará como real decreto y dotará al Consejo de una transferencia directa que permitirá cubrir 100% de la factura en cualquier centro óptico al que acuda el menor para adquirir dispositivos



correctores de miopía, hipermetropía o astigmatismo. El presidente ofreció datos sobre la situación actual: 721.000 niños en España necesitan gafas o lentillas, "pero no pueden permitírselas". Esta circunstancia repercute negativamente

en su rendimiento académico y en sus posibilidades futuras. "El propio Consejo de Colegios de Ópticos-Optometristas apunta que: el 30% de los casos de fracaso escolar está relacionado con alteraciones de la visión".

La dotación económica procederá directamente del Ministerio de Sanidad, que ha calculado el número potencial de beneficiarios en base a estudios sobre prevalencia de problemas visuales en la población infantil española.

## Becas opositores del sector Justicia

El Consejo de Ministros tiene previsto aprobar la convocatoria de 1.300 nuevas Becas Seré, por valor de 12.000 euros durante cuatro años para quienes preparen oposiciones para las carreras Judicial y Fiscal, para letrados de la Administración de Justicia y para abogados del Estado.

Fuentes del Ministerio de Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes han señalado que el objetivo es "que el mérito y la capacidad sean los únicos criterios de acceso, sin que la situación económica sea un obstáculo". En esta línea, han explicado que estas becas son "una prioridad" del Ministerio dirigido por Félix Bolaños, habiendo "incrementado su financiación y número de beneficiarios" en los últimos años. La inversión en 2025 casi duplica la de 2024 y multiplica por diez la de 2022.

# CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

Encontrarás un trato justo,  
digno y de calidad para nuestras  
personas mayores

Haga su reserva  
698 167 730

Calle de la Playa, 26 - Bajo. 15160 Sada. [infocuidaamor@gmail.com](mailto:infocuidaamor@gmail.com)



Cuidaamor

## Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

**981 638 680**

En nuestra página web  
encontrarás todos los  
números del periódico  
digitalizados.

**Distribución gratuita  
en los Ayuntamientos de:**

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

**Colaboradores:**

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,  
Paula Aparicio Castillo,  
Esther López Castro,  
Bea Ramón Iglesias, Jesús  
Sánchez Celada 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.....981652122

Conservatorio de Música.....981667798  
Edificio usos múltiples.....981665597  
Servizos Sociais  
de O Burgo.....981654570  
Servizos Sociais  
de Vilaboa.....981660079  
Villa Melania.....981650077

**ABEGONDO**

Concello.....981647909/981647916  
Concello Fax.....981673050  
Centro de saúde.....981673330  
Urgencias.....061 y 981770711  
Farmacia de Abegondo.....981673003  
Farmacia de Santirso.....981669425  
Parada de taxis.....981673526  
Guardia Civil.....981673030

**BERGONDO**

Concello.....981791252  
Albergue de Gandarío.....981620005  
Cámara Agraria  
de Guísamo.....981780068  
Pazo de Mariñán.....981777001  
Escola Capacitación  
Agraria.....981795220  
Asoc. Brétema.....981795029  
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745  
Sociedade de Guísamo.....981780052  
Asoc. Amas de Casa.....981791249  
Servicio de Incendios.....981791464

**SADA**

Concello.....981620075  
Casa de la Cultura.....981619115  
Juzgado de Paz.....981620021  
Correos.....981620876  
Asociación Empresarios.....981622412  
Guardia Civil.....981620766  
Policía Local.....981622484  
Móvil Policía Local.....629572289  
Protección Civil.....607438457  
SOS Galicia.....900444222  
Guardia Civil de Tráfico.....981637351

Centro de Salud.....981621900  
Centro de Urgencias.....981621792  
Taxis.....981620710  
Autocares Calpita.....981620070  
Autocares Eliseo Pita.....981620994  
Puerto Deportivo Sada.....981619015  
Club Náutico Sada.....981619018  
Recogida de Aceites.....981606952  
Albergue de Gandarío.....981791005  
Camping San Pedro.....981617778  
Camping Velo Mar.....981617076  
Guardería.....981622601  
Viaqua.....981620949  
Fenosa (averías).....981147200  
Pabellón Polideportivo.....981622566  
Urgencias.....981621792

**BETANZOS**

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

**A CORUÑA**

Concello.....981184200  
Ambulancia.....061  
Bomberos.....080  
Incendios Forestales.....085  
Cruz Roja.....981221000  
Salvamento Marítimo.....981209541

Policía Local.....092  
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455  
Grúas Municipales.....981298095  
Casa Do Mar.....981170359  
CHUAC.....981178000  
Hospital Materno Infantil.....981285400  
RENFE (información).....981150202  
Aeropuerto Alvedro.....981187200  
Recaudación Municipal.....981184215  
C. Municipal de Empleo.....981184399  
Juzgado de Guardia.....981185238

**CARRAL**

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

**ARTEIXO**

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



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR  
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS  
Y AVANCES DEL MERCADO

ODONTOLOGÍA

Smile+

ÓperaSalud:

Pravio - CAMBRE

T. 981 675 466

www.operasalud.com

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

“ENFOCADOS  
EN TU BIENESTAR”

Dr. Alejandro de Vicente Crespo  
ODONTÓLOGO

Nº Colegiado 15001942

Albares planteó esta propuesta en el inicio de la cumbre del Grupo de Madrid

## España propone un embargo de armas a Israel, para detener la guerra en Gaza

*José Manuel Albares, ministro español de Asuntos Exteriores propone poner en marcha un "embargo" en la venta de armas a Israel para detener la guerra en Gaza, así como la suspensión inmediata del Acuerdo de Asociación entre la UE e Israel.*



José Manuel Albares, ministro español de Asuntos Exteriores.

Albares planteó esta propuesta en el inicio de la cumbre del Grupo de Madrid, que reunió en la capital de España a representantes de 20 países europeos y árabes que promueven la solución de dos Estados como vía para superar este conflicto en Oriente Medio. El ministro señaló que en el encuentro pondría acciones concretas encima de la mesa, la primera de ellas la citada suspensión inmediata del Acuerdo de Asociación entre la UE e Israel. "Todos tenemos que poner en marcha un embargo de armas, no puede haber venta de armamento a Israel", agregó el titular de Exteriores, quien pidió que se revise la lista nacional de sancionados individuales que tiene cada país y la UE. Recordó que España lleva tiempo aplicando sanciones indi-

viduales y, sin descartar "ninguna" adicional, animó al resto de países a trabajar de manera conjunta para ser más eficaces. Albares indicó además que pediría a los asistentes al encuentro que la Conferencia de Naciones Unidas del próximo 17 de junio sea "un gran movimiento" de reconocimiento del Estado palestino para que aquellos

países que no lo han hecho den el paso que ya dio España hace un año. Junto a ello el máximo representante de la diplomacia española explicó que animaría a apoyar la propuesta de resolución en Naciones Unidas que está promoviendo España junto a Palestina para que la ayuda humanitaria entre en la zona a gran escala y sin trabas.

"El único interés que tenemos todos los que nos reunimos aquí es parar esta guerra injusta, cruel, inhumana, de Israel en Gaza, romper el bloqueo de ayuda humanitaria y avanzar definitivamente hacia la solución de dos Estados", proclamó Albares. Preguntado por cómo se debía interpretar la presencia de países que no habían estado en las anterio-

res reuniones del Grupo de Madrid (como Alemania, Francia o Italia), Albares no quiso hablar en nombre de ninguno de ellos, pero sí apuntó que cada vez más "los países del planeta se conmueven ante las imágenes que vemos en Gaza".

Noruega, uno de los países que junto a España ha reconocido a Palestina como Estado, apuntó que la situación "dramática" que está viviendo Gaza ha provocado un "nuevo impulso" en el que varios países "están dispuestos a decir abiertamente que esto tiene que terminar". Tanto el ministro noruego como su homóloga de Islandia, Katrín Gunnarsdóttir, expresaron su deseo de que más países reconozcan a Palestina como Estado y que se realice en paralelo a que los países árabes normalicen su relación con Israel, en un proceso de reconocimiento recíproco. Y, en la misma línea, el primer ministro de la Autoridad Nacional Palestina, Mohamed Mustafá, reclamó intensificar la presión que han empezado a ejercer Europa y otros países sobre Israel para acabar con el "infierno" que viven Gaza y Cisjordania. El primer ministro de Catar, Mohamed bin Abdulrahman Al-Thani, pidió que "ningún país" acepte los mecanismos "inhumanos" que está proponiendo Israel para Gaza.



### Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG



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



[www.mabesoa.com](http://www.mabesoa.com)

Incluye dos líneas de ayudas, una para la contratación de jóvenes con titulación y otra para los que no disponen de cualificación acreditable

## La Xunta convoca ayudas del programa de primera experiencia profesional

Redacción.

El DOG (Diario Oficial de Galicia) acaba de publicar la convocatoria de 2025 del programa 1ª experiencia profesional, una orden dotada con 6,3 M€, más de 2 M€ más que el año anterior, con la que el Gobierno autonómico prevé incentivar la contratación 650 menores de 30 años por parte de empresas, personas trabajadoras autónomas, sociedades civiles y comunidades de bienes.

A través de estas aportaciones, se apoyará la empleabilidad de la juventud mediante contratos formativos a tiempo completo de doce meses de duración, dotándola de competencias para poder acceder a un empleo estable y de calidad. En este sentido, el objetivo del Ejecutivo autonómico es mejorar la empleabilidad de la juventud "uno de los colectivos prioritarios en las



políticas de empleo" atendiendo las demandas del tejido empresarial y, al mismo tiempo, contribuir a retener su talento en Galicia.

La convocatoria incluye dos líneas de ayuda. Una de ellas para contratar jóvenes con titulación o cer-

tificación profesional y otra para brindar una oportunidad también a quien carezcan de cualificación profesional reconocida.

En ambos casos, los contratos formativos que se concierten deben ir dirigidos a menores de 30 años que residen en Galicia y que se encuentren en situación de desempleo y con inscripción en el Servicio Público de Empleo. De este modo, se les facilitará un periodo de práctica profesional acompañada de un proceso de formación para lo empleo abriendo camino a su inserción laboral ya que, una vez finalizado el proceso, contarán con las competencias para poder acceder a un empleo estable. Con las ayudas se da cobertura a los costes salariales de los puestos, con cuantías que van de los 9.975 euros a los 16.625.

Las empresas interesadas en optar a las ayudas tendrán de plazo para presentar sus solicitudes desde el 27 de mayo hasta el 30 de septiembre de 2025. El Programa 1ª experiencia profesional forma parte de la batería integral de acciones autonómicas para fomentar el empleo juvenil.

## Ayudas para la corrección de impactos paisajísticos y otros elementos patrimoniales

La Xunta aprobó este año la concesión de 55 ayudas a ayuntamientos para el desarrollo de 67 actuaciones de corrección de impactos paisajísticos en edificios de titularidad municipal o equipamientos (como fuentes, lavaderos públicos, palcos de música u hórreos) por importe de un millón de euros, el total presupuestado en la convocatoria.

La conselleira de Medio Ambiente e Cambio Climático, Ángeles Vázquez, visitó Dozón donde explicó que la partida habilitada para estas ayudas (que suelen tener mucha demanda tanto entre los ayunta-

mientos como entre particulares) se agotó rápidamente tras abrirse el plazo de presentación de solicitudes y que las actuaciones que se llevarán a cabo permitirán extender el fermosismo a muchas más localidades y villas de Galicia.

La responsable autonómica incidió en que estos apoyos permitirán renovar las fachadas y cubiertas de distintas edificaciones públicas, los cerramientos de esas instalaciones así como el arreglo de elementos que forman parte del patrimonio municipal como lavaderos o fuentes.

Cerca de 200 universitarios aprenderán idiomas este verano

## Programa Galemundo de la Xunta de Galicia

Un total de 178 alumnos de las tres universidades públicas gallegas realizarán este verano un curso de idiomas en el extranjero al amparo del programa Galemundo, con el que la Xunta de Galicia impulsa la internacionalización de la enseñanza.

El objetivo es que los estudiantes mejoren sus competencias en lenguas extranjeras y, como consecuencia, su cualificación.

Las ayudas son de 1.200 € para estancias realizadas en países de Europa y de 1.500 € para estancias en el resto del mundo. Los beneficiarios asistirán, de manera presencial, a un curso idiomático en un país extranjero en el periodo comprendido entre el 1 de junio y el 31 de agosto con un mínimo de 45 horas lectivas.

La lengua en la que se realice deberá corresponderse con la oficial del país elegido y ser diferente del español. Según el perfil de los participantes en esta experiencia, el 70% son mujeres y el 30% son hombres. De todos ellos, un total de 67 son alumnos de la Universidad de Santiago de Compostela, 58 de la de Vigo y 53 de la Universidade da Coruña.

Por ramas de conocimiento, 85 de ellos cursan estudios en el área de Ciencias Sociales y jurídicas, 28 en Ingeniería y Arquitectura, 25 en Artes y Humanidades, 24 en Ciencias de la Salud y 16 en Ciencias.

En cuanto a los países de destino, el más visitado será Canadá, con 40 alumnos, un incremento muy considerable respecto de los 10 alumnos que hicieron los cursos en este país en la pasada edición. Le siguen Malta (39), Irlanda (34), Italia (18), Reino Unido (16), Francia (14), Alemania (9), Japón (3), Estados Unidos (2), Portugal (1), China (1) y Corea del Sur (1).

Más de 7.000 personas, entre estudiantes y docentes, participan a lo largo de este curso en movi- lidades en el extranjero a través del programa Galemundo, que aglutina todas las bolsas de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades y FP en este campo para facilitar que alumnos y profesores puedan viajar a otros países y mejorar sus competencias en idiomas. El Gobierno gallego destina este año más de 15M € a esta nueva iniciativa.



## Renfe ajusta los horarios de los trenes en Galicia: estos son los cambios

Los cambios afectarán a las rutas de A Coruña, Vigo, Ourense y Ferrol.

Desde el 9 de junio, Renfe llevará a cabo una reorganización en los horarios de diversos servicios ferroviarios en Galicia, afectando las rutas entre A Coruña, Vigo, Ferrol, Ourense y Lugo. Según ha informado la compañía, los cambios tienen como objetivo mejorar la movilidad dentro de

la región y optimizar las conexiones con los trenes de alta velocidad AVE y Avlo que enlazan Galicia con Madrid.

Los usuarios ya pueden consultar los nuevos horarios en los canales oficiales de Renfe, y los billetes para los trayectos afectados ya están a la venta. La compañía recomienda que los viajeros consulten los horarios actualizados antes de su partida para evitar posibles inconvenientes.



ABOGADOS

Marta Vázquez Golpe

Civil  
Penal  
Mercantil

Derecho Administrativo  
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña

Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com

# Empresas muy cerca de ti

**Tres Cafés**

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 30 53

etrescafescafeateria

Párroco Manuel Cobas 2  
El Temple - Cambre (A Coruña)

**TU ÓPTICA EN BETANZOS**

**ÓPTICA betanzos**

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

**Estética y Bienestar**

**MARBEN ALONSO**

Rúa Pigara 2 baixo, 15679 El Temple, Cambre (Enfrente a Correos)

691 466 900

**TALYÓN ABOGADAS**

Civil  
Fiscal  
Laboral  
Sucesiones  
Administrativo

Plaza de Europa local 5C, Cambre  
624 773 076

bermedokuredetania@gmail.com

**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977

@rubalfisioterapia

C/ Brea, 34 Bajo 3D - 15640 Buisamo / Bergondo

**Restaurante Aquarius Cafe**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

Avda. del Puerto, 27, Bajo 4 - 15160 Sada

981 623 410

**AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO**

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 Coruña)

Teléfono: 981 980 165 - 926 407 309

**RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Vilaserin  
J. Antonio Boedo Regueira

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

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

**luzmarina CENTRO DE ESTÉTICA**

Servicios

- Tratamientos faciales y corporales
- Eventos
- Depilación corporal y facial
- Diseño de cejas
- Lifting de pestañas
- Belleza de manos y pies

650 513 980 hola@luzmarina.es

Av. Xoán Carlos I, nº 8 - bajo 1 - 15670 Culeredo, A Coruña

**BOJEGONO GAUREL**

C/ Rocalba de Castro, 2, 15629 O Barcelo - Cambre

Telf.: 981 651 594

**PESCADERÍA Sada**

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

Linares Rivas, 39 bajo  
15160 Sada (A Coruña)

Telf.: 981 620 025

**AUTOESCOLA NOVA SADA**

C/ República Argentina, 4E  
Telf.: 981 623 702 - 70662 SADA (A Coruña)

**esmartSAT reparaciones y servicios**

- Servicio técnico y reparación de telefonía
- Venta de accesorios
- Tarifos de fibra, móvil y televisión
- Revelado digital de fotos y fotos carnet
- Regalos personalizados con foto

C/ Tapia 12, bajo derecha  
15679 O Temple (Cambre)  
A Coruña

esmartSAT@outlook.com  
614 205 260

**LORENA CÁRDENAS**  
estética tradicional y avanzada

Micropigmentación, eliminación de tatuajes, tratamientos faciales  
100% Cosmética natural

C/ Temple, 24 bajo dcha. El Temple - Cambre

Telf.: 675 176 466

lormar\_estetica\_avanzada

Desde la ría de Ferrol hasta la de Cedeira

## Faros y playas salvajes en Galicia. De Ferrol a Cedeira

Redacción.

*Si hay un sonido en Galicia que no cesa nunca, ese es el batir de su mar contra las rocas, un mar embravecido en el que incluso los más aguerridos marineros han vivido momentos difíciles; un mar que, en algún momento, fue habitado por sirenas.*

Desde la ría de Ferrol hasta la de Cedeira, son muchas las playas de fina y blanca arena, y de varios kilómetros de longitud, que se alternan con calas con encanto y faros en escarpados acantilados.

Esta es una zona ideal para agradables paseos en cualquier época del año y para la práctica de deportes náuticos como el surf o el windsurf.

### Partimos de Ferrol

Comenzaremos nuestra ruta por el barrio mariner de A Graña, con sus típicas casas estrechas y calles adoquinadas que nos llevarán hasta

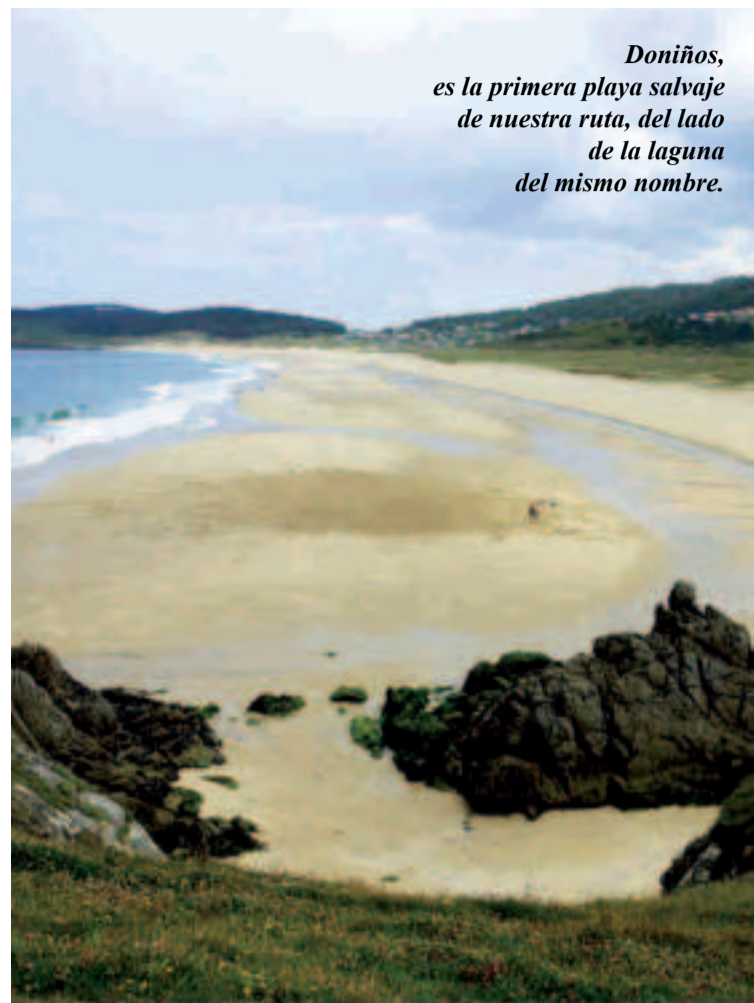
el Castillo de San Felipe. Esta fortaleza es un fiel reflejo del estilo de los modelos académicos de su época: la Ilustración. Contemplando desde aquí las magníficas vistas sobre la ría y el Castillo de A Palma, situado en el municipio de Mugardos, será imposible no recordar la importancia histórica y cultural del conjunto formado por las fortalezas defensivas de la ría de Ferrol y del Arsenal Militar, que hacían de esta entrada un fortín inexpugnable desde el mar, sobre todo para las incursiones inglesas.

