



O Noso Lar

Agosto de 2010 • Número 14

no
camiño



Editorial

No camiño da vida

Xente

Falar con xente así é un milagre. Josefa Gómez Requejo

Carta aos maiores. Miguel Gómez Vázquez

Cultura e arte

A Igrexa de Santiago de Zóo na súa historia e na súa arte.

Jaime Delgado Gómez

Hospitalidade co peregrino nas terras de Samos na primeira Idade Media.

José M. Andrade Cernadas

O mandil da avoa.

Natureza

O castiñeiro, árbore dos nosos soutos. Ángela Noguerol Seoane

O Pan, o pan, sempre o pan... por que? Josefa Gómez Requejo

Saúde

A memoria. Milagros Núñez Pérez

Que non che den gato por lebre! Carlos F. Franco Abuín

Pastoral

Grazas, Señor, polos vellos.

Pascua, o triunfo da vida. José Antonio González García

Actualidade

Grupo Clinor, Socio de Honor da Fundación. Ángela Noguerol Seoane

Parroquias

Santa María de Montán. Manuel Varela

Enerxías renovables

Enerxías renovables e eficiencia enerxética no sector gandeiro.

Rubén Vázquez

Actividades

De convivencia un ano máis. Josefa Gómez Requejo

O camiñar dos encontros de convivencia cos maiores.

Amparo Páramo Vázquez

Amor de mai. Xosé Luis Garza Silvela

No camiño... en Cangas. Begoña Moure López

Campamento, Cangas 2010. Iria Gómez Soriano

Entre todos, todo é pouco: obradoiros formativos para voluntarios.

Soraya Armesto Cardenal

Festa de convivencia cos nosos maiores. Saladina Diéguez Villaraviz

Experiencias

Campo de traballo grupo La Salle (Valladolid).

Pax.

3

4

5

6

8

9

10

12

13

14

16

17

18

20

22

24

26

27

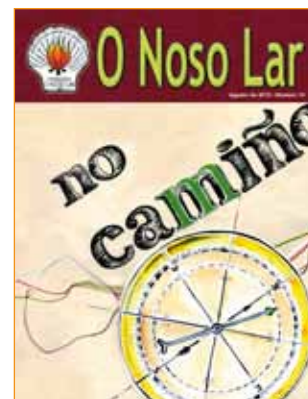
28

29

30

32

33



_Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

_Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo

Miguel A. Gómez Vázquez,

Ángela Noguerol Seoane

_Asesor Lingüístico:

Xosé Manuel Castro Castedo

_Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

_Dep. Legal: LU-229-01

_ISSN: 1579-8909

_Maquetación:

Alberto Seoane

_Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

_Edita

Fundación O Noso Lar

_Dirección:

San Román de Lousada.

27620 SAMOS – Lugo

_Teléfono:

982 187004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

Colabora:



DEPUTACIÓN DE LUGO

No camiño da vida

O pasado día trinta e un de decembro o Sr. Arcebispo de Santiago, Monseñor Julián Barrio, abriu a Porta Santa da Catedral compostelana como símbolo do comezo do Ano Santo 2010. Como é costume, a Praza da Quintana estase a encher de milleiros de peregrinos ao longo de todo este ano, dispostos a acceder ao templo, culmen do seu camiñar, por esta Porta que levaba pechada cinco anos.

Trátase dun acontecemento relixioso-espiritual importante e universal, que terá repercusións significativas non só nos que fan a peregrinaxe, senón tamén en tódolos ámbitos das persoas dos pobos polos que discorre o camiño. Así, na nosa comarca de Sarria, pódense contar tamén por milleiros os camiñantes que están atravesando estas fértiles e frondosas terras, onde se atopan cunha riqueza paisaxística, arquitectónica, gastronómica, espiritual e humana de incalculable valor. A Serra do Oribio e o río que lle da nome, os pequenos e apacibles vales que se divisan desde os cumes polos que discorre o camiño, a contemplación das sorprendentes carballeiras e soutos... ou calquera dos numerosos e fermosos recunchos que, sen dúbida, representan verdadeiras maravillas da nai natureza.

O Mosteiro de Samos, as igrexas románicas de San Roman de Lousada, San Estevo de Reiriz, San Salvador de Sarria, Santiago de Barbadelo, o Mosteiro da Magdalena... así como as numerosas capelas enxebres espalladas pola comarca, ou mesmo as casas onde vive a xente, poñen de manifesto a riqueza arquitectónica e o tipismo na construción de toda esta zona.

Pero non só destas belezas paisaxísticas ou pétreas vive o peregrino, tamén necesita alimentar o seu corpo e o seu espírito. E nestes ámbitos, esta comarca de Sarria ten moito que ofrecer. A succulenta gastronomía de carnes -tenreira, porco, caza- os queixos, as empanadas e repostería caseira -filloas, cañas, rosquillas, bizcoitos, tartas...- serven para que o camiñante repaña forzas para continuar a súa andaina. E buscando fortalecer o seu espírito e a súa vida interior, encontrará nas igrexas -ogallá estean abertas- lugares privilexiados para encontrarse no silencio cunha profunda e arraigada tradición de fe das xentes destes pobos. De forma especial, o peregrino poderá experimentar un dos momentos máis íntimos e intensos participando na liturxia da Comunidade Benedictina do Mosteiro de Samos.

Todas estas vivencias de camiño feito e compartido, proporcionan ao camiñante un gozo anticipado que pode considerarse algo así como un fermoso preámbulo do que sentirá ao chegar á Catedral de Santiago.

E ata aquí o que os peregrinos encontrarán e recibirán desta nosa terra, pero... ¿que nos deixarán eles a nós? Algúns pensarán que un lote de lixo, outros centraranse no aspecto económico... ¿Será posible que realmente non nos deixen algo máis?

Penso que sí, que o máis importante son as súas pisadas, que ademáis de presentarnos diferentes falas, crenzas, culturas e ideoloxías, cada unha delas representa unha historia persoal, concreta e irrepetible; de ahí que sexa para nós a gran oportunidade de contemplar e saborear este deambular permanente e universal.

Que o Ano Santo nos sirva como revulsivo que nos estimule a valorar e acoller toda esta riqueza que temos, xunto coa que nos e que ven de fóra, para que todo este cúmulo de experiencias nos axuden a todos no Camiño da Vida.

Falar con xente así é un milagre



Cando un senta á beira dunha persoa que xa cumpriu cen anos, que está feliz, que desexa seguir cumprindo, de momento, como el di, os cento un, que a súa cabeza e todo o seu corpo goza de plena saúde, que se ergue cada mañá coa ansia de ir ao establo para limpar os comedeiros das vacas -só di que lle empezan a cansar os pés e que oe mal-, poder conversar con ela semella ser un milagre.

Este é José Vázquez Barreal, veciño de Lamas, parroquia de San Mamede, concello de Samos. José, nado en Barcelona no ano 1909, é fillo de galegos destas terras. Seu pai era ferroviario. Cando a vida da familia estaba encarreirada por aquelas terras catalanas, e contando José só tres anos, seu pai é reclamado pola familia para constituírse en herdeiro da casa de Baixo de Lamas. Aquí medra José cos seus catro irmáns e irmás, acudindo ás clases que se imparten no Mosteiro de Samos para as aprendizaxes básicas.

A súa infancia e a súa mocidade transcorren coma as de calquera veciño da súa idade. Recorda, con alegría, o ben que o pasaban, sobre todo nas festas cando actuaba a banda de música de Samos e nas xuntanzas de baile que organizaban con afeccionados á *gaita de fol*.

Ían rondar ás mozas polos lugares próximos, normalmente andando. A moza da súa vida atopouna en Teivilide, Filomena Díaz Sánchez, coa que casou. Tiveron dous fillos dos que a José se lle ve orgulloso.

Casado e xa pai, tivo que participar por dous anos na guerra civil, cousa para el totalmente absurda. Alí, coma a cada quen que lle tocou, conta que pasou de todo. Parécelle que foi un atropello. Valora inmensamente a liberdade aínda cos defectos que pode ter a democracia.

José entre o que conta e a forza que lle dá aos seus xestos, defínese coma un home responsable, honrado, serio e traballador. Quere tamén facer constar que é un home crente.

Aínda que traballou moitos anos de canteiro, fíxose cargo da herdanza e traballou a fondo a terra da que, coa súa familia, sacou o pan.

Chama a atención a forma de valorar o que compartiu cos seus veciños nos traballos do campo. Tamén o seu agradecemento a estes tempos, dos que di que aínda que haxa problemas, hai liberdade. Non ten temor ao económico. Di que se hai que apertar *un chisco* o cinto, non importa; con tal de que haxa liberdade e paz.

Moitas grazas, Sr. José. Acompañarémolo no seu cento un aniversario, se nos invita.

Josefa Gómez Requejo

Carta aos maiores

Ola, amigos!

Neste tempo de verán, cos seus días longos, sol revitalizante e celebracións de festas por todas partes, veñen á nosa cabeza cavilacións como que a felicidade non é completa neste mundo. Unha certeza que experimentamos no vivir de cada día. Pero aínda así tamén descubrimos que hai razóns e momentos máis que suficientes de alegría que nos permiten encher a vida de entusiasmo e de esperanza. Non podemos renunciar ou ignorar os momentos de felicidade que temos no día a día. Son pequenos pero importantes tesouros dos que recibimos forza e ánimo para vivir con ilusión. Son fontes ao pé do camiño que fan máis doado o noso camiñar, que refrescan as sequedades que van aparecendo nas nosas vidas a consecuencia dos moitos anos.

Certo que para a felicidade non hai recetas, pero si existen camiños polos que poder andar cara a ela. Vós mesmos os percorrèdes moitas veces. Recordamos algúns:

Tomar conciencia e valorar as forzas positivas da nosa alma. Descubrir e gozar de todo o bo que temos e que hai ao noso redor, asumindo, serenamente, o negativo da nosa existencia. Vivir abertos aos demais, buscando sempre máis o que nos une que o que nos separa. Camiñar sempre cara adiante, aínda que sexa con retrocesos, confiando no futuro. Sentir que a familia, a comunidade, a amizade, a fe, a beleza da natureza e moitos outros valores, son infinitamente máis rentables que o diñeiro, o poder, a fama... Ter presente que no amor hai que preocuparse máis por amar que por ser amados...

De todo isto vós tedes moita experiencia, benqueridos maiores. A vosa sabedoría acumulada cos anos, non sempre recoñecida e valorada, forma parte da riqueza humana e patrimonial da vida dos nosos pobos. Con este importante legado, vós mesmos alentades o noso camiñar.

*¡Canto vos debemos! Polo que aportades e polo que sodes, pola vosa vida de fe e a vosa xenerosa e gratuita entrega, **graciñas**, de corazón.*

*Só deciros que, como Deus é alegre porque é o Deus da vida e do amor, con este espírito dispoñémonos a celebrar e gozar da próxima **Festa de Convivencia cos Nossos Maiores**, no Castro de Lourido. É a vosa festa, pero tamén a nosa, pois vós sodes parte importante da nosa vida. E como dixo o poeta “a alegría compartida é a plenitude da vida”*

Unha agarimosa aperta,

Miguel Gómez Vázquez

A Igrexa de Santiago de Zóo na súa historia e na súa arte

Unhas notas previas

No *Tumbo de Samos*, en documentos dos séculos VIII-XII, aparece este lugar con nomes distintos do actual Zóo. Prevalecen o de *Salon e Zaon*, unidos xeralmente ao do seu titular Santiago. E é de resaltar que varios destes documentos, apuntando ao patrón Santiago, son dos século XI e XII (véxanse os números 47 (s.d.), 49 (1195), 53 (1175), etc.

