

SUMARIO :

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen mes Abril).....2 a 6

- PSA aumentará su producción en Europa hasta Agosto.
- PSA Vigo fabricará por vez primera vehículos de la marca Opel.
- PSA Vigo líder de producción en el Grupo.
- PSA Vigo vuelve a producir para el mercado chino.
- PSA & Dongfeng compartirán centro de I+D en China.

Sector del Automóvil (Resumen mes Abril).....6 a 10

- GESTAMP VIGO plantea una rebaja salarial y modificar condiciones laborales.
- DENSO VIGO pierde el contrato con su segundo mejor cliente.
- El mercado de turismos en España supera las 100.000 unidades en Marzo.
- La ayuda del plan PIVE obligada a ser declarada en la renta.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio.....12 a 18

- El Camino de SANTIAGO por etapas:
ETAPA 2 → Roncesvalles – Zubiri.
- Agenda Cultural del mes de Mayo.
- Cartelera de Cine.

Noticias Deportivas.....19 a 20

- Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.
- Eventos deportivos de participación popular.
- Noticias del REAL CLUB CELTA DE VIGO.

VARIOS.....21 a 27

- Declaración de la Renta, ejercicio 2014.
- Campamento de verano: Granja KIRIKO.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Mayo.
- Las rarezas más desconocidas del cuerpo humano (parte IV).
- Propiedades de la miel de abeja y los mejores antibióticos naturales.

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “**LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN**”.

PSA AUMENTARÁ SU PRODUCCIÓN EN EUROPA HASTA AGOSTO.



El incremento en 60.000 unidades, fruto de la recuperación del mercado en los países de la UE, beneficiará a la planta de Vigo.

La compañía también mejorará las cifras de fabricación de los modelos 208, 2008 y 308 de Peugeot y C4 Cactus de Citroën, mientras que también crecerá la cifra de producción del DS 3.

El director de la compañía en Europa, Denis Martin, destacó que el crecimiento del mercado europeo representa una "muy buena noticia" para el conjunto de la actividad automovilística del grupo.

Una evolución positiva del mercado como la que afrontamos actualmente permite reforzar la ejecución del plan "*Back in the Race*", diseñado sobre una hipótesis de "mercado neutro", añadió el directivo

El repunte de este aumento de producción también **beneficiará a la planta de Vigo**, a proveedores y empresas auxiliares. Este incremento de producción ha generado la eliminación de las jornadas de paro previstas adaptando el calendario a las nuevas necesidades. Por este motivo, la factoría trabajará con la siguiente programación:

- **Mayo** .- cuatro fines de semana en el Sistema 1 y un sábado en el Sistema 2.
- **Junio** .- cuatro fines de semana en el Sistema 1.
- **Julio y Agosto (previsión)** .- cinco sábados y tres domingos en el Sistema 1 y tres sábados en el Sistema 2.

Además ante esta demanda el horario en el turno de noche será próximo a las 8 horas, y en el turno variable trabajarán 8 horas, pudiendo ampliar la jornada a 9 horas.

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA VIGO FABRICARÁ POR VEZ PRIMERA VEHICULOS DE LA MARCA OPEL.



Los consorcios automovilístico PSA Peugeot Citroën y General Motors, como parte de la colaboración que vienen llevando a cabo, fabricarán de forma conjunta su nueva generación de vehículos comerciales pequeños en el centro de PSA Vigo, lo que supondrá que Balaidos, ensamble por primera vez una marca distinta a PSA. Estos modelos sustituirán a las actuales generaciones del Citroën Berlingo, del Peugeot Partner y del Opel/Vauxhall Combo y se desarrollarán sobre la base de la arquitectura de vehículos comerciales del grupo PSA.

Las primeras unidades fabricadas en la factoría de Vigo, llegarán al mercado en 2018. La colaboración de ambas empresas se basa en una posición de equilibrio, por lo que los modelos de cada firma estarán diferenciados y en línea con las características de cada marca. Esta iniciativa es la tercera de los tres proyectos conjuntos acordados en diciembre de 2013. Los otros programas comprenden la facturación de las próximas generaciones de monovolúmenes del segmento B en la planta de Figueruelas (Zaragoza) y de un todoterreno compacto del segmento C en Sochaux (Francia).

PSA VIGO LIDER DE PRODUCCIÓN EN EL GRUPO.

El año pasado volvió a ser la fábrica más productiva de la multinacional (con 379.000 vehículos), seguida por las plantas francesas de Sochaux (313.900 vehículos) y la de Poissy (258.000 vehículos).

El centro de Wuhan (China) registró una producción de 718.000 vehículos, pero hay que tener en cuenta que se trata de un conglomerado de varias plantas con 16 modelos diferentes, y además es una “*joint venture*” entre PSA y Dongfeng Motors.

PSA VIGO VUELVE A PRODUCIR PARA EL MERCADO CHINO.



Coches con el sello “*made in Vigo*” volverán a rodar por las carreteras de China. La factoría de Balaídos está produciendo unidades de los monovolúmenes Citroën C4 Picasso y Grand C4 Picasso. PSA aprovechó su participación en el salón internacional del automóvil de Shanghai, para el lanzamiento comercial de los monovolúmenes vigueses, líderes del mercado en Europa.

No es la primera vez que PSA-Vigo exporta vehículos enteros para el gigante asiático, aunque en los últimos años los envíos se han limitado a piezas sueltas (de la propia fábrica y de los proveedores locales), para los modelos que PSA ensambla en las fábricas chinas de Wuhan, como el Peugeot 301 y el Citroën C-Elysée. Precisamente uno de los coches que más se exportaron a China fue el Citroën Xsara Picasso, el primer monovolumen vigués. Las primeras unidades del Citroën C4 Picasso ya han llegado al mercado chino para llenar concesionarios.

La marca de los chevrones quiere repetir el éxito del C4 Picasso en Europa “donde es líder indiscutible de su segmento” en China, país que ya representa el primer mercado para el grupo PSA, por delante de Francia.

Además de la presentación del C4 Picasso en el Salón de Shanghai, se desveló al público el nuevo concept car Citroën Aircross.

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA & DONGFENG COMPARTIRÁN CENTRO DE I+D EN CHINA.