Continuamos nuestro camino en dirección a Cariño para acceder a Doniños, la primera playa salvaje de nuestra ruta, del lado de la laguna del mismo nombre. Esta última, además de contar con una leyenda que asegura que aquí está hundida la antigua ciudad de Valverde por castigo divino, figura en la historia de la Batalla de Brión, pues fue por donde los ingleses desembarcaron y se retiraron derrotados por las tropas y vecinos

de San Felipe y A Graña. Este enfrentamiento se conmemora el 25 de agosto con una representación y, además, sirve de argumento a las visitas teatralizadas, cada vez más frecuentes en el Castillo de San Felipe.

En el arenal, encontraréis restos de una batería de costa y, desde su extremo izquierdo, accederéis a la pequeña playa de Lumbobó. Si la visita os coincide en marea baja y al final del día, la fortuna os regalará una impresionante puesta de sol entre esculturas de piedra naturales. En el otro extremo de la playa, por una pasarela de madera, podéis continuar el paseo y, en caso de que llevéis bicicleta, podréis seguir por el carril habilitado casi todo el trayecto hacia Covas.

Nuestra siguiente parada es la playa de San Xurxo, situada en el extremo sur de cabo Prior. Con forma de concha, de arena muy blanca, y ventosa por influencia del nordés, es una de las preferidas por los vecinos durante el verano.



*Doniños, es la primera playa salvaje de nuestra ruta, del lado de la laguna del mismo nombre.*

Playa de Doniños - Ferrol.

Quizás también porque sus más de dos kilómetros la convierten en un lugar ideal para largos paseos por las dunas o por la orilla del mar durante la marea baja. Desde punta Herbosa, a la que se llega por un sendero próximo, tendréis una panorámica completa del arco que forman los arenales de San Xurxo, Esmelle y O Vilar, conocidas popularmente como "las playas de Covas". Un encuadre perfecto de aguas color turquesa entre altos pinos.

En cabo Prior encontraréis también el faro del mismo nombre, activo desde 1853. En la parte trasera del faro hay una escalera que permite bajar un trecho de este istmo de

171 metros y ver, al norte, la playa y la isla de Santa Comba, con su ermita románica. Podéis acercaros también hasta la cala de As Fontes, donde el mar os regalará pozas de agua verde esmeralda: un lugar perfecto para mojar los pies y tumbaros al sol. Pasamos ahora las dos pequeñas playas de Sartaña y Medote para llegar a Ponzos, la más agreste de las tres. En su extremo derecho hay una zona nudista y, con bajamar, podréis atravesar las rocas para llegar al solitario arenal de Casal, ya en el vecino municipio de Narón. La primera parada de esta segunda jornada sigue hacia Valdoviño, para obsequiaros con la primera panorámica del día desde el faro de A Frouxeira.



Castillo de A Palma - Mugardos.

Playa de San Xurxo - Ferrol.



**Grupo OCHO CAÑOS**

Conéctate al futuro en **Sada**

Fibra, móvil y TV con la mejor atención local.

**¡Pasa a visitarnos!**

**Av. Barrie de la Maza, 22, 15160**

Alarmas

TV

Móvil

Fibra

981 623 642 / 664 606 678

info@ochocanos.com

www.ochocanos.com



Faro de Cabo Prior.

Admirad la inmensidad de la playa del mismo nombre, dejad vuestras huellas en la lengua de arena de tres kilómetros. Perdeos también por los túneles que hay debajo del faro. Al final de ellos comprobaréis la fuerza con la que rompe el mar y os daréis cuenta del arriesgado trabajo de los percebeiros que mantienen una tradición viva. Tened por seguro que por ellos rezan en la romería de la Virgen de O Porto a principios de julio, así como por todos los pescadores de la zona. La capilla está situada muy cerca de aquí, a unos tres kilómetros, sobre un pequeño islote al que se accede por una estrecha escalera. Pequeña, de estructura sencilla y paredes blancas, se yergue majestuosa en este escenario natural.

Dejando atrás la parte más salvaje de la playa de A Frouxeira, y también con acceso desde el faro, entrad en el espacio protegido de la playa y laguna de Valdoviño: una importante zona para avistar aves, sobre todo en invierno. Hacia el norte, por la orilla de los acantilados, el Mirador de O Paraño os ofrecerá una panorámica del otro extremo de la playa de A Frouxeira para después empezar a bajar por una carretera que desemboca directamente en la playa de Rodo o Pantín. Este último es el nombre con el que se conoce más popularmente al campeonato de surf que se celebra aquí desde 1988 y en el que se reúne a la elite del surf mundial.

Nuestra siguiente parada será el arenal de Vilarrube: una playa de aguas tranquilas, ideal para largos paseos y con deliciosas posibilidades gastronómicas como la de degustar unas raciones de navajas o de percebes en las tascas que hay en sus alrededores.

Llegados a Cedeira, atravesad la zona histórica hasta la blanca ermita de Santo Antón. Este mirador natural os ofrecerá una magnífica panorámica de la entrada de la ría a medida que comenzamos la ascensión hasta el faro de punta Candieira. Aquí, en la cumbre del monte Purrido, podéis bajar las famosas diez curvas de la carretera en "forma de lazo" hacia esta señal marítima activa desde 1954, o bien admirar este paisaje agreste desde la falda de la montaña mientras os cruzáis con alguna cabra o caballo salvaje.

En la última comida de este viaje por las Rías Altas no deberíais olvidar de incluir en vuestro menú el guiso de marrajo, un tipo de tiburón, "rape a la cedeiresa", "bonito en salsa" o el "pastelón", un tipo de empanada hecha con hojalde en lugar de masa de pan, y rellena de delicias como bonito, bacalao con pasas, congrio... También los percebes son plato habitual que evocarán en el paladar el inconfundible sabor y olor que les da este bravo mar.



Castillo de San Felipe - Ferrol.



Playa de Pantín - Valdoviño.



Faro de Punta Candieira - Cedeira.



Faro de Punta Frouxeira - Valdoviño.



Playa de Esmelle - Ferrol.



Playa de Sartaña - Ferrol.



**DUPLICADO DE**

**LLAVES**

**SEGUNDA LLAVE**

**Y MANDOS DE COCHES**

AV. CORUÑA, 1 (ESTANCO) ☎ 648 500 108 📱  
O Burgo - Culleredo

Estos negocios aspiran a comercializar más de un millón de vehículos en 2025



## Los concesionarios de los autónomos venden ya casi 100.000 coches nuevos al mes

Redacción.

El mercado de turismos nuevos cerró abril con 98.522 unidades vendidas, un 7,1% más que en 2024, consolidando ocho meses consecutivos de crecimiento. Faconauto, la patronal que representa a más de 5.861 pymes del sector de la automoción, destacó el rol clave de estas en la recuperación tras años de caídas.

En el último mes, el mercado de turismos nuevos alcanzó 98.522 registros, un 7,1% más que en el mismo período de 2024, pese al impacto de la Semana Santa. Este repunte, que suma ocho meses al alza, confirma la consolidación del sector tras las dificultades de años previos. El sector de la automoción en España avanza en su reactivación, según las cifras dadas a conocer por Faconauto, la patronal que representa a 2.006 distribuidores y 3.642 negocios del segundo nivel de distribución, como agencias y servicios oficiales.

Un total de 5.861 pequeñas y medianas empresas que generan 161.287 empleos directos, facturan 45.762 millones de euros y aportan el 3,1% al PIB, consolidándose como una locomotora económica clave.

El pasado año cerró con 1.016.885 matriculaciones, superando el millón de unidades por primera vez

desde la prepandemia, lo que refuerza la tendencia positiva, tal y como indican los datos presentados por la patronal de los fabricantes de vehículos, ANFAC. Los electrificados representan ahora el 16,2% del mercado mensual, 6,5 puntos más que hace un año, gracias a la reactivación del plan MOVES. En el primer cuatrimestre, se comercializaron 55.701 unidades de eléctricos puros e híbridos enchufables, un 54% más, alcanzando el 14,7% del total.

Raúl Morales, director de comunicación de Faconauto, señaló que “los registros de abril confirman un nuevo avance, lo que nos lleva a revisar al alza nuestra previsión para 2025, estimada en 1.050.000 unidades”. Por canales, todos mostraron mejoras: los particulares crecieron un 5,6% (39.669 unidades), las empresas un 5,1% (30.707 unidades) y los alquiladores un 11,5% (28.146 unidades).

Además, las emisiones medias de CO2 de los automóviles vendidos cayeron un 9,1%, hasta 108,1 gramos por kilómetro, un 6,2% menos que en el primer cuatrimestre de 2024. Por otro lado, los vehículos comerciales ligeros registraron un leve incremento del 1,3% en abril, con 15.904 unidades matriculadas.

En España se imparten cientos de titulaciones que no garantizan su habilitación profesional

## Miles de autónomos ingenieros industriales, no pueden ejercer su profesión por cuenta propia



Redacción.

Muchos graduados en ingeniería industrial quieren desarrollar su actividad profesional como autónomos. Sin embargo, algunas titulaciones no les permiten ejercer por cuenta propia.

Aunque la Ingeniería Técnica Industrial tiene una alta empleabilidad (es una de las profesiones más demandadas en el mercado laboral) miles de graduados no pueden ejercer plenamente, debido a limitaciones impuestas por la normativa. Este problema, afecta especialmente a los autónomos, un colectivo clave dentro de los 19.000 trabajadores por cuenta propia que forman parte del Consejo General de Colegios Oficiales de Graduados e Ingenieros Técnicos Industriales de España (COGITI).

El último Barómetro Industrial del COGITI, que recoge las opiniones de casi 3.000 profesionales del sector, señalando que el 47,74% de los autónomos califica la situación económica como “buena” o “muy buena”, un dato positivo que contrasta con el limbo legal en el que se encuentran muchos de ellos.

Son trabajadores por cuenta propia, cotizan, generan riqueza... pero no pueden ejercer plenamente su profesión por una cuestión burocrática. Al tratarse de una ocupación regulada y con atribuciones específicas, la falta de habilitación completa para muchos de sus graduados limita su capacidad para firmar proyectos y competir en el mercado.

José Antonio Galdón, presidente del COGITI, resaltó la relevancia de los autónomos entre los ingenieros industriales haciendo hincapié en que “nuestra profesión cuenta con una mutualidad propia, alternativa al régimen especial de trabajadores autónomos, lo que

nos permite elegir entre ambos sistemas”.

### Alrededor de 200.000 graduados en ingeniería no pueden ejercer plenamente

José Antonio Galdón, quien también doctor ingeniero por la Universidad Politécnica de Valencia, explicó la magnitud del problema a este medio exponiendo que “hoy en día hay más de 200.000 titulados de grado en ingeniería, de los cuales unos 120.000 pertenecen a la rama industrial. El problema es que estos titulados no cumplen con una orden ministerial y, por tanto, no pueden ejercer como ingenieros. Es decir, no pueden realizar proyectos, dirigir obras técnicas porque no tienen acceso a nuestra profesión”.

Antes del Plan Bolonia, los estudios de ingeniero técnico industrial duraban tres años. Con la reforma, los grados pasaron a tener cuatro, pero la profesión mantuvo su nombre y atribuciones profesionales. Esto significa que tanto los titulados bajo el plan antiguo como los graduados actuales tienen las mismas competencias para ejercer. Sin embargo, la libertad otorgada a las universidades tras el Real Decreto 1393/2007 para diseñar grados ha llevado a que muchos de estas titulaciones no encajan en la Orden CIN/351/2009 que les otorga sus atribuciones. El resultado es que decenas de títulos de ingeniería, aunque denominados como tales, no cumplen los requisitos mínimos establecidos por esta orden ministerial para habilitarles plenamente.

El presidente del COGITI ilustró esta problemática con un caso que presentó en el colegio oficial de un graduado en Ingeniería de la Energía. Aparentemente una titulación ideal para trabajar en ener-

gías renovables a pesar de que “legalmente, no puede firmar proyectos de instalaciones fotovoltaicas, de baja tensión o de centros de transformación”. Este joven profesional “al intentar colegiarse, descubrió que no podía porque su titulación no cumplía la orden ministerial”, evocando el drama personal que vivió al descubrir “que no podía ejercer después de pasar cuatro años estudiando”.

Para abordar esta situación, COGITI ha propuesto la figura del “acceso parcial” a la profesión, incluida en sus nuevos estatutos, que están pendientes de aprobación por el Ministerio de Industria. Esta iniciativa permitiría a graduados en ingeniería de la rama industrial, cuyas titulaciones no cumplan todos los requisitos de la orden ministerial, ejercer de forma limitada en función de los créditos ECTS cursados y las competencias adquiridas. Por ejemplo, un titulado podría firmar proyectos específicos relacionados con su formación, como instalaciones eléctricas o mecánicas, sin necesidad de cumplir al 100% con los criterios de habilitación completa.

Galdón detalló la propuesta explicando que “hemos detectado que muchas de estas titulaciones ofrecen una formación completa en ingeniería, con contenidos en matemáticas, física, química, expresión gráfica y competencias técnicas que, según criterios europeos, podrían habilitar a estos titulados para ejercer en algunos ámbitos de nuestra profesión. Para simular cómo podrían considerarse los más de 180 titulaciones de grado no habilitantes según estos criterios, desde este colegio profesional han desarrollado un portal web sobre la “Habilitación Parcial”, que analiza estos grados en ingeniería y detalla qué actividades profesionales podrían realizar sus titulados.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA  
FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 www.rccgestion.net





## Culleredo adjudica todos los contratos de mantenimiento de jardines

Culleredo.

El Concello de Culleredo ha adjudicado la totalidad de los lotes del servicio de mantenimiento de zonas

verdes. El pasado mayo ha adjudicado a la empresa Alvac los dos que habían quedado desiertos (lotes 1 - Zona Burgo y Zona Rural y lote 3 - Zona Paseo Marítimo).



El enmarcado en el Lote 2 (Zona Rutis y Centros educativos) ya está en pleno funcionamiento, al igual que el Lote 4, destinado a los Huertos Urbanos.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, consciente de la importancia y de la necesidad de que el servicio sea renovado, una vez que el cese de actividad de la anterior adjudicataria provocase su paralización, aseguró que: "Vamos a dar un servicio de calidad como se merecen los vecinos de Culleredo y en las próximas semanas veremos ya mejoras en algunas zonas que no se pudieron mantener por el cese de la anterior empresa", indicó.

En total, la nueva concesión contará con 41 operarios, y por tanto aumentará el personal dedicado al servicio. El mantenimiento abarca 592.632,44 metros cuadrados de zonas verdes.

## Culleredo reclamará a la Xunta mantener la rotonda de la AC-523



*El gobierno local de Culleredo solicitará a la Xunta que mantenga la rotonda de la AC-523, que comunica Ledoño con la autovía A-6 y Cerceda, con el fin de mejorar la seguridad peatonal en el entorno.*

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, se reunió con los vecinos afectados por la reforma del vial que dará acceso a la parcela del nuevo colegio de Coruña British International School y que prevé eliminar una de las rotondas del valle, concretamente la que une Rumbo y Ledoño, conexión por la que muchos vecinos transitan a pie poniendo en riesgo sus vidas.

El alcalde coincide con los vecinos en que "mantener esa rotonda aumentaría la seguridad vial, ya que reduciría la velocidad de vehículos de mercancías y turismos que transcurren por el vial que une el Concello de Cerceda y la A-6 y a los que se suman los que acceden al polígono industrial de Ledoño. Con el objetivo de aumentar la seguridad viaria en este trazado el alcalde solicitó una reunión con la Consellería de Infraestructuras y dio orden a los técnicos municipales de estudiar técnicamente la propuesta de los vecinos, que consistiría en mantener esta rotonda y en la creación de dos pasos peatonales que puedan garantizar el cruce peatonal de la AC-523. El alcalde insistió en que los técnicos deben evaluar ahora tanto técnica como jurídicamente estas peticiones para trasladar certezas a la administración autonómica. "Queremos saber si técnicamente es viable mantener esta rotonda que creemos dará mayor seguridad tras las obras en la AC523 y, del mismo modo, conocer si es viable la construcción de dos pasos de peatones que eviten que los vecinos crucen este vial a su suerte", apuntó el máximo mandatario municipal. El alcalde sostiene que es necesario un estudio por parte de la Xunta sobre la creación de sendas seguras en el entorno de la carretera AC-523. Un sistema viario que necesita de una urgente renovación al presentar un evidente deterioro en el pavimento y que está "olvidado por la administración autonómica".

## El Obelisco y el Pez a la Escuela Taller

El Concello de Culleredo estudiará reparar tres esculturas ubicadas en O Burgo. El Ayuntamiento especifica que prevé retirar La Espada y la Rosa para proceder a «un análisis especializado que determine su posible restauración» y proyecta devolver el Obelisco y el Pez a la Escuela Taller, en la que se realizaron, para evaluar su posible reparación. La Espada y la Rosa, inaugurada en 1991, fue realizada por Rey Lago por encargo del Concello. Hace casi diez años, en 2016, Alternativa dos Veciños ya llevó a pleno una petición para que se reparase la escultura.

## Culleredo saca a contratación por 517.000 euros los campamentos

El Concello de Culleredo saca a contratación por 517.030 € sus programas de conciliación para los dos próximos cursos. La finalidad es «facilitar una alternativa de ocio educativo durante los períodos vacacionales de verano, Navidad, y Semana Santa». El contrato abarca servicios de actividades lúdico-pedagógicas para menores de 3 a 12 años y los complementos de desayuno, de 7.30 a 9.00, y la comida, de 14.00 a 16.00. Los colegios Vila de Rutis, Sofía Casanova e Isaac Díaz Pardo y el polideportivo municipal acogerán los programas.



pizzas clásicas artesanales



rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña

881295051 / 613957556 @improntapizzeria

lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00  
miércoles cerrado

NRS E-15-000120



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



info@opticacambre.com



Tel.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030

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

## Premio de Poesía Concello de Carral

Especies invasoras é o título da obra coa que Branca Trigo Cabaleiro (Vigo, 1997) se alza co Premio de Poesía Concello de Carral. O certame contou nesta 28 edición cunha participación récord de 100 obras. O xurado, presidido polo alcalde Javier Gestal e co técnico de Cultura Carlos Lorenzo como secretario, estivo composto tamén por Silvia Penas, gañadora da edición de 2024; Armando Riquieiro, crítico e investigador literario; e Antía Marante, poeta, tradutora e docente. O xurado decidiu por unanimidade outorgar o premio a Especies invasoras, presentada baixo o lema Magma, do que dixeron que é “un libro de poemas que explora de xeito radical a identidade, o desarraigo e a violencia estrutural”, facendo emprego da metáfora da invasión biolóxica para abordar temas como o corpo, a casa e a memoria.

## XV edición Concentración Turística de Vehículos Clásicos y Antiguos

El municipio de Carral acogerá el próximo domingo, 15 de junio, la XV edición de la Concentración Turística de Vehículos Clásicos y Antiguos “Cidade de Cristal - Ruta da Auga”, un evento organizado por el Automóvil Club Galicia que reunirá a los aficionados al motor y al patrimonio automovilístico. Para más información, el Automóvil Club Galicia pone a disposición los números de teléfono 609 291 550 - 696 281 470 y 686 188 954.



## Motivos por los que se suspendió el Galaicoi



Diana Piñeiro, explicó los motivos.