Débese tamén precisar que desta igrexa fixo unha breve reseña Elías Valiña Sampredo no volume VI do *Inventario Artístico de Lugo e a súa Provincia*; Madrid, 1983; páxs. 487-488. Chama ao templo “humilde edificio”.

A.- Aspecto arquitectónico desta igrexa

1.- Na súa orixe esta igrexa foi románica

Debemos xa confirmar que todo o muro norte da nave e unha boa parte do sur, son os orixinais románicos. E creo bastante seguro que foi ésta a primeira igrexa construída aquí. O seu inicial estilo románico confírmalo:

- A estreitiña e alta abertura por fóra da xanela-seteira do muro norte co típico derrame, ou progresivo ensanchamento abovedado interior.

- Sobre o teitume do “cabildo” ou pórtico que precede á entrada do templo, apréciase un estreito e alto encalado no centro do muro de fachada. Muro de laxas á vista, a pedra propia desta zona. Este muro non parece ter outra razoable explicación que a de tapiar a estreita e alta xanela-seteira que existía nese preciso sitio da orixinal igrexa románica. Por dentro, todo o muro está enfoscado; polo tanto, se existe tal xanela románica, tamén a está ocultando, de xeito que

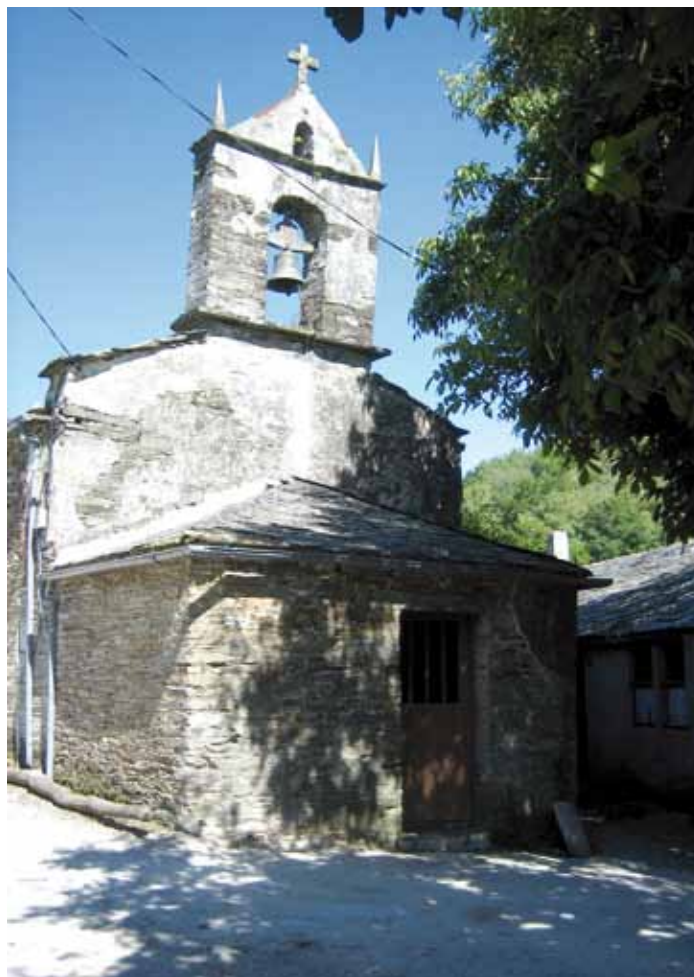
sería moi interesante que o comprobásemos un hábil técnico, para logo deixar á vista outro tan fiel testemuño da fábrica románica desta igrexa.

2.- O que parece estar a confirmar o titular da igrexa, “Santiago”

Santiago é un bastante tardío titular das nosas igrexas. O seu culto practicamente non se inicia ata ser descuberto o seu sepulcro. É o bispo de Iria Flavia, Teodomiro, quen o fai. Sucede isto nunha data aínda non ben precisada, pero parece que foi na segunda década da centuria do 800, quizais o 813?. Debidamente informado deste feito por Teodomiro, o rei Afonso II o Casto (792-842) converteuse no primeiro peregrino da “Tumba do Apóstolo”. E daí que a esa ruta súa desde Oviedo, pasando por Lugo, sexa coñecida, e con razón, co nome de Camiño Primitivo de Santiago. A partir de dito descubrimento do sepulcro do Apóstolo, pouco a pouco vai extendéndose o seu culto facéndose cada vez maior a partir do ano mil.

Non se esqueza que por Zóo pasa o máis importante dos camiños de Santiago, o chamado “Camiño Francés”. Isto sen dúbida fixo que xa nos séculos XI e XII en varios dos xa citados documentos do *Tumbo de Samos*, a igrexa de Zoo apareza dedicada a Santiago. E isto lévanos a unha interesante reflexión...

Na veciña parroquia de Santiago de Estraxiz dáse un feito moi singular. Ao final do século IX, na contorna do ano 890, só uns 70 anos máis ou menos do descubrimento do sepulcro do Apóstolo, fúndase en Estraxiz unha igrexa dedicada a Santiago, que moi probablemente sexa a primeira na nosa Diocese dedicada a este santo.



Para quen lles interese coñecer amplamente este curioso feito histórico, atoparao no volume IV (páxs. 70-75) da serie da “Fundación O Noso Lar”, titulada *Concello de Samos: Historia das súas parroquias*.

É, pois, moi probable, que os veciños de Zóo imitando aos de Estraxiz, fundasen no inicio da etapa románica a súa primeira igrexa igualmente dedicada a Santiago.

As pias bautismal e da auga bendita, ambas románicas, poderían ser tamén unha proba da orixen románica da igrexa.

3. - Dúas especiais actuacións na súa orixinal estrutura arquitectónica

a) Constrúese un novo presbiterio

Probablemente cara á metade do século XVIII, eliminouse toda a ábsida románica para sustituila por un novo presbiterio de maiores proporcións, tanto en anchura como en largura e altura. Dada a total sinxeleza dos seus muros de laxa da zona e sen ningún detalle definidor dunha clara cronoloxía, propuxen esa data como máis probable, que tamén é a do retablo, xa que este adáptase moi ben ao espazo dispoñible nese novo muro testeiro. Realízase a comunicación coa nave por medio dun esvelto e semicircular arco triunfal un pouco peraltado que, mediante unhas lisas impostas de nacela, apóiase nos muros laterais.

Tamén se actuou no muro sur da nave

Dese mesmo tempo é, sen dúbida, a metade superior do muro sur da nave. Nel, entón, abríronse dúas xanelas que, seguramente, substituíron a outras dúas románicas dese lado.

Concluindo este apartado, creo poder dicir que tivo que ser con toda esta obra cando desapareceron os canecións que sostiñan os beirados da orixinal igrexa románica.

4.- Últimas actuacións na fachada da igrexa

Con certeza, unhas bastante máis tardías obras son a porta e a espadana.

A porta é “tan lisamente adintelada” que a súa feitura non parece ter moito máis duns cen anos, e o mesmo creo que pode dicirse tamén da súa actual e esvelta espadana dunha soa campá. Isto fainos supor que estes novos elementos substituíron aos orixinalmente románicos.

B.- O retablo barroco e as súas imaxes

1.- O retablo barroco

Ten só dous corpos. O inferior, de moito máis grandes proporcións e entre catro columnas salomónicas, ocúpalo tres fornelas coroadas por un frontón triangular.

Ás retortas columnas envólvenas unhas sinxelas ramaxes de follas pouco definidas, e en cada unha das dúas columnas exteriores aparece un paxaro un tanto curioso...

Nas columnas salomónicas envolidas por sarmentos con acios, normalmente aparecen paxaros picoteando as uvas. Aquí non se dá ese caso.



Na especie de arquitrabe sobre a que se asenta o segundo corpo –máis pequeno– do retablo, áchanse esculpidos dous mascaróns. Parecen estar a simular, ou lembrar, as tan típicas cabezas de anxos do estilo barroco ao que, como xa se dixo, pertence este retablo.

Este segundo corpo é unha especie de ático, cuxas cornixas das súas dúas vertentes son recortadas arriba e no seu espazo central áchase a escena do Calvario. Isto é, a figura de Cristo crucificado ao que acompañan unhas pequenas efixies de María, a súa nai, a un lado e a do apóstolo San Xoán do outro lado.

2.- As imaxes

A fornela central ocúpaa unha boa talla barroca de Santiago, o patrón da parroquia. Ao lado esquerdo (segundo se mira) áchase unha fermosa imaxe da Virxe Maria, que luce na súa cabeza unha ben lograda coroa real e o seu brazo esquerdo ten a precisa postura para soste a un inexistente Neno Xesús... Tamén acusa a súa orixe barroca.

A imaxe da terceira fornela podería ser a de Santa Catarina de Alexandría. Parece ter unha rara coroa que podería interpretarse como alusión á súa rexia stirpe. Esta santa tamén adoita representarse sempre cunha “roda de coiteiros” ao seu lado pero aquí, na súa man dereita en alto, só mostra un longo coitelo, que debe estar a lembrar que, ao romper milagrosamente a “roda de coiteiros”, tivo que ser decapitada, como así foi.

Jaime Delgado Gómez

Hospitalidade co peregrino nas terras de Samos na primeira Idade Media

Samos é un dos mais vellos mosteiros de toda España. Mais aínda, pode ser considerado coma un dos de vida máis lonxeva en toda Europa. A súa existencia data, cando menos, do século VII, douscentos anos antes do inicio das peregrinacións cara a Compostela.

Grazas a vellos documentos do arquivo do mosteiro, sabemos que a bisbarra samonense é un territorio ben estruturado desde épocas antigas. As terras, as aldeas e as igrexas son, en moitos casos, as mesmas que aínda hoxe en día moitos dos habitantes destas terras coñecen ben.

Samos non é, polo tanto, o único lugar ben documentado desde os primeiros tempos da nosa Idade Media. A igrexa de **San Estevo de Calvor**, por exemplo, parece ter sido fundada no ano 785. O seu promotor foi un sacerdote chamado Adilano que, coa colaboración dos monxes de Samos, erixiu esta igrexa. No documento que nos informa do nacemento de Calvor como igrexa ou mosteiro, podemos ler que un dos motivos é o de serviren e atenderen os hóspedes, pobres e peregrinos que pasasen por alí.

É interesante sinalar que esta referencia hospitalaria é ben anterior ao achado do sartego que, segundo a tradición, contiña os restos do Apóstolo Santiago. Quere dicir que antes do nacemento da ruta de peregrinaxe que tempo despois ía ser coñecida como Camiño Francés, nestas terras xa había institucións relixiosas que se ocupaban de atender os viandantes e viaxeiros de toda condición. O que non podemos responder é cara a onde ían estes peregrinos pre-xacobeos, que pasaban polas vías e itinerarios das terras do val de Samos e de Sarria. En calquera caso, este dato dános idea dunha terra dinámica, activa, moi lonxe da imaxe de estatismo e de negritude coa que, ás veces, se pinta este período do noso Medievo.

Tempo despois, nos comezos do século X, estas informacións vanse confirmando. Durante o reinado do

monarca leonés Afonso III (866-910) a peregrinaxe a Santiago de Compostela vaise consolidando. Comezan a chegar peregrinos de fóra de España e a preocupación por atendelos ben, crece en tódolos ámbitos eclesiásticos.