PSA Peugeot Citroën y su socio chino Dongfeng (cuyo nombre significa “*Viento de Oriente*”), con la que Peugeot lleva aliada en China 23 años, anunciaron en Shanghái que compartirán un centro de investigación y desarrollo (I+D) y una nueva plataforma para los compactos de sus marcas.

Además anunciaron que a partir de ahora compartirán la llamada “*plataforma modular común*” (CMP, siglas en inglés), conformada por el chasis y la plataforma estructural de los vehículos compactos (de tamaños equivalentes a los segmentos B y C europeos) de sus marcas Peugeot, Citroën, DS y Dongfeng.

A este proyecto, que empezará a materializarse desde 2019, se destinarán 200 millones de euros, el 60 por ciento de los cuales será aportado por PSA y el resto por Dongfeng, y su desarrollo será coordinado desde Vélizy.

La CMP permitirá a ambas partes ser más eficientes en la fabricación de vehículos para sus respectivas regiones de crecimiento: en China y el sudeste asiático, de la cual PSA se beneficiará de la base de suministradores locales, con tradicional presencia en esas zonas.

Además, Dongfeng ha lanzado la nueva generación de su marca Fengsheng (“Espíritu del Viento”, creada en 2009), tras lo que ahora, con estos dos proyectos conjuntos, los dos grupos ponen recursos estratégicos en común para acelerar su expansión internacional.

Sector del automovil

GESTAMP VIGO PLANTEA UNA REBAJA SALARIAL Y MODIFICAR CONDICIONES LABORALES



Gestamp Vigo ha planteado al comité de empresa una batería de ajustes y cambios en materia salarial y laboral para incrementar la competitividad de sus instalaciones y poder optar a tres nuevos proyectos de los fabricantes FORD y NISSAN, que implicaría una inversión asociada que ascendería a 40 millones de euros y la creación de hasta 50 empleos en situaciones de picos de producción.

La propuesta por parte de la Empresa incluye una **rebaja salarial del 2,5%** para la plantilla actual, una **nueva categoría de entrada** para las futuras contrataciones con un salario al nivel del actual convenio provincial del metal, **suspensión de una paga de objetivos**, y un **nuevo sistema de distribución de la jornada semanal** que consistiría en que el único día de descanso sea el domingo, y el descanso del sábado vaya rotando a lo largo de la semana para los distintos grupos de trabajadores, para lo cual sería necesario la creación de un cuarto turno.

Ya en el pasado mes de Octubre se llegó a un acuerdo a nivel de reestructuración de la plantilla mediante un Expediente de Empleo Temporal para el periodo 2015-2017, además de 22 prejubilaciones.

Sector del automovil

DENSO VIGO PIERDE EL CONTRATO CON SU SEGUNDO MEJOR CLIENTE



La planta de Vigo de Denso dejará de suministrar a OPEL a partir de 2017, tras la pérdida del contrato con el fabricante. La compañía no ha logrado renovar el contrato que mantenía desde 2006 que garantizaría una carga de trabajo hasta 2024, y que en la actualidad representa el 25% de su producción anual.

La falta de competitividad de la planta de Valladares, incapaz de competir en costes, habría motivado la pérdida del pedido. Cabe recordar que la dirección y el comité de empresa de la fábrica habían firmado a la vuelta de las últimas vacaciones de verano y tras varias jornadas de huelga indefinida, un nuevo convenio colectivo con una subida salarial del 12,5% en el plazo de tres años.

OPEL es hoy el segundo mejor cliente de Denso tras el centro de PSA en Vigo, aunque esta planta también provee componentes de climatización a Renault y a Mercedes-Benz. La no renovación del contrato con OPEL podría tener una considerable repercusión en la actividad del centro en caso de que no logre adjudicarse nuevos proyectos, por lo que fuentes del sector apuntan a que la compañía apostará por una reducción de costes que podría venir por la automatización de procesos para mejorar su competitividad frente a otros fabricantes de sistemas de climatización.

La planta había invertido más de 20 millones de euros en los últimos años, en la ampliación y modernización de sus instalaciones de Valladares.

Sector del automovil

EL MERCADO DE TURISMOS EN ESPAÑA SUPERA LAS 100.000 UNIDADES EN MARZO



El mercado de turismos en Marzo registra un incremento del 40,5% y después de 56 meses (más de 4 años y medio), supera las 100.000 unidades en un mes, registrando un volumen de 112.299 matriculaciones. En el cómputo de los tres primeros meses del año, el crecimiento es de un 32,2% y un total de 267.137 matriculaciones, acumulando 8 trimestres de crecimiento continuado. El buen desarrollo del mercado de turismos se debe principalmente al Plan PIVE, aunque hay que destacar que este mes de Marzo las empresas de alquiler han registrado tasas muy positivas, gracias al buen resultado vacacional que se había previsto para Semana Santa.

Las ventas han registrado importantes crecimientos. La venta de vehículos a particulares en Marzo sube un 36,1%, con un total de 50.926 unidades impulsado por el efecto PIVE. En el periodo Enero-Marzo crece un 30,2% y 136.874 unidades. La venta de vehículos a empresas también ha continuado con incrementos del 34,2% con 25.563 unidades. En los tres primeros meses del año acumula un crecimiento del 27,3% y 63.536 unidades. Por último, la venta de vehículos a compañías de alquiler ha registrado un fuerte crecimiento en el mes de Marzo del 52,6% y 35.810 unidades. En el conjunto de los tres primeros meses del año alcanza un crecimiento del 41,8% y 66.727 unidades.

Sector del automovil

LA AYUDA DEL PLAN PIVE OBLIGADA A SER DECLARADA EN LA RENTA

Las subvenciones, de entre 2.000 y 3.000 euros (para familias numerosas) a la vez que incentivan las ventas automoviles alimentan las arcas públicas vía impuestos que, en muchos casos, están cogiendo por sorpresa a beneficiarios.



Plan PIVE
No olvides incluirlo en Renta '14

Esto es así porque de los 2.000 euros del Plan PIVE, 1.000 corren a cuenta del concesionario, y los otros 1.000 son cortesía del Gobierno por los que el comprador del vehículo deberá tributar en el IRPF, ya que se consideran una ganancia patrimonial.