*Cambre.*

La alcaldesa de Cambre, Diana Piñeiro, explicó los pasados días, que su Gobierno decidió suspender la celebración de la edición de este año de la romería Galaicoi debido a los problemas económicos que arrastra el Ayuntamiento desde hace años. Ante las críticas recibidas en los últimos días por parte de Unión por Cambre (UxC), Piñeiro insistió en que la prioridad del nuevo ejecutivo local es garantizar, en la medida del posible, el buen funcionamiento de los servicios básicos a los que tiene derecho el vecindario. “Desde los primeros días marcamos unas prioridades que queremos cumplir. Heredamos una situación dantesca de un ayuntamiento arruinado que nos impide, entre otras cosas, tener algo tan simple como un operario, un vehículo y arena para cubrir un simple bache”, explicó la regidora, quien subrayó que a ella, igual que al resto de vecinos, le gustaría poder celebrar la Galaicoi.

En este sentido, la popular, quien recordó que se encontró con una situación en la que no existe ni un contrato, hizo hincapié en la “necesidad” que tiene el Ayuntamiento de Cambre de frenar la manera de proceder que existió durante los últimos años. “El poco personal que tenemos tiene que centrarse en normalizar lo antes posible todos los contratos del municipio y luego nos podremos poner a organizar fiestas”, apuntó Piñeiro, quien avanzó que está trabajando para poder incrementar el número de trabajadores municipales. Convencida de que la mayoría del vecindario entenderá la decisión adoptada por su Gobierno, la regidora lamentó que algún grupo político olvide que la situación del Ayuntamiento de Cambre es tan grave como que, explicó, las tiendas no venden material a las diferentes brigadas municipales por no existir contrato y poder fiscalizar lo que se compra. “Por desgracia, Cambre no está para fiestas”, concluyó Piñeiro.

El Concello de Carral volverá a promover la conciliación durante la época estival

## Carral ofrecerá 1.020 plazas en sus campamentos de verano para niños y niñas de 3 a 11 años

El Concello de Carral lo hará con el lanzamiento de una nueva edición de sus campamentos deportivos de verano, que se desarrollarán entre el 23 de junio y el 29 de agosto. En total, el Concello ofrecerá 1.020 plazas para niños y niñas de 3 a 11 años que se repartirán entre las diez semanas de duración del programa municipal. El plazo de inscripción se prolongará hasta el 6 de junio (a las 14.00 horas). Las personas interesadas deberán tramitar su solicitud a través de la sede electrónica o, de forma presencial, en el registro municipal.

Los campamentos se desarrollarán en el CEIP Plurilingüe Vicente Otero Valcárcel y en el entorno del centro de enseñanza de lunes a viernes (excepto festivos) y en horario de 7.30 a 16.00 horas para facilitar al máximo la conciliación de las familias. Entre las 7.30 y las 10.00 horas se llevará a cabo el servicio de madrugadores, de 10.00 a 14.00 horas tendrá lugar la propia actividad del campamento y, por último, de 14.00 a 16.00 horas será el turno del servicio de comedor. Las prestaciones de madrugadores y comedor incluyen la atención de los pequeños y pequeñas, que deberán traer su comida de

casa. En total, serán diez semanas de actividad y 1.020 plazas distribuidas de la siguiente forma:

- 1ª semana: do 23 al 27 de junio (120 plazas)
- 2ª semana: do 30 de junio al 4 de julio (120 plazas)
- 3ª semana: do 7 al 11 de julio (120 plazas)
- 4ª semana: do 14 al 18 de julio (120 plazas)
- 5ª semana: do 21 al 24 de julio (90 plazas)
- 6ª semana: do 28 de julio al 1 de agosto (90 plazas)
- 7ª semana: do 4 al 8 de agosto (90 plazas)
- 8ª semana: do 11 al 14 de agosto (90 plazas)
- 9ª semana: do 18 al 22 de agosto (90 plazas)
- 10ª semana: do 25 al 29 de agosto (90 plazas)

Como parte del programa, los y las participantes disfrutarán de diferentes modalidades deportivas, centrándose, especialmente, en aquellas que se practican en el propio municipio. A mayores, se organizarán actividades de contacto con la naturaleza para promover el respeto y el cuidado del entorno natural y se realizarán juegos y también excursiones.



## Reformas en el río Mero a su paso por el municipio

La alcaldesa de Cambre, Diana Piñeiro, acompañada por el director de Augas de Galicia, Roi Fernández Añón, realizó una inspección a la ribera del río Mero, el principal curso fluvial del municipio, con el objetivo de analizar posibles mejoras en el lecho y áreas adyacentes. Durante la visita, la regidora destacó la importancia del cauce como fuente de abastecimiento de agua, espacio natural y zona de ocio, al tiempo que reclamó actuaciones para reforzar su conservación.

Por su parte, Roi Fernández subrayó la doble función que tiene el río. “O Mero non é só un recurso hídrico estratéxico, senón tamén un corredor de biodiversidade e un espazo de lecer que debemos protexer e potenciar, dijo el responsable del ente hídrico”. Según fuentes municipales, uno de los principales temas abordados fue la prevención de inundaciones, además de la mejora integral del puente sobre la ría a la altura de la calle Río Gándara.

  
**SWEET BEAR**  
bakery

Tartas por porciones  
Bizcochos al corte  
Milhojas  
Galletas  
Cookies  
Tartas por encargo

www.sweetbearbakery.com  
722 67 43 05

Martes a Domingo de 10.00 a 14.00  
Luis Seoane 2 (al lado Guardia Civil) El Temple, Cambre.



Repostería casera por encargo



La alcaldesa explicó las actuaciones previstas que pretenden dar prioridad a las personas frente a los coches

## Futuro sistema de control del tráfico para la zona centro histórico

Betanzos.

La alcaldesa, María Barral, mantuvo una reunión con representantes de las asociaciones de comerciantes (Chescasco y ACEBE) y de los Amigos del Centro Histórico para analizar la propuesta de futuro control del tráfico en esta zona de la ciudad.

Para ello, en los últimos años, a través de un proceso de participación social, en el que participaron las tres entidades, se han recogido una serie de medidas y objetivos que ahora se reflejan en el sistema de control de accesos y diversas mejoras y equipamientos en las calles del centro histórico.

La propuesta que se implementará incluye este uso peatonal preferente en el centro histórico, pero también facilitar la circulación de ve-

hículos para permitir su gestión por tiempo limitado, algo que no ocurre en otros centros históricos al impedir el acceso a no residentes.

“Teniendo en cuenta las características de la zona antigua de Betanzos, donde hay muchos servicios además de la zona comercial y de hostelería, vamos a mantener esta convivencia, permitiendo el acceso de no residentes al centro histórico, lo que no ocurre en otros barrios similares, por un tiempo limitado”, indicó el primer edil.

María Barral indicó que la promoción de esta parte de la ciudad, del comercio y su hostelería, pasa por esta acción. No es posible abordar una transformación del centro histórico, con la inversión más importante jamás realizada por un gobierno local en sus calles, sin implementar cambios como este, en



el que las personas sean las protagonistas de sus calles, explicó a los comerciantes y vecinos.

La normativa supone la implantación de una serie de medidas en materia de gestión del tráfico y un circuito de cámaras, ya ins-

taladas, que controlarán el acceso a la zona, no con afán recaudatorio como “interpretan algunos” sino para evitar el aparcamiento indebido y que muchas calles del centro histórico se utilicen como atajos sin respetar las normas de circulación.

María Barral indicó que las consultas realizadas por las entidades se centraron en casos específicos «a los que el ayuntamiento dará solución, como ya había previsto, ya que hay actividades que, por sus características, como ya se previó, necesitarán un tratamiento específico para poder atender a sus clientes. Nos referimos, especialmente, a clínicas de fisioterapia, panaderías, farmacias, etc». En lo que sí han coincidido las tres asociaciones es en que el tiempo límite de 15 minutos para entrar y salir del centro histórico les parece insuficiente, por lo que el alcalde se ha comprometido a estudiar, junto con los técnicos municipales, una ampliación de este tiempo. La propuesta del concello es que todos los vecinos puedan acceder a la zona (la matrícula de su vehículo quedará registrada en el software de la cámara) sin límite de tiempo, como ocurría hasta ahora.

## Betanzos da licencia para las obras en el CEIP Vales Villamarín

La junta local de gobierno de Betanzos aprobó, en una reunión extraordinaria, la licencia de obra para la reforma del colegio Vales Villamarín. La alcaldesa, María Barral, espera ahora que tal y como se concretó con responsables de Educación los trabajos comiencen lo antes posible aprovechando las vacaciones estivales y puedan estar finalizados para el inicio del curso escolar.

Entre las mejoras previstas se encuentra el aislamiento térmico de las fachadas mediante el sistema SATE y la sustitución completa de ventanas, que serán de aluminio con rotura de puente térmico y doble acristalamiento. Las persianas también serán reemplazadas por modelos con lamas de aluminio y aislamiento de poliuretano para una mayor eficiencia. En el interior, se instalarán falsos techos registrables en aulas, comedor y salas de usos múltiples, mientras que en los almacenes y oficinas del comedor se colocará techos con acabado vinílico para facilitar la limpieza.

## Servicio de comedor

El Concello de Betanzos ha adjudicado a Alimentación Saludable Gallega, S.L. el servicio de comedor escolar y madrugadores del CEIP Vales Villamarín y comedor de la escuela infantil municipal Santiago de la Fuente durante los próximos dos años (con posibilidad de otros dos de prórroga).

El servicio de mañanceiros con desayuno ascenderá a 2,57 euros por día y, sin desayuno, a 1,84 euros. La tarifa mensual será de 95,60 euros, que se reducirá a 71,70 en los meses de septiembre, diciembre, enero, junio y el mes de Semana Santa.

## Festival Fumega Fest 2025 en Betanzos

El festival Fumega Fest, que se celebrará el 4 y 5 de julio en el histórico Parque do Pasatempo de Betanzos, acaba de presentar su cartel para su primera edición. Este evento, que se perfila como una de las grandes citas musicales del verano en Galicia, contará con grandes nombres de la escena internacional, con bandas de renombre como Monkey3 (Suiza), Psychonaut (Bélgica), Greenleaf (Suecia)

y Dvne (Escocia), que serán las cabezas de cartel.

Junto a ellos, también estarán presentes otras formaciones de gran nivel como Exxasens (Barcelona), Mohama Saz (Madrid), Mano de Piedra (Vigo) y Kalte Sonne (Lugo), creando un cartel ecléctico y variado que abarcará los mejores sonidos del stoner rock, post-rock, psych, space-rock y post-metal.



**GAFAS GRADUADA**

**69€**

CON ANTIRREFLEJANTE

**ÓPTICA betanzos**

Valdóncel, 2. 15300 Betanzos

662 417 313

tabora

**AUDIO 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 Coruña) | Telf.: 881 980 165 - 626 407 200 | huzon@centroauditivoaudioshop.com



## XXIII Encontro dos Nosos Maiores

El pabellón del CPI Cruz do Sar acogió la XXIII edición del Encontro dos Maiores del Concello de Bergondo, evento que reúne cada año a vecinos de todas las parroquias del municipio que tengan 60 años o más y al que en esta edición asistieron 485 personas. La tradicional misa, que comenzó a las 14.00 h. y que contó en esta ocasión con las voces del coro Lugar da Lúa (Lubre), fue el punto de partida del evento. Al acto religioso le siguió la comida, en la que los asistentes compartieron mantel y charla en un ambiente festivo. La fiesta estuvo presidida por la alcaldesa, Alejandra Pérez Máquez, acompañada de diferentes miembros de la corporación. Hubo también tiempo para los homenajes a los más longevos.

## VI premio de poesía Filomena Dato

El Concello de Bergondo abre el plazo para la presentación de trabajos para el VI Premio de Poesía Filomena Dato. Pueden presentarse libros de poesía inéditos y escritos en gallego con una extensión no inferior a los 500 versos. El certamen está dotado con un premio de 2.500 euros y la publicación del poemario por la editorial Apiario. Los trabajos pueden presentarse hasta el 31 de julio.

El fenómeno bioluminiscente vino dado por la microalga «Lingulaulax polyedra»

## Un mar de ardora espectacular y raro en las playas de Bergondo y Sada



Bergondo.

El mar de ardora tiñó de azul las playas de Gandarío, en Bergondo, y la de San Pedro, en Sada. Lo diferente y raro en esta ocasión es que el brillo no vino causado por la especie Noctiluca scintillans, sino por otro microorganismo unicelular Lingulaulax polyedra. «No es ni mejor ni peor que se trate de una especie u otra. Simplemente indica que el ecosistema marino está funcionando. Las proliferaciones de estas microalgas son como las flores que llenan los campos en primavera. Cuando las condiciones mejoran, los días son más largos, aumenta la temperatura del mar... el plancton crece y eso es indicativo de que también lo

hacen estas microalgas». Es el movimiento del mar el que desencadena en estos microorganismos una reacción bioquímica en la que intervienen el oxígeno una enzima llamada luciferasa y una molécula denominada luciferina.

Y solo cuando nos encontramos ante proliferaciones de estas microalgas, el fenómeno bioluminiscente se hace visible. «No es una característica única de los dinoflagelados, hay muchos organismos que tienen esa luminiscencia, desde bacterias a peces o incluso cefalópodos. Aquí las más habituales son las noctilucas». A partir de la primavera es posible observar el mar de ardora en playas de la comarca de A Coruña, desde junio a septiembre, con la proliferación de los microorganismos que la generan.

## Decenas de vecinos participan en la ruta saludable de Abegondo

La segunda edición de los Roteiros saudables de Abegondo congregó a decenas de vecinos el pasado 24 de mayo. Los participantes cubrieron un tramo del Camiño Inglés, de Tiobre a Cos. En total, fueron dos horas y media de trayecto para

recorrer los diez kilómetros que separan ambos puntos. El viernes 30 de mayo realizaron la etapa entre Cos y Vilacoba. En esta ocasión, se trató de un itinerario de 10,8 kilómetros con una dificultad media.

## Bergondo amplía su oferta de verano con más de 1.100 plazas en campamentos

Bergondo.

Esta cifra supone un notable incremento respecto al año pasado, cuando se ofertaron 849 plazas. La oferta incluye propuestas para niños a partir de 3 años, actividades específicas para mayores de 55 e incluso opciones para disfrutar en familia. Uno de los programas que se mantendrá en esta edición, debido a la buena acogida anterior, es el campamento deportivo para estudiantes de secundaria.

Los campamentos de reconciliación se desarrollarán en A Senra y están dirigidos a niños y niñas de entre 3 y 12 años. Tendrán un horario base de 9:00 a 14:00 horas, aunque se ofrecerá un servicio ampliado entre las 8:00 y las

15:00 horas. Los participantes que lleguen a las 8:00 tendrán derecho al desayuno, siempre que así lo indiquen en su solicitud. En el caso del alumnado de Secundaria, también se realizarán dos campamentos deportivos en A Senra y sus alrededores. Se celebrarán en dos rondas, una del 1 al 11 de julio y la otra del 15 al 26 del mismo mes. Cada campamento tendrá un máximo de 24 plazas y será necesario un mínimo de ocho participantes para su realización. En el apartado deportivo, durante los meses de julio y agosto se realizarán actividades náuticas en la playa de Gandarío, todos los martes y jueves de 10:00 a 13:00 horas. Habrá un máximo de 30 plazas disponibles en cada turno.

**FESTA FIN DE CURSO E CLAUSURA DE ACTIVIDADES**  
**SÁBADO, 14 DE XUÑO**  
**NO CPI CRUZ DO SAR**

PLAZAS PARA INSTANTES ACTIVIDADES: 574 1481 1482

Para alumnado de CPI, CRA, Escola Infantil Municipal e participantes en actividades do Concello de Bergondo.

- \* O alumnado do CPI recollerá os seus convites no centro escolar. Recollerán tamén os dos seus proxenitores e irmáns.
- \* O alumnado do CRA e da ESCOLA INFANTIL MUNICIPAL que non teñan irmáns no CPI, recollerán o convite na súa escola. **Máximo 3 convites.**
- \* Os participantes nas actividades CULTURAIS E DEPORTIVAS que non recollan convites nos centros educativos, poderán solicitarlos aos seus monitores. **Máximo 2 convites.**
- \* Os participantes nas actividades de SERVIZOS SOCIAIS que non recollan convites nos centros educativos, poderán solicitarlos en Servizos Sociais no 981 791 252 (ext.4) e recollelos presencialmente na semana do 9 ao 13 de xuño. **Máximo 2 convites.**

## Abierta la inscripción para las actividades de verano en Abegondo

El Ayuntamiento de Abegondo promueve este verano un amplio abanico de actividades deportivas y culturales. Los residentes dispondrán de decenas de propuestas para elegir alternativas de ocio y conciliación laboral que se adapten a sus intereses.

La oferta incluye el programa municipal de conciliación laboral y familiar en el Aula Lúdica, que reúne cada año a decenas de niños y niñas de Abegondo. El Ayuntamiento ofrece actividades dia-

riamente de 7:30 a 16:30 horas. Para satisfacer las necesidades de las familias. Funcionará desde el primer día no lectivo del mes de junio hasta septiembre.

En el ámbito deportivo, la apertura de la piscina municipal está prevista para el periodo del 21 de junio al 7 de septiembre.

El alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso, explica que la oferta de actividades supone "un servicio esencial para los vecinos" durante el verano.

**A Estrela Canina**  
**Bar-Cafetería A Estrela Canina**

Mientras degustas tu café...

te preparamos la mejor alimentación para la mascota con productos 100% naturales, creados por nutricionistas

Galletas, muffins, tartas personalizadas y todo lo que puedas imaginar...

@aestrelacanina

c/Constitución, nº24. Bajo. 15679 El temple. Cambre. Telf.: 617 505 864

## Sada tramita la parcela del nuevo centro de salud

Vecinos de Sada vieron en el año 1993 y tras una inversión de 257 millones de pesetas (1,5 millones de euros) mejorar sus instalaciones sanitarias con la inauguración de un centro de salud en la avenida Párroco Villanueva. Situado en la parte superior de la villa y con un acceso en pendiente, su ubicación fue cuestionada. Ahora y atendiendo a la demanda social de una nueva ubicación, el gobierno municipal aprobó un plan especial de reforma interior del ámbito de suelo no consolidado D3.6 Rúa Lagoa, cuya documentación hizo pública. Esta tramitación permitirá lograr la parcela de As Brañas a la que pretende trasladar esta atención sanitaria. El desarrollo de este espacio permitirá completar la estructura urbana de la capital municipal por el suroeste y mejorar la accesibilidad tanto a los equipamientos existentes en la zona además de conseguir una zona más de aparcamiento, ya que prevén crear 42 plazas.

## Aspace alerta de un timo en su nombre

Aspace alerta de un timo por parte de un hombre que pide donaciones para esta entidad en visitas a domicilios de A Coruña. Así lo informó la entidad tras recibir el aviso de una ciudadana, que contactó con la asociación para advertirles de que un varón estaba solicitando dinero para Aspace y para las personas con parálisis cerebral que atiende en su centro de Casteliño, en Sada. En este sentido, aclararon que "desde Aspace Coruña queremos informar que la entidad no tiene a nadie, pidiendo dinero por las casas y todas las personas que quieren colaborar lo hacen mediante una transferencia o domiciliación bancaria", por lo que instan a la ciudadanía a estar alerta y actuar con cautela.

La utilización del sistema es gratuito, y no precisa cita previa

## Sada ya cuenta con un punto permanente de renovación del DNI

Sada.

El Ayuntamiento de Sada dispone de un punto de actualización del Documento Nacional de Identidad (DNI).

Esta medida forma parte de una iniciativa de la Policía Nacional, puesta en marcha también en otros siete municipios coruñeses, con el objetivo de facilitar a los ciudadanos la renovación de certificados digitales del DNI y la modificación de contraseñas electrónicas sin necesidad de desplazarse a una comisaría.

La subdelegada del Gobierno María Rivas; el comisario provincial de A Coruña, Carlos Gómez, y el alcalde sadense, Benito Portela, presentaron en la casa consistorial este nuevo punto que también ya está operativo en los municipios de As Pontes, Cee, Melide, Noia, Ordes, Ri-



Presentación del punto de renovación del DNI en Sada.

anxo y Vimianzo. "Esta instalación busca fomentar el uso de certificados digitales en la tramitación de documentos y gestiones con la Administración pública, sin necesidad de acudir físicamente a una oficina.

Los ciudadanos podrán actualizar su documentación de manera rápida y segura, sin salir de su municipio, agilizando así trámites que requerían acudir a una co-

misaría", apuntó Rivas.

