



O Noso Lar

Agosto de 2014 . Número 19

Familia rural...riqueza cultural



Editorial

Familia rural... riqueza cultural

3

Xente

De quen falamos hoxe? ... María Gómez López.

Josefa Gómez Requejo

4

Moitas grazas, Saladina. Miguel A. Gómez Vázquez

5

Cultura e arte

Crise económica, educación e humanidades.

M^a Teresa Amado Rodríguez

6

Visita polo románico da Ribeira Sacra lucense.

Amparo Páramo Vázquez

8

A música tradicional, de que vai?

Xosé Luis Rivas Cruz (Mini)

9

De que música, de que escola me falas?

Balduino Iglesias Dobarrio (Mero)

10

Natureza

Falemos de patacas. Ángela Noguerol Seoane

12

Saúde

A enfermidade de Alzheimer: un problema de todos.

Ángeles Martín Requero

14

Actualidade

Acto da entrega de premios do "III Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar".

Amparo Páramo Vázquez

16

A partida. Efrén López Zarauza

18

Parroquias

Datos interesantes sobre as parroquias de Samos II: Santa Marta de Castroncán e Santa Eulalia de Pascals

19

Actividades

Viaxe cultural a Navarra. Miguel A. Gómez Vázquez

21

XXIII Festa de Convivencia cos nosos Maiores 2013.

22

Encontros de Maiores. Curso 2013-14.

Ángela Noguerol Seoane

24

Comprendín ben?... En Marina D'Or? Josefa Gómez Requejo

26

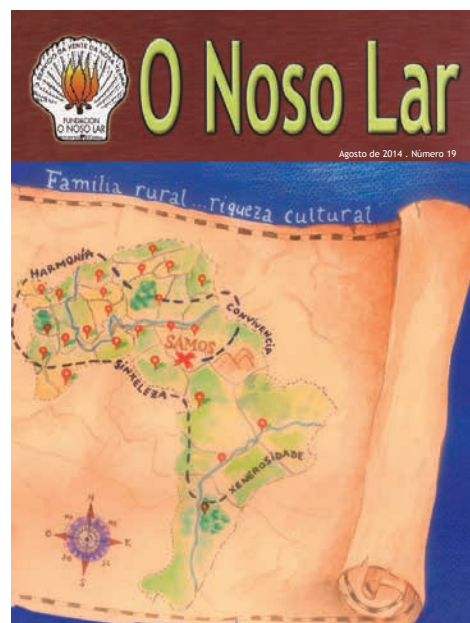
Experiencias

A emigración en Lóuzara. Pepe do Campo

28

Recordos. Esther González Toirán

29



Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo

Miguel A. Gómez Vázquez

Ángela Noguerol Seoane

Asesor Lingüístico:

Manuel Varela Penela

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado Yáñez

Dep. Legal: LU-229-01

ISSN: 1579-8909

Maquetación:

La Voz de la Verdad

Imprime:

La Voz de la Verdad - Lugo

Edita:

Fundación O Noso Lar

Dirección:

San Román de Lousada

27620 SAMOS-Lugo

Teléfono:

982 187 004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

Colabora:



DEPUTACIÓN DE LUGO
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



Familia rural... riqueza cultural

A Asemblea Xeral das Nacións Unidas (ONU) na súa sesión nº 66, declarou oficialmente o ano 2014 como **Ano Internacional da Agricultura Familiar**. Esta declaración ten como obxectivo o recoñecer a importancia da agricultura familiar e intentar, en base á promoción de novas políticas, alcanzar a seguridade alimentaria a nivel mundial mediante unha produción agrícola sostible a pequena escala, e intentar así erradicar a fame do planeta dunha vez por todas.

Vaia compromiso! Cargar sobre a familia rural toda esta responsabilidade despois de desmantelala con políticas que favoreceron e favorecen o control da produción ás grandes industrias alimentarias e multinacionais! Porque o certo é que as políticas que nos aplicaron ata hoxe, non fixeron máis que incentivar o abandono das terras e das explotacións, e que os propietarios que se acolleron ás medidas propostas pola administración, incluso chegaron a perder os seus dereitos. Paradoxal, non? Parece un *mundo feito ao revés*. Aquí pódese aplicar, sen equívocos, a frase: *os pobres non deben pagar polo estilo de vida dos ricos*.

É evidente a importancia e a transcendencia da Agricultura Familiar para a conservación da biodiversidade do planeta e para axudar a reducir a fame no mundo; pero nós, que vivimos no campo e do campo, sabemos que non bastan nin as boas intencións nin as elocuentes declaracións. O que realmente nos interesa é que a administración estableza un compromiso serio e transparente a nivel político-social a favor das zonas rurais e da agricultura.

No momento actual son inaceptables, por ofensivas e inxustas, as axudas que por intereses dos políticos de turno van encamiñadas a recadar votos, favorecendo simplemente os intereses económicos das multinacionais e os axustes orzamentarios do gran capital. É por iso que urxe promover un novo paradigma económico centrado nas persoas como único fin realmente importante; porque para cultivar os alimentos necesarios para vivir con dignidade só se require da decisión dos consumidores, que non ten nada que ver coa manipulación que están a exercer sobre a poboación as grandes industrias alimentarias apoiadas pola administración.

Nun mundo no que hai arredor de 842 millóns de persoas que pasan fame, non se pode entender que se poñan atrancos á produción alimentaria procedente dunha agricultura familiar ou dun pequeno agricultor. O mercado debería ser libre e simplemente suxeito a un control eficaz para que a xestión sexa sostible e preserve a seguridade alimentaria co consabido respecto medioambiental.

Pero a agricultura familiar non é só unha forma de producir alimentos; para moitos de nós é unha forma de vida. Unha vida portadora dunha cultura e unha tradición que engrandece e aviva a historia da humanidade, e que se chegase a desaparecer, perderíase unha parte importante da nosa identidade.

É de xustiza recoñecer que neste complexo mundo, a familia rural foi e segue a ser a depositaria e a transmisora dun fecundo patrimonio cultural, social, relixioso e ambiental. De aí a necesidade urxente de apoiar ás comunidades rurais nos seus variopintos aspectos: demográfico, agrario, socio-cultural, relixioso, ecolóxico... Este respaldo podería ser un estímulo eficaz para evitar o actual éxodo da poboación rural cara as cidades. Como di o Papa Francisco: *é necesario valorizar os innumerables beneficios que a familia aporta ao crecemento económico, social, cultural e moral de toda a comunidade humana*.

O tomar conciencia desta frutífera realidade, axudaranos a acoller agradecidos e sen complexos a nosa propia historia. Non temos que avergonzarnos por ser da aldea ou vivir no rural; ao contrario, temos que sentirmos orgullosos da enorme riqueza que encerra a nosa cultura rural, porque toda esta herdanza é un libro de sabedoría sobre a vida da humanidade. A nosa lingua, as nosas crenzas, as nosas normas, a nosa forma de afrontar a vida, as nosas festas, a veciñanza, a solidariedade... son capítulos importantes que conforman ese fermoso libro. Preservar este valioso legado como expresión xenuína da nosa identidade é o compromiso dos que amamos esta terra, e o mellor que podemos querer para as súas xentes.

De quen falamos hoxe?... María Gómez López



Se ben me gusta resaltar o positivo das persoas, cando teño a oportunidade de o facer públicamente, prodúcese en min un certo reparo. Vexo á persoa coma un misterio. Sinto que sempre se atopa máis alá, por iso experimento coma un temor de non facer xustiza á persoa da que quero falar.

A nosa revista quere sacar, hoxe á luz, a María Gómez López, nacida en Zóo hai preto dun século. Viuda de Manuel Fernández, nai de tres fillos... Tempos duros e difíciles. Todos sabemos. Ela tamén o sabe contar.

Cando o que queres dicir de María, non é unha rea de obras externas, senon a súa traxectoria na familia, entre os veciños e na *Fundación O Noso Lar*, onde residiu durante un espazo considerable de tempo, para o seu restablecemento e, onde deu sobradas probas da súa capacidade de sufrimento, da súa capacidade de colaboración, en pro da súa saúde e da boa marcha do Centro; da súa capacidade do gratuíto.

Muller agradecida ata o máis fondo do seu corazón, muller dunha recia vontade e dunha especial tenrura, expresada nun permanente sorriso. E todo isto é moi difícil de verbalizar e de o traducir en detalles, sempre queda moi pobre. Como xa dixeran, non son datos fríos. Por iso, véxome obrigada a botar man dun símbolo que nos achegue á realidade de María, xa que persoas con estes valores, precisaríamos atopalas sempre no noso mundo. Os seus valores non poden morrer.

PRECISÁMOSTE!!

Se eu pregunto a unha estreliña pola orixe da túa historia, de seguro me diría: moi lonxe facer memoria!!

Mais co home convivías, que habitou por esta terra, fálame do que ti vías, fálame dos meus antergos.

O teu tronco forte e rexo, fala da fidelidade, a túa savia sempre nova, dunha vida sen remate.

As túas pólas contarían, por milleiros os segredos que á túa sombra compartían vellos, mozos e pequenos.

Escorrénta-la calor, de quen cansa na tarefa e quénta-lo corazón compartindo na **lareira**.

Ti es fermosura para os ollos, es vello e segues vivindo, precisámoste, morto ou vivo, sen ti, o noso mundo sería distinto. Josefa Gómez Requejo

Josefa Gómez Requejo

Moitas grazas, Saladina

Foi polo ano 1994 cando unha galeguíña de pro, Saladina, escoitou unha chamada para vir a San Román de Lousada, en Samos. Non sabemos as particularidades da conversa na que se formulou esa chamada nin con qué seguridade se deixou entrever a resposta. Non nos interesa. O que sabemos con certeza é que Saladina contestou afirmativamente á proposta que lle fixeron xunto a outras irmás franciscanas (Inés e Adela), para integrarse nun equipo que se propoñía levar a cabo, en todo o municipio de Samos, un proxecto de *misión compartida*. A súa dispoñibilidade ratificada cun “Si”, posibilitou a chegada e posterior presenza continuada desta comunidade de Relixiosas Franciscanas en Lousada. Foi, certamente, unha bendición para estas terras. Un agasallo de Deus que a través da entrega xenerosa e gratuíta de quen se consagrou ao seu servizo, nos amosa a súa tenrura e o seu amor. Unha presenza sinxela e humilde, a imaxe de San Francisco, que auguraba dende o inicio ser fermento do Evanxeo neste fermoso recuncho da nosa terra e da nosa igrexa diocesana.



Ao longo destes últimos vinte anos, tivemos a sorte de compartir con esta comunidade de franciscanas a vida e a fe, as angustias e as esperanzas. Nas celebracións litúrxicas dos domingos e días laborais, nas festas, nos funerais, na Semana Santa... alí están elas coidando ata o máis mínimo detalle de todo o necesario en cada momento, ao mesmo tempo que dan testemuña da súa fe e alentan a participación. A súa presenza é tamén estimulante na atención e coidado de enfermos e persoas maiores ou necesitadas, non escatimando esforzos nin tempo. Dunha forma discreta, en todo momento e situacións, intentan prodigar amor e esperanza creando fraternidade.