Fuentes jurídicas de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) explican que la Agencia Tributaria lo considera un ingreso derivado de una transmisión patrimonial, por lo que queda sujeto a una carga impositiva que se denomina tipo marginal, y forma parte de la base imponible general de la Renta. Dicho de otro modo, los 1.000 euros que pone el Gobierno acaban convirtiéndose en bastante menos, en función del nivel de ingresos por rendimiento del trabajo. Por ejemplo, un trabajador que cobre 1.200 euros al mes (pagas incluidas) y obtiene unos rendimientos netos anuales de 14.400 euros, tributará por el plan PIVE al 24,75 %, lo que supone que de esos 1.000 euros tendrá que devolver 247,5 al Estado. Una persona con rentas de trabajo de 20.000 euros, tendrá que pagar 300 euros de impuestos por recibir la ayuda.

El Plan PIVE, que aún está en marcha, está demostrado su eficacia para atraer más consumo y más inversiones. Por este motivo, los programas de achatarramiento de vehículos siguen siendo necesarios hasta que la economía y el paro se estabilicen en tasas más positivas. El parque de automóviles en España sigue estando muy envejecido, superando los 11 años de antigüedad.

Índice de Precios de Consumo (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Marzo 2015	0,6	-0,7	-0,8
Febrero 2015	0,2	-1,1	-1,4
Enero 2015	-1,6	-1,3	-1,6
Diciembre 2014	-0,6	-1,0	-1,0
Noviembre 2014	-0,1	-0,4	-0,5
Octubre 2014	0,5	-0,1	-0,4
Septiembre 2014	0,2	-0,2	-0,9
Agosto 2014	0,2	-0,5	-1,0
Julio 2014	-0,9	-0,3	-1,2
Junio 2014	0,0	0,1	-0,2
Mayo 2014	0,0	0,2	-0,3
Abril 2014	0,9	0,4	-0,3
Marzo 2014	0,2	-0,1	-1,2

Gasolinas, viajes y alimentos elevan cuatro décimas el IPC. Los precios moderan su caída al 0,7% por la subida de los carburantes y encadenan su novena tasa negativa.

El IPC subió un 0,6% en marzo respecto al mes anterior y elevó cuatro décimas su tasa interanual, hasta el -0,7%, debido el encarecimiento de los precios de la gasolina y el gasoil, los viajes organizados y algunos alimentos, como los aceites, según ha informado el Instituto Nacional de Estadística (INE).

De este modo, el IPC volvió a moderar su tasa interanual en Marzo al registrar su segundo ascenso consecutivo tras la subida de dos décimas que experimentó en Febrero y que llevó a este indicador hasta el -1,1%.

Pese a ello, con el dato de Marzo, el IPC interanual encadena su novena tasa negativa. Es la undécima vez en 18 meses en que los precios muestran tasas interanuales negativas.

EL CAMINO DE SANTIAGO POR ETAPAS: ETAPA 1 → Roncesvalles - Zubiri



La segunda etapa promete un guión diferente. Desde Roncesvalles hasta Espinal, alternaremos tramos boscosos con extensos prados. A continuación salta a escena el valle de Erro haciendo gala de sus hayedos y robledales y de su cambiante orografía. Se sube Mezkiritz y se desciende hasta Lintzoain para afrontar el puerto de Erro. Por un último, mágico y vertiginoso descenso entre arbustos, portillos que se abren y cierran y escalones se llega hasta las puertas de Zubiri y el valle de Esteribar.

Desde el albergue de Itzandegia en Roncesvalles salimos a la N-135 para tomar una senda que nace junto al arcén derecho y que discurre por el bosque de Sorginaritzaga ó robledal de Brujas. Pasados cien metros puede verse al otro lado de la carretera la cruz de los Peregrinos, un crucero gótico que fue trasladado a este lugar en el año 1880 por el Prior don Francisco Polite. El paseo termina al llegar junto a las naves del polígono Ipetea, punto donde giramos a la izquierda para salir a la N-135 y entrar en Auritz/Burguete.

Atravesamos el pueblo por la calle San Nicolás. En la población hay un par de bares que abren temprano. Pasada la parroquia de San Nicolás giramos a la derecha junto a una sucursal bancaria para cruzar una pasarela sobre un arroyo que baja hacia el río Urrobi. Continuamos por una pista, flanqueada por extensas praderas pobladas de ganado y bosquetes de hoja caduca. Tras sortear varios cauces de agua y solventar un repecho, salimos a una pista asfaltada desde la que ya apreciamos los tejados escarlatas de Espinal, primer pueblo del valle de Erro. Nos internamos en el casco urbano para salir a la N-135 a la altura de la moderna iglesia de San Bartolomé.

Cultura y Ocio



Desde la iglesia de San Bartolomé nos dirigiremos hacia el alto de Mezkiritz. Junto al arcén hay una imagen labrada de la Virgen de Roncesvalles (Km 8,2). Al cruzar la carretera debemos seguir la senda jacobea. Una cancela metálica nos anima a entrar en el impresionante hayedo, donde el sotobosque de boj, acebos y helechos nos guía hacia la siguiente población. Un último tramo, pavimentado para mantener alejado el barro, nos deja junto a la carretera, donde una senda artificial conduce a Bizkarreta, fin de etapa en el siglo XII gracias a la existencia de un hospital de peregrinos.

Desde Bizkarreta ponemos rumbo a Lintzoain, distante casi dos kilómetros. Una vez en Lintzoain pasamos junto al frontón y torcemos a la derecha para coger un carretil de cemento muy empinado. Se sigue por pista de gravilla - un mojón se encarga de recordarnos los cuatro kilómetros que restan hasta el alto de Erro - y se continúa a través de una estrecha senda. Las primeras rampas son las más duras pero la pendiente cede y el camino se ensancha. Incluso hay buenos tramos en claro descenso, como el que nos lleva hasta el mismo alto de Erro, donde cruzamos la N-135. Entre Abril y finales de Octubre hay un bar móvil que funciona con paneles solares. Tiene refrescos, fruta, barritas energéticas y en primavera sirve también bebidas calientes.