Un punto de actualización del DNI electrónico (PAD) es un terminal donde se pueden consultar los datos almacenados en el chip del DNI electrónico y realizar gestiones de activación de certificados y el PIN. La utilización del sistema es gratuito, sencillo, no precisa cita previa y está adaptado para personas con discapacidad.

## Oleiros estudia crear dos líneas municipales de transporte público

El Ayuntamiento de Oleiros estudia la creación de dos líneas de transporte público internas en el municipio para atender aquellas zonas más desatendidas por el servicio de transporte de la Xunta. La intención es crear

una línea que dé servicio a la mitad norte y otra para la mitad sur, conectadas en varios puntos para facilitar el trasbordo, con una frecuencia que anime a usar el bus. Para poner en marcha este servicio, el Ayuntamiento se reunió

con la empresa que tiene la concesión del transporte en la comarca de A Coruña. En este momento, ya existe un proyecto inicial para ambas líneas, que está siendo analizado con detalle por parte del Gobierno municipal para alcanzar el objetivo de lograr un buen servicio que atienda lo mejor posible las necesidades de movilidad existentes. En ayuntamientos como el de Oleiros, de menos de 50.000 habitantes, las competencias en transporte son exclusivas de la Xunta de Galicia. "El servicio existente en este momento en la comarca de A Coruña presenta numerosas deficiencias", señala el Ayuntamiento, "denunciadas en reiteradas ocasiones".



## Nuevo impulso de la Xunta al Plan Especial del Puerto de Sada-Fontán

El alcalde, Benito Portela Fernández, se reunió a mediados de mayo, con el presidente de Portos de Galicia, José Antonio Álvarez Vidal, con la idea de impulsar el Plan Especial del Puerto de Sada. En este encuentro se confirmó un importante avance para el futuro de los muelles sadenses, pues el ente público llevará a su consejo rector este mes de junio, el informe favorable al Plan Especial del Puerto de Sada-Fontán. De esta manera, se completaría la tramitación del documento en la fase autonómica que, una vez ratificado, se remitirá al Ayuntamiento de Sada para su aprobación definitiva en pleno. Este plan es una herramienta esencial que regula la ordenación urbanística, las concesiones, los usos del suelo y los volúmenes constructivos, marcando un nuevo horizonte para el desarrollo de este espacio de vital importancia para Sada.

## Expropiación de un edificio en Mera

El alcalde de Oleiros, tras conocer la sentencia del Tribunal Superior de Xustiza de Galicia (TSXG) que da la razón al Ayuntamiento respecto a la expropiación y demolición del edificio residencial situado en la entrada de Mera, manifestó que esta resolución judicial da luz verde a la actuación municipal y posibilita proceder a la expropiación para poder demoler el inmueble. Ángel García Seoane manifestó que llamará a las personas afectadas por el futuro desarrollo urbanístico en la zona para llegarles a un acuerdo, pagándoles «en metálico o en edificabilidad» en una urbanización en el centro de Mera que comenzará próximamente.




  
**YOUNG ENERGY MONSTER**
  

  
 Rúa Linares Rivas, 9 - Bajo - Sada
   
 695 360 508

**Helado**
  
 abrimos todos los días y festivos
   
**soft**



**CACTUS HUMEDADES**
  
 ¡LLAMADA GRATUITA!
   
 900 107 683


  
**cactus.**
  
 FILTRACIÓN
   
 CAPILARIDAD
   
 CONDENSACIÓN
   
 IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

## Modesta Goicouría tendrá dos sentidos

En las próximas semanas, el Ayuntamiento de A Coruña, pondrá en marcha el plan de obras para conectar las calles Paio Gómez y Modesta Goicouría a través de la plaza de Pontevedra, con el objetivo de facilitar el acceso de vehículos al paseo marítimo y descongestionar así la circulación del tráfico rodado en Juana de Vega.

La implementación de esta medida fue estudiada previamente por el Centro Integral de Movilidad (Ci-Mob), con el fin de atender la necesidad de encontrar alternativas para acceder a la Avenida Pedro Barrié de la Maza sin saturar el túnel de Juana de Vega, que presenta intensos flujos de movilidad en horas punta, por ser el principal ingreso desde Linares Rivas hacia el paseo marítimo.

En este sentido, la concejala de Infraestructuras y Movilidad, Noemí Díaz, ha señalado que, tras los simulacros de tráfico realizados, se ha dado luz verde a un nuevo trazado que desde Linares Rivas, continuaría por la calle Picavia, bajaría por el túnel de la plaza de Lugo, subiría hasta Paio Gómez para llegar a la plaza de Pontevedra y, acto seguido, entraría en Modesta Goicouría para girar a la derecha por la avenida Pedro Barrié de la Maza. Díaz recordó que el giro de Modesta Goicouría a Pedro Barrié de la Maza ya se habilitó hace un tiempo para los autobuses urbanos en el contexto de las obras de San Andrés, para facilitar su acceso al paseo marítimo desde la plaza de Pontevedra. Ahora, esta vía será también la que podrán utilizar los vehículos que salgan desde el túnel de la Plaza de Lugo y Paio Gómez.

*La capilla está protegida por su valor cultural*

## Restauración de la cubierta de la capilla de la Orden Tercera en A Coruña

*A Coruña.*

La Xunta ha licitado por 581.538 euros la restauración de la cubierta de la capilla de la Venerable Orden Tercera de A Coruña. El anuncio de la Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude se ha publicado en la plataforma de Contratos Públicos de Galicia. El objetivo del contrato es resolver problemas de seguridad estructural y de estanqueidad de la cubierta. La capilla de la Orden Tercera está protegida por su valor cultural al estar incluida en el Catálogo del Plan de Protección y Reforma de la Ciudad Vieja y Pescadería, con el grado de protección monumental.



## El Concello de Arteixo demanda una subvención al "Idae"

El Concello de Arteixo solicitará fondos al Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (Idae) para renovar seis kilómetros de alumbrado público desde la travesía de Meicende, a la altura de la rotonda que colinda con A Coruña, hasta el final de la glorieta de Sabón.

El proyecto, para el que el Concello estima un presupuesto de 1,54 millones de euros, consistirá en la sustitución de 200 columnas con sus respectivos puntos de luz, además de crear una nueva infraestructura eléctrica con el fin de conseguir un sistema de alumbrado más homogéneo, incluyendo medidas específicas de visibilidad en los pasos de peatones.

## Arteixo inicia las obras de la Casa de Baños del Balneario

Estas obras han recibido una subvención de dos millones de euros de fondos europeos que gestiona la Xunta de Galicia, que autorizó la firma de un convenio de colaboración entre Turismo de Galicia y el Concello de Arteixo para la rehabilitación de la Casa de Baños del edificio del Balneario de Arteixo en el marco del Plan de recuperación, transformación y resiliencia, financiado por la Unión Europea a través de los fondos NextGeneration.

La actuación permitirá recuperar el antiguo balneario, modernizando y ampliando el edificio existente, y adaptando la Casa de Baños a los nuevos tiempos convirtiéndola en unas termas públicas con nuevos tratamientos y servicios orientados al uso ciudadano. La nueva Casa de Baños se plantea sobre la edificación ya existente. Los muros y huecos se mantienen, aunque algunos de ellos se adaptan al nuevo recorrido termal.



El concello de Arteixo iniciará en junio las obras de la Casa de Baños del Balneario, que fueron adjudicadas por un total de 2,7 millones de euros.



**Grupo OCHO CAÑOS**

Energía inteligente para **Betanzos**

con el mayor equipo Smart Solar del Noroeste de España

**¡Pasa a visitarnos!**



**Av. Jesús García Naveira 1, 15319**

☎ 981 461 663 / 694 23 92 80

✉ [pibetanzos@ochocanos.com](mailto:pibetanzos@ochocanos.com)





## Obras en la playa de A Ribeira

El Concello de Miño ha finalizado las obras de mejora paisajística y ambiental en la playa de A Ribeira, una actuación dotada con un presupuesto de 30.000 € financiada por la Consellería de Medio Ambiente.

Los trabajos realizados en dicha intervención han tenido como objetivo la recuperación ecológica y paisajística de la zona. Las actuaciones han consistido en la eliminación de especies exóticas invasoras y/o alóctonas, la plantación de nueva vegetación adecuada al hábitat, la construcción de un muro de mampostería seca, la instalación de un elemento disuasorio de madera para evitar el paso a zonas sensibles y la colocación de indicadores informativos.

## La Diputación destina más de 30.000 euros a obras en el rural de Ferrol y Pontedeume

La Diputación de A Coruña anunció mediante su publicación en el Boletín Oficial de la Provincial, la resolución provisional de su convocatoria de ayudas para inversiones de promoción económica destinada a entidades vecinales de la zona rural. En total, detalló el organismo, se beneficiaron de esta línea 16 asociaciones, movilizándose un total de 225.344 euros.

En el caso de Ferrolterra, fueron dos los proyectos sufragados en el entorno de la ciudad naval y de Pontedeume. Por un lado, la AVV San Xoán de Esmelle recibirá un total de 28.000 euros que se invertirán en el reasfaltado de su pista polideportiva. Por otro, su homóloga de Nogueirosa, en el municipio eumés, será beneficiaria de una subvención de 2.306,35 € para la creación de una biblioteca rural, facilitando a los vecinos el acceso a contenido digital.

Habrà puestos de artesanía, recreaciones y animación musical y teatral por las calles de la localidad

## La primera edición de la Feira Castrexa de Cedeira se celebrará del 27 al 29 de junio

Cedeira acogerá entre el 27 y el 29 de junio la primera edición de la Feira Castrexa, “unha viaxe no tempo”, explica el ejecutivo local, en la que se recreará un mercado con palloza y armas, vestimenta y herramientas que empleaban los moradores de castro Sarridal (en donde en la actualidad se lleva a cabo una nueva prospección arqueológica).

El evento reunirá unos 30 puestos de artesanía y contará con una zona de juegos pensada para los más pequeños. En ella se desarrollarán talleres de forja, barro o cestería.

El Ayuntamiento anuncia que el mercado se ubicará en el Paseo da Mariña y que los puestos abrirán, durante las tres jornadas de 11.00 a 15.00 y de 17.00 a 23.30 horas (salvo el primer día, el 27, en el que se inaugurará el evento a las seis de la tarde).



## Primera jornada del programa “Enraizadas 2025” en Pontedeume



El centro de mayores de Pontedeume albergó la primera de las jornadas del programa “Enraizadas 2025”, impulsado por la asociación EuroEume. Cuatro mujeres vinculadas al sector pesque-

ro protagonizaron una mesa redonda bajo el título “Sementes do Salitre: Mulleres e Custodia do Mar”. En el coloquio se abordó el cuidado de la costa, desde la parte práctica, académica y de in-

vestigación. En concreto, tomaron parte en la sesión la mariscadora de la junta directiva de la Asociación Mulleres Salgadas María Vales; la expatrona mayor de la Cofradía de Pescadores de Miño, María Josefa Crespo; la bióloga e investigadora del pósito anteriormente mencionado, Maite Fernández, así como la profesora del departamento de Xeografía de la USC Ángeles Piñeiro.

Desde la organización anuncian que la segunda jornada tendrá lugar en el mes de septiembre, en esta ocasión, en el ayuntamiento de As Pontes.

## Miño obtiene tres banderas azules

Las aguas de la Praia Grande, una de las playas más emblemáticas y concurridas del municipio, han alcanzado una calificación de “excelente”, que le ha permitido reincorporarse al listado de arenas galardonados con este símbolo de calidad ambiental, seguridad, accesibilidad y servicios.

Con esta recuperación, Miño suma tres playas con Bandera Azul en 2025: Praia Grande, Perbes y A Ribeira, situándose entre los municipios de la provincia con más distintivos, solo por detrás de A Coruña, Ferrol, Arteixo y Oleiros.

Dicho reconocimiento se suma también a la concesión de tres distinciones de Senderos Azules para: la Senda dos Sentidos, la Fraga do Xarío y las Marismas do Baxoi, consolidando al municipio como un destino que apuesta por la calidad medioambiental y la valorización del entorno natural.



Desde el gobierno local se ha querido destacar y agradecer la implicación de entidades como la Demarcación de Costas, que apostó fuertemente a través de actuaciones de vital importancia como la recuperación del espacio dunar, entre otras, así como a Augas de Galicia, la Cofradía de Pescadores y Mariscadores y a todo el personal municipal que han hecho posible este logro.”



Administración Fincas  
Gestoría

CAMPAÑA RENTA 2024



Agencia Tributaria

www.bilbarcosgestion.es oficina@bilbarcosgestion.es  
881 295 199 - 613 285 488





por Esther López Castro

## Invasión y ausencia

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas:  
Comenzamos junio, ese maravilloso mes donde concluye la primavera y dará comienzo el cálido y esperado verano. Este fantástico mes es un alegre prelude de las bellas Fiestas de verano. Dará comienzo con la fiesta de San Juan con su increíble noche de fuego y magia abriendo las puertas al verano.*

*Mi poema en esta ocasión versará sobre el amor, esta vez; como en innumerables casos, a un amor no correspondido.*

### Invasión y ausencia

Esther López Castro

Tu amor,  
como la vaguedad del mar,  
irrumpe en mí como ola en  
la arena,  
tortuoso y lascivo, en  
permanente acoso;  
su incandescente llama se  
ciñe a la niebla  
en un ambiguo abrazo  
y acapara el solar de  
errantes estrellas.

Al igual que la arena,  
soy muda espectadora  
que espera paciente tu furia  
y desgarró;  
mi latente equilibrio

es reo de tu apasionado  
desamor.

¿Qué será de ti,  
cuando tu frenesí  
tormentoso  
choque con mí callada  
nostalgia,  
con el sueño evocador  
de una luna de plata  
que palpita en el crepúsculo  
de una serena orilla.

¿Qué será de ti,  
cuando el silencio de mi  
garganta  
rechace con un grito,  
tu invasión y tu ausencia?



por Eva Vidal

## No doy crédito...



Cuarenta y ocho horas después de la celebración del Festival de Eurovisión y definitivamente no doy crédito. Tengo que frotarme los ojos para confirmar si lo que está ocurriendo a mi alrededor es real o por alguna extraña maniobra de la naturaleza he sido teletransportada al escenario de una peli de ciencia ficción.

A ver... esto va de un concurso algo cutre y trasnochado, según mi opinión, donde cada país que desee participar lo único que tiene que hacer es enviar a un artista para que cante una canción durante unos minutillos, se siente en un sillón a esperar si alguien lo vota y a la vuelta se haga unas fotos en un aeropuerto. Setenta años más tarde de su primera edición alguien ha debido decidir que eso tiene alguna trascendencia más allá de tomarse una cerveza y un bocata un sábado por la noche si has sido capaz de soportar semejante tostón hasta el final.

Yo me estoy divirtiendo un montón. Hasta que los treinta y dos votos fueron definitivos España entera estaba ardiendo pero por motivos diferentes: Nos preguntábamos quién y con qué motivo había filtrado los mensajes del móvil del Presidente Sánchez, los juzgados no eran capaces de gestionar el aluvión de jaleos con protagonistas de nombre Koldo, Ábalos o Ayuso y Revilla lloraba al ser denunciado por el Emérito. Pero eso ya es historia: unos minutos después de confirmar nuestro antepenúltimo puesto en las votaciones el cielo se abrió en canal y se desencadenó el fin del mundo.

Si José Luis Uribarri levantara la cabeza el pobre pensaría que nos hemos vuelto todos locos.

Este hombre, el periodista que durante más años ha retransmitido para RTVE el festival, ya lo sabía todo. Siempre acertaba cuántos votos iban a conceder unos países a otros incluso antes de que comenzasen las votaciones. No sólo eso: también sabía por qué. Fue el primero en de-

mostrarnos con ese carisma que tanto le caracterizaba que en el resultado final de este circo influían muchísimos más condicionantes que el simple criterio musical y que no era suficiente enviar una propuesta artística de calidad para venirte de vuelta con el micrófono de cristal. Me pregunto, por ello, qué ha pasado el sábado ¿quién puede tener interés en generar a nivel europeo semejante polémica cuando siempre se ha sabido que aquí lo de menos era cantar?.

Todo esto ya viene de serie y desde sus inicios, así que lo suyo sería no ir. No gastar el dinero de los contribuyentes españoles en una aventura guionizada que no nos aporta absolutamente nada como país. Quizás ésa sería la mejor opción para hacer frente a los oscuros movimientos que se presupone mueven este tipo de certámenes y que dejan entrever maniobras políticas, extraños patrocinios e intereses económicos que ensucian la cultura y el arte. Si verdaderamente dudamos de la limpieza moral de las normas y la organización del concurso o si pensamos que algunas de las decisiones que se toman durante el mismo dañan nuestros valores morales lo mejor es no enviar representación y pasar del tema. Con la que está cayendo, me pregunto también si alguien en RTVE piensa sinceramente que a algún español le importa realmente no participar en el próximo Festival y me molesta que nos consideren tan idiotas como para creer que puede parecernos más importante gastar un dinerito en enviar a Melody a Suiza que invertirlo en cosas realmente útiles para el país.

A partir del caos todas las opiniones, por subjetivas, tienen sentido para quien las expone y son absolutamente respetables. Como era de suponer unas lentejuelas y un sombrero cordobés ya han servido para que la Derecha y la Izquierda se destrocen políticamente. Cualquier excusa

es buena para ello y ahora esto ya no va de si "la diva es valiente y poderosa", tampoco del ritmo de la canción ni de la puesta en escena. Al parecer esto ya va de defender a los israelíes o a los gazatíes, y de los niños muertos en una zona del mundo que llora desde hace décadas. Aprovechar la expectación que genera Eurovisión para hacer visibles las miserias de quienes sostienen con su odio un conflicto que parece no tener fin, no me parece en absoluto cuestionable a nivel moral e incluso estoy de acuerdo con ello, pero entonces eso ya no es un festival. Es otra cosa. Si a RTVE le parece que las reglas de la Organización carecen de ética y rigor lo que sencillamente debe hacer es emitir un comunicado previo, renunciar a participar y gastarse ese dinero en organizar algún evento cultural que recaude fondos para defender aquello en lo que cree sin entrar a formar parte de algo que no le representa.

Curiosamente a estas alturas de la película, lo de menos parece ser la pobre Melody que volvió de Suiza a hurtadillas y decepcionada, envuelta en unas gafas negras y una polémica que no vio venir. Si yo fuese ella estaría frotándome los ojos y preguntándome cómo ha podido meterse en semejante lío una mujer a la que parece apasionarle su trabajo y que lo único que quería era cantar, bailar y que se disfrutase de su actuación al tiempo que aprovechaba la oportunidad para introducirse profesionalmente en el resto de Europa. Aunque eso no le importe ya a nadie, en lo estrictamente musical no creo que la canción fuese tan mala como para quedar prácticamente la última pero tampoco era una cosa para volverse loco. Era lo que era... algo que bailaremos dándolo todo en las verbenas de verano bien ejecutado, bien envuelto y muy bien defendido por una artista ilusionada que a nivel profesional estuvo a la altura.

¿Qué peinado es perfecto para el escote de tu vestido?

# Peinados para invitada de boda

Moda.

Con el vestido y los complementos para tu próximo evento ya elegidos, ahora queda otro elemento muy importante y que influirá en el resultado final: el peinado.

A la hora de decidir el peinado hay que tener en cuenta multitud de factores. Para empezar la textura y calidad de nuestro pelo y el tipo de rostro, ya que no todos los peinados son adecuados para todas. Además, tendremos que tener en cuenta el tipo de escote del vestido, ya que, en función de su forma, podremos escoger un peinado u otro.

El tipo de evento y el código de vestimenta también son factores a tener en cuenta.

A continuación te contamos cuales son los peinados más favorecedores para cada tipo de vestido (y escote) de invitada:

## Escote asimétrico

Este tipo de escotes, en plena tendencia, son muy agradecidos y se adaptan a todo aquello que te apetezca hacerte en el pelo.

Las opciones en pelo suelto funcionan bien con largos medios o cortos, tanto ondulados como lisos.

Si el cabello es más largo, un recogido bajo o lateral ayudan a equilibrar el "look".

El escote asimétrico permite peinados muy laterales, ya que se equilibra con un peinado que siga la misma dirección, creando armonía en la silueta.

Para una opción más elegante, los recogidos o moños de todo tipo es-



tilizan el cuello manteniendo la sofisticación.