Non lle resultou difícil a Saladina a integración nesta realidade. Mais ben ao contrario. Dende o primeiro día deixou entrever que se sentía na súa casa e, por suposto, na súa terra. A súa sinxeleza e xenerosidade, a súa nobreza, a súa actitude de servizo e a súa “alma galega”, conquistaron moi pronto a confianza de todos: nenos, mozos, maiores... e incluso dos animais: os gatos e algún que outro can. O “Chulín” e a “Mica” foron dous exemplos claros desta complicidade. Non encontraron o mesmo trato nin a mesma sorte as vacas que se encontraban con ela polos camiños. Cando isto acontecía, obrigábana a parar o coche e apearese para dicirlles suavemente e con temor, que se arredaran e deixaran a súa carruaxe en paz.

Os nenos, pequenos e maiorciños, non tardaron en descubrir na inocencia e bondade de Saladina unha porta aberta para conseguir os seus propios intereses. Un imán os atraía onda ela. E cando a pretensión que desexaban

non dependía dela, entón non lles resultaba difícil conquistala como mediadora. De aí que tanto no colexio como na catequese, nas convivencias ou no campamento, todos desexaran a súa presenza. Era a súa confidente, a súa amiga e a súa intercesora. E como tal, facíao moi ben.

A vida está chea de detalles e neles manifestamos os nosos sentimentos, o noso agarimo, as nosas opcións.

Non se trata de obrigacións ou cumprimentos, senón de vivir pensando nos demais máis que nun mesmo. Trátase de procurar en todo momento a felicidade das persoas. A Saladina non lle gustaba moito conducir, sen embargo sempre estaba pronta para coller o coche e acompañar ás irmás a visitar enfermos ou a familias, ir a celebracións litúrxicas, amañar algunha igrexa, viaxar a Sarria, a Samos, ou a onde fose necesario. Un detalle discreto e xeneroso ao servizo das irmás, que propiciou entrañables e fraternais encontros cos veciños.

Poderíamos mencionar moitos outros pormenores importantes, pero non dispoñemos de espazo suficiente; deixámosllos a ela para cando escriba as súas interesantes memorias.

Cara finais de decembro do ano pasado, Saladina xubilábase como profesora de relixión. Era algo que anhelaba profundamente; por unha parte, porque ser profesora nestes momentos e dado o seu carácter, cada vez resultáballe máis difícil; e por outra, porque desexaba entregarse totalmente coa súa comunidade de Lousada ao servizo da xente destas parroquias: os enfermos, os maiores, os nenos... Pero antes do Nadal recibiu unha chamada para ir destinada a Madrid que frustraría toda esta ilusión. Obviamente, cremos que o momento non foi o máis oportuno. Todos o sentimos moito, xa que ademais de ser unha muller querida e apreciada, engadíanse as circunstancias familiares e comunitarias que estaba vivindo. Ela, co corazón grande que ten e pensando nas persoas ás que ía dedicar a súa vida, respondeu afirmativamente. Unha actitude de dispoñibilidade que a honra como relixiosa e como franciscana.

Saladina, todos os que quedamos orfos da túa presenza, aínda sen comprender moitas cousas, valoramos positivamente a túa resposta á nova misión que che encomendaron. Desexamos, de corazón, que sexas moi feliz no teu novo destino.

Loamos a Deus, o noso Señor, por tantas grazas derramadas sobre nós a través de ti e da comunidade das irmás franciscanas de Lousada.

No nome de todos, **moitas grazas, Saladina.**

Miguel A. Gómez Vázquez

Crise económica, educación e humanidades

Dun tempo a esta parte algúns medios de comunicación exhiben un modelo social e humano lamentable. Individuos con escasísima cultura e menos educación, contan a súa vida sen pudor e exhiben intimidades de dormitorio, fachendeando delas por vergonzosas que sexan. Coa mesma lixeireza coa que falan de si mesmos, entran nas vidas alleas e xulgan, opinan, supoñen, especulan, e pasan horas, e mesmo días, debullando ata os máis pequenos acenos de calquera, compañeiros incluídos, sen botar conta dos danos que provocan e sen que pareza haber coutho na intromisión. Estes espectáculos, polo común, están adobiados con grandes doses de ordinariez; todos falan a un tempo e tratan de impoñerse sobre os demais a berros, e as máis das veces acaba chorando algúen que hoxe é a diana, pero poida que onte fóra dardo e rira entusiasmado da humillación doutro. A dinámica disto éche o que ten, e estes inconvenientes son o prezo que pagan para poder pasar por caixa e recoller os cartos dun salario moitísimo máis elevado do de calquera profesional altamente cualificado, un doutor enxeñeiro aeronáutico ou un neurocirurxán, poño por caso.

Pero isto non é máis que a punta dun iceberg que agocha unha realidade moito máis complexa. ¿Como é posible que a estes individuos se lles paguen miles de euros por pasar horas rexoubando? A resposta é sinxela: porque producen moitos máis cartos dos que cobran. A conta destes programas edítanse revistas e libros que se venden por miles, as empresas pagan cantidades millonarias por aloxar publicidade neles, e a industria que alimenta o consumo medra fabricando produtos que moitos mercan, porque lles axudan a imitar a eses famosos que admiran. É dicir, producir, vender, consumir, tirar para volver mercar; un mundo onde 'ter' é moito máis importante que 'ser', onde todo se mide polo beneficio que produce; en definitiva, un mundo convertido en vórtice que xira arredor dos cartos. Pero este, como todo vórtice, tamén ten efectos destrutivos; en primeiro lugar sobre as persoas, xa que leva por diante toda forma de respecto cara elas ao transformalas en simples mercadorías, como se a supervivencia dependese unicamente do éxito económico, e en segundo lugar sobre o propio sistema, que nun prazo máis ou menos longo acaba fracasando, afogado polo mesmo que o fixera engordar; e xa temos enriba de nós o desastre económico que tanto e a tanta xente está facendo sufrir.

Esta situación dá moito que pensar a expertos en todos os campos do co-

ñecemento, que coinciden en asociar crise económica con crise ética, porque o interese unicamente polo que se pode acadar con cartos leva asociado o desprezo total polo ser humano, en tanto que este adoita ser un atranco para chegar ao éxito económico que se persegue. Polo tanto, calquera que sexan as medidas encamiñadas a restaurar o noso maltreito peto, teñen que ir acompañadas dos valores éticos que permitan a recuperación da dignidade da persoa, se non queremos caer de novo, máis cedo que tarde, na mesma situación da que fuximos. Os valores éticos son o alicerce imprescindible para construír unha sociedade xusta e estable, na que o ben común e o interese xeral se impoñan sobre o individualismo e o consumismo.

Velaí o diagnóstico dos nosos males, pero ¿cal é o remedio? A resposta semella sinxela: a educación. Pero daquela detectamos un novo problema. Hoxe en día téndese a confundir educación con información e pensamos que con só darlle un clic ao rato do ordenador temos á man o que precisamos para sabelo todo. Pero ademais é tanto o que se nos ofrece, que non perdemos o tempo con información que non se rendibilice coa mesma rapidez coa que a obtivemos. E non digo eu que isto nos faga dano, pero dende logo non creo que axude moito a que sexamos mellores persoas, se non lle engadimos outros ingredientes que acotío quedan no olvi-

do: a reflexión, o espírito crítico, a capacidade de discernir... cousas que nin se adquiren nun día nin se atopan nas bases de datos, senón nas disciplinas que poñen no centro da súa reflexión ao ser humano no seu aspecto máis trascendente, axudándolle a atopar o seu lugar no mundo. En definitiva, atópanse nas humanidades. E non é estraño que unha sociedade que fai virtude dos cartos e entroniza famosos sen méritos, teña desterrado estas disciplinas co beneplácito duns e a indiferenza doutros. Unha mostra do que digo son as sucesivas reformas educativas que padecemos cada vez que hai alternancia na Moncloa. Se lles botamos unha ollada, no tocante ás humanidades podemos, con todo rigor, facer nosas as palabras daquel homiño que sempre que alguén lle preguntaba '¿cómo andamos, meu señor?', respondía 'a cada paso peor'. Vexamos que é así.

Naquel vello bacharelato de seis anos máis Preu ou COU, os catro primeiros eran comúns e o peso das disciplinas científicas e humanísticas estaba equilibrado: todos estudaban ciencias, histo-



Atenea (deusa grega da sabedoría) pensativa



Estudante grego

ria, lingua, matemáticas, latín e outras materias coas que adquirían unha boa preparación xeral que lles permitía escoller, con coñecemento de causa, ciencias ou letras nos dous últimos anos, segundo as súas preferencias e, de ser o caso, as súas perspectivas universitarias. Os 70 trouxeron unha reforma que estendía o ensino obrigatorio ata os catorce anos, con aquela famosa EXB, e reducía os estudos medios a tres cursos máis o COU. Nun bacharelato tan curto por forza había que eliminar materias e contidos, e as humanidades foron as grandes perdedoras; o latín, estudado antes por todos durante dous anos, quedou nun. Como novidade xurdiu unha razoable optatividade en terceiro, as materias obrigatorias eran menos e aos alumnos se lles presentaba unha oferta de catro optativas para elixir tres: literatura, matemáticas, latín e grego para os de letras; literatura, matemáticas, física e química e ciencias naturais para os de ciencias. Aínda que non tiña por que ser así, na práctica as letras resultaron perxudicadas, pois mentres os de ciencias maioritariamente desbotaban a literatura, os de letras, moitas veces presionados por familias ou centros, deixaban o grego, que oficial ou oficiosamente se eliminaba da oferta académica (e sei do que falo).

En 1990 a LOGSE deixou un bacharelato ridiculamente reducido a dous anos e fragmentado en cinco especialidades: Artes, Ciencias Sociais, Ciencias da Saúde, Tecnolóxico e Humanidades. E como dous anos dan para pouco, o latín sufriu un novo golpe, desapareceu como troncal e quedou arrecunchado, como materia obrigatoria en 1º e en competencia con Administración e Xestión en 2º, no bacharelato humanístico, unha opción minoritaria, a miúdo agocho dos que fuxían das matemáticas ou da física. Positivo foi a inclusión na secundaria obligatoria da Cultura Clásica como materia optativa de oferta obrigada, o que quería dicir que todos os alumnos terían a posibilidade de elixila. A verdade é que tivo moita demanda e foi a vía de iniciación no coñe-

cemento do mundo clásico e a porta natural de acceso ao latín e ao grego. Pero a fragmentación do bacharelato, a excesiva optatividade, que permitía infinitas combinacións no currículo, e a promoción case automática de curso, trouxeron consecuencias moi negativas. Os alumnos empezaron a chegar a universidade con eivas moi graves e pouco afeitos a esforzarse. Dábanse casos de estudantes que chegaban a Hispánica sen ver latín ou facían Historia Antiga ou Medieval sen coñecer a lingua dos textos que constituían a base dos seus estudos. Imaxino que os de ciencias atoparían despropósitos parecidos.