Neste contexto, volvemos atopar novas mencións da actividade hospitalaria desenvolvida en Calvor; agora xa parece que a igrexa pertence ao mosteiro de Samos.

Así, grazas a un documento do ano 902, sabemos da existencia dun hospital neste lugar. Polo tanto, a vella práctica da caridade cos peregrinos conta, a estas alturas, cun lugar de seu para ser desenvolvida. Cómpre sinalar que o **Hospital de Calvor** é, como tal, un dos mais vellos de todo o Camiño, que comeza a ser coñecido como ruta preferente de viaxe ata o “lugar santo dos

arcos de mármore”, como era coñecida Compostela antes da popularización dese topónimo.

En tempos posteriores van aparecendo outros centros de atención aos peregrinos na bisbarra. De todos eles, como é natural, o propio mosteiro parece ter desempeñado un papel protagonista. A súa vellez, prestixio e riqueza, fará que non poucos peregrinos prefiran pasar por Samos na súa andaina entre Triacastela e Sarria en vez de optar por seguir a ruta por San Xil, aínda que hoxe en día é a mais popular e transitada polos peregrinos.

As xentes de Samos poden dicir, con toda seguridade documental, que viven nun territorio vello, de grande liñaxe, cargado dunha densa e rica historia. Se mesturamos isto coa beleza paisaxística do entorno -o tramo Real-Samos é, alomenos para min, un dos máis fermosos dos Camiños galegos- podemos dicir que o Camiño a Santiago ten, ao seu paso polas terras de Samos, un dos seus espazos máis emblemáticos e significativos.

José M. Andrade Cernadas

Universidade de Santiago de Compostela



O mandil da avoa

¿Acórdaste do mandil da avoa? A súa principal función era protexer o vestido que estaba debaixo, pero a verdade é que servía para un lote de cousas. Ademáis de agarradeira para sacar a tixola quente do lume, era unha marabilla enxugando as bágoas dos nenos ou limpando as súas cariñas sucias.

O mandil da avoa servía para transportar desde o galiñeiro os ovos ou os pitiños que, magoados, necesitaban terapia intensiva. Cando facía frío, a avoa envolvía os brazos nel.

O utilizaba tamén de canastro para levar as verduras desde a horta. Con él recollía os repolos e os froitos que caían das árbores ao terminar o verán.

A avoa tamén usaba o mandil para colocar na ventá a torta recién sacada do forno, para que enfriara. E cando se achegaba o mediodía, a avoa saía á porta e axitaba o mandil, e daquela os homes que estaban nas leiras comprendían que o xantar estaba listo.

Cando chegaban visitas, o mandil servía de refuxio aos nenos tímidos; e se alguén chegaba inesperadamente, era sorprendente a rapidez co que o vello mandil podía sacar o po dos mobles.

Aquel vello mandil, axitado sobre o lume, facía de fol. Era o mesmo que cargaba co as patacas e a leña ata a cociña.

Pasarán moitos anos antes de que alguén invente un obxecto que poida reemplazar a aquel vello mandil que tantas funcións cumpría.

O castiñeiro, árbore dos nosos souts

A palabra castiñeiro procede do latín *castanea*, que á súa vez deriva do grego *Kastanion Karyon* (= noz de Kastania) referíndose á antiga cidade de Kastania xunto ao Mar Menor, posiblemente unha das zonas de orixe desta planta que pertence á familia das fagáceas o mesmo que as faias, os carballos e as aciñeiras. Das doce especies coñecidas de castiñeiros - a maior parte americanas - en Europa só temos a especie *Castanea sativa* Mill., que pode formar espléndidos bosques ou souts (fig. 1) en zonas de clima suave en lugares de solos profundos, frescos, húmidos e mellor se son ricos en sílice.



fig. 2. Castiñeiro no mes de xullo

O castiñeiro é unha árbore robusta (fig. 2) de crecemento lento, necesita máis dunha ducia de anos para dar froito cando se planta a partir de semente. Pode chegar ata uns 35 m de alto cun tronco de 5 m de diámetro e vivir máis de 1000 anos. Con folla caduca e raíces moi desenvolvidas, o seu groso tronco con cortiza regañada de cor cinza ou pardusca, ramifícase en forma de candelabro de múltiples brazos erguidos ao ceo (fig. 1). Estas frondosas árbores presentan grandes follas aguzadas, serradas, de 10-25 cm. de longo por 3-10 cm. de ancho (fig. 3) dispostas en alternancia nas ramas. En condicións naturais, son as follas as que, ao degradarse no solo, lle fan de abono á planta.



fig. 1. Vista parcial dun souto

A floración do castiñeiro prodúcese xeralmente no mes de xullo. As flores aparecen agrupadas en espigas articuladas que chamamos amentos (fig. 3). As masculinas (fig. 3) con numerosos estames amarelentos e cheiro pouco agradable, encóntranse na parte superior da inflorescencia, e as flores femininas (fig. 3) de cor verde, nacen na parte inferior da mesma. Os froitos - as castañas (figs. 3, 4) - maduran en outubro e son froitos en noz que se encontran reunidas en grupos (1-3) dentro dunha cúpula cuberta de espiñas que coñecemos como ourizo.

Sempre se pensou que o noso castiñeiro, procede do suroeste de Asia e que puido ser introducido polos romanos nos países mediterráneos ao empregar os seus froitos para comida dos cabalos e para a elaboración de pan co que alimentar as tropas. Este feito explicaría a súa distribución xeográfica e a súa seminaturalización en moitas rexións da Europa mediterránea, así como en zonas de Inglaterra e Europa Central. Pero estudos recentes fan sospeitar que a súa área de orixe podería ser moito máis ampla, dado que na Península Ibérica se encontraron restos fosilizados con máis de 2500 anos de antigüidade. En España, encóntranse souts na parte norte e na metade occidental.



fig. 3. Follas, amentos, flores e froitos do castiñeiro

Os castiñeiros tiveron e teñen gran relevancia na maioría das culturas, tanto polos seus froitos como pola súa madeira. A castaña é un froito seco dos menos calóricos polo seu baixo contido en graxas e alto contido en auga (60%) con case a metade da súa composición formada por hidratos de carbono. Ademais contén vitamina B -só asimilable de se comeren crúas- e tamén ferro e potasio,

de aí a súa propiedade de controlar a retención de líquidos favorecendo a diurese. A importancia das castañas queda patente nunha lenda que di que o exército grego puido resistir a súa retirada de Asia Menor durante os anos 401 a 399 a.C. grazas ás castañas que foron recollendo ao seu paso polos soutos.

Pola súa dureza, fina textura e resistencia á humidade, a madeira do castiñeiro é moi apreciada na fabricación

de mobles ou ebanistería en xeral, construción de barrís, postes, barcas, etc.

Pero ademais da madeira, as castañas e a beleza do seu porte, os castiñeiros teñen importancia por certos compostos elaborados no seu metabolismo. Polo seu gran contido en taninos -compostos polifenólicos astrinxentes de sabor amargo, sobre todo na cortiza- pódense usar na industria da pel (curtidos) e na curación de feridas polas súas propiedades bacteriostáticas, cicatrizantes e hemostáticas. Tamén se poden usar as follas para sandar diferentes afeccións das vías respiratorias, etc., pero recoméndase ter moito coidado coas aplicacións das diferentes partes da planta como curativas, xa que as súas beneficiosas propiedades poden converterse en perigosas por altamente tóxicas se o uso non é o axeitado.

Como todo ser vivo, os castiñeiros poden tamén sufrir enfermidades - chancro, tinta do castiñeiro...- que na súa maior parte son producidas por fungos. Tamén insectos, larvas de certas bolboretas e pulgóns poden formar pragas que ás veces resultan altamente daniñas. Por sorte, dados os avances nas investigacións fitopatolóxicas, cóñecense na actualidade técnicas de curación ou, polo menos, certas estratexias de prevención.



fig. 4. Ourizo con castañas

E, como non, castiñeiros, soutos e castañas aparecen nun sinfín de poemas populares galegos, como aquel que con ironía e humor retranqueiro fai referencia ao tema do amor, dicindo:

*Castiñeiro dás castañas
que eu ben che vexo as candeas;
ao te ver falar con outro
sáltame o sangue nas veas*

Angela Noguero Seoane
Universidade da Coruña

O pan, o pan, sempre o pan...por que?



da súa elaboración artesanal, como elemento cultural, tradicional, como sustento básico na alimentación, como símbolo daquilo que ha de cubrir as necesidades do ser humano, é preciso ir moi atrás na historia destas parroquias.

Debe ter razón, pois o pan, alimento básico das xentes destas terras, non adquiría este nome cando saía do forno, senon que cando os montes de arredor dos lugares se roturaban quitándolles a maleza que se rozaba a man, arando coa xugada das vacas ou bois, sacudindo os seus terróns e queimándoos espaxando a cinsa para ao fin quedar sementada, xa se lle chamaba a *leira (leiro) do pan*.

O pan sementábase, o pan segábase, o pan atábase, o pan medábase, o pan mallábase, noutros tempos á man; o pan limpábase, aventando. Era preciso buscar un lugar onde o vento soprara para separalo da escoura que o acompañaba. O pan había que levalo a moer. O pan, o pan sempre... o pan...por que?

Cando o saco da fariña chega ás mans da muller, mans que estiveron presentes e activas en todo o proceso anterior, estas mans agora peneirarano, separando a fariña do farelo. Quentarán o forno. Farán a masa incorporándolle o lévedo (fermento) que se gardaba nun cacharro circular de barro, tapado cunha verza. Normalmente, o lévedo ía pasando dunha veciña a outra cando esta cocía e, así, este elemento imprescindible para o labor de cocer o pan, converteuse nunha posibilidade de compartir. Cando ás veces se deterioraba, había que o recompoñer engadindo de novo auga e fariña. A pesar das dificultades, as mulleres das nosas aldeas eran mestras no compartir. E así, tamén compartían o pan cocido, pois á veciña que se lle acababa

antes do previsto, pedía prestado ata que ela volveuse a quentar o seu forno. Daquela, devolvíallo.

Desta nosa cultura do pan forma parte a torta ou bica de millo, só de millo, que se amasaba na cociña e se cocía na lareira ben varrida e quente. Tapábase a torta cun tixolo de barro esburatado, que se cubría con brasas. Esta torta, logo, compartíase en familia tomada con leite.

O proceso cambiou, pero aquela persoa coa que conversei di que as cousas cambiaron grazas ao proceso anterior, e que as persoas que traballaron e suaron ata morrer, son os alicerces firmes e seguros daquilo ao que hoxe fomos chegando.

Creo de verdade que ten razón. Creo tamén que nestes nosos lugares onde xa non cavamos a seara nin sementamos o centeo, como non sexa para o gando, é de valorar o feito de que se conserve a tradición de *cocer o pan*, pois a parte de que está exquisito é una testemuña de sintonía coa ecoloxía e coa nosa historia.

Quero quebrar una lanza a favor da muller que segue sendo capaz de manter viva esta chama, que segue quentando á súa familia máis alá do lume do forno.

Moitas grazas, señor Pepe do Escairo, pola forza que pon na historia e pola vida que zumeja o seu recordo.