## Cuello halter

El escote halter resalta la zona del cuello, hombros y clavícula, por lo que es recomendable llevar un

peinado que refuerce esta estructura.

Es una opción versátil, ya que combina perfectamente tanto con un peinado recogido como con el cabello suelto, siempre el peinado no reste protagonismo al cuello. Con el cabello recogido, el área del cuello y los hombros queda despejada, permitiendo que el escote halter sea el protagonista. Los moños clásicos, altos o bajos, coletas altas o recogidos trenzados realzan la estructura del cuello logrando un efecto de alargamiento que equilibra visualmente el conjunto.

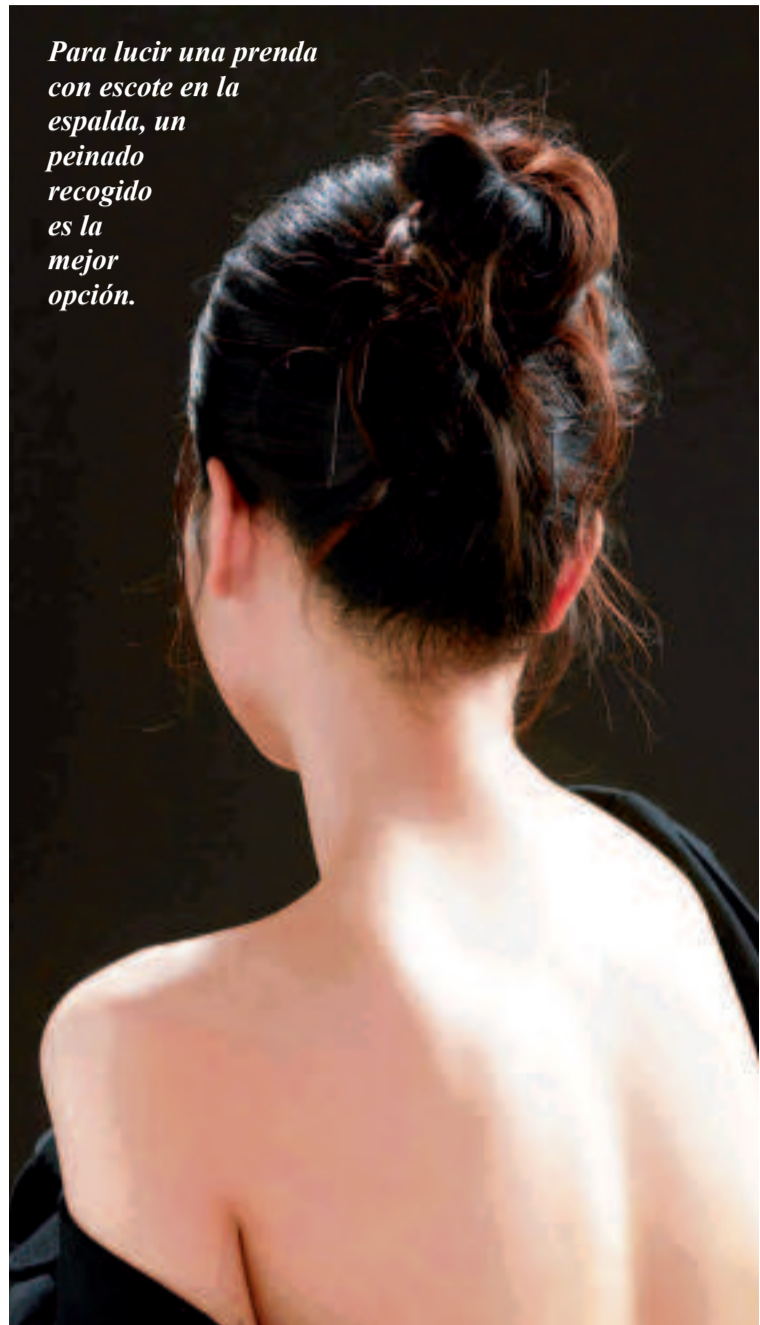
Por otro lado, con el cabello suelto y con ondas, se puede lograr un look más relajado y natural, manteniendo la sofisticación y dejando que la caída del cabello complemente la belleza de este escote.

## Vestido con escote pronunciado

Para este tipo de vestidos, un peinado con volumen y cabello suelto es la mejor elección. Este estilo añade equilibrio y aporta sofisticación sin restarle protagonismo al escote.

El volumen enmarca el rostro y el

Para lucir una prenda con escote en la espalda, un peinado recogido es la mejor opción.



escote de forma elegante, y el cabello suelto añade un toque de naturalidad y feminidad.

El pelo suelto puedes llevarlo con ondas o perfectamente liso y pulido si tu cabello tiene volumen natural. Un semirecogido ondulado es otra opción que aporta un toque romántico.

## Palabra de honor

Es uno de los escotes más favorecedores y elegantes, y una boda es una ocasión estupenda para lucirlo, ya que en el día a día resulta más complicado.

El escote palabra de honor permite lucir el cuello y destacar los hombros. Es un escote que adquiere bastante protagonismo, por lo que hay que pensar con detenimiento en los complementos para no sobrecargarlo.

Los recogidos como moños altos o coletas elegantes son la opción más escogida ya que resultan perfectos para un toque clásico.

Para un estilo diferente y sofisticado puedes recurrir al pelo suelto con ondas marcadas y raya en medio.

## Escote con cuello de camisa

La combinación de falda midi y camisa es una apuesta ganadora en cualquier boda. Este tipo de conjuntos suelen transmitir un estilo refinado y pulido, por lo que el peinado

debe complementar esta estética sin competir con ella.

Los recogidos son el tipo de peinado ideal para este estilismo. Una coleta baja estructurada, con una raya al medio bien definida, aporta un toque moderno y sofisticado, ideal para eventos formales. Si se busca un detalle más elaborado, un moño trenzado añade textura y elegancia, mientras que un moño despeinado, con mechones sueltos alrededor del rostro permite destacar el cuello de la camisa sin sobrecargar el look.

## Espalda descubierta

Para lucir una prenda con escote en la espalda, un peinado recogido o un semirecogido es la mejor opción, ya que permite que la atención se centre en el diseño de la prenda y en la elegancia del escote trasero.

Al recoger el cabello, se despeja completamente la parte posterior, logrando un look sofisticado y estilizado, creando una silueta limpia y armoniosa que complementa perfectamente el estilo de una prenda con espalda descubierta. Los peinados perfectos para este tipo de vestidos son los moños, tanto altos como bajos tipo bailarina, los recogidos trenzados o, para cabellos largos, las coletas altas y pulidas.





El Toyota Corolla Cross 2025 irrumpe por sorpresa en Europa.  
El SUV híbrido japonés es ahora más refinado gracias a un renovado diseño exterior

## Nuevo Toyota Corolla Cross 2025, el SUV híbrido japonés con sello GR Sport

Motor.

Toyota ha mejorado el equipamiento tecnológico y el confort a bordo de este todocamino compacto.

### Desvelado el nuevo Toyota Corolla Cross 2025

El Toyota Corolla Cross se hizo de rogar en Europa. Este interesantísimo SUV compacto híbrido llegó tarde al Viejo Continente. Sin embargo, su incorporación a la creciente gama Toyota ha sido de vital importancia para que el coloso japonés refuerce su oferta en el competido segmento C-SUV.

Se presentó a finales de 2021 ante el público europeo, pero no fue hasta mediados del año 2023 cuando se puso oficialmente a la venta en España.

No ha pasado mucho tiempo desde su asalto a nuestros concesionarios y, de manera inesperada, Toyota ha presentado su actualización.

El nuevo Toyota Corolla Cross 2025 irrumpe en escena cargado de novedades. Estrena diseño exterior, equipamiento tecnológico, novedades mecánicas y, lo que es igualmente importante, finalmente llega a la gama el acabado GR Sport.

### Nuevo diseño

Basta con echar un rápido vistazo a las imágenes que ilustran este artículo para descubrir en qué ha cambiado el Corolla Cross. En el frontal nos encontramos con una parrilla tipo panal que no solo crea una nueva imagen, también mejora la refrigeración. Los grupos ópticos han sido igualmente actualizados y ahora incorporan tecnología AHS en los acabados superiores. Además, están unidos a través de una franja de luz que conecta con la insignia de la marca.

El renovado Corolla Cross estará disponible en los concesionarios europeos a partir del verano de 2025.



Los pilotos traseros se han rediseñado para incorporar unas pequeñas aletas que, según la marca, mejoran la aerodinámica y, por lo tanto, la eficiencia. También debemos hacer mención a las nuevas llantas de aleación de 18 pulgadas. Por otra parte, y directamente ligado con el apartado estético, debemos hablar de otra de las grandes novedades que trae consigo esta actualización. El Corolla Cross estrena el acabado GR Sport. Ahora bien, cabe recordar que desde hace años lejos de Europa ya se comercializa el Toyota Corolla Cross GR Sport. Ha sido ahora cuando, aprovechando esta puesta a punto, Toyota suma esta terminación a la oferta europea.

La versión GR Sport es rápidamente reconocible. Se calza unas llantas mecanizadas de 19 pulgadas, la parrilla presenta un diseño específico y la insignia de Toyota está acabada en color negro. Por si no fuera suficiente, este acabado se puede personalizar con la combinación exclusiva bicolor Storm Grey. En el interior también tiene detalles específicos como unos asientos tapizados en piel sintética



con las costuras en contraste. Debemos sumar cambios en la puesta a punto del chasis. Se ha ajustado la suspensión y, por primera vez en este modelo, encontramos el modo de conducción Sport.

Dejando a un lado el exterior, si nos adentramos en el interior del nuevo Corolla Cross nos veremos rápidamente envueltos por un ambiente digital y conectado. Presenta un cuadro de instrumentos digital de 12,3 pulgadas que se combina con una pantalla táctil de 10,5 pulgadas. Una pantalla táctil equipada de serie que se convierte en el «centro neurálgico» del interior. Es un componente clave para manejar el sistema de info-entretenimiento Toyota Smart Connect que ofrece compatibilidad con Android Auto y Apple CarPlay.

El interior también presenta un diseño renovado en el que destaca una consola central más grande que incorpora soluciones de almacenamiento adicional como un espacio en el que guardar un segundo teléfono móvil. La palanca de cambios también es nueva. Además, el portavasos se ha renovado y, para los acabados tope de gama, hay un sistema de iluminación ambiental mejorado.

En lo que respecta al apartado mecánico, el nuevo Corolla Cross seguirá estando disponible junto a dos motorizaciones. Ambas híbridas autorrecargables (HEV). Se trata de las motorizaciones Hybrid 140 y Hybrid 200. La mecánica de acceso arroja una potencia de 140 CV mientras que la opción superior alcanza los 197 CV respectivamente. En ambos casos nos encontraremos con una caja de cambios automática tipo e-CVT. Toyota hace especial hincapié en que ambas mecánicas destacan por su eficiencia.

RADIADORES ANÍBAL

45 años  
en el sector

LIMPIEZAS POR  
ULTRASONIDO

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES  
ANÍBAL

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



La nueva cabina de camión pesado estará lista para su producción en 2028

# Ford Trucks e Iveco desarrollarán una nueva cabina de camión pesado

Redacción.

Ford Trucks e Iveco invertirán conjuntamente 343 millones de euros en el desarrollo de una nueva cabina de camión pesado que estará lista para su producción en 2028. El acuerdo da continuidad a uno previo suscrito hace un año.

Ford Trucks e Iveco han cerrado un acuerdo para invertir 343 millones de euros en el desarrollo conjunto de una nueva cabina para camiones pesados que estará lista para su producción en 2028.

Este acuerdo se enmarca en una iniciativa de colaboración más amplia suscrita por las dos marcas hace un año y la transforma ahora en un proyecto operativo.

En este sentido, este último acuerdo constituye un marco contractual para el desarrollo conjunto de una nueva cabina para camiones pesados, así como para el suministro



El acuerdo da continuidad a uno previo suscrito hace un año.

Consecuentemente, ambas empresas fabricarán y ensamblarán la cabina en sus propias instalaciones, personalizando conceptos específicos

Consecuentemente, ambas empresas fabricarán y ensamblarán la cabina en sus propias instalaciones, personalizando conceptos específicos

Consecuentemente, ambas empresas fabricarán y ensamblarán la cabina en sus propias instalaciones, personalizando conceptos específicos

cos de diseño y vendiendo los productos bajo sus respectivas marcas.

### Normativa Direct Vision

Los dos fabricantes esperan que la nueva cabina mejore la competitividad de ambas marcas, ofreciendo una solución que cumpla con la próxima normativa europea Direct Vision, que traerá una aerodinámica mejorada para reducir las emisiones de carbono.

De manera particular, el diseño y la ingeniería de la nueva unidad se focalizará en el confort, la seguridad, la aerodinámica y la modularidad de la cabina, al tiempo que se dará prioridad a la rentabilidad y a la plena compatibilidad con todos los sistemas de propulsión. Con este acuerdo, conseguirán una nueva familia de cabinas modulares de gama alta con tecnología punta, y, al mismo tiempo, un importante ahorro en inversiones.

TRUCKS

Sharing the Load

# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña

Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El "New Big" de Ford Trucks

El Gobierno gallego destina cerca de 400.000 euros a sufragar el coste de las pruebas de certificación en idiomas para 4º de la ESO, Bachillerato y FP en los niveles B1, B2 o C1

## La Xunta financiará las pruebas para que casi 4.000 alumnos de 189 centros puedan acreditar oficialmente su nivel de idiomas



Esta acción se enmarca en la Estrategia gallega de lenguas extranjeras, que contempla un paquete de medidas para la mejora de estas competencias entre el alumnado. Apoyará a las familias con una aportación de 100 euros para costear los exámenes.

La Xunta impulsa la acreditación de competencia lingüística en lenguas extranjeras para que cerca de 4.000 alumnos de 189 centros educativos de toda Galicia puedan certificar su nivel en diferentes idiomas este curso a través de las pruebas específicas financiadas por el Gobierno gallego.

Concretamente, la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP habilita una partida de cerca de 400.000 euros para la financiación de estas pruebas, con una cuantía de 100 euros por alumno para sufragar el coste de las pruebas de las destrezas orales y escrituras que realicen estudiantes de 4º de la ESO, Bachillerato o FP para certificar los niveles B1, B2 o C1 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas, correspondientes con los niveles intermedio y avanzado.

Estas pruebas están enmarcadas en la Estrategia gallega de lenguas extranjeras (EduLingüe 2030) para

el fomento del aprendizaje de idiomas en la enseñanza no universitaria, con medidas y acciones para la mejora de la competencia lingüística del alumnado gallego.

Cada alumno puede matricularse en una prueba de una lengua extranjera que será, preferentemente, la que curse como primera lengua extranjera en su centro educativo.

Es decir, inglés, francés, portugués y alemán. El estudiante podrá decidir el examen al que se presenta, con la orientación del profesorado, para conocer con antelación las características de la prueba.

El pasado curso 2023/24, la mayor parte de los alumnos certificados lo hicieron en la lengua inglesa, seguido de francés, portugués y alemán. Por nivel de acreditación, la mayoría consiguieron el nivel B2 de Inglés (el 41%) seguido del B1 de inglés (el 36%).

La organización y gestión de las pruebas es competencia exclusiva del centro educativo, que deberá seleccionar el alumnado candidato a las pruebas, el nivel de la prueba a la que se presenta y las instituciones o empresas certificadoras oficialmente reconocidas a través de la cual las realiza.

narración e interpretación musical, acompañados de canciones originales, creando una experiencia única y muy participativa.

**Sábado 21 y miércoles 25 de junio 17:30 h**

**Cuentacuentos "Me gusta dibujar".** Para niños de 5 a 10 años.

Una propuesta lúdica y visual en la que se relatarán tres cuentos infantiles que exploran el dibujo, el color y el sonido. A través de juegos, expresión artística e interacción con los niños, esta actividad promete momentos llenos de diversión y creatividad.

Todas las actividades son con entrada gratuita, funcionan con taquilla inversa y con aforo limitado.

Para reservar plaza, visita la sección "Actividades" en nuestro sitio web: [bit.ly/lerotempleweb](http://bit.ly/lerotempleweb)

Te esperamos en nuestra librería para compartir juntos el placer de leer, escuchar y soñar.

## Junio llega cargado de cuentos y diversión en la librería Ler O Temple

Este mes, la librería Ler O Temple, se llena de magia, música y creatividad con actividades pensadas especialmente para los más pequeños. Invitamos a todas las familias a disfrutar de nuestras sesiones de cuentacuentos, donde la imaginación y la participación son las protagonistas.

**Viernes 13 de junio - 17:30 h**  
**Cuentacuentos "Os Labregos Cantacuentos".** Para niños de 0 a 6 años. Presentado por el Dúo Chilú: **Fabipuntito** (narradora oral) y **David Aburto Bass** (músico).

Fabi y David son dos simpáticos labradores a los que les encanta contar y cantar. En esta sesión, darán vida a tres entrañables historias muy conocidas por las crianzas:

*A porquiña Clea*

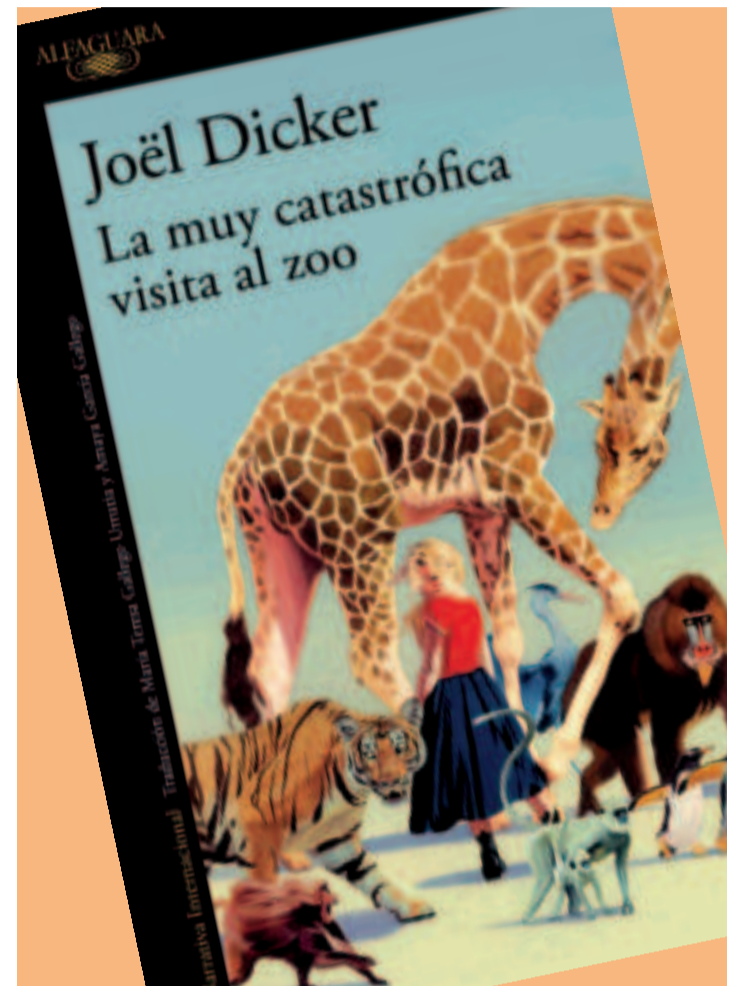
*O coelliño branco*

*O crocodilo* (da colección "Do berce á lúa")

Los cuentos se desarrollan entre

La Lectura del Mes en

## Ler O Temple



### La muy catastrófica visita al zoo

**Autor:**  
**JOËL DICKER.**

Un libro dirigido a todas las edades, el propio autor nos dice "un libro para lectores de entre 7 y 12 años". Y es que, este Maestro de la Novela Negra, nos trae ahora una historia llena de misterio y suspense, humor y enseñanzas; que definitivamente, podríamos leer en familia, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con amigos y amigas y con quien nos apetezca compartir. La historia es narrada en primera persona por Joséphine "una chica especial", su protagonista, quien nos va contando (a nosotros y a sus padres),

cómo llegaron al día en que la visita al Zoo se convirtió en una total catástrofe, porque resulta que todo ha sido una sucesión de acontecimientos y que una catástrofe a llevado a otra hasta llegar a la esperada visita al Zoo. Con esta novela abordaremos temas como la diversidad de las personas y la inclusión social, el rol importante que juegan los padres y los maestros en la vidas de los niños y niñas y la importancia de entender la democracia en una sociedad.