Cogemos una pista y a los setecientos metros dejamos a un lado el lugar donde se ubicaba la Venta del Puerto, antigua posada de la que hoy no quedan más que restos. Después la bajada se hace más patente, nos lleva a abrir y cerrar un par de portillos y nos sorprende con algún tramo de escalones. Al final nos presentamos en el puente de la Rabia sobre el río Arga, construcción por la que accedemos a Zubiri y al valle de Esteribar.

AGENDA CULTURAL de ABRIL :

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



MIKIPEDIA

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo sábado, 02 mayo 2015 21.00

desde 12,60 €

Descripción:

La Mikipedia es un espectáculo de humor teatral basado en el más puro estilo del stand-up comedy americano, interpretado en exclusiva por el popular cómico Miki Nadal. El show ofrece una propuesta cuidada sobre la escena donde su intérprete, utiliza sus numerosos recursos técnicos teatrales y cómicos, que le ha llevado a ser uno de los principales cómicos de nuestro país en la actualidad.

En resumen, 80 minutos de gran humor, de un show que no decae y mantiene la ilusión y atención de los espectadores hasta un final sorprendente que, simplemente, sólo se puede ver.



EN EL ESTANQUE DORADO

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

Vigo viernes, 08 mayo 2015 20.30

desde 15,30 €

Descripción:

Según palabras de su directora Magüi Mira: “Con **Lola Herrera** y **Héctor Alterio**, la emoción está servida. La lágrima y la risa. La belleza incontestable de dos grandes por primera vez juntos en las tablas de los teatros de España. Es un placer para mí. Va por ustedes.”

En el estanque dorado, la edad, el miedo, el amor, la soledad, la risa, la lucha por la vida dentro de una familia.

Una isla de esperanza frente al peligro de extinción: de la naturaleza, de la familia, de la pareja y de la vida. Una valiosa reflexión sobre lo difícil que es conseguir relaciones positivas, a cualquier edad y en cualquier momento. El goce es posible a pesar del implacable acoso del tiempo.

Cultura y Ocio



CAFÉ QUIJANO, EL BOLERO VOL.3

TEATRO COLÓN

A Coruña viernes, 01 mayo 2015 21.00
desde 25,00 €

AUDITORIO MUNICIPAL DE OURENSE

Ourense jueves, 07 mayo 2015 20.30
desde 20,00 €

Descripción:

CAFÉ QUIJANO, uno de los grupos más consolidado de la escena Pop-Rock española y latina, que triunfaron en todo el mundo con grandes éxitos como "La Lola", vuelven a presentar su tercer trabajo dedicado al Bolero, "Orígenes: El Bolero Vol.3". Un caso único de un mismo grupo triunfando en dos estilos totalmente diferentes ya que durante un año y medio han llevado a cabo dos giras con los cuales llevan más de 100 shows y un índice de ventas que supera las 100.000 copias, además de la nominación a "Mejor álbum vocal de Pop tradicional" en la 15 Edición de los GRAMMY LATINOS de 2014.



Galicia y su gastronomía innovadora

AULA DE COCINA AFUNDACIÓN VIGO

Vigo miércoles, 06 mayo 2015 17.00
desde 70,00 €



Descripción:

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

OBJETIVO: Aprender platos innovadores con las mejores materias primas de la cocina gallega.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se elaborarán los siguientes platos:

- Empanada con masa de aceite y vino de **congrio con zamburiñas**
- **Tarta de almendra** versión 2.0 con chocolate negro
- **Vieiras** gratinadas al horno en su concha con jamón ibérico
- **Merluza del pincho** en salsa verde con dados de patata confitados
- Pastel al horno de **grelos** con langostinos y **caviar de erizo de mar**
- **Taco de carrillera** a la plancha con arroz meloso de **setas y cigalas**
- Vasitos crujientes rellenos de salpicón de **rape**
- Filloas rellenas de mousse de **queso de Cebreiro** con toffee de **orujo**

DÍAS: miércoles 6, 13, 20, 27 de Mayo HORA: 17.00 a 19.00h

CARTELERA : Estrenos Mayo



Género: Comedia

Fecha estreno: **08 Mayo 2015**

EL GURÚ DE LAS BODAS. Todo hombre que se vaya a casar tendrá que hacer mil preparativos antes del gran día. El estrés y los nervios van en aumento pero una cosa es segura: contará con el apoyo y la ayuda de sus amigos para organizar el enlace –desde el padrino hasta los testigos– todos estarán a su lado para echar una mano, empezando con la despedida de soltero y terminando en el brindis del banquete.

Mientras que la mayoría de los novios tienen el lujo de poder elegir a su padrino o testigo entre los amigos de la infancia, los actuales y otros familiares, Doug (**Josh Gad**) está en un auténtico aprieto porque no encuentra a nadie que pueda ser su padrino. De hecho, después de buscar entre todos sus contactos, Doug –a menos de dos semanas de casarse con la hermosa chica de sus sueños Gretchen Palmer (**Kaley Cuoco-Sweeting**)– se da cuenta de que sencillamente no tiene amigos.



Género: Animación

Fecha estreno: **08 Mayo 2015**

MEÑIQUE. La primera película de animación gallego-cubana. La película trata de mostrar a los niños que “el saber puede más que la fuerza” y que ensalzará valores como el amor, la amistad, el honor y la justicia.

Otro de los grandes valores culturales añadidos corresponde a la banda sonora, que cuenta con canciones compuestas por **Silvio Rodríguez**.

Basada en el cuento de Pulgarcito. Meñique es un pequeño campesino que quiere sacar a su familia de la pobreza. Una plaga de insectos y el encuentro con el Espejo Mágico marcarán el inicio de una gran aventura. El Espejo le revela quién es la mujer de sus sueños y lo anima a ir a la ciudad junto a sus hermanos.



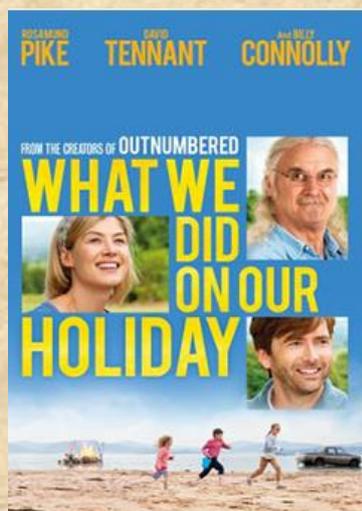
Género: Ciencia Ficción, Aventura, 3D

Fecha estreno: **15 Mayo 2015**

MAD MAX 4: FURIA EN LA CARRETERA.