Esta situación é máis ou menos a que temos hoxe, xa que a LOE de 2007 non cambiou substancialmente o estatus das humanidades. Pero vén de ser aprobada unha nova lei, a LOMCE, que intenta correxir a desastrosa situación que reflicten os informes, segundo os cales os nosos alumnos están á cola de Europa en comprensión lectora ou cálculo, e presentan graves dificultades para desenvolverse na vida cotiá. O desprestixio do esforzo deu estes froitos e os institutos, en moitos casos, convertéronse en garderías de rapaces que só agardan o paso dos anos para deixar unhas aulas que non lles interesan. Tal vez a nova lei corrixa isto, ao establecer probas externas ao final dos ciclos, pero non sei se solucionará o problema de fondo da educación integral do individuo, pois o enfoque utilitarista e o aspecto económico está moito máis presente no seu fundamento que en todas as reformas anteriores. Non hai máis que botar unha ollada ao preámbulo, onde a palabra economía aparece case unha ducia de veces. Con esta base non sorprende que unha vez máis as humanidades leven a peor parte, sobre todo a Cultura Clásica, antes de oferta obrigada, e agora perdida entre case unha ducia de optativas que os centros poden ofertar ou non segundo a súa dispoñibilidade. Coa súa previsible desaparición en moitos IES e a redución no currículo das materias humanísticas, pérdese unha canle importante de transmisión de valores, porque a través delas coñecemos a base común do ser humano, aquela que constitúe o fundamento da convivencia e o diálogo. A achega ao mundo clásico permítenos reflexionar sobre as virtudes que os antigos consideraban imprescindibles para a excelencia humana, a xustiza, a moderación, a prudencia, a capacidade de tomar decisións fundadas, e coñecer como estas virtudes constituíron os alicerces do mundo que deseñaron e do que nós somos herdeiros. Ao centrarse nos aspectos trascendentais do home, as humanidades fomentan a reflexión e desenvolven o espírito crítico. Renunciar a isto é quedar sen esencia, é facernos máis vulnerables ao que nos vén de fóra e por tanto máis manipulables. Contribúen ao agravamento desta situación a especialización e a optatividade, a meu modo de ver excesivas desde idades temperás, como se o obxectivo da ESO e o bacharelato fose facer técnicos e especialistas, e non dar unha formación xeral que abra xanelas para coñecer futuros camiños nos que afondar. Porque non creo eu que aos de letras lles faga mal ter unha boa formación en matemáticas ou física, nin aos de ciencias saber algo de latín, que lles será moi útil para a aprendizaxe da terminoloxía. Pero como dicía un ilustre profesor, “neste mundo de excesiva especialización, cada vez coñecemos máis cousas de menos e acabaremos sabendo todo de nada”. E así nos vai.

M^a Teresa Amado Rodríguez
Universidade de Santiago de Compostela

Visita polo románico da Ribeira Sacra lucense

O día 15 de xuño, domingo, e por segundo ano, comezamos un novo percorrido pola Ribeira Sacra lucense. Facía unha fermosa tarde cunha temperatura moi agradable.

A nosa primeira visita foi a igrexa de San Paio de Diomondi (O Saviñao). D. José Vázquez Vázquez, crego en Escairón, contou-nos algo da historia e da riqueza artística deste monumento.

Hai documentos que indican que no século VIII xa existía neste lugar unha igrexa cuio nome garda relación co mártir galego San Paio, decapitado en Córdoba despois de ser rehén dos musulmáns no século X. Este feito deu lugar á construción dun mosteiro, desaparecendo a vida monástica antes do século XV.

Hoxe, en Diomondi, existe unha igrexa monástica, unha construción románica do século XII. Adosado ao muro norte está o pazo episcopal, construído no século XV.

Na fachada destaca a portada, con catro arquivoltas decoradas e apoiadas en columnas de mármore do Incio con capiteis tamén decorados. O tímpano, liso e apoiado en mochetas de animais. Ao lado da portada hai dous arcos laterais de descarga.

No interior contemplamos a súa bóveda de canón na absida, os catro arcos apuntados que separan os cinco tramos da nave, unha porta de arco de medio punto que comunica co pazo episcopal. Accédese ao presbiterio por un arco tamén de medio punto.

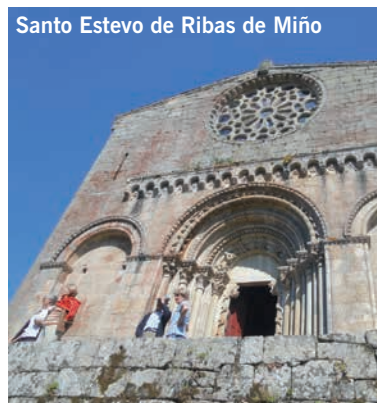
O pavimento é de pezas de cantería e consérvase unha pía bautismal con baixo relevo e unha pía de auga bendita, as dúas da época da igrexa.

A tarde ía avanzando, non había tempo que perder, seguimos a nosa ruta cara a igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño, tamén no Saviñao. Aquí D. Pablo Rodríguez foi o guía desta xoia, declarada Ben de Interese Cultural en 1931.

A súa fachada occidental é unha das máis belas do románico galego. Cunha portada ampla con catro arquivoltas e apoiadas en catro pares de columnas. Os capiteis adornados con decoración vexetal e os interiores con esculturas de seres monstruosos. O tímpano, asentado en dúas mochetas cunha figu-



Pesqueiras



Santo Estevo de Ribas de Miño



Diomondi

ra de anxo e a outra de diaño. A arquivolta inferior presenta sete figuras sentadas que evocan os anciáns da apocalipse. O conxunto é un resumo do Pórtico da Gloria. Esta portada está flanqueada por dúas falsas portas moito máis discretas. Enriba da portada, destaca o rosetón gótico, de case catro metros de diámetro, con vidros de cores e unha imaxe de Xesucristo.

O templo consta dunha soa nave orientada ao leste, de grandes dimensións e aportando grandeza a súa altura. Os muros laterais, con contrafortes rematados en arcos de medio punto. A nave remata cunha cabeceira formada por un amplo presbiterio cuadrangular e unha ábsida semicircular e no chan hai varias lousas de sepulcros. Destaca tamén a pía bautismal cunha serie de signos incrustados e con figuras xeométricas.

O tempo pasa, e a nosa andaina debe continuar! Emprendemos rumbo cara a igrexa de Santa María de Pesqueiras, no concello de Chantada, declarada Monumento Nacional en 1950 e situada nunha fermosa paraxe de tupidos soutos centenarios, preto do encoro de Belesar.

O nome desta igrexa monástica está relacionado cunha arte de pesca estendida no curso medio-baixo do río Miño, denominada a pesqueira ou o caneiro. Non se sabe moito da súa construción e quedan os restos dun mosteiro de relixiosas bieitas, pechado no século XVI. A igrexa actual é posterior á edificación que existiu nalgún tempo, xa que a aldea foi anegada polo encoro.

A nave desta igrexa está dividida en dous tramos por sólidos contrafortes e unha ábsida con arco triunfal. Perdeuse a portada principal! De maior interese é a porta sur, con dúas arquivoltas de medio punto. Nos muros laterais, ábreanse dúas ventás con arcos de medio punto.

O interior é sorprendente, con dous niveis debido á inclinación do terreo. Ten unha tribuna á entrada e logo unha escaleira con sete chanzos para baixar ao nivel inferior. Salienta a pía prerrománica de auga bendita e as pinturas murais do século XVI con tendencia manierista, nas que se representan escenas bíblicas. Despois de visitar estes tesouros do Románico, a noite estaba a caer e ía sendo hora de voltar ás nosas casas, pero aínda tivemos tempo para refrescar as nosas gorxas e facer a última parada en Escairón para que D. José, que nos acompañou toda a tarde, nos ensinara a súa igrexa: unha construción moderna cun retábulo pétreo que foi inaugurada no ano 2000.

Rematamos a nosa viaxe marabillados da beleza do Románico destas terras.

Amparo Páramo Vázquez

A música tradicional, de que vai?

Sería ben antes de nada que aclarase que é o que eu entendo por música tradicional, pois o concepto trátase dun saco sen fondo no que podería caber de todo. Para min música tradicional é aquela que foi compartida polas xentes do pobo, feita aquí ou importada pero con tempo dabondo para ser remoída, refeita e axeitada ás necesidades culturais da comunidade. E dixeran **foi** porque actualmente as novas tecnoloxías ó servizo da globalización brutal que padecemos non permiten a permanencia nin a execución colectiva debido a que a colectividade xa non é tal, non ten expresión nin sente necesidade dela. A música tradicional pasou a ser un referente estético a vellos tempos da agricultura e da vida pousada do campo.



Certo. Remítome principalmente ás xentes da aldea ó falar da música tradicional. Música e fala eran un binomio que formaba parte do pobo maioritario e marxinal: dos labregos, artesáns e obreiros dos barrios das cidades. Marxinal, si, acurralados por estes estigmas, sobre de todo se non che vían —os señoritos, caciques e **ci-payos**— a intencionalidade de cambiar, de te arrepentir dese pecado de ser galego. En concreto de castrapear e de cantar algunha copla andaluza ou daquelas que nos aprendían as mestras aleccionadas pola Sección Femenina de Falange (*para hacernos finos merecedores del premio a la nueva cultura...*)... “*al levantar una lancha una jardinera vi, regando sus lindas flores...*”

Mais a música aquí, a nosa... cando soaba a gaita de fol algo dende moi fondo chamaba a bailar, era coma unha droga necesaria para superar o cansancio do traballo de sol a sol e botarse a vivir. Os diferentes tempos do ano tiñan a súa música: as tascas, as esfolgadas, o Nadal, o Antroido, as fías, os foliotes, os cegos, os romances que cantaban as mulleres cando fiaban, cosían, cardaban lá... eu que sei! Todo isto falaba de nós, conformaba a identidade, facíanos semellantes ós nosos semellantes. En definitiva facíanos membros de pleno dereito dunha sociedade que entendíamos e da que coñecíamos as regras que gardaban certa lóxica. Esa música, cancións, contos, lendas, adiviñas, xogos, tradicións... en suma *cosmovisión colectiva* dábanos as señas de identidade precisas para nos sentir cidadáns do mundo.

Por iso, por todos estes valores que nos facían singulares, xa se coidaron, os que todo o destrúen, de colonizarnos con músicas alleas negándonos as nosas, para que así perdésemos o nexo de unión e de proxecto colectivo. Un por un somos vencidos facilmente, manipulables, anulables. En común, conscientes da pertenza a un pobo que conforma un País, cunha forte cultura que nos une, xa sería outro cantar. Por iso os medios públicos nos negaron a nosa música, a nosa literatura, a nosa fala tanxible (desta última puxeron outra que se asemella pero que non se recoñece no sotaque, que non ten expresión, non ten chicha). As novas xeracións xa non son criadas na súa cultura e son froito dunha mestizaxe que favorece o negocio e anula toda reacción colectiva reflexiva.

Quédame por dicir nesta breve reflexión que somos dos pobos de Europa que máis e mellor folclore musical téñen, e que perviviu ata ben tarde. Hai que recoñecer tamén que hoxe temos moitos e bos espalladores da tradición musical, pero non abonda porque o necesario sería recuperar a alma e o orgullo de pertencer a este pobo e cultura e dende aí compartir a doutras nacións e realidades. Para iso precisaríamos de gobernantes aquí conscientes e orgullosos de ser aquí e cun proxecto colectivo para os aquí. Pero iso xa son outras fariñas doutros muíños...

Xosé Luis Rivas Cruz (Mini)
Grupo A Quenlla

De que música, de que escola me falas?

En realidade, a música en si é sempre un elemento cohesionador das persoas. Así como a Lingua é o soporte dos feitos e dos sentimentos e sempre supón algo máis que a súa verbalización (é tamén unha expresión propia, un modo de achegarse aos demais expondo e entendendo), a música é esa outra linguaxe que está feita para seducir e humanizarnos, para expresar as emocións e os afectos ou desafectos.

Era Anxel Fole quen dicía, xa aló polos anos 70, coido que en 'Contos na néboa', algo parecido a que "Galicia é moito máis que a suma de catro provincias con rexa personalidade e que antes da fala o meirande vencello coa terra e coa xente está a música: cando Galicia deixe de cantar en galego, entón si será só a suma desas catro provincias nun desterro."