Josefa Gómez Requejo



A memoria

A memoria permite aprender, reter e lembrar información. É algo que podemos exercitar, cambiar e mellorar. Nunca é tarde para aprender nin para emprender. Non nacemos con boa ou mala memoria, sempre, e a calquera idade, hai procedementos para melloralala. Ademais, a memoria non é unha función illada, está intimamente relacionada con outras capacidades como a atención, a linguaxe, a orientación e o razoamento. Á súa vez, recibe influencia da nosa situación emocional, estado de ánimo, relacións interpersoais, etc.

Coa idade, a nosa memoria vaise deteriorando: cústanos recordar nomes de persoas coñecidas, feitos recentes... Os descoidos ocasionan certo trastorno no noso día a día a medida que pasan os anos e o que tendemos a interpretar como algunha enfermidade dexenerativa, realmente dáse en todo tipo de persoas e forma parte do cotián.

En xeral, as persoas maiores presentan máis dificultade á hora de aprender nova información e necesitan máis tempo para recordar cousas.

Milagros Núñez Pérez
Médico de atención primaria. Samos

¿Que debemos facer para evitarmos os descoidos?

- › Mantermos a actividade mental. Aprendermos algo tódolos días, hai que ter en conta que o que se deixa de utilizar acaba por atrofiarse. É moi importante intentarmos lembrar por nós mesmos e non afacérmonos a que sexan outros os que nos recorden as cousas.
- › Buscarmos un tempo a diario para recordar o que debemos facer e os asuntos que temos pendentes.
- › Facermos unha cousa cada vez e prestarmos atención ao que se está a facer.
- › Repetirmos os nomes, mellor en voz alta.
- › Intentar non poñernos nerviosos cando non nos saia unha palabra.
- › Participarmos en actividades cotiás (facer a comida, ir ás compras...).
- › Evitarmos o illamento: manter unha actitude positiva e participativa, reunirse coa familia, cos amigos, realizar viaxes. Divertirse e gozar para escapar da depresión.
- › Ler diariamente, facer pasatempos, xogar ás cartas e ver a televisión.
- › Facer exercicio físico.
- › Ocuparmos, como sexa, o tempo libre.
- › Levarmos unha nutrición adecuada: dieta baixa en graxas, comer peixe e moita froita e verdura.
- › Controlarmos a tensión arterial, colesterol e glicosa.
- › Mantermos as ganas de vivir e a curiosidade por aprender.

E sempre: Intentar ser feliz

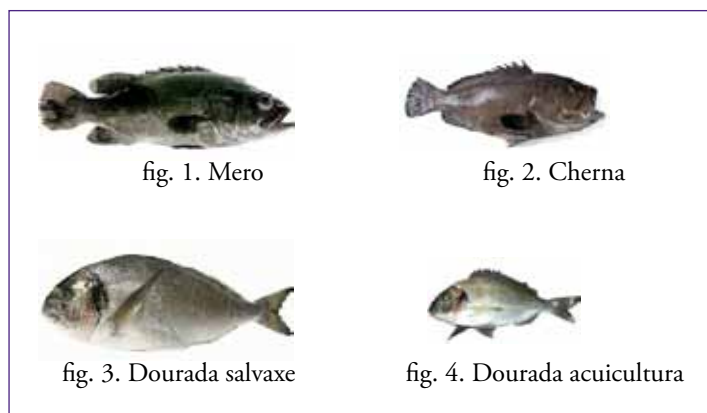


Que non che den gato por lebre!!!

Hai moitos refráns populares que nada teñen que ver cos coñecementos científicos e por tanto son difíciles de cumprir na práctica. Neste artigo vou facer mención de unha serie de casos que pretendo sexan simples exemplos do lonxe que están as nosas crenzas, ás veces, da realidade científica.

O primeiro destes casos sería o que fai mención a que o **mero** é un dos peixes con mellores características sensoriais cara ó seu consumo, facendo relación directa a un coñecido refrán do castelán, que dí: *de la mar el mero y de la tierra el cordero*. Pois ben, se miramos nalgúns tradutores de galego podémonos atopar co feito de que os hai que traducen **mero** (fig. 1) como **cherna** (fig. 2), sen decatarse de que a cherna é outro peixe diferente. Efectivamente; o que chamamos mero da forma máis xenuína correspóndese co a especie *Epinephelus marginatus*, que en realidade é un peixe pouco abundante hoxe en día. Tanto é así, que cando estamos a pedir mero nun restaurante, en ocasións están a darnos o que se coñece como cherna, cuxo nome científico é *Polyprion americanus*. Poño este exemplo para que vexamos con claridade que non só se trata de especies distintas, senón de xéneros diferentes.

Se quixéramos fiar mais fino neste tema, quizás deberíamos de ter en conta que dentro do xénero *Polyprion* non só está a especie *Polyprion americanus*, senon tamén a *Polyprion cernium*. Unha persoa experta podería diferencialos ben si estes peixes se atopan enteiros, pero hoxe en día en que estamos a mercar cada vez máis nos supermercados peixe fileteado, é moi fácil que nos poidan cambiar as especies incluso por un peixe de río como é a **perca do Nilo**. En calquera caso, tanto a cherna como o mero son peixes de boa calidade, polo que o fraude é relativo. De feito, en moitos restaurantes están xa a ofertar nas cartas cherna en lugar de mero.



Podemos poñer agora exemplos de outros peixes como son os peixes planos. En moitos casos estanse a vender unha serie deles cunhas denominacións que non se corresponden coa realidade; por exemplo, a **meiga**, que en moitas ocasións trátase de **leguado de area** (*Solea lасcaris*), **rapante** (*Lepidorhombus boscii*) ou incluso, en ocasións, **acedían** (*Dicoglossa cuneata*). Como no caso do mero e a cherna as diferencias de calidades entre un e outro tipo son moi pequenas, polo que na práctica non supón un fraude importante.

Outro tema é si falamos de distinguir dentro da mesma especie peixes criados con técnicas de acuicultura de peixes pescados na mar. Neste caso as diferencias morfolóxicas son menos evidentes ao tratarse da mesma especie, pero o feito de que os criados en cautividade sofren unha ceba ao ter á súa disposición alimentos dabondo, fai normal atopar neles depósitos de graxa que non se descubren con facilidade nos peixes que crecen en liberdade. Hoxe en día a **lubina**, a **dourada** (figs. 3, 4) e o **rodabalo**, entre outros, están a ser profusamente cultivados e se os queremos comprar son difícilmente distinguibles uns de outros.

Cando estamos a falar de peixes criados en cautividade en relación a peixes procedentes de captura no mar, sen dúbida podemos pensar en diferencias no seu valor nutritivo. Todo non vai ser negativo, xa que algúns dos que viven na mar poden estar expostos a certos contaminantes costeiros e non así os criados en cautividade por vivir baixo control das augas onde son alimentados.

Se falamos de mariscos o coñecemento das especies e moito máis complexo e posiblemente de máis difícil solución. Por exemplo, cando compramos **langostinos**, un día atopámonos con **langostino tigre**, outro día con **langostinos banana**, etc. Trátase de nomes comúns que están establecidos na normativa pero que teñen a súa correspondencia con nomes científicos. Dentro destes crustáceos podemos sinalar varios xéneros e diversas especies dentro de cada xénero, de xeito que as calidades, aínda podendo ser boas sempre, sen dúbida van a diferir; hai que ter en conta que dentro dalgunhas denominacións comerciais pódense atopar especies diferentes destes crustáceos.

Xa que o título deste artigo fai alusión á carne, parece apropiado rematar estas liñas falando en qué consisten os posibles fraudes que se poden atopar nas carnes propiamente ditas.

Cando falamos de carnes nunca nos referimos a animais vivos e como o número de especies que consumimos os humanos é moi reducida, todo o mundo sabe distinguir, por exemplo, un **porco** dun **becerro**, ou un porco dun **cordeiro**. Nestes casos o cambio de especies pódese producir máis frecuentemente cando se trata de produtos elaborados que sofren tratamento térmico, porque aquí non é fácil distinguir as clases de carnes que estamos comendo.



sutitucións e cambios de tipos de carnes ou peixes, poden desembocar en problemas de índole sanitario, ademáis de comercial. Cada vez hai mais alerxias aos alimentos, de xeito que todos os produtos que están a integrar os que consumimos deben de estar perfectamente reflexados na etiqueta. Isto é crucial no caso dos pratos preparados que día a día están a gañar unha maior cota de mercado. Neste tipo de produtos é sinxelo enmascarar alimentos mais baratos que en ocasións poden ser perxudiciais para certos colectivos. Así o **gluten**, o **apio**, os **crustáceos**, o **peixe**, o **ovo**, o **leite**... entre outros, han de ser declarados nas etiquetas cando forman parte dos alimentos por ser recoñecidos como os que causan maior número de alerxias.

Carlos M. Franco Abuín

Hixiene Inspección e Control Alimentario

Facultade de Veterinaria.Lugo

Según a bibliografía, as carnes de **pavo** ou de **cocho** son as que con máis frecuencia se poden atopar sen estar declaradas nas etiquetas dos produtos cárnicos, porque son carnes que ademais de ter boas características tecnolóxicas para facer os produtos cárnicos, o seu precio non é moi elevado.

Cando o fraude se produce por eliminación de unha carne que debería de estar presente no produto por vir reflexada na etiqueta pero que realmente non está, trátase normalmente de carnes de maior coste, como as de caza.

Probablemente na maioría dos casos estamos a falar de pequenos fraudes comerciais, pero en ocasións, estas



Grazas, Señor, polos vellos

Grazas, Señor, polos vellos
que viven ao pé de nós,
polos sonhos e esperanzas
que levan no corazón.

Grazas polos seus rostros
de dozura e de dor,
retratos de vidas longas
en traballo redentor.

Grazas, Señor, polas mans
cheíñas de compasión
cansas de andar buscando
un mañá sempre mellor.

Grazas, Señor, pola fala
recibida dos avós
tan graciosa e axeitada,
tecida de humillacións.

Grazas, Señor, polos contos,
as historias e as cancións,
auguiñas frescas que brotan
das fontes da tradición.

Grazas, Señor, polos vellos
grazas, Señor, polo humor,
grazas, Señor, pola vida,
grazas, Señor, polo amor



Pascua, o triunfo da vida

PASCUA, xa o sabemos, é unha festa cristiá, por certo ata hai pouco non abondo celebrada, aínda que dende os comezos sempre foi a festa mais importante da cristiandade.

Pascua é unha palabra derivada do hebreo, que quere dicir **paso**. Celebrouse sempre na primeira lúa chea da primavera, aló entre marzo e abril. Nese tempo seguíamola celebrando nós como cumio e remate da Samana Santa.