Del director **George Miller**, creador del género apocalíptico y maestro de la legendaria franquicia "Mad Max", viene Mad Max 4: Furia en la carretera, una vuelta al mundo del guerrero de la carretera, Max Rockatansky.

Perseguido por su turbulento pasado, Mad Max cree que la mejor forma de sobrevivir es ir solo por el mundo. Sin embargo, se ve arrastrado a formar parte de un grupo que huye a través del desierto en un War Rig conducido por una Emperatriz de élite (**Charlize Theron**): Furiosa. Escapan de una Ciudadela tiranizada por Immortan Joe (**Nathan Jones** "Conan el Bárbaro"), a quien han arrebatado algo irremplazable. Enfurecido, el Señor de la Guerra moviliza a todas sus bandas y persigue implacablemente a los rebeldes en la Guerra de la Carretera de altas revoluciones.



Género: Comedia

Fecha estreno: **29 Mayo 2015**

NUESTRO ÚLTIMO VERANO EN ESCOCIA

Doug y Abi son dos padres normales con tres hijos encantadores pero muy excéntricos. Cuando la tensión de la vida parental pone en peligro su matrimonio, deciden llevar a sus hijos en un viaje a Escocia. Sin embargo lo que prometía ser unas vacaciones de reconciliación pronto se convierte en un campo de minas social con peleas, malos entendidos y egos magullados. Cuando los niños provocan un giro completamente inesperado de los acontecimientos, la familia se ve obligada a dejar de lado sus diferencias.

Noticias Deportivas

Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

Liga BBVA									
General	Local	Visitante	1er tiempo	2º tiempo					
#	EQUIPO	PTS	J	G	E	P	F	C	DIF
1	Barcelona	84	34	27	3	4	97	19	78
2	Real Madrid	79	33	26	1	6	99	30	69
3	Atlético de Madrid	72	33	22	6	5	64	26	38
4	Valencia	68	33	20	8	5	60	25	35
5	Sevilla	66	33	20	6	7	60	37	23
6	Villarreal	53	33	14	11	8	44	30	14
7	Málaga	47	33	13	8	12	36	39	-3
8	Athletic Bilbao	47	34	13	8	13	34	38	-4
9	Celta	42	33	11	9	13	39	38	1
10	Espanyol	42	33	11	9	13	39	42	-3
11	Rayo Vallecano	41	33	13	2	18	38	61	-23
12	Real Sociedad	40	34	9	13	12	37	44	-7
13	Getafe	36	34	10	6	18	28	52	-24
14	Levante	35	34	9	8	17	32	60	-28
15	Elche	34	33	9	7	17	27	57	-30
16	Eibar	31	33	8	7	18	28	46	-18
17	Almería	31	33	8	7	18	29	52	-23
18	Deportivo	29	33	6	11	16	29	52	-23
19	Granada	25	33	4	13	16	21	61	-40
20	Córdoba	20	34	3	11	20	21	53	-32

Clasificación de manera provisional

Liga BBVA										
29ª Jornada										
JORNADA	<	25	26	27	28	29	30	31	32	33
EQUIPO 1	MARCADOR	EQUIPO 2								
Viernes 03 Abril										
Eibar	20:45	Rayo								
Sábado 04 Abril										
Sevilla	16:00	Athletic								
Córdoba	18:00	Atlético								
Almería	20:00	Levante								
Málaga	22:00	RSO								
Domingo 05 Abril										
R.Madrid	12:00	Granada								
Valencia	17:00	Villarreal								
Getafe	19:00	Deportivo								
Celta	21:00	Barcelona								
Lunes 06 Abril										
Espanyol	20:00	Elche								

Noticias Deportivas

EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR:

- **MEDIA MARATÓN CIUDAD DE VIGO**



El próximo 10 de Mayo las calles más céntricas de Vigo volverán a vibrar al ritmo de los corredores de la 18 Media Maratón de Vigo, una oportunidad única para disfrutar del running en la ciudad olívica.

- **III NOCTURNA CORRENDO POR VIGO, MAISQUEAUGA**



El 30 de mayo de 2015, el Club Deportes Carlos Miguel.com organiza la III Carrera popular “Nocturna Correndo por Vigo máisqueauga” junto con el Mercado de As Travesas y la Asociación de Comerciantes de As Travesas (AETRAVI). Con la colaboración del Concello de Vigo y Soporte Técnico de Running Solutions.

REAL CLUB CELTA DE VIGO



Un buen mes de Abril para el Real Club Celta de Vigo le ha permitido alcanzar los 42 puntos y colocarse a tan solo 4 puntos de la séptima posición, a falta de seis jornadas, que daría acceso a disputar competición europea la próxima temporada.

Empezó Abril, con una injusta derrota por 0-1 ante el líder de la liga, el FC Barcelona, los de Berizzo fueron muy superiores durante los 90 min. de juego con constantes penetraciones por las bandas que desbordaron una y otra a vez a la defensa culé y que hicieron intervenir al meta Bravo en numerosas ocasiones. En la segunda mitad una jugada de estrategia, precedida de una rigurosa mano, fue ejecutada con maestría por Xavi al segundo palo donde la cabeza de Mathieu coló el esférico en la portería de Sergio.

La jornada 30, en medio de la semana, llevo al Celta al estadio de los Cármenes a enfrentarse con un necesitado Granada. El equipo local se adelantó muy temprano en el marcador a los 3 min del inicio ante un fallo de la defensa celtiña aprovechado por Robert para adelantar a su equipo, aun en plena celebración de la hinchada local una doble amarilla de Murillo dejo al Granada en inferioridad numérica, el Celta se lanzó en busca de darle la vuelta al marcador y en el tiempo añadido Theo Bongonda lograría el empate.