No ensino, a música debера reconducir as súas metodoloxías cando son extremadamente teóricas e librecas, en favor doutras que axuden a posuíla, a amala, a practicala activamente, como canle de expresión, como terapia afectiva. A Música é unha vivencia única, algo máxico que nos envolve, que mesmo nos conmociona e favorece as relacións interpersoais. Compre, pois, que flúa en propiedade, en exercicio e práctica, compre que sexa liberadora. Debe partir mesmo da voz, da in-

terpretación persoal dos estados de ánimo, adaptando ritmos, sentindo, soñando, movéndose, compartindo, executando aqueles elementos que se harmonizan e dan lugar a un logro artístico de voces e sons. É aí onde a Música Tradicional nosa, a de Galicia, a de todos, a de sempre, ten moito que aportar. Certamente aínda non está nin medianamente considerada e en moitas ocasións, en vez de asolagarse nela, pártese dela cara a conceptos puramente estéticos ou de matiz; cando o bo é saber dela, do que expresa, do que con ela cadaquén pode expresar. A Música é un código que hai que descifrar e que hai que axudar a descubrir para que nos reconforte debidamente. Necesitamos cantar, interpretar, facela cada vez máis nosa e dunha vez por todas un ben común que nos agasalle esperanzas... sen buscar marabillas, nin milagres, pero que nos abonde satisfeitos, claro! Sen buscar grandes intérpretes, sen lle buscar rendabilidade e grandes resultados estéticos e creativos... todo virá. Cómpre non crear rexeitamentos e procurar que o pasemos todos ben. Aquí é onde habita a Música Tradicional, pois ten todos os trazos necesarios para facernos máis felices, para pasalo ben, para movernos no espazo e con ritmo integrándonos en conxunto con aquela xente que temos ao noso carón e que ás veces nin coñecemos. Pero necesitamos desenvolverlle capacidade: estamos a descubrir unha nova



linguaxe que estaba adormecida ou aletargada. É unha linguaxe que paga a pena recuperar, sen precipitacións, sen forzar, sen berros, creando unha atmosfera afectiva que implique necesariamente unha experiencia satisfeita. Á clase na que se participe desta música non se pode ir obrigado ou baixo imposicións. Hoxe hai recursos abondosos, gravacións, interpretacións, actividades e textos que ben peneirados poden dar lugar a un repertorio cheo de elementos atractivos que fagan da súa linguaxe un elemento integrador e máximo. A voz edúcase, non hai que ter grandes dotes e non é unha calidade exclusiva dos profesionais do cante. Temos que recuperar as experiencias agradables para que descubran que esa felicidade que tanto buscamos, case sempre está dentro de nós. A música, dende que te engaiola, vai ser xa para sempre un vehículo integrador, tanto como práctica como por escoita –actitude máis pasiva- e amósanos percepcións antes impensadas que dan lugar a un grande pracer, quizais noutra dimensión. Pódenos levar á experiencia da interpretación conxunta, que é algo íntimo e espectacular; que é un dos máis grandes gozos ou leceres, porque ademais de potenciar o sosego e de evadir tensións, educa e confabúlanos na persecución dun interese común que aboca no respecto aos valores do grupo.

Dende o coñecemento da música tradicional, con todas as súas variantes interpretativas e expresivas, dende a experiencia de compartir os seus coñecementos e formas de interpretación, dende as aportacións que nos ofrece como elemento personalizador e integrador como elemento de cohesión social, creativo e non só de coñecementos teóricos, senón tamén da apropiación e experimentación que nos preparan para sentir máis, para crear en nós actitudes e ter máis elementos de partida que posibiliten a recreación dentro da nosa cultura. Por iso a música tradicional debería ocupar un lugar máis destacado dentro dos currículos educativos. Sería desexable que todos, principalmente as autoridades que nisto rexen, deberían saber e entender para, logo, ser partidarios por convición da importancia dos sentimentos no desenrolo do ser humano, e ter en conta as repercusións favorables que poden derivar para unha aprendizaxe globalizadora, nese enfoque interdisciplinar do que tanto se fala e tan pouco se fai. Compre escoitar música tradicional, compre aprendela e sabela antes de emitir xuízos que só dende a ignorancia poden atacala, ou simplemente desoíla. Con ela facemos unha clase participativa e máis compacta, na que todos fan un labor común e séntense noutra actividade que pode ser agradable si se leva con paciencia, para darlles cancha a todos, para dende unha mesma música –dende un modelo interpretativo- permitirlles expresar as súas emocións, os sentimentos de cada quen, para dar un paso máis e conducirlos entre actitudes de estima, autoestima e tolerancia. Con ela pode-



mos devolverlles protagonismo a cada persoa, a cada neno e dar entrada aos nosos valores culturais, implícitos neses grandes tesouros que nos quedaron en tantas informacións e en tantos informantes que a gardaron para todos nós e para, á vez, sermos transmisores de toda esta cadea de experiencias e de contacto coa terra. Compre destacar e estimar a súa orixinalidade e virtuosismo.

En Galicia temos un grande patrimonio tradicional, non só musical. Todo ese patrimonio é o millor texto motivador que podemos atopar... seduce de tal maneira que pode ser a base dun novo deseño de contidos, mediante a observación e práctica. Serve para estimular outras percepcións, para mellorar a linguaxe, para coñecernos mellor e medrar no amor propio, para comprendernos e comprender un pasado que se nos resiste. Son ditos, refráns, adiviñas, trabalinguas, recitativos, pareados, tríadas, coplas, romances, preguntas parvas... Unha morea de estruturas orais e poéticas enormes. Un todo, que é O Todo Cultural que nos envolve e que ás veces semella non queremos ver, pero temos a obriga de recuperar e de manter, mesmo de devolve-lo en toda a súa dignidade.

Baldomero Iglesias Dobarrío (Mero)
Grupo A Quenlla

Falemos de patacas

Disfrutando do cocido do entroido, onde as exquisitas talladas de carne mesturábanse cos grelos e demais compoñentes facendo o deleite do máis esixente padal, déuseme por facer unha paréntese para saborear e cavilar sobre as sempre imprescindibles e apetitosas patacas. Así foi, sinceramente, por crer que os meus pensamentos poderían ser motivo dun artigo para a nosa revista, que decidín configurar as miñas ‘filosofías’ neste escrito.

Pois ben, imos comezar. A qué lle chamamos ‘pataca’? En castelán ‘papa’ ou ‘patata’, refírese a unha parte da planta de nome científico *Solanum tuberosum* L. que, como sabemos, constitúe un elemento básico na nosa alimentación. Pero... qué son exactamente as patacas, qué conteñen e de onde proceden?

En primeiro lugar diremos algo sobre a orixe do seu nome. En realidade, o termo castelán que se aplicou ao tubérculo de *S. tuberosum* traído de ultramar polos nosos conquistadores, foi ‘papa’, como figura escrito por primeira vez hacia 1540. Esta palabra trátase en realidade dun préstamo lingüístico do quechua *papa*, que co paso do tempo ao se cruzar co vocábulo ‘batata’ (outro tubérculo), resultou ‘patata’, nome que se usou a partir do s. XVIII en España a excepción das Illas Canarias e parte de Andalucía, onde seguen a dicir ‘papa’ o mesmo que no resto dos países hispanofalantes.

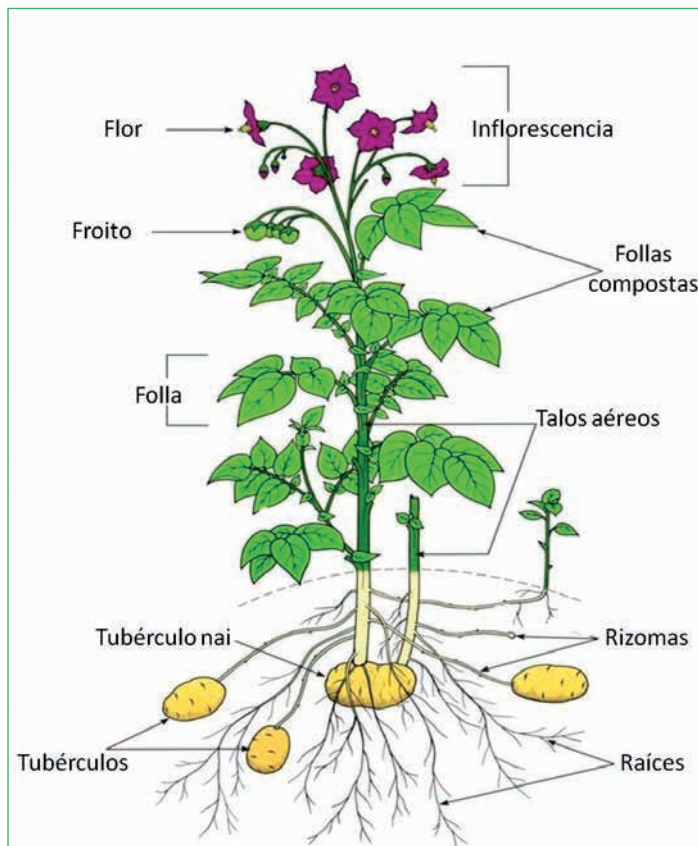


Fig. 1. *Solanum tuberosum* L.

Botanicamente falando, *S. tuberosum* pertence á familia das solanáceas (*Solanaceae*). Trátase dunha planta herbácea que pode alcanzar ata un metro de altura, perenne a través dos seus tubérculos (fig. 1) e caducifolia. As follas (fig. 1) son grandes, compostas e con máis ou menos pelos ou tricomas segundo o cultivar. Esta planta, ademais dun sistema radical ramificado e estendido mais ben de forma superficial, presenta **tres tipos de talos: un aéreo e dous subterráneos**. Os **aéreos** son de cor verde ou vermella-púrpura e neles dispóñense as follas. Os **rizomas** e os **tubérculos** son os subterráneos. Os **rizomas** (fig. 1) medran en horizontal baixo a superficie do terreo e están formados por brotes que nacen da base do talo aéreo xerando no seu extremo distal un engrosamento ou **tubérculo**. Este engrosamento é a pataca (fig. 1), un órgano de reserva ou almacenamento de nutrientes onde os ‘ollos’ da súa superficie no son mais que afundimentos que resgardan as xemas vexetativas que orixinarán novos talos.

A **inflorescencia** (fig. 1) aparece no extremo do talo aéreo e o seu número, así como o número de flores que a integran, varía dependendo do cultivar. Cada flor, de 3-4 cm de diámetro, está provista de 5 pétalos brancos ou azulados unidos polos seus bordos, o que dá á corola forma de estrela. Aprécianse moi ben as 5 anteras, xeralmente de cor amarela brillante que, unidas entre sí, forman un tubo a redor do pistilo deixando sobresair polo medio o estigma, normalmente de cor verde.

Os **froitos** (fig. 1) son baías de 1-3 cm de diámetro, con forma distinta e cor diversa segundo os cultivares, o mesmo que ocorre cos tubérculos. Fórmanse por autofecundación ou fecundación cruzada, sendo as abellas, abellóns e moscardóns os axentes transportadores dos grans de polen. Nas baías maduras atópanse as pequenas **sementes** de cor branca ou amarela con forma de ril.

As patacas cultívanse sementando pequenos tubérculos ou anacos que leven ao menos un ‘ollo’, porque se se sementasen directamente as sementes a produción obtida sería moi heteroxénea, xa que ao tratarse dunha planta tetraploide (4 xogos de cromosomas) a variabilidade da descendencia sería moi elevada.