Paso do inverno á primavera. Festa dos pastores

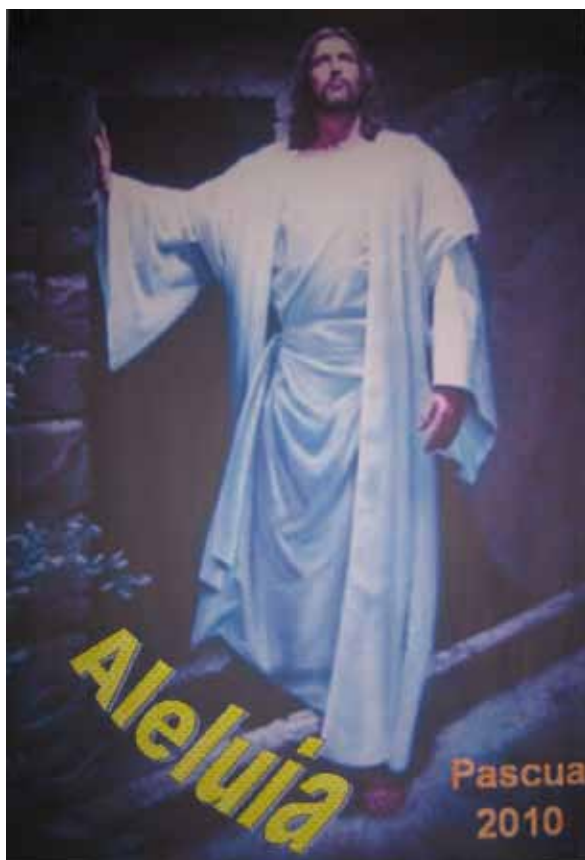
No seu comezo foi unha festa de pastores, por iso se celebraba comendo un año asado ao espeto -non cociñado- e enteiro -non tallado-. Os pastores ao acabar o inverno, nesta noite da primeira lúa chea de primavera, celebraban unha festa de despedida antes de saír cos seus rabaños na busca de pastos. Ex 12,1-14 aínda conserva moitos detalles do carácter desta festa de despedida: *coa cintura cinguida, cos pés calzados, co caxato na man, ás presas* -preparados para saír de camiño-. Non se deixaban sobras porque á mañá seguinte non quedaba alí ninguén. *Era unha festa de saída: do inverno á primavera.*

Paso da escravitude á liberdade. Festa do Éxodo

Os israelitas celebraran moitas veces esta festa cando eran pastores nómadas, pero vanlle dar un novo sentido transformando esta festa pastoril nunha festa sagrada. Isto foi a partir do ÉXODO, cando Israel, o pobo de Deus, comprende que Deus o liberou da escravitude de Exipto e o levou a unha terra fermosa que *mana leite e mel*.

Dende agora a Pascua será festa de liberación de Exipto, saída da escravitude cara á liberdade; **festa de paso** de Israel á terra prometida; festa do paso de Deus liberando ó seu pobo.

Así sigue celebrándose aínda hoxe na primeira lúa chea da primavera, este ano o 30 de marzo. Unha festa moi alegre, coa bendición de catro copas de viño, con herbas amargas en sinal do sufrimento como escravos, e co año



pascual como os antigos pastores. No medio da comida festiva o neno pequerreiro pregunta *¿Por qué esta noite é diferente das outras noites?*. E quen preside a cea cóntalle a amarga opresión sufrida, a misericordia de Deus co seu pobo, a magnífica liberación experimentada, o asentamento nesta fructífera terra... E de todo isto derívase a **ALIANZA**: o compromiso de Israel co seu Deus. As xeracións novas deben aprender esta fe. **Era unha festa de saída: da escravitude á liberdade.**

Paso da morte á vida. Festa cristiá de Resurrección

Para nós, os cristiáns, esta festa segue sendo unha **festa de paso**: a

través da morte e resurrección do noso Señor Xesús, nós celebramos o paso da morte á vida, da cruz á resurrección, do venres santo ao domingo de pascua. Dende entón os cristiáns saben que a morte foi vencida, que triunfou a VIDA ETERNA e que nós, enxertados no Cristo resucitado, somos cidadáns do ceo.

Esta noite pascual, para os cristiáns, é a noite máis alegre do ano: chea de luz, co **cirio pascual** como expresión do Cristo resucitado; coa lectura da **Palabra de Deus** lembrando as marabillas que fixo co seu pobo; con unha **liturxia da auga** lembrando e revivindo o noso bautismo; ou sexa: a unión de cada un de nós co Señor resucitado, participando da súa vida divina.

Nós non celebramos a nosa Pascua na noite de lúa nova (30 marzo), agardamos ao domingo seguinte porque **o domingo é o día da Resurrección do Señor**. Este domingo pasado -4 de abril- ou o sábado -3 de abril- como anticipo, celebramos a nosa festa da Pascua, festa de resurrección. **FESTA DO PASO DA MORTE Á VIDA.**

José A. González García
Instituto Teolóxico Compostelano

Grupo Clinor, Socio de Honor da Fundación

O Priorato de Lóuzara vestiuse de festa o día 7 de novembro pasado, para acoller a celebración de entrega do título de **Socio de Honor da Fundación O Noso Lar** ao **Grupo Clinor**.

A pesar do fría e chuvíenta que se presentou a mañá, no interior do restaurado caserón todo era algarabía. A xente, en animada conversación, esperaba o comezo do acto nos arredores do fermoso *Salón Val de Lóuzara*, acomodado e decorado con suma delicadeza para tan importante ocasión.

Cando as autoridades ocuparon a presidencia e os membros do Padroado, Socios de Honor da Fundación e Consello de Administración de Clinor se situaron no lugar preferente, o Presidente da Fundación pronunciou a protocolaria benvida a tódolos asistentes para, a continuación, cederlle a palabra á Secretaria co fin de que dese lectura á acta da reunión onde fora aprobada a concesión do galardón que nos ocupa.

Na posterior disertación do Presidente da Fundación, ademais de centrarse no significado do lema da Fundación – *ao servizo da xente da nosa terra*– e facer un breve resume da historia da Fundación, explicou de forma xeral os motivos polos que se lle outorgaba tan prestixioso título ao mencionado grupo de empresas, facendo fincapé en que estaba a celebrar os seus vinte e cinco anos de existencia.



E visiblemente emocionado ao agradecer públicamente toda a axuda recibida de forma gratuíta e desinteresada desde que a Fundación comezou a dar os seus primeiros pasos ata a actualidade, esmiuzou as principais achegas recibidas: cesión de persoal para traballar nas obras da Casa de Acollida da Fundación e o Priorato; asunción, desde sempre, dos gastos totais de mantemento da furgoneta da Fundación; apoio loxístico en tódalas festas dos nosos maiores –*e van dezanove*–, o patrocinio da pág. Web e *moitísimas xenerosas e continuas axudas, que non por máis pequenas deixan de ser menos importantes*.

No discurso-resposta que pronunciou o Presidente-Xerente do Grupo Clinor, deixou patente o agradecemento





pola distinción que recibía gustoso en nome do seu Consello de Administración. Falou dos seus inicios fundacionais, unha pequena empresa que no devir do tempo se convertería nun grupo de empresas con ampla distribución nacional. *O carácter galego, o investimento en capital humano na política de responsabilidade social, a mellora da sociedade, o apoio aos maiores e a lembranza aos meus pais son, segundo apunta, os principais obxectivos que compartimos coa Fundación O Noso Lar.*

Raquel Arias, Delegada da Xunta de Galicia en Lugo, dirixiunos tamén unhas sinxelas e breves palabras nas que, ademais de eloxiar a obra desenvolvida pola Fundación e de alentar a continuar o labor emprendido, felicitaba aos homenaxeados polo seu espírito de colaboración.

Despois de que o dirixente do Grupo recollera das mans da Superiora das Franciscanas de Lousada o título concedido, os asistentes visitaron en animada conversa as distintas dependencias do Priorato, parándose no camiño a contemplar a extraordinaria panorámica que se divisa desde o longo miradoiro.

E o mesmo *Salón Val de Lóuzara* cambiou de vestido nun abrir e cerrar de ollos para esta vez funcionar de sinxelo pero elegante comedor. Porque a festa rematou despois dun amigable e alegre xantar, no que os voluntarios que o serviron demostraron, unha vez máis, a súa extraordinaria mestría e benfacer.

Felicitamos de corazón á Fundación O Noso Lar e ao Grupo Clinor, que con tanto acerto, nobreza, humor, honradez, ilusión, tesón e sacrificio presiden Miguel e Suso. Penso que seguirán colaborando ata a celebración das vodas de ouro do grupo empresarial, momento en que, de seguro, continuarán reafirmándose ambos nas premisas sinaladas moitos anos atrás.

Angela Noguero Seoane



Santa María de Montán no pasado



No terceiro tomo dos catro titulados *Concello de Samos: historia das súas parroquias* fábase da historia de Santa María de Montán. Nas seguintes liñas complementáanse os datos que aí aparecen con outros novos.

O nome Montán

A palabra Montán procede dun nome de persoa, *Montanus*. Á súa vez remite a un antigo *Montanus* que significaría ‘pobo do monte’ (en latín *montanus* ‘de monte, relativo ao monte’). Antes do nome actual chamábase San Miguel da Costa. A palabra “costa” -‘terreo en pendente’- é pola situación da localidade nas estribacións dun monte.

Cambio de advocación

No *Tumbo de San Xulián de Samos* aparece mencionado o nome desta parroquia xa no ano 1058, aínda que con outro titular: San Miguel; cambio que se deu tamén noutras parroquias da Diocese de Lugo. No arquivo parroquial que se conserva desde o ano 1665 xa figura

a advocación *Santa María*, troco que se debeu producir entre principios do século XVI e 1665, posiblemente a causa do auxe da devoción á Inmaculada Concepción neste período.

San Xil de Carballo

O párroco de Sta. María de Montán, Andrés, preséntase en 1678 tamén como encargado do seu anexo San Xil de Carballo. Por un documento de 1690 (libro de fábrica de Montán) sabemos que os fregueses tiñan que ir ao templo de Sta. María de Montán mentres non se repare o templo de San Xil.

Castigos nos séculos XVII e XVIII

Son curiosas, vistas desde hoxe, as normas dictadas polos visitantes da abadía de Samos e que podemos ler nos escritos antigos. Encontramos así que en 1677 o visitador xeral, frei Plácido Soldevilla, expón a necesidade de que todos os fregueses reciban formación cristiá, *que se ensine e explique os mandamentos polo menos os domingos*

de Advento e de Coresma, recomendando, tamén, que os fregueses non falen tan alto durante os oficios litúrxicos. Na visita pastoral que fai D. Mauro en 1678, pide que se elabore un listado da poboación para saber quen asiste e quen falta *ás cousas tocantes ao culto divino, como á misa os días festivos, procesións...* Ademais, esa lista debía servir para outra cuestión: *Mándaselle [ao párroco] que os días de festa de gardar chame a todos antes de comezar a misa e multe aos que faltasen sen xusta causa.* Incluso o mordomo será merecedor de multa no caso de *non ter limpa, decente a igrexa antes de que se xunte a xente e entre nos oficios divinos.*

Continuando no século XVIII, encontramos que o abade de Samos na súa visita en 1722 observa *una grandissima relajacion y omission en tomar cuentas rigurossas a los mayordomos*, polo que manda que o recadado se deposite nunha arca con dúas chaves: unha en posesión do cura e outra do mordomo. E anos despois (1746) tamén o abade, manda *cercenar con vigilancia gastos superfluos y no admitiéndolos más de los puramente necesarios.*

Máis tarde (1751), o abade na visita pastoral do 10 de setembro, dispón que o seglar que estea coa cabeza cuberta no templo *con gorro, redécilla o otra cosa de cualquier color*, terá unha pena de *cuatro ducados y dos meses de cárcel.*

Algunhas das sancións aplicadas

Unha falta a misa sen xustificación	2 cuartos
Dúas faltas a misa sen xustificación	4 cuartos
Tres faltas a misa sen xustificación	6 cuartos
Estar coa cabeza cuberta no templo	4 ducados e 2 meses de cárcere

Desamortización de Mendizábal

A desamortización puido ter consecuencias en Montán. Entre os anos 1842 e 1844 non hai orde do Goberno para que a Igrexa poida cobrar a *primicia*; e dicir, o que corresponde a os primeiros froitos da terra ou animais que había que entregar á Igrexa. Por iso, para afrontar os gastos de cera e óleo -44 reais e 8 maravedís- houbo que botar man dos recursos económicos que había de anos anteriores.