Y si quieren saber más sobre novedades y recomendaciones en literatura contemporánea, juvenil e infantil; nos podéis escuchar todos los martes a las 11:00 h. en Radio Líder 101.9 FM en el programa de Lauri y Manu.



**Ler O Temple**

LIBROS PAPELERÍA JUEGOS EDUCATIVOS

**Si no lo tenemos... te lo pedimos**

- Libros infantiles y juveniles, literatura de ficción
- Juegos educativos
- Libros para toda la familia, de desarrollo personal, cocina y más
- Juegos educativos
- Material escolar y de escritura
- Libros de texto.

**Si te gusta leer... ésta es tu librería**

 @lerotemple

 638 945 269

 lerotemple@gmail.com

Rúa Constitución, 1 - O Temple. Cambre - Telf.: 881 908 462



[bit.ly/lerotempleweb](http://bit.ly/lerotempleweb)

Las mejores especies para alegrar y decorar tu hogar

# Un balcón a todo color

Redacción.

La primavera es el momento perfecto para dar vida y color a tu balcón con flores vibrantes y aromáticas. Con la llegada del buen tiempo, es el momento ideal para transformar tu espacio exterior en un rincón lleno de encanto y fragancia. El secreto consiste en hacerse con unas macetas bonitas y unas cuantas plantas para aportar color a esos espacios.

Si tienes pensado poner plantas en tu balcón este mes, debes descubrir cuáles son las especies más bonitas, resistentes y que no necesitan muchos cuidados.

Estas plantas no solo embellecerán tu terraza o balcón, sino que también pueden atraer polinizadores y mejorar la calidad del aire.

### Geranio

Los geranios son una opción clásica y resistente para cualquier balcón que pueden encontrarse en una amplia gama de colores como rojo, rosa, blanco y morado.

Son fáciles de cultivar y tienen la capacidad de florecer durante largos periodos con el mínimo esfuerzo.

Son ideales para balcones soleados, ya que necesitan mucha luz. El riego debe ser moderado, dos o tres veces por semana y se pueden

fertilizar durante el verano cada 2 o 3 semanas.

Gracias a su aroma y su capacidad de repeler insectos, los geranios también pueden ser una opción práctica para quienes buscan embellecer su espacio sin atraer plagas.

### Buganvilla

Esta planta lo tiene todo para triunfar en las terrazas, sus flores son una explosión de color que va desde el rosa y rojo hasta el naranja o violeta.

Al ser una planta trepadora, podrás colocarla adornando paredes y otros elementos.

Necesita sol intenso, ya que se trata de una planta tropical, pero se adapta bastante bien a veranos calurosos e inviernos fríos si cuenta con un sustrato bien drenado.

### Gazania

La gazania es ideal para llenar tu balcón de color con muy pocos cuidados, ya que es una planta muy autosuficiente y está en flor casi todo el año, aunque la época estival es su mejor momento.

Es una flor similar a la margarita porque las flores de la gazania se cierran cada noche para volver a abrir sus flores por la mañana. Necesita recibir mucha luz solar y un riego moderado, tan solo una



Lavanda.

vez por semana, ya que su sustrato no necesita estar constantemente húmedo.

Para ayudar a que florezcan regularmente hay que quitar las flores marchitas.

### Tagetes

Los tagetes, también conocidos como claveles moros, cuentan con unas preciosas flores de tonos amarillos o naranjas, grandes y muy decorativas.

Florecen desde la primavera hasta finales del verano y sus flores desprenden un aroma intenso, especialmente por las tardes que repele de forma natural el pulgón, la mosca blanca y las hormigas. Son de fácil cultivo, necesitan estar a pleno sol y un riego de dos a tres veces por semana dependiendo de las temperaturas.

### Petunias

Las petunias son perfectas para plantar en macetas y jardineras. Son muy decorativas gracias a su amplia gama de colores, como el morado, rojo, blanco, rosa y amarillo.

Prefieren la luz del sol y necesitan un riego moderado para mante-

de otoño con los cuidados apropiados y teniendo la precaución de eliminar las flores secas.

En climas cálidos hay que proporcionarles riegos frecuentes, mientras que en los húmedos debes hacerlo solo cuando el sustrato esté seco.

### Lavanda

La lavanda es una planta extremadamente resistente, capaz de crecer en macetas sin problemas siempre que tenga un buen drenaje y reciba suficiente luz solar.

Su bonito color morado y su aroma la convierten en una flor ideal para proporcionar un ambiente armonioso. Otro beneficio de la lavanda es su capacidad de repeler insectos no deseados, como mosquitos, lo que la hace perfecta para quienes disfrutan de pasar tiempo al aire libre. Además, sus flores pueden cosecharse y utilizarse para hacer bolsitas aromáticas o infusiones relajantes.

En verano basta con regarla una vez a la semana, siempre que la tierra esté seca, y es importante contar con un buen drenaje para evitar que las raíces se encharquen.



Petunias.



Geranios.

● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

● A CORUÑA  
AV. FINISTERRE 164  
☎ 981 145 528

● MONTE ALTO  
C. PARQUE 1  
☎ 981 115 104

● EL BURGO  
AV. RUTS 1  
☎ 981 109 050

El descanso nocturno es crucial para la salud y apariencia de la piel

## La importancia del sueño para la piel



La relación entre el sueño y una piel saludable es un hecho. Durante el día nuestra piel está expuesta a gran cantidad de irritantes como contaminación, bacterias, sol, frío, calor... Por eso la noche y el descanso es el momento en el cual la piel tiene el tiempo y los componentes necesarios para una reparación adecuada.

El sueño permite que el organismo descanse y se recupere, ya que el aporte sanguíneo a la piel aumenta y permite que la piel reciba más oxígeno y nutrientes. Además, dormir adecuadamente reduce el estrés, asociado al aumento de problemas cutáneos y al envejecimiento prematuro de la piel.

Si no descansamos bien la producción de colágeno para mantener una piel hidratada y brillante disminuye propiciando la aparición de arrugas de manera prematura. La falta de sueño también afecta a la producción de progesterona de manera que una disminución de la misma provoca una sequedad e irritación de la piel.

### Beneficios del descanso para la piel:

- **Regeneración celular:** Durante la noche, la piel se repara y regenera, reemplazando las células muertas por nuevas, lo que contribuye a un cutis más fresco y luminoso.

### • Producción de colágeno:

El colágeno es una proteína esencial para la elasticidad y firmeza de la piel. El sueño profundo aumenta la producción de colágeno, lo que ayuda a reducir las arrugas y mejora la textura de la piel.

### • Mejora de la hidratación:

El cuerpo produce más ácido hialurónico durante el sueño, lo que ayuda a mantener la piel hidratada y suave.

### • Reducción del estrés:

El estrés puede afectar negativamente la piel, causando brotes de acné, irritación y envejecimiento prematuro. El descanso ayuda a reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que se traduce en una piel más saludable.

### • Desintoxicación:

Durante la noche, el cuerpo elimina toxinas y desechos metabólicos que pueden dañar la piel. El sueño profundo facilita este proceso de desintoxicación.

### Consejos para dormir mejor y beneficiar la piel

Ahora que ya conoces los beneficios de dormir bien para tu piel, es el momento de prestar atención a estos consejos que te permitirán un mejor descanso:

- Establecer una rutina de sueño: Irse a dormir y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el ritmo circadiano y mejorar

la calidad del sueño.

- Crear un ambiente de sueño óptimo, garantizando que la habitación sea fresca, oscura y tranquila para facilitar el sueño.

- Limitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que puede interferir con el sueño. Es recomendable evitar su uso al menos una hora antes de acostarse.

- Realizar ejercicio regularmente puede mejorar la calidad del sueño, pero es importante evitar actividades intensas justo antes de dormir.

- Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda que pueden ayudar a reducir el estrés y facilitar el sueño.

- Mantener una buena higiene de la piel. Lavar la cara antes de dormir ayuda a eliminar suciedad y maquillaje que pueden obstruir los poros y causar problemas de piel.

- Utilizar productos adecuados que se adapten a las necesidades específicas de cada tipo de piel.

En resumen, un buen descanso es esencial para la salud y belleza de la piel. Siguiendo estos consejos, es posible mejorar la calidad del sueño y beneficiar la piel, obteniendo una piel más tersa, luminosa y joven.

El sueño profundo aumenta la producción de colágeno, lo que ayuda a reducir las arrugas y mejora la textura de la piel.



¿Sufres hinchazón abdominal?  
Lo que comes juega un papel clave

## Dile adiós a la inflamación intestinal

Gases excesivos, acidez, reflujo, estreñimiento o diarrea, digestiones pesadas, malestar estomacal... Es el día a día de la población moderna.

Según el Ministerio de Sanidad, la prevalencia del síndrome del intestino irritable oscila entre un 15% y 20%, mientras las enfermedades del aparato digestivo representan la tercera causa más común de hospitalización en España (12,3%) en el último informe anual disponible del sistema nacional de salud. La microbiota se define como el conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino, principalmente en el intestino grueso. Estos microorganismos son principalmente bacterias, pero también virus y hongos que desempeñan un papel fundamental en nuestra salud. Realizan funciones vitales como la digestión de alimentos, la producción de vitaminas, la protección contra patógenos y la modulación del sistema inmunológico.

### Causas de la inflamación

"Una alimentación basada en ultraprocesados, baja en fibra y alta en azúcares, además del abuso de antibióticos, el estrés crónico, la falta de contacto con la naturaleza y el sedentarismo crea un ambiente hostil para nuestras bacterias intestinales beneficiosas".

Como consecuencia, crecen los microorganismos oportunistas que pueden causar disbiosis e inflamación. "El SIBO o sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado es una condición real y cada vez más diagnosticada, pero es cierto que ha ganado notoriedad en redes sociales, lo que a veces puede

generar un exceso de detección". Es importante tener en cuenta que todo lo que hacemos en nuestro día a día repercute directamente sobre nuestra salud.

### Qué comer para una buena microbiota

- **Fermentados:** "El kéfir, yogur natural, kombucha y chucrut (preparación de col en salmuera) contienen bacterias vivas beneficiosas que pueden ayudar a repoblar la microbiota y a mejorar la digestión.

- **Frutos secos:** Aportan fibra, antioxidantes y grasas saludables que nutren las bacterias buenas y ayudan a reducir la inflamación. "Nueces, almendras y otros frutos secos tostados actúan como un prebiótico.

- **Fibra Prebiótica:** El plátano verde, ajo, cebolla o almidón resistente (patata refrigerada al menos 12 horas) son alimento para nuestras bacterias buenas. "Los prebióticos favorecen el crecimiento y la diversidad del intestino".

- **Omega 3:** Los ácidos grasos EPA y DHA se convierten en resolvinas y protectinas, compuestos que reducen la inflamación de forma natural. Estos están presentes en "pescados azules pequeños, como caballa, boquerón y sardinas, o en el salmón". Se recomienda tomarlos al menos dos o tres veces por semana.

- **Polifenoles:** Estos actúan como antioxidantes neutralizando radicales libres, los responsables del envejecimiento celular. Ingerir arándanos, cacao puro, uvas, aceite de oliva virgen extra o té verde "ayudará a retrasar el envejecimiento y resultará beneficioso para la salud".



La sonrisa, al igual que la mirada, dice mucho sobre una persona

## ¿Cuántas veces te cepillas los dientes? Descubre cómo cuidar la salud bucodental



Redacción.

Uno de los aspectos que más llama la atención cuando conoces a alguien por primera vez es una sonrisa bonita. Para lograrlo es necesario cuidar nuestra salud bucodental y seguir las recomendaciones de los expertos.

Ir al dentista es un hábito saludable que cada vez más personas llevan a cabo, al menos, una vez al año. En caso de padecer alguna molestia, la mayoría de las afecciones bucodentales se pueden prevenir y tratar en sus etapas iniciales. Suele tratarse de caries, enfermedades periodontales, pérdida de dientes o cánceres bucodentales.

### Cepillado diario:

#### ¿una, dos... o tres veces?

Los expertos lo tienen claro: tres veces al día. En caso de no poder realizar los tres cepillados por el trabajo o los quehaceres diarios, recomiendan hacerlo al menos después del desayuno y la cena.

### ¿Manual o eléctrico?

Con la aparición del cepillo eléc-

trico muchas personas abandonaron el tradicional cepillo de dientes manual, animados por los beneficios en la salud bucodental que el cepillo eléctrico prometía. Pero, ¿es cierto que el cepillo de dientes eléctrico es mejor que el manual?

Si se usa un cepillo de dientes tradicional hay que cambiarlo cada dos o tres meses, pero si las cerdas están abiertas conviene sustituirlo cuanto antes aunque no haya pasado ese tiempo.

El cepillo eléctrico dispone de características como un temporizador para cronometrar el tiempo del cepillado o alarmas de presión que alertan cuando se están cepillando con demasiada fuerza los dientes. Esto hace que muchas personas lo elijan para cuidar su salud bucodental.

### Uso de colutorio

El enjuague bucal desinfecta y limpia la boca, tratando las encías, los dientes, la lengua, la mucosa bucal y a su vez, proporciona un aliento fresco. Pero no es obligatorio incorporar este producto a la rutina diaria, si no lo ha prescrito un higienista dental.

### Hilo dental o interproximales

Junto con el cepillado y los colutorios, el uso del hilo dental ayuda a prevenir tanto las caries como la enfermedad periodontal. Además, es un gran aliado para limpiar a fondo aquellas zonas de la boca a las que el cepillo no llega. El hilo dental permite eliminar los restos de comida y las bacterias acumulados entre los dientes. El hilo puede introducirse entre 2 y 3 mm por debajo del margen entre diente y encía. Los hay de varias clases, pudiendo elegir el grosor y el sabor.

Los cepillos interproximales o interdentes ayudan a evitar y eliminar la placa dental. Estos son utilizados por personas que llevan ortodoncia o implantes dentales o que han tenido problemas periodontales. También lo emplean los adultos que tienen un mayor espacio interdental para realizar una limpieza más eficaz.

### ¿Sangras al cepillarte los dientes?

A menudo, la causa del sangrado de encías puede ser la inflamación provocada por la acumulación de placa bacteriana en los dientes, alrededor y entre ellos. Ante el sangrado es recomendable visitar al dentista para un diagnóstico y posterior tratamiento.

### La función del higienista dental

Las funciones del higienista dental se recogen en la Ley 10/1986 y son las siguientes: • Educar en los hábitos de higiene y alimentación del individuo. • Recogida de datos para la realización de estudios que establezcan el estado de la salud bucodental. • Realización de profilaxis, sellado de fisuras y aquellas actividades ordenadas por el odontostomatólogo.

## Los 5 consejos para tener una boca sana si tienes una enfermedad como la diabetes

Redacción.

La diabetes es una enfermedad metabólica que puede tener repercusiones en la salud bucodental. Los pacientes que la tienen deben llevar mucho cuidado con su higiene oral para prevenir complicaciones adicionales.

### Estos son los cinco consejos clave

#### 1. Mantener una higiene bucal rigurosa

Esa es sin duda un pilar fundamental para cuidar de la salud oral. Los pacientes diabéticos, además, tienen que ser aún más meticulosos con su rutina de higiene bucal, ya que tienen mayor predisposición a sufrir enfermedades periodontales. "La diabetes es un trastorno metabólico que afecta al organismo provocando hiperglucemia, y una de sus principales consecuencias es una disminución de la resistencia del cuerpo a las infecciones". El cepillado regular y el uso de hilo dental son esenciales para eliminar la acumulación de bacterias en las encías y los dientes. Algo especialmente importante en los pacientes diabéticos, ya que su sistema inmunológico está más comprometido y es más susceptible a infecciones orales.

#### 2. Controlar los niveles de glucosa en sangre

El control adecuado de los niveles de glucosa en sangre no solo es crucial para el manejo de la diabetes, sino que también tiene un impacto directo en la salud bucodental. El aumento de la glucosa en la sangre favorece la proliferación de bacterias en la boca, lo que aumenta el riesgo de gingivitis y periodontitis. Mantener los niveles de glucosa dentro de los rangos recomendados es una de las mejores formas de prevenir estos problemas.

#### 3. Visitas regulares al dentista

La prevención es clave, especialmente cuando se trata de personas con diabetes. Las visitas periódicas al dentista son fundamentales para detectar cualquier signo temprano de enfermedad periodontal o problemas bucales relacionados con la diabetes.

"En la periodontitis, se observa un aumento de la carga bacteriana en las encías. Si no se controla en un paciente cuyo organismo tiene menor capacidad para combatir infecciones, como es el caso de los pacientes diabéticos, estas bacterias pueden ingresar al torrente sanguíneo y causar problemas en otros órganos del cuerpo". Por todo esto, las revisiones dentales periódicas son esenciales para garantizar que no haya complicaciones.

#### 4. Dieta equilibrada y evitar el consumo excesivo de azúcares

La diabetes tiene que ir de la mano de una dieta controlada para mantener la salud en general, pero esto, una vez más, también juega un papel fundamental en la salud bucodental. Evitar el consumo excesivo de azúcares, además de ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre, reduce también el riesgo de caries y otros problemas dentales. Una alimentación equilibrada fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones en las encías y la boca.

#### 5. Hidratarse adecuadamente para prevenir la sequedad bucal

La diabetes puede reducir la producción de saliva, lo que provoca sequedad bucal, un factor que aumenta la probabilidad de caries y otros problemas dentales. Mantener una buena hidratación es crucial para evitar este inconveniente y mantener la boca en buen estado.



**DENTA LARA**  
Grupo Clínico Dra. Leticia Lara

**Tu Sonrisa en las mejores Manos**

www.dentalara.com

O BURGO | Avda. Acea da Mã, 6 | 981 646 399

Qué es y cómo conseguirlo

## En qué consiste el bienestar emocional (IV)



\* Viene del número anterior.

### Relacionarse

La interacción social es un método maravilloso para reducir el estrés y conseguir un punto de vista más realde lo sucede en nuestro entorno. Te animamos a que encuentres una relación de apoyo. Busca a alguien a tu alrededor que sepa escucharte y con quien puedas hablar de manera regular. Alguien que sientas que sea incondicional, que no te va a juzgar y con quien te sientas seguro. Quizás sea difícil, pero es más que posible. Pero ¿qué características tienen estas personas que definimos como buenos oyentes? Son aquellas que saben leer en nuestras palabras y gestos hasta hallar nuestros verdaderos sentimientos; o personas que simplemente nos acompañan, que nos escuchan sin juzgarnos y nos dejan expresarnos. Buscar personas con las que entablar relaciones de calidad hacia ambas direcciones nos enriquecerá y ayudará a tener una vida plena.

### Aceptarse

Gran parte de los problemas que tenemos a lo largo de nuestra vida surgen de nuestra incapacidad de aceptarnos tal y como somos. Debemos ver nuestras fortalezas y limitaciones y comprender, sin miedo, que forman parte de un todo. Aceptarse a uno mismo es un paso muy importante para alcanzar el bienestar emocional, para no hacernos daño a nosotros mismos por no ser perfectos, porque no todo en la vida ocurrirá como nos gustaría que lo hiciese. ¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima? estas son algunas claves.

### Buscar propósitos

La motivación es el pilar de nuestra vida. La capacidad de querer me-

jorar algo o alcanzar una meta mueve montañas. Sin embargo, si carecemos de metas y objetivos, nos sentiremos completamente vacíos. Por eso, te animamos a que pienses en esos aspectos de la vida que te pueden ayudar a crecer. Mantén la mente ocupada, márcate unos objetivos realistas y alcánzalos paso a paso. No te olvides de esas actividades que te hacían feliz cuando eras pequeño y se te daban bien (leer un libro, dibujar, correr...). Vuelve a practicarlas y suma aquellas que has ido desarrollando a lo largo de tu vida.

Siguiendo estos sencillos consejos, lograrás mejorar tu calidad de vida.

### Estilo de vida saludable

El deporte aporta muchos beneficios a nuestra salud mental, practicar alguna actividad física y comer de forma saludable es una forma de empezar. Dedicar tiempo de calidad a los nuestros, apartar los pensamientos negativos en bucle, evitar que el estrés nos supere, ser conscientes de nuestros miedos y poner en marcha estrategias para gestionarlos... estas son solo algunas formas sencillas de conseguir un estilo de vida saludable. Conseguir el equilibrio entre todas las facetas de nuestra vida es la clave del bienestar emocional.