S. tuberosum crece en ambientes e terreos moi diversos: costeiros, vales, selvas... incluso pode vexetar en altas montañas a máis de 4.000 m de altura.

Estas plantas teñen, como todos os seres vivos, os seus inimigos. Son de temer os **tizóns**, enfermidades que lles producen fungos como *Phytophthora infestans*, que entre outras cousas podrece os tubérculos; ou as **sarnas**, **podremias**, etc, causadas por bacterias. Tamén hai que contar cos ataques que poden sufrir por varias especies de **ácaros**, **nematodos** e **insectos**, como por exemplo o ‘escarabello da pataca’. E un dos factores que máis afecta á produción son as enfermidades causadas por **virus**, porque as virosis son as responsables primarias da dexeneración gradual das variedades.

E de que está composta a pataca para falar do seu **valor nutricional**? Sabemos que contén a redor dun 80% de auga e que do 20% de parte seca, un 18% é amidón en forma de gránulos que se encontran no interior dunhas células especiais (**leucoplastos**). O resto da materia seca (2%) está composta de cantidades variables de proteínas, lípidos, vitaminas (C, B1, B2) e minerais (ferro, potasio, magnesio...). En termos xerais, se estima que 1 Kg de patacas aporta unhas 800 calorías ao consumidor, e pola súa composición maioritaria en carbohidratos, considérase un bó alimento para proporcionar enerxía ao organismo de forma rápida por ser atacado con facilidade polas enzimas hidrolíticas.

Pero a planta da pataca tamén contén **solanina** (fundamentalmente) e **achaconina**, compostos tóxicos (glucoalcaloides) de sabor amargo presentes en todas as partes verdes, incluídos os tubérculos cando están enverdecidos. A súa presenza na planta responde a unha estratexia adaptativa con función de defensa natural contra enfermidades, insectos e herbívoros.

A solanina utilizouse ao longo da historia no campo da medicina como antigripal e no tratamento de crises epilépticas. A día de hoxe non está eficazmente demostrada a súa actuación nese sentido, o que sabemos é que pola súa acción hemolítica pódese usar en tratamentos homeopáticos, pero... coidado!, cóñecense moitos casos de envelenamento por este composto. A intoxicación caracterízase por alteracións gastrointestinais (diarreas, vómitos) e neurolóxicas (alucinacións, dor de cabeza...). Estímase que a dose tóxica é de 2-5 mg por kg de peso corporal. Pero isto non é motivo de preocupación para nós se actuamos con normalidade, xa que nin temos o costume de comer patacas verdes nin crúas, e sabemos que o pelado e o tratamento térmico (cocción ou fritura) destrúen parcialmente estas sustancias.

Entre as propiedades que presenta a pataca para a nosa saúde nun organismo en estado normal figuran, entre outras, as seguintes: protección do fígado e da vesícula biliar, excelente dixestivo, diurético, reductor das taxas de graxa en sangue; antiespasmódico, hemostático e contra as úlceras gástricas, cálculos renais, etc., e en uso externo contra as picaduras de insectos, forúnculos e queimaduras.

A parte do seu valor nutricional para os humanos e para o gando, o consumo de patacas constitúe un deleite para millóns de persoas: cócese, guísanse, ásanse, saltéanse, fríense, fanse en puré, tortilla... incluso a partir da fermentación dos tubérculos obtéñense bebidas alcohólicas como é o caso dunha variedade de vodka, o *aquavit* escandinavo ou o *brennivín* islandés.

O cultivo da pataca é un dos máis importantes do mundo, hai que ter en conta que tamén presenta un sinnúmero de aplicacións industriais, como a utilización do seu amidón para dar cobertura ao papel e aos produtos téxtiles.

Durante a maior parte do s. XX o primeiro produtor mundial de patacas foi Europa, honor que agora lle corresponde a Asia. Tanta importancia tivo a introdución da pataca en Europa, que a partir do s. XIX cando un pintor quería repre-

sentar a vida dos pobres (fig. 2) ou cando un escritor quería narrar as condicións dunha familia de labregos, recurría con frecuencia á pataca para describir un modo de vida sinxelo.

E dende cando se coñece a pataca? Os primeiros vestixios de patacas cultivadas teñen máis de 8.000 anos de antigüidade e foron encontrados nunhas excavacións realizadas no Perú no ano 1976. Despréndese que a súa orixe remóntase ás variedades nativas desenvolvidas polos agricultores precolombinos, a partir de especies que medraban en estado silvestre.



Fig. 2. Os comedores de patacas (V. van Gogh, 1885)

Cando os europeos colonizaron esas terras a redor do ano 1550 e trouxeron as plantas a Europa, constituiron unha curiosidade botánica, a xente o que apreciaba eran as flores e só os poderosos as cultivaban en macetas. Ademais, o consumo dos seus froitos remataba a miúdo con dor de barriga e incluso envelenamento, o que favoreceu que floreceran os prexuízos contra esta planta e tiveran que pasar varias xeracións ata que esta rareza botánica se convertira nunha fonte de alimento básico do pobo europeo. En España non foi ata o s. XIX que se fixera esencial na agricultura.

Das 5.000 variedades de patacas que existen no mundo, só no Perú encóntranse unhas 3.000. En Lima reside dende o ano 1971 o '**Centro Internacional de la Papa**' (CIP), o maior centro de investigación relacionado con este tubérculo e onde hai un banco de sementes duns 5.000 tipos distintos con destino a ser usadas en ocasións de catástrofes naturais ou outras emerxencias que se poidan presentar en calquera parte do mundo. As Nacións Unidas co fin de "*aumentar a conciencia da súa importancia como alimento nos países en desenvolvemento*", declarou o ano 2008 **Ano Internacional da Pataca**.

Para rematar, recoméndovos ler ou reler os fermosos poemas de Pablo Neruda '*Oda a la papa*' e '*Oda a las papas fritas*', maravillosas exaltacións da pataca, cheas de musicalidade e fermosura como corresponde a tan insigne poeta.

Ángela Noguerol Seoane
Dra. en Bioloxía (Botánica)

A enfermidade de Alzheimer: un problema de todos

En 1907 o médico alemán Alois Alzheimer (Fig. 1) deu nome ao trastorno neurodegenerativo progresivo causante da demencia máis común entre individuos de mediana e avanzada idade. A enfermidade iníciase de xeito gradual e progresa con lentitude. Adoita debutar con perda de memoria, á que se lle engaden, co paso do tempo, outros déficits cognitivos, dificultades coa linguaxe, desorientación e incapacidade para o razoamento, adoitando ter unha duración media aproximada de dez anos.

O principal factor de risco da enfermidade de Alzheimer (EA) é a idade avanzada. O aumento da esperanza de vida acontecido dende principios do século XX ata hoxe, produciu un aumento progresivo do envellecemento da poboación. Por estes motivos, o alzhéimer é unha enfermidade cada vez máis frecuente. Na actualidade afecta ao 7-10% dos individuos maiores de 65 anos e, aproximadamente, ao 40% dos que superan os 80 anos de idade. Calcúlase que existen no mundo máis de 20 millóns de persoas que sofren de demencia. No noso país, a enfermidade afecta aproximadamente a 400.000 persoas e as expectativas son que esta cifra dobrarase no ano 2020. Constitúe xa a décima causa de mortalidade en España.

As características da enfermidade de Alzheimer convértena nun problema non só sanitario, senón tamén social. Nas fases máis avanzadas, o individuo perde a capacidade de tomar decisións e tamén a identidade persoal, e necesita, polo tanto, axuda para satisfacer as necesidades básicas de alimentación e hixiene. Por esta razón, o alzhéimer ten un grande impacto non só sobre o enfermo, senón tamén sobre o ámbito familiar e social. As relacións entre os membros da familia e a destes co seu ámbito social, vense modificadas a consecuencia dos coidados que necesita o paciente. A economía familiar reséntese polo custo derivado do coidado do enfermo. Segundo datos recentes da CEAFA (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer) calcúlase que os gastos directos ou sociosanitarios que ocasiona un enfermo oscila entre 7.860 e 14.492 €/ano, mentres que os indirectos, os de atención por familiares ou outros coidadores se sitúan entre 14.882 e 21.000 €/ano.

A avaliación médica e descrición orixinal de A. Alzheimer facía referencia á presenza no cerebro dunha muller de 53 anos (Auguste D., Fig. 2) que presentaba trastornos do comportamento, de linguaxe e perda de memoria, dunhas estruturas fibrosas que se denominan ‘nobelos neurofibrilares’ e de depósitos dunha proteína β -amiloide, formando as chamadas ‘placas neuríticas’. Orixinalmente, considerouse a enfermidade como un tipo raro de demencia presenil e non foi ata finais dos anos sesenta do pasado século, cando se demostrou, de forma in-



Fig. 1. O Dr. Alzheimer



Fig. 2. Auguste D.

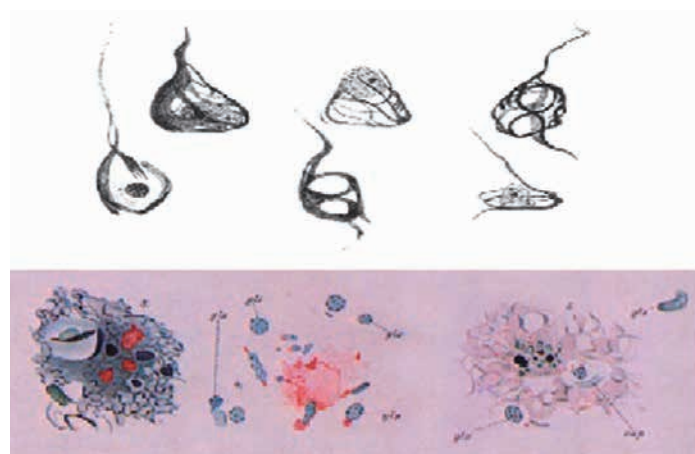


Fig. 3. Debuxos orixinais de nobelos neurofibrilares e placas neuríticas

equivoca, a presenza de nobelos neurofibrilares e placas neuríticas en anciáns diagnosticados de demencia senil. Deste xeito, a enfermidade recoñeceuse como a principal causa de demencia, e paralelamente empezáronse a desenvolver criterios estritos para o seu diagnóstico clínico. Na figura 3 recóllense os debuxos orixinais do Dr. Alzheimer para describir os nobelos neurofibrilares, así como a presenza de placas neuríticas no cerebro de Auguste tras a autopsia.

Na actualidade, a enfermidade diagnósticase con datos que se solicitan aos propios pacientes ou coidadores sobre os problemas do paciente para levar adiante a vida cotiá, así como a perda de memoria. Entre as probas máis empregadas para observar os cambios que esta enfermidade produce no cerebro destaca a resonancia magnética, a tomografía por emisión de positrons (coñecida polo seu acrónimo inglés, PET) e unha combinación de ambas dúas. Aínda que o nivel de precisión do diagnóstico de EA *in vivo* cos criterios actuais é superior ao 85%, só pode aproximarse a “probable”, xa que soa-

mente a detección mediante estudos de cerebros de pacientes *postmortem* dos dous principais marcadores neuropatolóxicos da enfermidade de Alzheimer (as placas neuríticas e os nobelos neurofibrilares), permite facer un diagnóstico definitivo que exclúe ao alzhéimer doutros tipos de demencia.