Santa María de Montán na actualidade

Na actualidade, Santa María de Montán é unha parroquia que está formada por un só núcleo de



poboación ubicado nunha fermosa paraxe na que nestes últimos anos se realizaron importantes melloras de comunicacións viarias. A estrada que une Triacastela con Sarria, pasando por San Xil, chega aos muros do adro do humilde templo románico, situado á beira dun pequeno regato que descende da Serra da Meda.

A igrexa de Santa María de Montán fálanos do mundo da peregrinaxe xacobeá, porque desde Montán, o Camiño Francés continúa cara Fontearcuda, núcleo pertencente a San Martiño de Lousada onde existe outro importante templo románico nun deplorable estado de conservación.

Manuel Varela

Enerxías renovables e eficiencia enerxética no sector gandeiro

O sector gandeiro galego foi dende as súas orixes moi respectuoso co medio ambiente dende o punto de vista enerxético. Todas as fontes enerxéticas que usaban eran renovables. A tradición facía que tivesen conciencia do ciclo de vida da biomasa aproveitándoa de forma moi racional, seguindo os ciclos vitais das plantas obtendo o necesario delas con visión de futuro para non perder colleitas do porvir. É dicir, facían un aproveitamento da biomasa para obter enerxía e abono.

A forza motriz necesaria para traballar a terra era animal, xa fora dos animais da explotación ou a dos mesmos labregos -algunhas tarefas, hoxe automatizadas, antes facíanse manualmente-. Todo isto implicaba que as explotacións foran autosuficientes dende o punto de vista enerxético, pero nunhas condicións laborais moi duras.

Coa necesaria modernización do sector, esta independencia e eficiencia enerxética desapareceu. A chegada da electricidade, do tractor, do muxido automatizado, etc., deulle un gran pulo ao sector, pero fixoo moi dependente das fontes enerxéticas non renovables e dos seus prezos, deixando de lado a anterior eficiencia en prol da necesaria modernización. Isto levou a aumentar a produtividade exponencialmente, pero tamén a que as necesidades enerxéticas e o seu custo foran cada vez mais importante no conxunto de custes de produción.

É evidente que ademáis de que a evolución dos prezos da enerxía van inexorablemente en aumento, faise necesario empregala axeitadamente co fin aforrar e tratar, dentro das posibilidades, de depender en menor medida dos subministradores de enerxía alleos.

¿As explotacións gandeiras, a parte de produtoras de materias primas, poden tamén producir enerxía? Pois sí, é posible converter as explotacións gandeiras en pequenas empresas produtoras de enerxía. ¿Como? Adaptando a tecnoloxía que se emprega a nivel mundial no sector das enerxías renovables ás características de Galicia.

O primeiro que se debe facer é estudar as necesidades enerxéticas das explotacións e ver onde e como se pode aforrar enerxía. Deberíanse diferenciar aquí as tarefas agrícolas necesarias para a produción de forraxes – a maior parte do gasto corresponde ao combustible

da maquinaria- e as necesarias nas instalacións – principalmente os consumos eléctricos- e ver en cada caso en que se emprega ese gasto, se a maquinaria é a axeitada, horas de uso... Hai moitas posibles solucións para aforrar enerxía.

Unha vez optimizados os consumos o seguinte paso é tratar de ver como producir enerxía cos recursos que temos á nosa disposición na explotación. As opcións que hai son as baseadas nas fontes renovables, xa que son as máis respectuosas co medio ambiente e as máis estables economicamente.

Estas opcións enerxéticas son:

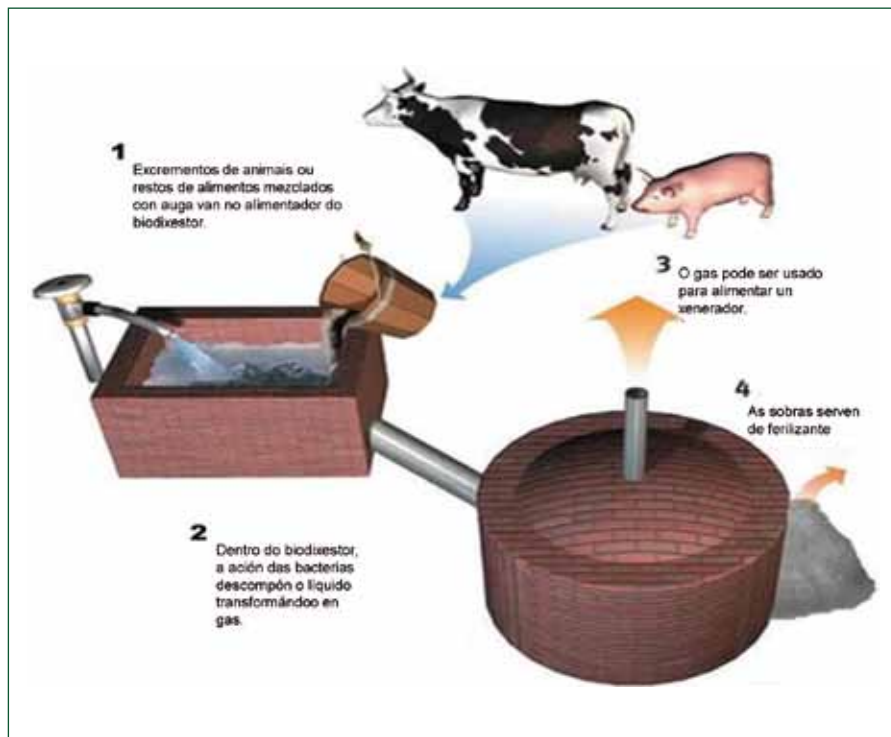
Biogás
Biomasa
Solar térmica
Solar fotovoltaica
Eólica

O mais importante destas enerxías é que as materias primas necesarias para producilas existen nas explotacións en maior ou menor medida, de xeito que só son precisos os equipos necesarios para a súa transformación. O que fará inclinarse por unha ou por outra será a cantidade de “materia prima” da que se dispoña.



Como exemplos do que se pode facer con enerxías renovables podemos destacar os seguintes:

Biogás: O biogás prodúcese a partir do xurro procedente dos animais da explotación. A súa biodigestión produce unha importante cantidade de metano, que se pode aproveitar para a xeración de enerxía eléctrica. Ademais, o xurro unha vez dixerido deixa un abono de gran calidade por eliminación de gran parte dos elementos contaminantes, que é o maior problema do seu uso directo como fertilizante. Con isto conséguese acabar, por unha banda, co mal olor do xurro e coa contaminación da auga e, de paso, se mellora a capacidade deste produto como fertilizante. A maquinaria que temos na explotación é válida para



manipular este abono, non sendo necesaria ningunha inversión adicional para o seu transporte e distribución.

O aproveitamento do biogás no sector gandeiro lévase empregando en países como Alemaña, Austria e Brasil dende hai moito tempo de xeito bastante xeneralizado, obtendo resultados moi satisfactorios tanto a nivel produtivo coma ambiental. As explotacións que na actualidade fan este aproveitamento son bastante grandes, polo que hai que adaptar esta tecnoloxía a realidade galega. Neste senso, estanse a dar pasos moi importantes para conseguir implantar estes sistemas e ver como se poden aproveitar non só como abono e combustible, senón tamén coma fonte para xerar frío ou calor utilizable nas distintas tarefas da explotación. Isto permite aforrar unha importante cantidade de electricidade e gasóleo, ademais de disminuír considerablemente o impacto ambiental.

Biomasa: O aproveitamento da biomasa tamén é moi interesante, xa que se pode obter un combustible dun recurso que se deixou de aproveitar de forma xeneralizada dende hai tempo. Pasou de ser un importante recurso como abono e fonte de calor a practicamente non utilizarse, a sabendas de que a biomasa é un potencial moi importante como combustible para equipos produtores de calor ou electricidade. O monte produce unha biomasa que actualmente está desaproveitada e ao utilizala como combustible limitaríase tamén o risco de incendios forestais.

Solar: Dentro dos usos da enerxía solar destaca a súa aplicación para producir auga quente: a enerxía **solar térmica**. A **enerxía solar fotovoltaica**, a pesar de ser tamén moi interesante, ten menos aplicacións na nosa terra por non dispor de tantas horas de sol coma outras zonas. No entanto, a solar térmica si nos ofrece un importante aforro do combustible necesario para producir auga quente, xa que para elevar a temperatura da auga e acadar temperaturas óptimas, non é necesario empregar moito combustible. Esta tecnoloxía estase a usar en bastantes explotacións con resultados satisfactorios polo importante aforro que leva o seu emprego.

Eólica: A enerxía eólica é das enerxías renovables a que mais se desenvolveu en Galicia coa implantación de parques por

toda a nosa comunidade. Ademais dos parques eólicos empresariais, que son os que podemos ver repartidos por



toda a nosa xeografía, existen pequenos aerogeneradores dedicados ao auto-consumo. Esta última forma, aínda que válida, non a consideramos a máis

axeitada, xa que o seu rendemento combinado co seu custo de instalación non a fan aconsellable, agás no caso de instalacións nas que sexa moi complicado e caro acceder á rede de subministro eléctrico. Para estes casos, a combinación de enerxía solar fotovoltaica con pequenos aerogeneradores de menos de 5 kw é a máis axeitada.

Con todo isto queremos explicar o enorme potencial que ten o uso das enerxías renovables nas explotacións gandeiras e que acadan dous obxectivos moi importantes: un considerable aforro económico e unha disminución, non menos considerable, de impacto ao medio ambiente.

Rubén Vázquez

Inxeñeiro Técnico Forestal. Bilega Energía S.L.

De convivencia un ano máis

O primeiro detalle a comentar da nosa visita ao País Vasco debería ser a nosa convivencia, pois é o primeiro motivo polo que se fan estas viaxes.

Dalgún xeito, creo que somos xa unha familia. Coñecemos, gozamos con nos ver e compartir no autobús, no paseo, na Eucaristía, no xogo das cartas pola noite...

Imposible nun espazo tan pequeno, poder contar o que vivimos e experimentamos.

Antes de entrar en Euskadi, xantamos en Burgos; paseamos pola beira do Adaja e puidemos visitar a súa catedral, unha das xoias do gótico do noso país.

Introducidos no País Vasco, así o vimos: Extensas praias a carón do Cantábrico. Soberbios e pintorescos acantilados; un interior verde e frondoso. Entre as montañas e o mar, son os extensos bosques e as pradeiras os que determinan a súa paisaxe. A costa vasca ofrece multitude de contrastes, con vilas de pescadores, desembocaduras de ríos, portos e illas.

Estas son só unhas pobres pinceladas. Dentro dun marco físico moito máis rico có descrito, vive un pobo orgulloso de ser el mesmo, conservando unhas moi ricas e curiosas tradicións, sempre resaltando as súas peculiaridades. Moi importante o tema das festas populares, valoradas pola xente das distintas idades. O deporte, a arte, a moda (grandes deseñadores), unha cociña vangardista e ... moito máis.

É un interrogante para os investigadores o feito de que a súa lingua, o euskera, sexa a única lingua preindo-europea conservada na Europa Occidental.