En la jornada 31 visitó Balaídos el Rayo Vallecano, quizás junto al Celta uno de los equipos que mejor futbol hacen de la liga BBVA. no defraudó el partido, donde a pesar que el Rayo se adelantó a los pocos segundos del comienzo por mediación de Manucho, los muchachos de Berizzo, lanzados

Noticias Deportivas



por un excepcional Santi Mina autor de 4 goles, donde también Larrivey, autor de otras dos dianas, endosaron a los Vallecanos un contundente 6-1.

Se cerró el domingo de la jornada 32, visitando el Celta el pequeño estadio de Ipurua para medirse aun Eibar metido en la zona baja de la tabla clasificatoria. El equipo Olívico fue muy superior a su rival, al que consiguió vencer por 0-1 al transformar Nolito una pena máxima cometida en el primer tiempo sobre Santi Mina. El marcador no reflejo el dominio Celeste sobre los hombres de Gaizka Garitano, unas veces la falta de acierto de cara a la portería rival y en otras la buena actuación de Irureta, libraron al equipo Vasco de encajar un resultado más abultado.

El Domingo 26 visito el estadio Municipal de Balaidos un Real Madrid que sigue la estela de un Barca que a falta de 5 jornadas suma 2 puntos más que el equipo blanco. A priori el partido generaba una gran expectativa para los aficionados debido al tipo de futbol que ambos equipos venían ofreciendo a lo largo de la temporada y no defraudo. Una primera parte cargada de contragolpes de ambos equipos, en el que el Celta golpeó primero al culminar Nolito una gran acción individual. Pocos minutos después el Madrid se colocó por delante con dos goles de Kroos y Javier “Chicharito” Hernández que se convirtió en el héroe del partido, al volver a mojar en la segunda mitad y cerrar la cuenta goleadora del Real Madrid que se había adelantado en el marcador antes de ir al descanso por medio de James Rodríguez y desequilibraba las tablas tras haber igualado el Celta por medio de Santi Mina.

VARIOS

DECLARACIÓN DE LA RENTA, EJERCICIO 2014:



Desde el día 13 de mayo y hasta el 30 de junio, en horario de 09:00 a 12:20 y de 16:00 a 19:20, en el local de Padre Seixas, se cumplimentarán las declaraciones de la renta de aquellos afiliados que así lo deseen, de manera totalmente gratuita. Con éste, son ya 20 años que el SIT-FSI es Entidad Colaboradora de la Agencia Tributaria.

Cita previa a partir del próximo día 27 de ABRIL.

La cita se obtendrá preferentemente a través de la página web (www.sit-fsi.es). En caso de algún inconveniente habrá que ponerse en contacto con el local de calle Padre Seixas 40-1º, Telf. 986294616 en horarios comprendidos de 9:00 a 13:00.

CAMPAMENTO DE VERANO: GRANJA KIRIKO.



El SIT-FSI organizará, un año más, el campamento de verano para hijos de afiliados en la GRANJA KIRIKO. Por ello, el **9 de mayo**, en horario comprendido **de 17:00 a 19:00**, habrá una **jornada de puertas abiertas**, para todos aquellos que deseen visitar la GRANJA KIRIKO o estén interesados en conocer sus instalaciones, sin que se adquiera por ello compromiso alguno.

Encontraréis más información sobre el Campamento en www.sit-fsi.es.

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

SOLOMILLO CON FINAS VERDURAS.



Ingredientes para 4 personas:

- Un solomillo de cerdo GRANDE, una bandeja de champiñones, un calabacín grande, dos dientes de ajo, 2 cucharadas de salsa de tomate, una guindilla de cayena, aceite de oliva, sal.

Preparación:

Sacamos el solomillo del frigorífico para que vaya poniéndose a temperatura ambiente. Le quitamos toda la grasa y lo cortamos en rodajas gruesas, después limpiamos los champiñones y los cortamos al medio si son pequeños o en rodajas gruesas si son grandes, pelamos y picamos el diente de ajo, lavamos, secamos y cortamos (sin pelarlo) en bastoncitos el calabacín.

Ponemos en una sartén una cucharada de aceite, la llevamos al fuego y agregamos el ajo picado y la cayena, cuando el ajo quiere empezar a dorarse, añadimos el calabacín y lo salteamos. Cuando está a medio hacer, agregamos si es necesario una cucharada más de aceite y los champiñones. Lo rehogamos todo junto y cuando está prácticamente hecho, lo sazonamos con sal, retiramos la guindilla y añadimos la salsa de tomate.

Lo reservamos caliente.

Aceitamos una plancha o una sartén y salteamos el solomillo a fuego vivo de forma que se dore bien por fuera y quede tierno y jugoso por dentro. A nosotros por dentro nos gusta rosado, no pasado del todo. Lo salpimentamos y lo servimos enseguida acompañado de la salsa anterior.

VARIOS

RECETA TRADICIONAL DE LECHE FRITA.

“con dos trucos para que te salga bien”



Ingredientes para 4 personas:

- 5 naranjas hermosas, 6 dátiles, 50 g de pistachos salados, 4 cucharadas de miel de azahar, unas gotas de agua de azahar, 25 ml de zumo de naranja natural, 1 pizca de canela en polvo (opcional).
- **Para hacer la leche frita:** 400 ml de leche entera, 35 g de maicena, 80 g de azúcar, la cáscara de un limón, un palo de canela.
- **Para rebozar la leche frita:** huevo batido, azúcar y canela en polvo.

Preparación:

Prepararemos una leche frita llena de sabor, infusionando el azúcar, el palo de canela y la cáscara del limón en 300 ml de leche. Cuando llegue a ebullición, apagamos el fuego. Para que la leche tome mucho sabor, aquí viene el **primer truco**: tapamos la cacerola y la dejamos así durante 15 minutos.

Colamos la leche infusionada y la pasamos a un cazo limpio. A continuación, en los otros 100 ml que habremos dejado en la nevera para que estén bien fríos, disolvemos la maicena batiendo enérgicamente. **Vertemos la leche con maicena sobre la leche infusionada** y ponemos el cazo de nuevo al fuego, removiendo para que se integren bien todos los ingredientes.

Si lo hacemos a fuego fuerte, la leche comenzará a espesar demasiado deprisa por lo que aquí viene el **segundo truco**: es preferible poner el fuego el mínimo y remover continuamente para que la leche con maicena tarde más en espesar, y quede realmente rica, tras unos **20 minutos removiendo**, estará en su punto.