Atendendo ao momento de aparición da enfermidade, podemos clasificala como enfermidade de aparición precoz ou alzhéimer presenil, cando a súa manifestación comeza antes dos 65 anos, e enfermidade de aparición tardía se os síntomas aparecen despois dos 65 anos. Tamén, a enfermidade pode ser de tipo familiar ou esporádica, dependendo da existencia ou non de antecedentes familiares de mutacións en tres xenes distintos, que se coñecen cos nomes de APP, Presenilina 1 e Presenilina 2. Na maior parte dos casos, a enfermidade presenil coincide coa clasificación de tipo familiar, e a enfermidade de aparición tardía coa clasificación esporádica. Esta última representa máis do 90% dos casos de EA.

En canto á evolución do alzhéimer, utilizáronse distintas escalas nun intento de axudar aos coidadores e familias a entender as necesidades dos enfermos. De forma xeral pode clasificarse en leve, moderada e grave, en función do número de habilidades funcionais que se van perdendo na vida ordinaria. Parece existir unha correlación inversa entre o deterioro funcional na EA e o desenvolvemento das funcións na infancia, de maneira que a EA reverte o proceso perdéndose, en primeiro lugar e, sucesivamente, as habilidades que se adquiriron máis tarde na vida do individuo (Táboa 1).

O alzhéimer é unha enfermidade complexa na que influen factores xenéticos e ambientais. No caso da forma máis común da enfermidade, é dicir, a que aparece a partir dos 65 anos de idade, describíronse variantes de xenes que poderían incrementar o risco de sufrir a

enfermidade, pero que non son determinantes. O máis importante destes é a variante E4 dun xene que participa no metabolismo do colesterol, o APOE. Como principais factores de risco non xenéticos para a EA podemos citar a idade avanzada, o sexo (as mulleres parecen ter maior risco de padecer a EA), e ter sufrido traumatismo cranial. Unha maior “reserva cognitiva”, concepto que combina niveis de educación, tipo de ocupación e realización de actividades mentais complexas, asóciase cunha menor incidencia da enfermidade de Alzheimer. Exemplos de factores de risco relacionados co estilo de vida son a obesidade, a falta de actividade física, o consumo de alcohol e tabaco, a exposición a toxinas e algunhas infeccións. Tamén se observou que algunhas enfermidades como a diabeite, hipertensión ou niveis de colesterol altos parecen aumentar o risco de padecer de alzhéimer. Moitos deses factores son controlables mediante a dieta, o mantemento dun peso corporal axeitado e algúns medicamentos. Un estudo recente estima que a intervención nalgún destes factores de risco podería diminuír en máis dun millón o número de casos de alzhéimer no mundo.

O alzhéimer é unha enfermidade mortal para a que hoxe en día só existen tratamentos para mitigar os síntomas e que non impiden a aparición nin atrasan o curso da enfermidade. É por iso, que a busca de novas terapias para o alzhéimer sexa un dos obxectivos máis importantes da investigación na loita contra esta enfermidade. Na actualidade dispónse soamente de 5 medicamentos aprobados polas Axencias Europea e Americana do Medicamento para o tratamento da enfermidade, aínda que están en marcha numerosos ensaios clínicos con fármacos que inciden nos principais mecanismos que se pensa que participan na patoxénese. Entre eles cabe destacar as estratexias dirixidas a eliminar as placas neuríticas de β -amiloide. Dende hai algúns anos estase a traballar activamente no deseño dunha vacina que sexa eficaz contra as placas de β -amiloide, e xa se iniciaron algúns ensaios clínicos con humanos. Tamén cabe destacar as esperanzas que suscitou o uso das chamadas “células inducibles pluripotentes”, no tratamento de enfermidades neurodexenerativas. A partir de células da pel dos propios pacientes, é posible xerar células nerviosas ou neuronas que eventualmente poderían contrarrestar a perda que ten lugar no cerebro das persoas afectadas.

Finalmente e aínda que o obxectivo último sexa poder previr ou atrasar a enfermidade, non hai que descartar a importancia dos tratamentos dispoñibles, que están encamiñados a mellorar o estado físico do enfermo e o seu rendemento cognitivo para incrementar a súa autonomía persoal nas actividades diarias. A finalidade dos tratamentos terapéuticos é mellorar a calidade de vida do paciente e da familia, e reducir o custo psicolóxico e económico a nivel familiar e social.

Ángeles Martín Requero
Investigadora Científica CSIC

Táboa 1

Niveis funcionais no alzhéimer e idade de aparición das funcións no desenvolvemento

NIVEL FUNCIONAL	ESTADIO DO ALZHEIMER NO QUE SE PRODUCE A PERDA DA FUNCIÓN	IDADE Á QUE APARECE A FUNCIÓN
Manter a cabeza ergueita	GRAVE	1-3 meses
Sorrir	GRAVE	3-4 meses
Sentarse sen axuda	GRAVE	6-10 meses
Camiñar	GRAVE	12 meses
Linguaxe limitada a unha soa palabra inintelixible	GRAVE	15 meses
Linguaxe limitada a media ducia de palabras	GRAVE	24-36 meses
Control de defecación	MODERADA GRAVE	36-54 meses
Continencia urinaria	MODERADA GRAVE	48 meses
Asearse só	MODERADA GRAVE	4 anos
Vestirse só	MODERADA GRAVE	5 anos
Elxir a roupa axeitada para a ocasión	MODERADA	5-7 anos
Manexo da economía	LEVE	8-12 anos
Comprar, cocinar, traballar	LEVE	Adolescencia

Acto da entrega de premios do “III Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”

Un ano máis, na sede da Fundación “O Noso Lar” en San Román de Lousada (Samos), ten lugar un evento cultural.

Na tarde do día 25 de maio, un día fresco, triste e ameazando a choiva, celébrase o acto de entrega de premios aos gañadores do “III Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”.

Arredor das 17 horas foron chegando ao lugar os asistentes: os galardoados acompañados dos seus familiares, mestres dos seus centros e dos centros da zona, veciños do Concello de Samos, amigos da Fundación e representantes da prensa. Xunto con algún membro do tribunal do Certame, foron recibidos polos organizadores do mesmo.

Era a hora, e os premiados estaban ansiosos de saber cal era o seu premio! Dirixímonos ao salón, decorado con flores do xardín e fermosísimas xestas! Cada quen ocupa o seu lugar! A mesa presidencial cos membros do Padroado da Fundación: Miguel, Josefa, Julio, Manolo e eu mesma, Amparo; na primeira fila, os gañadores e a continuación, o resto dos asistentes. E a fotógrafa oficial da Fundación, Ángela, preparada coa súa máquina para recoller testemuña dos feitos!

Comeza o acto a secretaria da Fundación, ou sexa, eu mesma, dando a benvida aos asistentes e dá a palabra a Miguel, o presidente. Explica este, que a finalidade deste Certame é “abrir ventás ao campo e transmitir a riqueza que hai no rural”. “Hai moita vida, moitos valores, moita cultura” e tamén “moitas promesas literarias, artísticas... como as que participan no Concurso”.

Era o momento de coñecer o veredito do xurado deste Certame! Así que, a secretaria dá lectura dos premios en cada unha das categorías e os gañadores recollen os seus diplomas e agasallos de mans dalgún dos membros do Padroado.

A continuación, Patricia Anta Palomo, membro do xurado calificador do Certame, le a acta do mesmo e tamén felicita aos galardoados.

Como figura nas bases do Concurso, os primeiros premios terán que ler os seus traballos. E así o fai Efrén López Zarauza, co seu poema “A partida”.

Toma de novo a palabra Miguel, dando as grazas aos participantes e asistentes ao evento, ao tempo que nos comunica que como non se debe pechar un acto literario sen unha actuación musical, preséntanos ao “Dúo Cantarte” de Lugo, que interpretan un variado programa de obras para piano e violín. E tamén tivemos a oportunidade de escoitar cantar á violinista acompañada do piano, que a pesares de estar constipada fixo un esforzo para poder estar presente nesta xornada.

Unha vez rematado o evento literario e o concerto, todos os asistentes participamos dunha pequena merenda, onde intercambiamos impresións nunha amigable tertulia.

Por último, a despedida coa ilusión de poder celebrar para o próximo ano un acto similar contando cos organizadores e cos protagonistas: os nenos e xoves escritores.

Amparo Páramo Vázquez





Acta de resolución do “ III Concurso Literario Infantil Xuvenil Fundación O Noso Lar”

O xurado do “ III Concurso Literario Infantil Xuvenil Fundación O Noso Lar”, formado por:

- Ana Abelenda Canedo, profesora de galego.
- Patricia Anta Palomo, profesora de galego.
- Ángela Nogueurol Seoane, membro do padroado da Fundación O Noso Lar.

Decide outorgar os premios deste certame, por unanimidade, do seguinte xeito:

- a) Para nenos ata 14 anos:
1º premio, dotado con 200 € e diploma, para o traballo titulado *A partida*, presentado co pseudónimo “ Leo” do que é autor **Efrén López Zarauza**, de 8 anos, do colexio CEIP Monforte, de Monforte de Lemos (Lugo).

2º premio, dotado con 100 € e diploma, para o traballo titulado *Recordos daquel tempo*, presentado co pseudónimo “ San Clodio” do que é autora **Belén Garañana Durán**, de 12 anos, do colexio CPR Ntra Sra. de La Asunción, de Sarria (Lugo).
- b) Para rapaces de 15 a 18 anos:
1º premio queda deserto.
2º premio, dotado con 100 € e diploma, para o traballo titulado *Un rapaz do rural*, presentado co pseudónimo “ Sr. Carballeira “, do que é autor **David Vila Lemos**, de 15 anos, do colexio IES Xograr Afonso Gómez, de Sarria (Lugo).
- c) Para mozos de 19 a 25 anos:
1º premio queda deserto.
2º premio, dotado con 100 € e diploma, para o traballo titulado *Non digas nin mu*, presentado co pseudónimo “Trotamundos”, do que é autora **María Nerea Capón Lamelas**, de 19 anos, da Universidade Autónoma de Barcelona.

Para que así conste, asinámola o día 20 de maio de 2014.

Ana B.

Patricia Anta

Ángela Nogueurol

Asdo.: Ana Abelenda Canedo Asdo.: Patricia Anta Palomo Asdo.: Ángela Nogueurol Seoane

A partida*

A partida

Porque me teño que ir
quériome quedar!

Di o rapaz despois de chorar.

Que farei sen as montañas
non poderei respirar.

Que farei sen o pinar
a onde iré pensar.

Que farei sen a mirada de María
quén me fará soñar.

Quen lle tizará á cociná
cando o lume se deixa apagar.

Non quero nin pensala
a miña axoa levará:

Porque me teño que ir
quériome quedar!



Miña nai picará as patacas
e meu pai fará os regos

e quen lle vestará a mineral?

Cando chega a mañá
o almorzo vou quentar

e logo co pai, a sachar.

Onde laxarei os pés
se o regato non o pode lavar.

Porque me teño que ir
quériome quedar!

Sempre me din
esta é a túa Terra

débelas coidar.

Agora escáito

Teste que ir
debes estudar.
Quériome quedar!