### Pedir ayuda

No nos engañemos. No somos superhéroes y siempre habrá momentos en los que el cúmulo de situaciones nos sobrepase. Sentirnos desbordados de forma puntual es normal y razonable. Solo hemos de saber cómo lidiar con ello. Si no podemos hacerlo solos, podemos hablar con un amigo o familiar para sentirnos mejor, pero si no es suficiente y creemos que necesitamos ayuda profesional, hemos de acudir a un psicólogo.

### Terapias que existen

Hay muchos tipos de terapias diferentes que pueden ayudarnos a alcanzar el bienestar emocional. Existen tantas modalidades como personas y problemas hay en el mundo. Las más conocidas son las que exponemos a continuación.

### Terapia Gestalt

Desarrollada en los años 40, se centra en enseñar al paciente a vivir el presente y a tomar conciencia tanto de sus deseos como de sus sentimientos. Esta terapia es la adecuada para aquellas personas que no consiguen alcanzar un equilibrio entre sus sentimientos y sus acciones. Es perfecta para cualquier edad y busca el autocrecimiento.

Este método trabaja sobre la capacidad de las personas de «darse cuenta» por sí mismas de lo que les sucede. La idea es que sea la propia persona, y no la interpretación que pueda hacer el analista, la que genere la mejora conductual a partir de un cambio de percepción, de su forma de sentir y de actuar.

### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual busca demostrar que todos los comportamientos son aprendidos, incluidos los inadaptados. Por tanto, pueden ser desaprendidos del mismo modo.

Partiendo de esta base, dicha terapia considera que los pensamientos negativos son, simplemente, respuestas aprendidas. La manera de conseguir lidiar con ellos es aprender a pensar de manera constructiva y olvidar el otro enfoque que solo nos daña.

\* Seguirá en el próximo número.

### UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

## «Derecho de Pertenencia»

Las respuestas a todas esas preguntas de las noches de insomnio.

En el blanco de este papel en que nadie  
me busca pero me encuentran.

Donde tiran a dar, ahora más que rabia  
es la indiferencia la que se muestra.

Duele el rechazo, duele la ausencia.

La identidad de no saber tantas veces quien era.

Se caen todas las fichas negras al abrir esa maldita puerta.

Estuve al borde, estuve al límite, estuve en el abismo.

Nadie se dio cuenta...

Entre el eco y el grito.

Mi voz silenciada.

Desde las alturas se puede ver con claridad.

Si apagan o encienden los focos.

Nada de esto va a cambiar...

Soy aquella misma niña que jugaba,  
que lo soñaba y lo escribía.

Mis personajes están abriendo camino.

Los actores de verdad están hechos de historias.

Las escenas, nuestro refugio emocional.

La llama encendida, la paz, la autenticidad.

Los abrazos, las miradas que se entienden y conectan.

La voz de dentro cuando juega en equipo tiene más fuerza.

¡Defender la alegría, como una bandera!

Este 17 de Mayo que ya no se olvida.

¡Derecho de pertenencia!

Inclusión y Diversidad

@b\_essential28



Bea Ramón Iglesias.  
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".  
@b\_essential28

Música, teatro, danza y actos tradicionales llenarán las calles

## Las Fiestas de San Juan regresan a A Coruña con un extenso programa de actividades

A Coruña ha dado el pistoletazo de salida a las Fiestas de San Juan 2025 con un ambicioso programa cultural que se desplegó desde principios de mayo hasta finales de junio, con múltiples ciclos de música, teatro, danza y actos tradicionales, que culminarán con la esperada Noche de San Juan, el 23 de junio, una de las más emblemáticas del calendario coruñés.

Desde el pasado mes de mayo, las Jornadas de Teatro, Música y Danza, el Ciclo Voces Meigas y el Ciclo Luminarias del Clasicismo, llenaron los centros cívicos, iglesias y espacios culturales de la ciudad. El ambiente festivo alcanza su cénit en los días previos al 23 de junio. El día 21, la ciudad rinde homenaje a sus figuras femeninas históricas y a María Pita con actos simbólicos en los Jardines de Méndez Núñez y la plaza que lleva su nombre. La jornada también incluye el reparto de flores y más música en la calle.

El 23 de junio, epicentro de la celebración, arranca con los homenajes a Alfonso IX y al Brigadier Diego del Barco. A mediodía, la Comitiva de las Meigas inicia su recorrido hacia la tradicional Salve a la Virgen del Rosario, seguida por el Encendido del Fuego de San



Juan en la Iglesia Castrense de San Andrés, un acto cargado de simbo-

lismo que da paso a la magia del fuego y los rituales nocturnos.

El día siguiente, 24 de junio, continúa la celebración con música rock en la Avenida del Puerto, procesión y misa, manteniendo el ambiente festivo.

El 30 de junio, la salida final de la comitiva de las Meigas y un Homenaje a la Bandera pondrán el broche de oro al mes más festivo del año en A Coruña.

Por último, el 29 de agosto, tendrá lugar la imposición de Medallas a las Meigas y la Misa del Martirio de San Juan, cerrando así un extenso calendario festivo.

estará amenizada por la formación Origen y Disco Móvil CDC.

### Sábado 14

A partir de las 8.00 horas habrá dianas y alboradas a cargo de la Agrupación Cultural O Amanexo. A las 13.00 horas se oficiará la misa solemne en honor al Santo.

A continuación, tendrá lugar la sesión vermouth amenizada por un grupo musical.

Por la noche, a las 20.00 horas, vecinos y visitantes podrán deleitarse con la celebración de la IV Gran Mexillonada.

A partir de las 22.30 horas la verbena estará amenizada por la orquesta Los Satélites.

### Domingo 15

A las 14.30 horas dará inicio la XXIII Gran Churrascada y después por la tarde a las 17.00 horas se disputará el IV Campeonato de Tute con diversos premios.

## San Antón de Dexo en Oleiros

### Programa 2025.

Fiesta de carácter religioso en honor a San Antón que se celebrará en la parroquia de Dexo, del municipio de Oleiros.

Vecinos y visitantes podrán disfrutar con los actos programados para la ocasión, como una nueva edición de la Festa da Cervexa, una mexillonada, una churrascada, un campeonato de tute o variadas actuaciones musicales a cargo de las mejores orquestas del momento.

### Viernes 13 de Junio

En este día los vecinos de la parroquia de Dexo, en el municipio de Oleiros, comenzarán su fiesta en honor a San Antón. A partir de las 19.30 horas dará comienzo la XXII Festa da Cervexa. A las 20.00 horas los presentes podrá degustar unos deliciosos langostinos a la plancha y a partir de las 22.30 horas dará comienzo una gran verbena que

## Viaja con nosotros



**RA&VAN**

**COSTA AMALFITANA**

VUELO ESPECIAL DIRECTO DESDE SANTIAGO EL 12 DE OCTUBRE

8 DIAS / 7 NOCHES

PRECIO POR PERSONA:

**1750€**

**reserva ya!!!**

**INCLUYE:**

- VUELO ESPECIAL DIRECTO, CLASE TURISTA.
- TRASLADOS AEROPUERTO-HOTEL-AEROPUERTO.
- PENSIONES COMPLETAS EN HOTELES CATEGORÍA 4\*-3\*
- HABITACIONES DOBLES CON BAÑO O DUCHA.
- TRANSPORTE EN AUTOCAR, SEGÚN RUTA INDICADA.
- GUÍA ACOMPAÑANTE Y LOCALES DE HABLA HISPANA DURANTE EL CIRCUITO.
- AUDIO INDIVIDUAL EN LAS VISITAS.
- SEGURO DE ASISTENCIA Y CANCELACION DE VIAJE
- TASAS AÉREAS Y HOTELEAS INCLUIDAS

CONSULTAR CONDICIONES

*La magia de la Costa Amalfitana. Un paraíso italiano entre acantilados, colores y sabor mediterráneo.*

La Costa Amalfitana, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es uno de los destinos más deslumbrantes del sur de Italia por sus pintorescos pueblos colgados sobre acantilados, aguas turquesas y una exquisita gastronomía local, este rincón de la región de Campania ofrece una experiencia que enamora todos los sentidos. Desde la encantadora Positano, con sus casas

de tonos pastel escalonadas frente al mar, hasta la elegancia histórica de Amalfi, cada rincón de la costa ofrece paisajes de postal, cultura viva y una cálida hospitalidad italiana. Durante tu viaje podrás pasear por callejuelas empedradas, visitar iglesias centenarias, saborear auténtica pasta artesanal y brindar con un limoncello fresco frente al Mediterráneo.

Además, tendrás la oportunidad de explorar lugares únicos como Pompeya, Nápoles o Capri, según el itinerario.

**¡Viaja en grupo y disfruta de una experiencia inolvidable!**



**RA&VAN** XG-769





Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña

info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119



## Ficha técnica

### Deportivo de La Coruña:

Parreño; Petxarromán, Jaime, Pablo Martínez (Pablo Vázquez, m.72), Escudero (Obrador, m.54); Villares (Genreau, m.54), Patiño; Diego Gómez, Mario Soriano (Hugo Rama m.78), Guerrero (Yeremay, m.54); Kevin Sánchez.

### Elche:

Dituro; John; Affengruber, Bigas, Álvaro Núñez; Óscar Plano (Josán, m.83), Febas, Nico Castro (Aguado, m.83), Valera (Salinas, m.70); Nico Fernández (Gaspar, m.87), Mourad (Agustín Álvarez, m.70).

### Goles:

0-1, m.4: Mourad. 0-2, m.25: John. 0-3, m.32: Valera. 0-4, m.89: Bigas.

### Deportivo 0 - Elche 4

Cinco minutos duraron las esperanzas del Oviedo y el Mirandés

# Alfombra roja blanquiazul del Deportivo al Elche hacia Primera

Redacción.

Riazor se ha acostumbrado en los últimos años a albergar fiestas por el ascenso. Lamentablemente, la mayoría no han sido del Deportivo. Cinco minutos duraron las esperanzas de Oviedo y Mirandés de que el equipo coruñés pudiera meterle el miedo en el cuerpo ante el Elche. Probablemente no preguntaron a ningún deportivista, porque le habrían ahorrado las molestias de creer que el equipo blanquiazul podría hacer algo más de lo que perpetró para cerrar la temporada con la cuarta derrota consecutiva. Porque así es el Dépor. Ese club donde siempre pasa algo. Ese club que, después de cuatro años vagando por el barro, es único a la hora de convertir una holgada y meritoria permanencia en el fútbol profesional, en un camino de espinas para terminar emponzoñando el ambiente hasta el punto de girar a todo el estadio hacia la zona noble. Nada tuvo sentido en el Deportivo-Elche, partiendo ya desde un once inicial donde Pablo Vázquez fue privado de completar su particular



Nada tuvo sentido en el Deportivo-Elche.

maratón. Lo había jugado absolutamente todo en esta Liga. Gilsanz decidió que era un buen momento para dejarlo en el banquillo por primera vez. Ni siquiera sirve la excusa del homenaje a Jaime y Pablo Martínez. Merecido, desde luego, pero ambos podrían haber acompañado igual-

mente a valenciano en el once. El rendimiento defensivo seguro que no iba a ser peor. Y es que tras los actos conmemorativos del Deportivo a los suyos, comenzó sobre el césped la alfombra roja blanquiazul para que el Elche alcanzara la Primera División. Sobraban nervios en el equipo ilicitano, faltaba todo lo demás en los locales, que tuvieron en el estreno como titular de Kevin Sánchez la principal alegría de la tarde. Precisamente el canterano tuvo la oportunidad de ponerle picante a la pelea por el ascenso tras un fallo de John nada más arrancar el partido. Quizá por ser demasiado pronto, al goleador del Fabril se le bajó la persiana cuando encaraba a Dituro. A los cinco minutos el partido ya estaba finiquitado. Un error de Jaime lo aprovechó Plano para asistir al goleador franjiverde, que batió a Germán con un disparo cruzado. Antes de la media hora ya habían caído otros dos. Uno a balón parado después de permitir que dos jugadores del Elche tocaran el balón de

cabeza en el área tras una falta sacada desde el centro del campo, y otro a la contra con un balón que se paseó por el área pequeña sin que nadie lo sacara del campo antes de que Valera llegara en el segundo palo.

Para entonces ya se habían empezado a escuchar cánticos contra la directiva en general y Fernando Soriano en particular. El volumen fue a más mientras que Diego Villares, era el único al que parecía molestarle el bochorno que estaba protagonizando el equipo blanquiazul.

En la segunda parte el Dépor ya se había entregado y lo único que podía pasar es hacerse más daño. Colaboró el Elche, que no quiso hurgar en la herida y levantó el pie del acelerador incluso viendo que Yeremay saltaba al campo para jugar más de media hora. El canario cumplió con su deseo de cerrar la temporada sobre el césped antes de abrir un verano que estará marcando por la incertidumbre sobre su futuro.





**gratuito**  
**As Mariñas**  
tu periódico comarcal

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

**distribución mensual y gratuita en**  
A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada  
Oleiros - Miño - Narón - Puentedeume y Ferrol

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

**MIÑO GOLF**  
**ÁRTABRO**



# II Torneo Mixto "Día da Muller Golfista" en Miño Golf Ártabro

El pasado 31 de mayo se celebró el II Trofeo da Muller Golfista que bajo la dirección de su presidenta, Isabel Ruso de Lago volvió a cosechar otro gran éxito de participación tanto de hombres como de mujeres, con más de un centenar de jugadores inscritos.

Con un tiempo espléndido para la práctica de este deporte, y un campo perfecto para el juego, los jugadores disfrutaron de una gran jornada en la que no faltó de nada, como la carpa en la que los jugadores saborearon los jamones y embutidos que la firma "Torre de Núñez" obsequió a los jugadores. El torneo está subvencionado por la Deputación da Coruña, siendo esta entidad así como todas las marcas colaboradoras, los grandes impulsores de este torneo que cada año nos sorprende con más premios y regalos de las firmas en los sorteos.



*Categoría  
Scratch Damas*

1. María Pilar López Rodríguez, 19 puntos
2. María Amparo Rivadulla Pérez, 15 puntos
3. María Susana Castro Aguiar, 15 puntos
4. María Teresa Fernández Liz, 14 puntos
5. María Pilar Nogueira Conde, 14 puntos

*1ª Categoría  
Damas*

1. María Susana Castro Aguiar, 38 puntos
2. Isabel Puga González, 35 puntos
3. María Pilar López Rodríguez, 30 puntos
4. María Pilar Nogueira Conde, 29 puntos
5. Concepción Picos Dorado, 25 puntos

*2ª Categoría  
Damas*

1. María Teresa Fernández Liz, 45 puntos
2. Marta Videla Blanco, 31 puntos
3. María Asunción García Gallego, 29 puntos
4. Myrian Bellido Fonseca, 28 puntos
5. Eva María Solorzano Sáenz de Cenozo, 27 puntos

*5ª Categoría  
Damas*

1. María Amparo Rivadulla Pérez, 39 puntos
2. Elena Piñeiro Gallegos, 36 puntos
3. Manuela Mascaro Gómez, 36 puntos
4. Mª Paloma Santiago Boullón, 35 puntos
5. Milagros Marini Díaz, 34 puntos

*Scratch Caballeros*

1. Carlos Díaz Díaz, 32 puntos
2. Antonio Outeiriño López, 32 puntos
3. Andrés Moret Jaraiz, 27 puntos
4. Ignacio García Sánchez, 25 puntos
5. Alberto Varela Costoya, 24 puntos

*Hándicap 1ª Categoría  
Caballeros*

1. Carlos Díaz Díaz, 38 puntos
2. Oscar Díaz Prado, 38 puntos
3. Juan Roel Carabel, 38 puntos
4. Jaime Perozo Ayuso, 37 puntos
5. David Jesús Álvarez García, 36 puntos

*Hándicap 2ª Categoría  
Caballeros*

1. Manuel Díaz Álvarez, 42 puntos
2. Alejandro Alonso Sampedro, 38 puntos
3. José Luis Díaz Guitián, 37 puntos
4. Pablo de Llano Monelos, 36 puntos
5. José Manuel Carro Miñán, 36 puntos

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## 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@verdemareediciones.com](mailto:info@verdemareediciones.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 será gratuita, personalizada y confidencial



### Consulta 1:

*Hola, mi caso es que estoy esperando a que mi casero me devuelva la fianza. Dejé la propiedad hace quince días.*

*El casero me dice de no devolverme o quitarme gran parte de ella por algunas cosas que dice que ha encontrado. Hay algunas cosas sucias, como el frigorífico, o los cierres de las ventanas, como desperfectos menciona algunas bombillas fundidas, lo cual es falso. Y un agujero en una puerta, que sí que es verdad, pero que fue de cabreo porque nos quedamos encerrados 3 veces porque las manivelas de las puertas dan fallas desde el principio.*

*Me gustaría recibir algo de información legal para este caso. Y para el caso de que no me devuelva, saber si él está en su derecho o yo puedo hacer algo. Gracias.*

### Estimado cliente

Sería importante que nos dijera cuál es la cantidad de fianza total que le debe. Dependiendo de la cantidad, si es inferior a dos mil euros, es posible realizar una reclamación judicial de la fianza sin necesidad de abogado. Ahora bien, tenemos que esperar a que se cumpla un mes desde la fecha que ustedes abandonaron la propiedad, porque de acuerdo al artículo treinta y seis de la Ley de Arrendamientos Urbanos es el plazo mínimo que hay que esperar para la devolución de la fianza. Respecto a las cuestiones que nos plantea, algunas cuestiones pueden ser descontadas de la fianza como es el caso de la rotura de la puerta en la que hay un agujero. El hecho de que se hayan visto encerrados pues lamentablemente nos puede producir mucha ansiedad pero igualmente es irrelevante a nivel legal. Pero el resto las cuestiones no se pueden descontar de fianza, una suciedad pun-

tual en las ventanas, una bombilla fundida, son desgastes habituales y normales por el paso del tiempo que en ningún modo se pueden repercutir al inquilino. Cuestión distinta es el cambio o sustitución de la puerta que sí que lo puede descontar de la fianza.

*Atentamente.*

### Consulta 2:

*Me gustaría saber que implicaciones tiene que me mude en Andalucía a vivir con un ciudadano con pasaporte canadiense en caso de separación. De momento sería sólo convivencia. Él tiene unos ingresos que son 4 veces los míos, pero mudarme implica para mí mudarme con mi hija y tomar ciertos riesgos. Me tendría que trasladar con mi hija de 9 años, a 130 km de mi familia, y para mí me resulta un riesgo y posiblemente una pérdida de clientes en mi trabajo como autónoma.*

*Quiero saber qué pasa si esta relación se rompe y yo me encuentro sola, con mi hija, con menos ingresos. Saludos.*

### Estimado cliente

Entiendo muy bien la situación que me comenta y la preocupación que le puede generar.

Evidentemente, esta persona, que tiene una relación con usted, puede acogerlos y voluntariamente darles el sustento o la ayuda económica y familiar que considere.

Ahora bien, yo tengo que responderle como abogado, y sobre todo tengo que responderle pensando en que la relación en el futuro se pudiera romper.

Mientras permanezcan unidos, no habrá problema; el tema es si la relación se rompe. Y la protección que usted tendría en este caso es prácticamente ninguna. Prefiero no andarme por las ramas, pero es así. Ustedes no están casados y sobre todo él no tiene ninguna

responsabilidad con su hija. Por lo tanto, no tendría que pasar ninguna manutención ni a usted ni a su hija ni tendría ninguna responsabilidad. Obviamente, usted tendrá que tomar sus decisiones valorando todas las cuestiones, pero ante una ruptura o separación no hay responsabilidades por parte de esta persona. Usted tendría que buscarse la vida, hablando claramente. Y todo lo que ha dejado atrás, lo ha perdido.

*Atentamente.*

**EDUARDO LORENZO M.**

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)





## Los secretos del Mole, la salsa de chiles mexicana (II)



Gastronomía.

Jesús Sánchez Celada.

www.conmuchagula.com

\* Viene del número anterior.

Algo decepcionado con la leyenda, intento sacar más información a Jesús, no muy proclive a saltarse el guion. Finalmente, me habla de un alimento prehispánico que podría tener relación con el actual Mole Poblano y que en lengua nahuatl se denomina *muji* y cuya traducción es 'salsa de chile'.