As fábricas que póboan o País Vasco vannos falando da súa historia, do proceso que a industria foi seguindo desde os seus comezos. Admiramos, tamén, as súas vías de comunicación.

Desde Amorebieta, lugar da nosa pousada, cada mañá o autobús tomaba rumbo a un ou varios lugares de interese e así, aínda que moi brevemente, puidemos apreciar moitos lugares que chamaron a nosa atención.

E así visitamos Arántzazu, paisaxe de beleza impresionante coroadado polo santuario de Nosa Señora de Arantzazu. É un dos monumentos máis valorados da arquitectura moderna no País Vasco. Tamén nos paseamos por Oñate, coa súa catedral antiga e a parroquia de San Miguel, valorados pola arte que encerran.

Getxo, de vistas abraiantes. Demos o noso paseo por Santurce -non durou ata Bilbao-. Portugalete, marco de impresionante beleza; alguén podería contar a experiencia de cruzar pola súa ponte colgante. Un paseo e un bo xantar en Zaráuz, así coma un percorrido da súa praia, aínda sen estrear traxe de baño, foi reconfortante e enriquecedor.

Protexida polo cabo Matxitxaco na aba do monte Sollube, atopámonos coa pintoresca vila de Bermeo, de múltiples recursos naturais e culturais e onde se aprecia boa calidade de vida.

A nosa visita a Gernika levounos ao seu lugar máis emblemático: A Casa de Xuntas e a Árbore de Gernika, símbolos vivos da historia do Pobo Vasco.



Diante do Santuario Nsa. Sra. de Arántzazu

Estivemos en Durango, cabeza da comarca de Durangalea. Atópase nun fermoso val rodeada de verdes montañas preto do Parque Natural de Urkiola, un contorno natural incomparable. Leva ás súas costas máis de setecentos anos de historia, con importantes monumentos e cos seus fermosos paseos e parques. Ten un casco histórico moi coidado e edificios modernos que conviven tranquilamente con todo o tradicional.

O complexo monumental de Loyola, máis ca falar del, merece ser contemplado. Nós, alí, quedamos admirados.

A situación xeográfica de San Sebastián, un xantar contemplando a Praia da Concha, un curto paseo polas súas rúas e polo paseo marítimo, a contemplación de toda a cidade desde o Monte



Diante do museo Guggenheim

museo Guggenheim. Demos, tamén, un paseo pola cidade moderna. E como sabemos que nos quedan moitas cousas importantes por ver, voltaremos.

Ao noso retorno, xa con moi pouco tempo, puídemos percibir a beleza da cidade de Vitoria, capital do Goberno do País Vasco. Fermosa a ornamentación vexetal das súas rúas e xardíns e a amplitude das súas prazas e rúas; chama a atención o ben coidadas que están. Visitamos a Catedral Nova, Catedral de María Inmaculada. É gótica. Admiramos a súa beleza e o seu aspecto xigantesco... Non é posible falar máis do que vimos. Non queremos cansar. Á volta da próxima visita, rematamos.

Josefa Gómez Requejo



Visita a Durango

Igueldo, deixounos a todos con ganas de voltar.

Dúas visitas a Bilbao posibilitáronnos entrar ao corazón do seu casco antigo: As “siete calles”, rúas peonís que levan o nome dos gremios que traballaban nelas. Quen quixo e puido recreouse no paseo á beira do río Nervión ata poder avistar a súa ponte colgante e contemplar a fachada “del Ayuntamiento”. Tamén vimos, só externamente, o



No monte Igueldo, con San Sebastián ao fondo

O Camiñar dos Encontros de Convivencia cos Maiores

Aínda foi onte cando voltamos aos nosos fogares despois dunha xornada de convivencia percorrendo Ourense, Baños de Molgas e Allariz. Pasou o verán, no que o tempo e as vacacións permitíronnos viaxar e disfrutar con familiares e amigos, e chegado o mes de outubro, a **Fundación O Noso Lar** comeza unha nova programación para o camiñar dos Encontros de Convivencia cos Maiores que, celebrándose mensualmente e de forma alternativa en Lousada e en Lóuzara, remataron no mes de maio.

A Fundación con estes Encontros pretende contaxiar vida e ilusión aos participantes nestas xuntanzas, dada a dispersión de poboación do concello de Samos.

Podemos dicir que o desenvolvemento destes Encontros pasa por tres momentos:

A celebración da Eucaristía, na que participan todos os veciños que o desexen.

Un xantar, no que compartimos as achegas dos distintos membros desta comunidade humana e cristiá.

Un tempo de lecer, no que contamos as nosas cousas, compartimos vivencias, problemas, inquedanzas. Tamén recordamos acontecementos e bailamos ao son do saxofón, acordeón, voces e palmas. E como non, facemos distintas bancas para poder cantar as corenta...!

A clausura deste “Camiñar de Encontros” tivo lugar o día 24 de abril en Santiago de Compostela. Dado que é Ano Santo e o camiño pasa polas terras de Samos, quixemos facer a nosa peregrinación e pasar pola Porta Santa, abrazar ao Apóstolo Santiago -para darlle grazas e pedirlle polas nosas necesidades-,

participar na Eucaristía coma uns peregrinos máis, contemplar o Botafumeiro e poder gañar o Xubileo. Logo, xantamos, paseamos e percorrерemos as distintas prazas e rúas da cidade para á noite voltar ás nosas casas.

Grazas ao Noso Lar e aos participantes nos encontros, xa que este camiñar facémolo entre todos!

Un saúdo.

Amparo Páramo Vázquez



Amor de mai

Hai xa uns anos un grupo de rapaces sentimos a necesidade, dentro do manto da **Fundación O Noso Lar**, de recibir unha formación específica sobre certo traballo voluntario que viñamos facendo para coas institucións coas que colaborabamos. Daquela asistimos, no ano 1999, a un Curso de **Monitores de Actividades de Tempo Libre** que para todos foi especial e excepcional á vez; xa non pola calidade de todos, alumnos e ensinantes, senón porque naceu o que hoxe é unha amizade forxada nun tempo libre educativo do que formamos parte uns cantos.

De alí a uns anos, algúns daqueles que se formaron como Monitores de Actividades de Tempo Libre, fixeron entre San Román de Lousada e Rianxo un curso de **Directores de Actividades de Tempo Libre** que aportou, tanto novas amizades, como reafirmou aquelas que xa viñan de atrás. E nestes días vimos de rematar un ciclo formativo para a

Formación no Lecer e Tempo Libre no que, co **Curso de Directores de Campos de Traballo**, poñemos fin a unha etapa que consolidou aquelas amizades.



Curso directores Campo de Traballo

Pechamos un período e comezamos un novo no que ao volver a cabeza, vemos a cantidade de valores que aprendemos nos cursos de formación. O compartir xornadas cos nosos compañeiros ensinounos tolerancia, e as experiencias persoais e colectivas enriqueceron unha vida que xa vai para dez anos camiñando na profesionalización do lecer e do tempo libre en Galicia.

Esta nova etapa debe facernos reflexionar e ser agradecidos cara a nosa nai, a nai que sempre estivo aí para nós

e que sempre nos aportou todo o que tiña sen importarlle se llo devolviamos ou non. É certo que a esa nai lle debemos o recoñecemento de que no seu berce se formaron cabezas moi ben pensantes que hoxe en día levan con orgullo o lecer e o tempo libre facendo país. A nosa nai, ou mai, como dicimos aquí, non é outra que a **Fundación O Noso Lar**, berce de xeracións formadas, porque sempre entendeu que os seus fillos tiñan que ter presente que antes de poñerse a traballar cos nenos ou os anciáns, tiñan que aprender a saber como facelo.

E o fillo cumpriu a maioría de idade e a nai, observando que precisaba outras cousas, convocou un curso de Directores de Campos de Traballo. Agora os fins son outros, agora os fins son máis sociais se cabe, agora os fins son abrir a **Fundación** a outras novas experiencias que nós, como fillos que somos dela, debemos aportar. Son novos xeitos de entender o traballo compartido en beneficio dunha comunidade. Unha vez máis, volvemos á calor do lume da cheminea de San Román, dos cafés e das comidas das irmás franciscanas que sempre nos acolleron no seu fogar; á afabilidade das xentes do rural galego que tanto dan a cambio de nada e, como non, ás xentes vidas de fóra que compartiron connosco un curso que unha vez máis crea lazos de amizade.

Con estas miñas palabras soamente quero poñer en coñecemento de todos ese **amor de mai** que non todos comprenden, e do que algúns son alleos por ignorancia ou porque queren. Ese compromiso de nai coa sociedade, que vixía atenta para que a ninguén lle falte de nada e os seus rapaces teñan non pouco. Ese compromiso coa terra que nós debemos de forxar, tomar nas nosas mans e aprender a quen veña tras nosa. Eu, que ando por estes mundos do lecer e do tempo libre, o único que quero que comprendades é que o que temos aquí é caso único en Galicia, é caso único de **amor de mai**.

Dende aquí soamente me queda dar os parabéns a todos e cada un dos meus compañeiros de dez anos de formación, en especial aos últimos do curso de Directores de Campo de Traballo, así como á Escola de Tempo Libre *Quercus*. Todos eles fixeron que este curso fora, unha vez máis, inesquecible.

A nosa mai segue aquí, sempre estará. Invítovos a todos a que a teñades presente para o que precisades, sexa o que sexa.

Xosé L. Garza Silvela

No Camiño... en Cangas

Despois dun inverno duro, por fin chegou o verán e con el o noso típico campamento. O día 1 de xullo saímos de Samos. O noso lema era **no camiño**. Precisamente porque este ano é Ano Santo Compostelano, decidimos facer a última etapa do Camiño Francés: desde o Monte do Gozo a Santiago de Compostela. Notábase que éramos xente con moita vitalidade. En 50 minutos xa estabamos contemplando a fermosa catedral. Despois dunha visita rápida á cidade, seguimos o noso camiño



en dirección Cangas. Unha vez alí as relixiosas do colexio da Compañía, un ano máis recibíronnos coas portas abertas. O noso sincero agradecemento, pois é un privilexio poder disfrutar durante nove días desas magníficas instalacións.

Xa acampados, comezou o noso camiño, o camiño de disfrutar ao máximo da praia, do compartir, dos xogos, das veladas... De aprender que tanto no camiño do campamento como no das nosas vidas, podemos atopar dificultades e momentos tristes, pero tamén xente que nos axude e momentos felices. No camiño imos descubrindo que sempre teremos alguén que nos bote unha man e nos axude a continuar camiñando.

Dende o meu punto de vista creo que o campamento foi un éxito, pasamos unhas días disfrutando da praia e das actividades, deses maravillosos días de sol e de alegría, no cal as dificultades foron mínimas e o gozo máximo.

Aproveito estas liñas para compartir o meu “camiño” percorrido ó longo de tantos anos nos campamentos da **Fundación O Noso Lar**.

Vai para vintetrés anos que Miguel Gómez chegou as nosas parroquias e ano tras ano ofreceunos a oportunidade de poder disfrutar dunhas días de praia. Como todos sabemos, os nenos do Rural non teñen o privilexio de poder ir un mes, nin tan siquiera unha semana, de vacacións cos pais, pois o seu traballo non llelo permite. El fixo posible que esta oportunidade fose unha gozosa realidade para todos os da miña idade e tamén os máis maiores, así como para os que veñen detrás. Por iso lle estamos moi agradecidos, tanto a el como a Xulio e Asun; e a medida que pasaron os anos tamén ás relixiosas

franciscanas de Lousada e outros colaboradores.