Leo
m

* Primeiro premio "III Concurso Literario Infantil-Xuvenil
Fundación O Noso Lar". Nenos ata 14 anos

Datos interesantes sobre as parroquias de Samos II

Parroquia: Castroncán, Santa Marta de

- **Diocese:** Lugo
- **Provincia:** Lugo
- **Partido Xudicial:** Sarria
- **Concello:** Samos
- **Pobo:** Castroncán
- **Topónimo:** procede de *Castrum Uncani* (*castrum* = castro e *Uncani* = nome dun amo do castro(?))
- **Situación xeográfica:** a uns 5 Km ao SW de Samos. Linda cos pobos de S. Estevo de Reiriz (N), Santiago de Formigueiros (S), Santa Eulalia de Pascais (E, interposto o río Oribio) e S. Xulián de Teibilide (W).
- **Coordenadas:** 42.730685N, 7.358437W
- **Altitude:** 624 m
- **Extensión:** 278,3 ha
- **Hidrografía:** un pequeno regato. Traída de auga tomada no río Oribio en Samos.
- **Acceso:** dende Samos coller a estrada Lu 633 dirección Sarria durante 4,5 Km e despois á esquerda a estrada Lu 641 durante 1 Km.
- **Nº habitantes:** 62
- **Núcleos poboacionais:** Castroncán, Empalme (de *palmus*, medida de lonxitude ou de *palmare*, apuntalamiento de plantas como se fai coas fabas) e Vilachá (Villa plana en 1064).
- **Patrimonio artístico:** antiga ubicación dun castro prerromano. Igrexa do s. XVII, ampliada no s. XVIII. Mobiliario neogótico (de finais do 1800 ata 1913). Imaxes barrocas, relevantes as de Santa Apolonia e Santa Marta (s. XVI).
Capela do *Ecce Homo* ou da Santa Cruz en Vilachá.
- **Patrimonio natural:** bosques de caducifolios (carballos, castiñeiros...) e prados.
- **Festas:** Santa Apolonia o día 9 de febreiro; Virxe do Carme o día 16 de xullo e Santa Marta o día 29 de xullo.
- **Historia:** son varios os escritos que se conservan no Tumbo referentes á reclamación da propiedade por



parte do Mosteiro de Samos. Xa no ano 933 os frades piden ao rei Ramiro II as súas posesións *in villis qui nuncupatur Uncani*... E continuaron esta solicitude a través do tempo, como consta nun escrito ao rei Ramiro II en 1195. No catastro que mandou facer o Marqués da Ensenada en 1749, figura que en Castroncán había tres muiños fariñeiros, 27 colmeas e 39 casas. Nestes tempos formaban parte da parroquia 154 persoas e outras 45 máis que servían nas casas. A maior parte dos habitantes adicábanse á agricultura e tamén había dous arrieiros que carreaban viño cos seus cabalos, un ferreiro e dous clérigos para atender a parroquia.

No ano 1760 inaugurouse a Cofradía do Carme, que funcionou ata 1957.

Parece que no s. XI encontrábase en Vilachá unha ermida adicada a S. Cristovo, quizáis no mesmo sitio onde perdura a Capela do *Ecce Homo* ou da Santa Cruz.

A vila de Castroncán foi unha das de máis renome do Concello de Samos. Aquí celebráronse mercados de feira o día 4 de cada mes durante uns 80 anos a contar desde principios do s. XX.

- **Tradicións:** Hai casas onde seguen a facer o pan no forno de leña para o consumo da familia. O magosto no mes de novembro e a matanza do porco no inverno, son as tradicións que se conservan.

Parroquia: Pascais, Santalla de

- **Diocese:** Lugo
- **Provincia:** Lugo
- **Partido Xudicial:** Sarria
- **Concello:** Samos
- **Pobo:** Pascais
- **Topónimo:** antropónimo, de *Paschasius* (o dono da vila?), deriva a súa vez de *pascha* (= pascua).
- **Situación xeográfica:** A uns 3 Km ao W de Samos. Linda con Romelle (N), Formigueiros (S), S. Mamede do Couto e Samos (E), Castroncán e Teibilide (W)
- **Coordenadas:** 42.731576N, 7.343384W
- **Altitude:** 593 m
- **Extensión:** 268,6 ha
- **Hidrografía:** río Oribio. Teñen traída de auga tomada no río Oribio en Samos
- **Acceso:** dende Samos coller estrada Lu-633 e a 2,5 Km tomar una pista asfaltada á dereita durante 1,5 Km.
- **Nº habitantes:** 55
- **Núcleos poboacionais:** Pascais, Gontán, Gorolfe e Arroxo.
- **Patrimonio artístico:** igrexa románica do s. XII, consérvanse orixinais o muro norte e unha porta con arco de medio punto. Importante retábulo barroco churrigueresco do altar maior (s. XVIII). Os dous retábulos laterais son de estilo neoclásico (s. XVIII) e renacentista (s. XVII). Relevantes as imaxes da Inmaculada, S. Pedro, S. Bieito (S. XVIII) e Santa Eulalia (s. XVII).
- **Patrimonio natural:** bosques de caducifolios (carballos, castiñeiros...) e prados.
- **Festas:** San Roque o día 16 de agosto.
- **Historia:** a parroquia formou parte do antigo Partido do Camiño Francés de Santiago. As súas primeiras referencias datan do s. X, do tempo do rei Ramiro II. Trátanse de escritos nos que se relatan transaccións co Mosteiro de Samos. Co nome de *Sacte Eolalle de Pascais* (1113) figura a súa incorporación ao Mosteiro. Nese mesmo século (s. XII) a parroquia incluíuse na famosa bula do papa Alexandre III polo abade Rodrigo Fernández. Consta que no ano 1753 (no catastro que mandou facer o Marqués da Ensenada) contaban cun médico para as 32 casas habitadas, había dous muiños fariñeiros de tres rodas (en Gorolfe e Teiguín) e 27 colmeas. En Teiguín levouse a cabo o interrogatorio á poboación para realizar o catastro do Marqués da Ensenada (s. XVIII), e no ano 1880 esta mesma localidade xogou un emotivo papel na recepción dos monxes a súa volta ao Mosteiro, despois da desamortización de Mendizábal. O lugar de Barxa, pertencente hoxe á parroquia de Calvor, formou parte noutros tempos da parroquia que nos ocupa. Os libros da parroquia perdéronse en 1951 no incendio do Mosteiro de Samos.
- **Tradicións:** Hai casas onde seguen a facer o pan no forno de leña para o consumo da familia. O magosto no mes de novembro e a matanza do porco no inverno, son as tradicións que se conservan.



Viaxe cultural a Navarra

Do 26 de agosto ó 1 de setembro do ano 2013 levouse a cabo, tal como estaba programado, a viaxe cultural á Comunidade Foral de Navarra. Un grupo de voluntarios e colaboradores da *Fundación O Noso Lar* disfrutamos das belezaas naturais e artísticas do Antigo Reino de Navarra, fundado na Idade Media como Reino de Pamplona.

Despois de situarnos na nosa residencia en Pamplona, comezamos a nosa aventura polo Pirineo Navarro. A paisaxe espectacular destas montañas foi un impresionante e grandioso compañeiro de viaxe. Nesta ruta poidemos gozar das marabillas da cidade de **Sangüesa**, na que se encontra o convento de San Francisco de Asís. Tampouco podía faltar a visita ao **Castelo de Javier**, lugar donde naceu o patrono de Navarra, Francisco Javier, o infatigable e universal misioneiro.

Seguindo a nosa andaina, a próxima parada sería no **Mosteiro de San Salvador de Leyre**, un conxunto harmónico de edificios de distintas épocas e estilos, unificado pola cor da pedra e por un grandioso marco paisaxístico.

O Camiño de Santiago atravesava Navarra de noreste a suroeste. Así o fixemos tamén nós. Comezamos o noso percorrido en **St. Jean-Pied-de-Port** (Francia), asistimos á Misa do peregrino en **Roncesvalles**, pasamos por Larra-soaña, Zubiri; paseamos por **Puente la Reina**, una vila encrucillada do Camiño de Santiago por xuntarse aquí o camiño que procede do porto de Somport e o que ven de Roncesvalles. Visitamos tamén **Estella**, una cidade cargada de arte e historia; **Tudela**, que situada a carón do río Ebro é a capital da Ribeira navarra. A ponte gótica, a

St. Jean-Pied-de-Port



catedral e as súas prazas foron algunhas das marabillas que deleitaron a nosa visita.

Dous lugares máis que non podían faltar nesta nosa viaxe cultural foron o **Mosteiro de Santa María da Oliva**, importante foco da espiritualidade cisterciense; e o **Castelo-pazo de Olite**, antiga residencia dos reis navarros, o monumento máis emblemático da comunidade foral.

Tódolos días nos sobraaba tempo para disfrutar da fermosa e acolledora cidade de Pamplona, dos seus históricos monumentos e das súas dinámicas prazas e rúas.

De regreso para a nosa terra fixemos una parada en San Sebastián, e como pernoctamos dúas noites en Isla (Cantabria) permitiunos visitar Santander, Santillana del Mar e Comillas.

O tempo non deu máis de si e o día primeiro de setembro pola noite culminabamos satisfeitos a nosa aventura cultural.

Miguel A. Gómez Vázquez

Castelo de Javier



Mosteiro da Oliva



Tafalla



XXIII Festa de Convivencia cos nosos Maiores 2013



con este lema
celebrouse o día 18 de agosto de 2013 a
XXIII Festa de Convivencia cos nosos Maiores

Grazas pola túa fe,
a de todos vós, os maiores
que nos seguides a enriquecer
coa vosa presenza entre nós;
e tamén a de todos aqueles
que pasaron á Casa do Pai.

Si, grazas pola vosa fe,
sobre a que edificástedes as vosas
vidas e as vosas familias,
facendo delas verdadeiras escolas
de fraternidade.

Si, grazas pola vosa fe,
sobre a que fóstedes construíndo
as nosas comunidades parroquiais
como lugares de respecto, de solidariedade
e de boa convivencia.



Encontros de Maiores curso 2013-2014



A hora de escribir a crónica do que foi este curso de Encontros de Maiores, releo a que firma Amparo no número anterior do noso Boletín e observo que máis ou menos todo seguiu desenvolvéndose igual. Aínda así, e posto que debemos relatar o acontecido, pónome á tarefa pensando que se hai que dar fe do que fixemos é porque, afortunadamente, puidemos seguir adiante co proxecto.

Estes encontros, como vén sendo habitual, leváronse a cabo alternativamente na sede da Fundación (Lousada) e no Priorado de Lóuzara (Campos), lugar onde tamén celebrou o Nadal un grupiño de persoas á calor da amizade.

Como sempre, todas as reunións comezaron coa celebración da Eucaristía á que libremente asistiron todos aqueles que quixeron concorrer. A ningún lle pasou desapercibido o moito que lucía sempre o altar, que con tanto gusto, amor e delicadeza preparaba Inés. E sinalar, como 'cotilleo', que algúns dos presentes aínda habendo sitios de sobra, preferisen compartir a celebración dende o fondo da igrexa de Lousada ou atrás de todo da sala Ferrería do Priorato, quizais para curarse en saúde... non vaia a ser que estando preto do altar lles tocase pronunciar a homilía! Polo demais, Miguel, o noso cura, co seu saber imprimir ás misas proximidade e sinxeleza, facilitounos o sentirnos partícipes de agradables reunións de familia ben avida, compartindo con alegría as nosas crenzas e agradecendo a Deus que esté sempre ao noso carón acompañándonos na vida, a sabendas de que como seres creados

libres teñamos que vivir as nosas propias experiencias, en moitos casos cargadas de penurias.