Este *muji* era una salsa elaborada con chile verde, agua, cilantro, cebolla y cacao. Sintiéndolo mucho por Sor Andrea, esta historia me cuadra más. Quizás, los ancestros de la religiosa fuesen los creadores de ese *muji* y Sor Andrea, queriendo dar lo mejor de sí misma al Virrey, le ofreció de forma subconsciente el conocimiento gastronómico que corría por sus venas desde muchas generaciones atrás y le inspiró para crear el Mole Poblano actual. Quizás.

Dicho esto, no podemos decir que el Mole Poblano sea un alimento prehispánico, ya que el chocolate fue una creación europea para domesticar el famoso *xocolatl* azteca, pero sí que este *muji*, transmitido de generación en generación, fue, con total probabilidad, el origen directo del plato.

### "Eres mi mero Mole"

Parece claro que el primer Mole fue aquel *muji* evolucionado. Sin embargo, la evolución en la nomenclatura de este plato no acaba ahí. Hoy en día, la denominación

'mole' se utiliza para decenas de elaboraciones en México, refiriéndose a cualquier plato guisado que contenga una salsa de chile, algo que en México ocurre prácticamente en todos. Así, te encontrarás mole de olla, mole verde, mole rojo, mole de pipián... Mole y más mole.

Otro dato que resalta la importancia del Mole en México es que se ha colado en su refranero tradicional con expresiones como 'Eres mi mero mole', que se usa para expresar el favoritismo hacia algo o alguien.

Así que, para poner las cosas en perspectiva y dejar de divagar, ya creo que puedo establecer una cronología: primero nace el *muji*, posteriormente el Mole Poblano y a partir de ahí, los infinitos moles que conforman la gastronomía mexicana.

### Con las manos en la masa

Con todo infinitamente más claro que cuando llegué, me dirijo hacia el mercado del Carmen, en la zona más limítrofe del Centro Histórico, en donde he quedado con Alonso Hernández, un chef local que lleva años haciendo Mole Poblano y que ha prometido enseñarme a cocinarlo. Es domingo y el Mercado del Carmen es un hervidero de gente que va y que viene. Acaba de terminar la misa de la iglesia que se encuentra justo enfrente y feligreses, religiosos y monaguillos entran en masa al mercado, unos pocos a comprar, muchos a comer y la mayoría a beber.

Alonso va saludando a todos los mercaderes hasta que se detiene



Eleonor en su puesto del Mercado de Sabores de Puebla con las ollas de mole que elabora a diario.

en un puesto de fruta y verdura. Me señala diez cajas consecutivas de chiles y me pregunta si le podría identificar alguno. Me arriesgo y acierto con el jalapeño, su versión seca, el chipotle y con el poblano.

"En México hay más de 200 variedades de chiles, pero nosotros solo vamos a necesitar 3, mulato, ancho y pasilla". Luego señala dos plátanos grandes y negros, esos que en España tiraríamos sin pensarlo. Continúa con un buen manojo de cilantro, un puñado de tomates, unos verdes y pequeños y otros los clásicos tomates pera, además de cebolla y ajo. "Las especias las tengo en casa", coge la bolsa que le da la tendera con la mercancía y echa a andar.

La casa de Alonso, muy cerca del mercado, es de un amarillo pálido. Una casa unifamiliar con un pequeño salón de muebles de madera y una cocina equipada que da directa a un patio que tiene decorado con plantas y cactus de diferentes tamaños y modelos. Mientras lava las verduras, le comento con orgullo mis avances en la cronología del mole. Me da la razón con el tema del *muji* y asiente en silencio con el resto. "En la ecuación, te falta el toque francés" me dice. "Cuando los españoles probaron el *muji*, esa primera receta indígena que únicamente tenía chiles, cilantro, cebolla, cacao y agua, les resultó tan picante que no lo pudieron comer. Entonces le añadieron especias como canela, el sésamo y todas las que conforman hoy el plato. Pero llegaron los franceses y para ellos seguía siendo demasiado picante, y fueron ellos quienes le añadieron el chocolate y otro ingrediente secreto, las galletas".

La elaboración del mole continúa. Primero, Alonso dora en un comal las verduras mientras yo limpio de semillas los chiles para evitar un picor demasiado potente, "Recuerda, el mole es un plato dulce" me repite el chef como un mantra. Luego, en una sartén con aceite vegetal le damos un ligero toque a los chiles, que se inflaman orgullosos. En ese mismo aceite doramos los plátanos machos, que desprenden un aroma sabroso que se extiende por la cocina. Hacemos lo propio con las galletas y con las especias: sésamo, canela, semilla de cilantro... Luego, todo a hervir junto con unas semillas de cacao.

Cuando Alonso churrusca la tortilla quemada en el gas natural de su cocina, no puedo evitar pensar en aquellos indígenas en el México prehispánico, sentados alrededor del fuego y de la olla, quemando las tortillas en la hoguera sabedores que ese toque mejorará la digestión del *muji* que hervía en el fogón.

Hoy, en la comodidad de la época contemporánea, seguimos haciendo lo mismo, con menos conocimiento y con menos conciencia, eso sí.

Solo queda cocinar, triturar y dejar que la salsa trabaje. "El Mole es una salsa viva. Hoy la cocinas y la comes. Mañana, con lo que te sobre, lo vuelves a freír y vas a conseguir otra salsa diferente de la de hoy. Y lo mismo pasará al tercer y cuarto día. Cuanto más se trabaje, mejor sabrá". Sabias palabras del chef.

### Cierre y vuelta a casa

Tras el cocinado y la posterior degustación, siempre acompañado de un buen mezcal, me despido de Alonso con un abrazo y vuelvo a mi coche, de vuelta al aeropuerto de Ciudad de México. En el trayecto, me desvían de la carretera principal (al parecer por la explosión de una pipa de gas a pocos kilómetros de la ciudad) y tengo que hacer el camino por una carretera secundaria. Tardo exactamente 5 horas y 30 minutos en recorrer los 106 kilómetros que separan Puebla del aeropuerto. Afortunadamente, mi psicopatía por llegar muchas horas antes de los vuelos por fin sirve para algo y puedo continuar mi viaje a España.

El avión de vuelta a Madrid es un avión nocturno. Sale a las 23:00h de Ciudad de México y llega a las 16:00h, hora peninsular. Me acomodo en mi asiento y a los pocos segundos, un señor mayor, con la cara curtida de sol y años y un gorro tipo cowboy de sienta a mi lado. Nos miramos, tanteándonos. Luego se presenta, se llama Santiago. Me cuenta que es del estado de Oaxaca, "¿Lo conoces?, hacen un mezcal de otro mundo". Paso 10 de las 12 horas hablando con Santiago. Sobre México, sobre España, sobre la cansina polémica del "perdón colonial", sobre su familia, sobre la mía, sobre comida...

Al llegar a Madrid, me da pena despedirme, pero es inevitable. Ya en la terminal, nos intercambiamos los teléfonos y se marcha caminando. En un momento, se da la vuelta, me mira y en sus labios creo leer "amigo, eres mi mero mole".



Con el chef Alonso Hernández en el Mercado del Carmen en Puebla, comprando ingredientes para preparar Mole Puebla.

El tipo de interés medio de las hipotecas en España se sitúa en el 2,88%, según datos publicados por el BCE y la media de la eurozona asciende hasta el 3,32%

## En España se consiguen hipotecas más baratas que en la mayoría de los países de la eurozona

Por detrás de Malta y España, en tercer lugar del ranking, encontramos a Croacia, que registra un tipo de interés medio del 2,94%.



Redacción.

En España se firman hipotecas más baratas que en casi todos los países de nuestro entorno. El tipo de interés medio al que se firman las hipotecas en España se sitúa en el 2,88%, según los últimos datos publicados por el Banco Central Europeo (BCE), correspondientes al mes de marzo de 2025.

Este es, además, uno de los más bajos de la zona euro, solo superado por el de Malta (1,95%). Además, si comparamos estos datos con los registrados justo un año antes, en marzo de 2024, los intereses medios de los préstamos hipotecarios han caído en nuestro país un 22,57%; entonces se situaban en el 3,53%, hasta 0,65 puntos por encima.

“Tener uno de los tipos de interés más bajos de la eurozona en lo que se refiere a hipotecas aporta varios beneficios a España. Por un lado, ayuda a que los ciudadanos puedan acceder a una vivienda en propiedad más fácilmente, pero también fomenta que las empresas inviertan y crezcan, y genera un ambiente

económico más positivo para todos, desde los hogares hasta los bancos”, explica Simone Colombelli, director de Hipotecas del comparador y asesor hipotecario iAhorro, que también matiza: “Que España sea uno de los países con los tipos de las hipotecas más bajos de Europa aumenta el interés de los extranjeros a la hora de invertir su dinero aquí, ya sea en vivienda o en cualquier otra cosa”.

### La mayor caída en los intereses la registra Finlandia

Por detrás de Malta y España, en tercer lugar del ranking, encontramos a Croacia, que registra un tipo de interés medio del 2,94%. Tras ellos están Eslovenia (3%), Francia (3,05%), Bélgica (3,08%), Finlandia (3,09%), Portugal (3,14%) e Italia (3,21%). Eso sí, estos países, aunque registran tipos ligeramente superiores a los de España, Malta o Croacia, presentan condiciones todavía favorables comparadas con la media anotada en toda la eurozona (3,32%).

En el extremo opuesto se encuentran Letonia con un (4,46%), Estonia (4,33%) y Chipre (4,21%),

que con los tipos de interés más altos de la eurozona.

El caso de Finlandia llama especialmente la atención. Pese a que se sitúa en el séptimo puesto de la lista, ha registrado el mayor descenso interanual en los tipos de interés medios de sus hipotecas, con una caída de hasta el 36,57%: desde el 4,22% de marzo de 2024 hasta el 3,09% actual.

En Portugal, Lituania y Estonia también han bajado los intereses medios de sus hipotecas más de un 30%.

Las diferencias que registran los diferentes países de la eurozona pueden estar relacionadas con varios factores, tales como “el nivel de competencia en el sector financiero, la estabilidad económica de cada país, la inflación y las políticas monetarias adoptadas por los bancos nacionales, que en ocasiones aplican tipos de interés más elevados debido a sus propios desafíos económicos”, explican desde el comparador hipotecario iAhorro.

Otro factor que debemos tener en cuenta es el peso de las hipotecas en las finanzas de los hogares y la cultura de la propiedad que existe en cada uno. Los países del sur y este de Europa tienen una cultura más orientada hacia la vivienda en propiedad debido a tradiciones históricas, políticas y valores culturales”, por el contrario, “en el norte de Europa hay una mayor proporción de alquileres debido a mercados regulados y una cultura que valora más la flexibilidad del alquiler a largo plazo”. a aún hay muchas viviendas en propiedad, la tendencia a alquilar es mayor debido a que el mercado de alquiler ofrece condiciones muy atractivas y la seguridad en el arrendamiento está muy regulada”.

Los propietarios deberán realizar esta acción antes de que la normativa entre en vigor

## Nuevo requisito para vender o alquilar una vivienda en España

Redacción.

Comprar o alquilar una vivienda en España se está convirtiendo en una auténtica odisea. La escasez de oferta y el incremento de la demanda han disparado los precios en ambos mercados. Ahora, a esta difícil situación se suma un nuevo requisito que afectará a los propietarios que quieran vender o alquilar su vivienda: la eficiencia energética.

A partir del 1 de enero de 2030, todas las viviendas que se quieran vender o alquilar deberán contar con una calificación energética mínima de E. Además, para 2033, esta exigencia aumentará a la letra D. Así lo establece la Directiva Europea sobre Eficiencia Energética, que busca reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en el sector de la construcción, responsable de más de un tercio de las emisiones en la UE. Este cambio normativo significa que, a partir de 2030, cualquier propietario que quiera poner su vivienda en el mercado deberá asegurarse de que cumple con los estándares mínimos de eficiencia energética. De lo contrario, no podrá vender ni alquilar su propiedad, lo que obligará a muchos a realizar reformas para mejorar el aislamiento, la calefacción, la

refrigeración y otros aspectos clave del consumo energético.

### El impacto económico

Uno de los principales desafíos de esta nueva normativa es el impacto económico que supondrá para los propietarios. Se estima que un 85 % de los edificios en España necesitarán una rehabilitación energética para cumplir con los requisitos de descarbonización. Estas mejoras pueden implicar la instalación de ventanas con mejor aislamiento, el cambio de sistemas de calefacción y refrigeración, el uso de energías renovables o la mejora en la iluminación eficiente.

Para muchos propietarios, especialmente aquellos con viviendas antiguas, esto supondrá un desembolso importante.

### Certificado de Eficiencia Energética

Hasta ahora, era suficiente con contar con un Certificado de Eficiencia Energética (CEE) en vigor, un documento que calificaba el estado de la vivienda en función de su consumo energético y nivel de emisiones de CO2. Sin embargo, con la nueva normativa, este certificado tendrá que garantizar que la vivienda tiene al menos una calificación E en 2030 y D en 2033.



**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:** Algo Le Pasa A Mi Yerno

**País:** Francia  
**Director:** Arnaud Lemort. **Guión:** Arnaud Lemort

**Reparto:** Christian Clavier, Baptiste Lecaplain, Claire Chust, Cristiana Reali, Rayane Bensetti, Jean-François Cayrey, Thomas VDB.

**SINOPSIS:** El doctor Béranger es un exitoso psicoanalista. Su vida sería perfecta si no fuera por un paciente muy ansioso y extremadamente pegajoso: Damien Leroy. Para librarse por fin de él, le hace creer que la única forma de curarse es encontrar el amor. Mientras el doctor se prepara para celebrar su 30 aniversario de boda, su hija, le cuenta que ha encontrado al hombre de su vida que no es otro que... Damien.

**Fecha de Estreno:** 13 de junio 2025



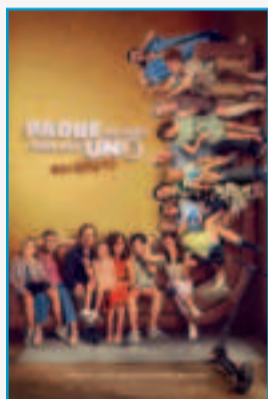
**Título:** Fight or Flight (Sicarios en el aire)

**País:** USA, Reino Unido  
**Director:** James Madigan  
**Guión:** Brooks McLaren, D.J. Cotrona

**Reparto:** Josh Hartnett, Katee Sackhoff, Charithra Chandran, Julian Kostov, Marko Zaror, Sanjeev Kohli, Sarah Lam, Nora Trokan, JuJu Chan Szeto, Attila Árpá.

**SINOPSIS:** Lucas (Josh Hartnett) es un mercenario retirado en Tailandia que recibe el encargo inesperado de atrapar a un asesino que va a embarcar en un vuelo rumbo a Estados Unidos. Una vez en el aire, descubre la verdadera y sorprendente identidad del criminal.

**Fecha de Estreno:** 13 de junio 2025



**Título:** Padre No Hay Más Que Uno 5

**País:** España  
**Director:** Santiago Segura  
**Guión:** Santiago Segura, Marta González de Vega

**Reparto:** Santiago Segura, Toni Acosta, Martina D'Antiochia, Calma Segura, Luna Fulgencio, Carlos González Morollón, Sirena Segura, Blanca Ramírez, Leo Harlem, Silvia Abril, Loles León, Diego Arroba 'El Cejas', Marta González de Vega.

**SINOPSIS:** Algunos padres experimentan la angustia del "nido vacío" cuando los hijos empiezan a abandonar el hogar. Javier, en cambio, sufre el trauma del "nido repleto": nadie se va de casa.

**Fecha de Estreno:** 25 de junio 2025

**CULTURA**

# David Bailey's Changing Fashion, exposición de fotografía en A Coruña

Hasta el 14 de septiembre de 2025. Entrada libre.

A Coruña acoge la primera gran exposición de fotografía del prestigioso David Bailey como parte de una programación veraniega en la que también se exhibirá la exposición colectiva de jóvenes fotógrafos gallegos Future Stories, la segunda edición de The MOP Talks y otras actividades culturales.

La Fundación Marta Ortega Pérez (MOP) presenta una programación de verano que combina el legado de grandes nombres de la fotografía con la promoción del talento emergente.

Desde el 28 de junio hasta el 14 de septiembre, la exposición David Bailey's Changing Fashion ocupará el espacio del Muelle de Batería en A Coruña, ofreciendo una retrospectiva única del célebre fotógrafo británico, con más de 140 imágenes que capturan el espíritu de las décadas de 1960 y 1970.



David Bailey, un icono de la fotografía de moda y retrato, transformó la cultura visual de los años 60, capturando a las estrellas de la época con un estilo único que rompió barreras en la moda y el arte. Su exposición, incluirá fotografías inéditas y piezas icónicas como el portfolio David Bailey's Box of Pin-Ups. Este trabajo de

1965 reunió retratos de figuras como Mick Jagger, Michael Caine y Jean Shrimpton, destacando tanto a iconos de la cultura como a personajes controvertidos.

La muestra también explorará el entorno de Bailey y se complementará con un cortometraje y una publicación gratuita inspirada en Ritz, la revista que Bailey fundó en 1976. Antes de esta cita principal, entre el 20 de mayo y el 17 de junio, el espacio del Silo acogerá Future Stories, una exposición colectiva que muestra los trabajos de jóvenes fotógrafos gallegos que han desarrollado proyectos innovadores tras su formación en colaboración con la prestigiosa Fondazione Sozzani. La exposición Future Stories mostrará los trabajos de los fotógrafos gallegos Alba Chan, Sofía Dagá, Lucía Novais y Adrián Ramos. Sus obras reflejan un enfoque fresco e innovador en la fotografía de moda.

**SUDOKU**

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

**CRUCIGRAMA**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1							■				
2						■					
3							■				
4			■								
5	■					■					
6		■							■		
7					■						■
8									■		
9			■								
10						■					
11					■						

**HORIZONTALES:**

1: Habitación en que se duerme. Determina la fecha. 2: Embarullará. Tregua, descanso, refugio en las penalidades o contratiempos de la vida. 3: Pasabas una cosa mediante engaño o artificio. Nombre de consonante. 4: Dominio de Internet para España. Remabais. 5: Por casualidad. Jumento, pollino. 6: Mil en números romanos. Descenso de una aeronave hasta posarse sobre la superficie del agua. Decimonovena letra del abecedario español. 7: No acertó. Gas incoloro, inodoro e insoluble en agua que se encuentra en estado natural en el gas del petróleo. 8: Corregir, reprobado o notar por malo algo. Mil cien en la numeración romana. 9: Ave del orden de las casuariformes, parecida al avestruz, de plumaje ralo, grisáceo o amarillento, que vive en zonas de llanura. Aplacar, calmar. 10: Radiorreceptor. Lodo blando que forma depósito en ríos, y sobre todo en lagunas o en sitios bajos y húmedos. 11: Labrad la tierra. Natural de Bosnia, en femenino.

**VERTICALES:**

1: Elevé. Balanceará una cuna. 2: Confusa, complicada. Impeler la embarcación con los remos. 3: Óxido de calcio. Carnosa. 4: Hacíamos oración a Dios. Partid. 5: Limaco. Hago uso. 6: Primera letra. Que predice males o desdichas. Consonante. 7: Se atreve. Cierre o estrechamiento de un conducto que impide el paso. 8: Proporciona. Iréis a un lugar más bajo. 9: Limpiasen, adecentasen. Secuencia de ADN que constituye la unidad funcional para la transmisión de los caracteres hereditarios. 10: Sonido de la campanilla. Natural de Omán. 11: Que asesora. Emite su voz la rana.



# Servicios Integrales

## ¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



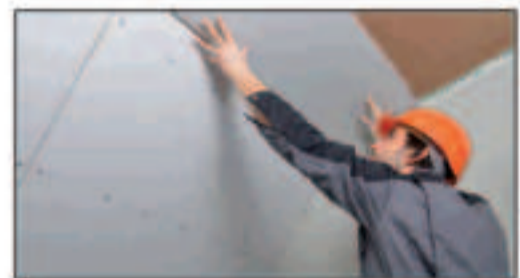
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañilería



electricidad



mantenimiento comunidades



### VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

[vglobal@verdemarediciones.com](mailto:vglobal@verdemarediciones.com)