Volcamos la crema a un recipiente rectangular y cubrimos con un **film de cocina que quede en contacto con la superficie**, para evitar que nos salga "costra". A continuación, metemos la crema a enfriar en la nevera, al menos durante 4 horas, pero mejor si lo hacemos de un día para otro.

Una vez fría, cortamos la crema en ocho porciones rectangulares, si las queréis tradicionales, y las pasamos por maicena y huevo friéndolas en aceite caliente. **Cuando se doran, las escurrimos sobre papel absorbente** y las rebozamos con una mezcla de azúcar y canela en polvo. Servimos adornando con unas virutas de cáscara de limón.

VARIOS

TABLA DE MAREAS MAYO

DÍA			MAREAS				COEFICIENTE	ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA		
1 V		07:30h 21:34h	03:09h pleamar (1.1 m)	09:18h bajamar (-1.2 m)	15:30h pleamar (1.1 m)	21:34h bajamar (-1.2 m)	75 alto	
2 S		07:29h 21:35h	03:45h pleamar (1.2 m)	09:51h bajamar (-1.3 m)	16:03h pleamar (1.3 m)	22:08h bajamar (-1.3 m)	81 alto	
3 D		07:27h 21:36h	04:18h pleamar (1.3 m)	10:24h bajamar (-1.4 m)	16:35h pleamar (1.4 m)	22:42h bajamar (-1.4 m)	85 alto	
4 L		07:26h 21:37h	04:51h pleamar (1.4 m)	10:56h bajamar (-1.4 m)	17:07h pleamar (1.5 m)	23:15h bajamar (-1.4 m)	87 alto	
5 M		07:25h 21:39h	05:25h pleamar (1.4 m)	11:29h bajamar (-1.4 m)	17:41h pleamar (1.5 m)	23:50h bajamar (-1.5 m)	86 alto	
6 X		07:24h 21:40h	06:01h pleamar (1.4 m)	12:03h bajamar (-1.4 m)	18:17h pleamar (1.5 m)		82 alto	
7 J		07:22h 21:41h	00:28h bajamar (-1.4 m)	06:39h pleamar (1.3 m)	12:41h bajamar (-1.3 m)	18:57h pleamar (1.5 m)	76 alto	
8 V		07:21h 21:42h	01:09h bajamar (-1.4 m)	07:22h pleamar (1.2 m)	13:23h bajamar (-1.2 m)	19:41h pleamar (1.3 m)	69 medio	
9 S		07:20h 21:43h	01:55h bajamar (-1.2 m)	08:10h pleamar (1.1 m)	14:11h bajamar (-1 m)	20:33h pleamar (1.2 m)	61 medio	
10 D		07:19h 21:44h	02:49h bajamar (-1.1 m)	09:08h pleamar (0.9 m)	15:09h bajamar (-0.9 m)	21:33h pleamar (1.1 m)	56 medio	
11 L		07:18h 21:45h	03:54h bajamar (-1 m)	10:17h pleamar (0.9 m)	16:22h bajamar (-0.8 m)	22:44h pleamar (1 m)	56 medio	
12 M		07:17h 21:46h	05:09h bajamar (-1 m)	11:33h pleamar (0.9 m)	17:41h bajamar (-0.9 m)	23:59h pleamar (1.1 m)	62 medio	
13 X		07:16h 21:47h	06:23h bajamar (-1.1 m)	12:45h pleamar (1 m)	18:53h bajamar (-1 m)		71 alto	
14 J		07:15h 21:48h	01:08h pleamar (1.2 m)	07:27h bajamar (-1.3 m)	13:48h pleamar (1.2 m)	19:55h bajamar (-1.2 m)	81 alto	
15 V		07:14h 21:49h	02:09h pleamar (1.4 m)	08:23h bajamar (-1.4 m)	14:42h pleamar (1.4 m)	20:49h bajamar (-1.4 m)	90 muy alto	
16 S		07:13h 21:50h	03:03h pleamar (1.5 m)	09:13h bajamar (-1.6 m)	15:30h pleamar (1.6 m)	21:39h bajamar (-1.6 m)	96 muy alto	
17 D		07:12h 21:51h	03:52h pleamar (1.6 m)	09:59h bajamar (-1.7 m)	16:16h pleamar (1.7 m)	22:26h bajamar (-1.7 m)	99 muy alto	
18 L		07:11h 21:52h	04:39h pleamar (1.7 m)	10:44h bajamar (-1.7 m)	17:00h pleamar (1.7 m)	23:11h bajamar (-1.7 m)	97 muy alto	
19 M		07:10h 21:53h	05:24h pleamar (1.6 m)	11:26h bajamar (-1.6 m)	17:43h pleamar (1.7 m)	23:56h bajamar (-1.7 m)	92 muy alto	
20 X		07:09h 21:54h	06:09h pleamar (1.5 m)	12:08h bajamar (-1.5 m)	18:25h pleamar (1.6 m)		84 alto	
21 J		07:08h 21:55h	00:40h bajamar (-1.5 m)	06:53h pleamar (1.4 m)	12:50h bajamar (-1.3 m)	19:08h pleamar (1.5 m)	74 alto	
22 V		07:07h 21:56h	01:25h bajamar (-1.4 m)	07:37h pleamar (1.2 m)	13:33h bajamar (-1.1 m)	19:52h pleamar (1.3 m)	63 medio	
23 S		07:06h 21:57h	02:11h bajamar (-1.2 m)	08:24h pleamar (1 m)	14:18h bajamar (-1 m)	20:40h pleamar (1.1 m)	54 medio	
24 D		07:06h 21:58h	03:00h bajamar (-1 m)	09:15h pleamar (0.8 m)	15:10h bajamar (-0.8 m)	21:32h pleamar (0.9 m)	46 bajo	
25 L		07:05h 21:59h	03:57h bajamar (-0.9 m)	10:14h pleamar (0.7 m)	16:12h bajamar (-0.7 m)	22:33h pleamar (0.8 m)	42 bajo	
26 M		07:04h 22:00h	05:01h bajamar (-0.8 m)	11:19h pleamar (0.6 m)	17:22h bajamar (-0.6 m)	23:40h pleamar (0.7 m)	43 bajo	
27 X		07:04h 22:01h	06:07h bajamar (-0.8 m)	12:25h pleamar (0.7 m)	18:30h bajamar (-0.7 m)		47 bajo	
28 J		07:03h 22:01h	00:44h pleamar (0.7 m)	07:06h bajamar (-0.8 m)	13:23h pleamar (0.8 m)	19:28h bajamar (-0.8 m)	54 medio	
29 V		07:02h 22:02h	01:40h pleamar (0.8 m)	07:55h bajamar (-0.9 m)	14:11h pleamar (0.9 m)	20:17h bajamar (-0.9 m)	62 medio	
30 S		07:02h 22:03h	02:27h pleamar (0.9 m)	08:38h bajamar (-1.1 m)	14:52h pleamar (1.1 m)	20:59h bajamar (-1 m)	69 medio	
31 D		07:01h 22:04h	03:09h pleamar (1.1 m)	09:16h bajamar (-1.2 m)	15:30h pleamar (1.2 m)	21:39h bajamar (-1.2 m)	77 alto	