Hoxe, con vinte e sete anos, as miñas millores lembranzas dos veráns da miña infancia son eses campamentos nos que eramos como unha familia, que me valeron para facer o **camiño da miña vida**, nos que aprendín que *é de ben nados ser agradecidos*, e de educados escoitar cando alguén fala e moitísimas cousas máis. Por todo isto estou orgullosa de poñer o meu grao de area para que por moitos anos podamos seguir disfrutando destes campamentos. Sen máis, despídome agradecendo con cariño os bos momentos que pasei dende fai tantos anos ata este último campamento no que, coma sempre, disfrutei coma cando tiña nove anos.

Begoña Moure López

Campamento Cangas 2010

Un campamento

no camiño

Unha actividade para:

- Encontrarnos uns cos outros no camiño da vida.
- Compartir experiencias.
- Entrar en contacto coa natureza.
- Cultivar habilidades e medrar na capacidade creativa.
- Disfrutar da praia.
- Acostumarse a prescindir de cousas.
- Educarnos nos valores da escoita e do perdón.
- Aprender a traballar en equipo.
- Fomentar a xenerosidade e a gratuidade.

En Cangas do Morrazo do 1 ao 10 de xullo.

Para rapaces/as de 9-17 anos do Concello de Samos.

Nove días inolvidables, cheos de ilusión e de ledicia, nos que todos, tanto os pequenos como os maiores disfrutamos e aprendemos.

Aprendemos a divertirnos xogando entre nós, deixando a un lado a televisión, o ordenador... tamén aprendemos a valorar un pouco máis a vida, o que somos e o que temos; dámonos conta de que somos privilexiados por todas estas oportunidades.

Coa axuda do director e dos marabillosos monitores que fan posible este campamento, ós que lles estamos moi agradecidos, ímonos enriquecendo en valores coma a amizade, a xenerosidade, a gratuidade, a solidariedade...

Este ano o campamento estivo marcado por varios

acontecementos importantes: o mundial de fútbol, o cumpreanos da monitora Begoña e as vodas de prata sacerdotais de Miguel.

Nestes días tamén houbo algún pequeno problemilla, como as duchas en auga fría, pero tamén gozamos da estupenda comida ofrecida, como as ensaladas de pasta... e os riquísimos postres!!! Por iso damos as grazas ás cociñeiras, Josefa e Adela.

Todos rematamos este campamento marcados por momentos inolvidables de convivencia e amizade.

Por último, só nos queda esperar ao ano vindeiro para volver a gozar desta marabillosa experiencia. Pedir que se faga un curso de monitores para que os que non podemos ir de acampados poidamos colaborar axudando a que se siga facendo posible este campamento.

Moitas grazas por deixarnos disfrutar destes nove días de praia, ilusión e diversión.

Iria Gómez Soriano



Entre todos todo é pouco

Obradoiros formativos para Voluntarios



que se celebrou na Fundación nos meses de xullo e agosto. O obxecto deste Campo de Traballo foi a dinamización do voluntariado da **Fundación O Noso Lar** a través de actividades que repercutirían na terceira idade do Concello de Samos, así como de tódolos participantes que quixeron achegarse ao mesmo.

Dentro das actividades programadas no Campo de Traballo estaba a programación e desenvolvemento da Festa de Convivencia

Como cada ano por estas datas os voluntarios da Fundación O Noso Lar andamos a traballar a reo para ter listos todos os preparativos para a *Festa de Convivencia cos Nossos Maiores* que ten lugar no mes de agosto.

Unha vez escollida a temática, o lema e o motivo da festa, volcámonos en preparar os centos de agasallos que serán entregados como recordo a todos os veciños de Samos. Detalles que non son elaborados por mans expertas nin artesáns, pero sí coas mans cheas de agarimo e ilusión dos voluntarios da Fundación.

Este ano ademais contamos coa participación dos asistentes ao Campo de Traballo social



no camiño

Con este lema
celebraremos o próximo día 22 de agosto a

XX Festa de Convivencia cos Nossos Maiores

O camiño da vida que cada un de nós estamos
percorrendo, está marcado inevitablemente
pola sabedoría dos nosos maiores,
pola súa xenerosa e sacrificada entrega
e polo seu amor a esta nosa terra.

Por iso nesta festa queremos amosarlles aos nosos
maiores o noso agarimo e agradecemento.

Comezaremos a xornada coa celebración
da Eucaristía ás 12 h.

A continuación gozaremos cun fermoso pregón
preparado polos voluntarios.

Sentarémonos xuntos arredor da mesa da fraternidade
para compartir o xantar.

Na sobremesa:
sorpresas, agasallos, música e baile.



Nº 01224
CASTRO DE LOURIDO (Samos)
22 de agosto 2010

Nº 01224

INVITACIÓN

Trae contigo esta invitación persoal

de 2.000 participantes.

Organizáronse obradoiros e outras actividades encamiñadas, todas elas, á organización da Festa. Todos estes obradoiros ademais de dar formación aos voluntarios contribuíron a realizar non so os detalles da festa, senón outros moitos obxectos que servirán para vender na tenda.

Nos obradoiros traballáronse técnicas de cestería, coiro, decoración de pratos, broches de feltro, pulseiras, ecomanualidades, gomaeva e outros dous máis novedosos: de montaxe de video con plastilina e Stop-Motion.

Todos eles resultaron un rotundo éxito e á vista está o resultado.

Dende aquí queremos dar as grazas a todos os que colaboraron e invitámosvos como sempre a que participedes o ano que ven, non so para aprender cousas novas e coñecer xente, senón tamén para saír da rutina e pasar un bo rato.

Como di o poema: *Gota sobre gota somos olas que fan mares...* e así fixemos; cada un de nós aportou a súa pequena axuda e entre todos sacamos adiante una tarefa que de outra maneira sería imposible de realizar, porque: **TODOS SOMOS VOLUNTARIOS!!**

Soraya Armesto Cardenal



Festa de Convivencia cos Nossos Maiores ... en familia:



As familias do Concello de Samos xuntámonos e sentíndonos veciños e amigos, formamos **unha gran Familia**.

Dentro das nosas familias e desta gran Familia están os **nosos Maiores** dos que recibimos, en parte, o que somos e o que temos.

Neste día vivimos a experiencia dos valores que fan entrañable e fraterna a familia: **o compartir, o humor, a acollida, o perdón, a tolerancia, a diversión ...**

... sendo eles os protagonistas:

Porque os seus moitos anos de vida son para nós **fonte de sabedoría**.

Porque a súa **capacidade de sacrificio** fixo posible unha convivencia pacífica na familia.

A súa **acollida sinxela** e a capacidade de escoita, axuda a sentirse ben ao seu carón.

Porque o seu **sorriso sereno** e pacificado, transmite paz e esperanza ao seu arredor.

Porque desde a **súa fe e confianza en Deus** légannos unha rica experiencia de vida cristiá.

Dentro de todos nós late un profundo agradecemento:

Aos **maiores**, polo seu esforzo e a súa constancia nas dificultades.

Aos **adultos novos**, pola súa cercanía e colaboración.

Aos **mozos**, pola súa xenerosidade. A súa colaboración nas actividades ao longo do ano e a súa entrega

incondicional de cara á festa.

Aos **nenos**, pola súa presenza e pola vida que transmiten.

A **moitas outras persoas**, que colaboran aínda que non as vexamos.

... compartindo:

A **ilusión** que latexa no fondo de nós e fai medrar a nosa convivencia.

O **tempo e a alegría** para pensar e organizar as distintas actividades, **o traballo e o esforzo** para levalas a cabo: as convivencias de todo o ano, a preparación do campo para esta gran festa de convivencia.

A **escoita e a compañía**.

A **xenerosidade** no servizo das mesas

A **colaboración económica** (rifas, tenda, bar...), **a boa disposición e a actitude de servizo**

A **fe e a Eucaristía**

A **amistade**

Saladina Diéguez Villaraviz

Campo de traballo en San Román de Lousada

Somos un grupo cristián de mozos do Colexio Virxen de Lourdes de La Salle de Valladolid, e este ano en que rematamos a selectividade, pensamos en organizar as nosas vacacións participando nun campo de traballo no mundo rural galego.

Os nosos obxectivos eran revisar a nosa trayectoria

persoal e grupal, plantexándonos o noso camiñar pola vida para aprender a ler a realidade e reforzar as relacións no grupo. Outro aspecto importante era fortalecer o noso compromiso cristián como algo transformador da propia vida e da realidade, e descubrir como e onde nos temos que situar cada un para comprometermos no presente e no futuro.

Grazas á hospitalidade das irmáns franciscanas e de Miguel, poidemos pasar uns días (22-31 xullo) que, seguro, recordaremos como unha das experiencias máis interesantes deste verán de 2010.

Para nós, este *campo de traballo* foi unha ocasión de vivir e valorar o mundo rural galego, e temos que resaltar a boa acollida dos veciños da zona. Este lugar xa ten algunhas caras coñecidas que xunto coa paisaxe nos fai sentir parte deste contorno.



Cada día da nosa estancia nas terras tivo unha parte de colaboración con algunhas das actividades desenvolvidas na zona e outra parte de convivencia ou vida de grupo. Todo isto axudounos a estreitar lazos entre nós e tamén coa xente do lugar desde unha perspectiva cristiá.

O resultado foi moi positivo e valorámolo con agradecemento a todos. Esta experiencia despertou en nós unha conciencia máis social e solidaria que sen lugar a dúbida repercutirá na vida diaria de cada quen un nas súas circunstancias estudiantís e plans de futuro.

Grazas a todos e os nosos mellores desexos para a Fundación O Noso Lar e todas as persoas que vos sentides vinculadas a este proxecto e realidade.

Ata a próxima

Grupo La Salle (Valladolid)



Subscripción colaborador

Festa en homenaxe ós nosos maiores: unha celebración gozosa, entrañable e solidaria;
as vacacións-convivencia para maiores: merecida recompensa tras unha vida de traballo;
casa de acollida temporal: onde os anciáns teñen un fogar,
catro libros con aportacións á historia de Samos desde a nosa cultura,
o presente boletín semestral...

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación *O Noso Lar*:
Ó servizo da xente da nosa terra.

Se queres recibí-los sucesivos números deste boletín, envía á Fundación *O Noso Lar*, San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Datos pessoais

Nome Apellidos

NIF Rúa

Nº Piso Porta Código postal

Localidade Provincia Teléfono

Se ademais desexas colaborar economicamente cos fins da Fundación *O Noso Lar*, envíanos tamén os seguintes datos:

IMPORTE

☐ 12 Euros

☐ 30 Euros

☐ 60 Euros

☐ Outros Euros

PERIODICIDADE

☐ Mensual☐ Trimestral☐ Semestral☐ Anual

□ Única

FORMA DE PAGO

☐ Domiciliación bancaria

☐ Talón bancario a nome de:
Fundación *O Noso Lar*

☐ Xiro postal

CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

Banco Pastor - Samos. 0072 - 0247 - 92 - 0000200484

Caixa Galicia 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria N°

Código postal Población Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

[illegible]

Código entidade

Código oficina

D. C.

Número de conta

Periodicidade Importe

Firma do titular



¿Para qué llamar caminos
a los surcos del azar?
Todo el que camina anda,
como Jesús sobre el mar.

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino,
sino estelas en la mar.

A. Machado

Para

ir

medrando