VARIOS

LAS RAREZAS MÁS DESCONOCIDAS DEL CUERPO HUMANO (PARTE IV).

TODOS PENSAMOS SER LOS MISMOS QUE EN AÑOS ANTERIORES, PERO NO LO SOMOS.....



De profesión comelotodo

Entonces, ¿qué pasa en el caso de los comedores profesionales de los concursos?. Para averiguarlo, el gastroenterólogo estudió a fondo qué ocurría en el estómago de **Tim Janus**, número 3 del ranking estadounidense de la “profesión”, en comparación con el de una persona normal. Para ello, hizo tragar a ambos tantas salchichas como pudieran, y en la guarnición les echó bario de alta densidad, para seguir el viaje de la comida a lo largo del aparato digestivo. Contra lo que pensaba Metz, Janus **no mostró una capacidad mayor de vaciamiento gástrico.**

De hecho, a las dos horas de empezar a comer, el estómago del voluntario había limpiado el 75% de su contenido, mientras que el del “campeón” solo había evacuado un 25%. ¿El secreto? El estómago de Janus se distendió de forma anómala gracias a una habilidad adquirida para relajarse. Y dijo no sentir dolor ni náuseas. “Eso es imposible”, comenta Suárez Párraga, “puede ser que se haya acostumbrado al dolor”. Pero Janus debe tener cuidado, porque la ingesta excesiva, unida a otras circunstancias, sí puede matarnos. Es el caso de una joven que también recoge Roach en su libro. “Su abdomen se había abultado tras ingerir nueve kilos de perritos calientes, brócoli y cereales de desayuno (...). Los forenses determinaron que la puntilla la puso una bebida de soda que hinchó el estómago y empujó al diafragma. Murió asfixiada”.

También se documentó un caso en Pakistán de un hombre que tras pasar días en huelga de hambre se dio un atracón. Al parecer, la muerte le sobrevino por el llamado “síndrome de realimentación” que sufren quienes tras una inanición severa no respetan la dieta progresiva. El cambio brusco hace que la capacidad de los glóbulos rojos de transportar oxígeno se anule, por lo que su portador muere.

VARIOS

PROPIEDADES DE LA MIEL DE ABEJA



La miel es un producto que sirve para muchísimas cosas, tanto para comerla como sus propiedades antisépticas, cicatrizantes, calmantes, laxantes y también para lucir lindas.

Así que no te pierdas los 8 beneficios de la miel de abeja.

- Cura heridas:

Gracias a sus propiedades antisépticas y cicatrizantes, es muy utilizada para ayudar a curar heridas. Si tienes algún pequeño corte, no dudes en colocar un poco de miel, ayudara a que sane más rápido.

- 2. Ayuda al sueño:

Estimula la relajación nocturna y a su vez el sueño. Mezclar dos cucharadas en un vaso de leche tibia y tomarla antes de acostarse.

- 3. Ayuda al estreñimiento:

Ya que se trata de un laxante natural.

- 4. Problemas cutáneos y acné:

Mezcla la miel y los barros de dos a tres veces por semana.

- 5. Es un súper hidratante:

Contiene muchas vitaminas y minerales. Aplícala sobre el rostro o también úsala para los labios resecos.

VARIOS

- 6. Ayuda a la tos:

Mézclala con limón, caliéntala un poco y tómala, te ayudara porque lubrica las paredes de la garganta.

- 7. Previene manchas en la piel
- 8. Ayuda a problemas gástricos:

Tomar una cucharadita en ayunas y no consumas nada una hora después.

La miel es un súper alimento, en ella podemos encontrar grandes beneficios, además es súper rica y va muy bien con muchos alimentos.

Recuerda que para que los beneficios sean efectivos, es importante que sea miel de abeja natural, ya que ésta es la que contiene todas esas propiedades.

LOS MEJORES ANTIBIOTICOS NATURALES:

Los mejores Antibióticos Naturales

Un **antibiótico** es una sustancia química que mata o impide el crecimiento de microorganismos, que usualmente son bacterias, que enferman el cuerpo.

Ajo
Es uno de los mejores y más potentes antibióticos naturales, **combinados tiene más de 60 componentes antivirales y antibacteriados**, que no sólo curan sino que previenen todo tipo de infecciones, aplicado directamente sobre heridas no tendrás que preocuparte por ninguna infección, e ingerido como por arte de magia estarás libre de cualquier molestia.

Cebolla
Es después del ajo uno de los más importantes antibióticos naturales, esto por la combinación de sustancias que la conforman es excelente para cualquier infección de las vías respiratorias. También es **excelente para combatir todo tipo de parásitos intestinales**.

Jengibre
Tiene un poder antibiótico selectivo con lo cual es implacable con los microorganismos malignos y fomenta el crecimiento de microorganismos benignos como los de la flora intestinal. **Es particularmente bueno con infecciones intestinales y de garganta.**

Romero
El romero tiene más de 20 propiedades antivirales. Un té de romero es excelente para evitar que gérmenes, que potencialmente pueden dañar tu salud se expandan en el cuerpo causando más problemas. Una infusión 3 veces por semana **te ayudará a prevenir muchas infecciones y enfermedades.**