Nas comidas, como xa vén sendo tradición, degustamos as exquisitas viandas cociñadas baixo a dirección de Josefa, a nosa gran 'chef', e saboreamos innumerables postres artesanais minuciosamente elaborados polas nosas magníficas amas de casa que, sen dúbida, envexarían as máis famosas pastelarias das grandes capitais. Menos fumar un puro, que iría en contra da nosa saúde e nos tempos que corren mesmo estaría mal visto, polo demais, demos boa conta dos cafés de pota, infusións varias... e para os que quixeran, copa de augardente da terra ou unha 'segunda edición do licor das féminas...'

O magosto e o carnaval, coas castañas e o cocido, foron festas gastronómicas especiais. Espectacular observar como se asaban as castañas nun bombo de ferro que con maxestividade e parsimonia facían xirar o Escairo e Antonio de Campos, sobre unha cacharela feita con madeira de carballo. Que saborosas estaban as condenadas!

E nas sobremesas do Priorato seguimos contando coa nosa orquestra particular. A Evaristo, Modesto, Peña e Antonio, agradecemos os facernos continuar disfrutando dos seus concertos e motivarnos a bailar, ou mesmo cantar... aínda a base de formar un coro onde o número de voces ou liñas melódicas sexa o mesmo que o de persoas que entoan o canto.





Como a moitos gústalles xogar ás cartas, as bancas de tute cada vez adquiren maior relevancia. Cos tapetes verdes sobre a mesa, o lapis e o papel para apuntar e dispostas as persoas en grupos de catro, sucedéronse as partidas. Apréciase que ao lado de moi bos xogadores hainos con menos sabedoría ou menos costume no xogo, pero aínda así, todos os participantes o pasaron ben. Claro que en honor á verdade hai que dicir que algún, por non ter moi bo perder, delatábase nos seus contratempos, unhas veces polas súas precarias expresións verbais e outras polos seus xestos faciais... E os que non xogaban dedicáronse a facer faladoiro, que senta estupendo e para iso son as reunións.

De todo isto, así como das demais actividades desenvolvidas neste curso, hai unha mostra fotográfica na páxina web da Fundación.

Algo novo que aconteceu este ano foi que no mes de xaneiro leváronsenos a Saladina a Madrid despois de pasar vinte anos vivindo entre nós. Botámola en falta e cónstanos que tamén ela sente morriña polos moitos bos amigos que deixa aquí. E por se fose pouco, a pobre nota que a atmosfera que lle toca respirar na capital, non ten nada que ver co



aire límpido ao que estaba afeita. Desexámoslle sexa feliz na súa nova etapa e exhortámola a que nos acompañe en todas as oportunidades que se lle presenten —e que ela busque, que espabile!— porque xa que non pode ‘desxubírase’ —como lle aconsellou un neníño— é moi bó e saudable o seguir compartindo vivencias coas persoas achegadas.

En fin, que igual que en cursos pasados, empezamos esta actividade no mes de novembro e rematámola en maio coa excursión, esta vez, a Muros e Noia.

O día 30 de maio amenceu soleado e co frío matinal propio desta época do ano; un día inmillorable para saír de excursión e disfrutar do sol e do mar, sentindo no rostro a caricia da brisa costeira.

Gozamos paseando por Muros e Noia, fermosos pobos de pescadores con pintorescos soportais onde antano gardaban os aparellos de pesca. Deambulamos polos seus paseos marítimos e polas súas intrincadas redes de rúas onde se levantan interesantes pazos góticos e artísticos templos, como a igrexa de S. Pedro de Muros, erguida sobre elementos románicos ben visibles xa na porta principal, ou en Noia as de S. Martiño, magnífico exemplo do gótico mariñeiro (s. XV-XVI) e Santa María (s. XIV sobre edificación do s. XII) no centro do cimiterio histórico e actualmente dedicada a museo.

A todas estas, rematada a mañá e co fin de repoñer forzas para abordar con renovados ánimos a visita da tarde, fixemos unha parada loxística para dar conta dunha fresquísima pescada e unha tenra carne asada que, con bo apetito, degustamos en animado faladoiro nun restaurante próximo a Muros.

E a iso das dez da noite —ou da tarde, porque aínda era día— cada moucho estaba na súa oliveira para descansar da xornada e poder seguir coa vida cotiá ao día seguinte.

Ángela Noguerol Seoane

Comprendín ben?... En Marina D'Or?



—Uf...! Mesmo se me arrepía o corpo! Que frío!!... Achégate aláaa...! Ti, quen es?

—Non me teñas medo. Eu só son unha folerpiña de neve, que hoxe me toca por estas terras de Samos.

—Fáiseme raro atoparte a ti hoxe por aquí. Ti non es unha andoriña? As andoriñas voltan cando fai calor. Non si?

—Certo. Eu son unha andoriña. Pero, verás: cumpriuse o tempo da miña estadía naquela terra quente, que está máis cara o sur, sabes? Pensei que ti xa non estarías por aquí, e voltei para facer de novo o meu niño e criar os meus paxariños.

—Onde farás o teu niño, no que, coa túa parella levarate a vivir a experiencia dunha nova maternidade?

—O meu niño ten a súa praza no abeiro sur do lousado do Mosteiro de Samos. E ti, onde tes a túa casa?

—A miña casa non ten un lugar fixo, nin limitado. A miña casa é, *o noso universo*.

—Como pode ser iso?

—Para outro encontro falaremos e, entre as dúas, poderíamos escribir o poema máis belo que endexamais foi escrito.

—Queda dito. Para a próxima. Pero mentres, hasme de dicir: se ti es universal, se estás en tódolos lugares, ata no aire, ben seguro sabes do percorrido que, cada ano, según me teñen contado as andoriñas máis antigas, fai un grupo de homes e mulleres do Concello de Samos, a

maioría xa non moi novos, pero parecen alegres e audaces. Dende a zona sur do lousado do Mosteiro, véxoos saír e voltan despois duns días. O ano pasado cruceinos á miña volta do Algarve. Este ano... ti sabes?

—Eu xa che dixen: son folerpa que hoxe cae en Samos, poido perdurar no cume dunha alta montaña, son corrente de auga doce no río, auga salgada no mar, auga fría ou quente no fogar. Tamén nos hoteis: con este grupo atopei en Aranjuez. Ademais do meu servizo no hotel, poideron disfrutar do meu baile e do meu sosego nas fontes situadas nos fermosos xardíns diante do Pazo Real. Este Pazo, heiche dicir, foi mandado construír por Felipe II. Grazas a min, a través do Tajo e do Jarama, existe a famosa “Huerta de Aranjuez”. Tamén alí se enteraron de que Aranjuez, por todo isto e por moito máis do que agora non podemos falar, foi no ano 2001 declarado Patrimonio da Humanidade pola UNESCO.

Atopei con eles de novo en Castellón. Prestei os meus servizos a quen me precisou; nun restaurante, onde lles foi servida, cáseque ao aire libre, ente outros, unha ben sazónada paella. O restaurante estaba situado na zona máis emblemática da cidade, preto da súa Praza Maior, que logo visitaron. Nesta Praza atópase o Mercado Central, a Policía Local, o Concello e a Concatedral de Santa María, valioso monumento de estilo gótico que data do século XIII. Por varios percances, foi destruído ao longo da historia e restaurado na súa totalidade, nun estilo neogótico despois do 1940. Na hora da siesta, colleron viaxe de novo. A onde dirás que foron?

—Non sei. Igual marcharon cara *Oropesa del Mar*, porque din que é un lugar próximo e bonito.

—Pois si. Xustiño, alí. No Complexo Turístico, en Marina D'Or, a *Cidade das Vacacións*. No Hotel *Gran Duque*, catro estrelas, pretiño do Hotel-Balneario *Marina D'Or*.

O aspecto que amosaba a faciana destas persoas viaxeiras era de se sentiren ben tratadas. Eu topei con eles en tódolos recunchos do hotel. No comedor. Hai que ver con que soltura se defendían do *medio*! E tamén como se arroupaban uns aos



outros! A súa forma de se relacionaren e os seus xestos, eran os daqueles que están pasando a viaxe nunha agradable convivencia. Atopei con algúns, poucos, na piscina e no SPA. Na cafetería. E no baile da noite, tamén cheguei a albiscar un grupiño que o pasaba ben bailando. Non menos os que gañaban a partidiña, atopábaos moi tranquilos cando pola noite pasaban pouco ou moito pola miña man, pois o cuarto de baño era tamén lugar do noso encontro.

O primeiro día que alí asentaron, fixeron un percorrido por Oropesa. Quen quixo chegou ata o cume do casco antigo, onde de seguro poideron observar algún testemuño do seu camiñar histórico, aínda que só dende fóra dos monumentos. Estaban pechados.

Facía moita calor. Á beira do mar, atoparon de novo comigo. Non por casualidade. Tiñan sede. Logo repuxeron forzas. Ao día seguinte había que chegar a... Peñíscola; patear o casco antigo e subir ata o Castelo do Papa Luna. Todos subiron sen pedir a miña axuda, aínda que eu estaba presente, pois houbo algún de entre eles que se atreveu a abrir o paraugas, pero vin que non me precisaban e contívenme na nube. Unha persoa, documentada, foi quen fixo de guía e explicoulles amplamente todo o complexo histórico de Peñíscola. Sumamente interesante. E, polas súas construcións e polo seu enclave, profundamente abraiante. Un ben feito e ben presentado xantar, nun ben construído e ben situado lugar como mirador, no Restaurante *Perla Blanca*, partiu a xornada. Pola tarde tiveron o tempo libre.

De novo, mañá libre na *Cidade das Vacacións*. Tiveron a oportunidade de pasearen no tren turístico polo complexo de Marina d'Or. Introducíronos no viveiro, onde eu teño bastante tarefa. Puideron ver e admirar o traballo que se realiza ás agachadas para manter radiante a cidade. Logo como me sentía ben coa súa convivencia, invitámonos a un baile que eu ía realizar no Pazo dos deportes. Aseguraría que lles gustou.

Pola tarde e á beira do mar, deron un apetecible paseo por Benicassim, localidade cunha longa tradición turística. Disfrutaron do seu notorio paseo marítimo.

Oropesa del Mar



Cuenca

Alguén que dirixía a viaxe, un dos días meteunos terra adentro, pois alí había unha xoia. Estabamos todos en Morella, abraiados. Ti, nas túas viaxes, non poderás pasar nunca por Morella?

—Nunca voei cara o Leste. Sempre máis ao Sur ou ás Canarias. Sabes?

—Pois, daquela, o que che diga eu sobre Morella non pode valer moito. Non a quero desvirtuar. A explicación sobre Morella só se pode facer *in situ*. E, cunha persoa documentada, como o fixeron eles. Ti queda crendo que é unha das marabillas, capaz de impactar a calquera sensibilidade.

—Nunca puiden imaxinar que aquela xentiña que vai e vén nunha semana, chegase a ver tantas cousas importantes. Pero... Estarás acabando. Non si?

—Case acabei, porque o que me pasou con Morella, tamén me pasa con Cuenca. Non é posible un comentario que se aproxime á realidade. Tes que ir a Cuenca. Admirarás: O seu entorno xeográfico próximo; cada pedra do casco histórico, das súas rúas e dos monumentos con elas construídos; as súas prazas, as súas casas colgadas... Vai a Cuenca! Verás que hai motivos máis ca suficientes para que no ano 1996, o seu casco antigo fose declarado *Patrimonio da Humanidade*. Se podes atopar a Diego, que te guíe, non o desprecies.

Agora sí que acabo. Despedindo Cuenca e pasando por Pinto, onde con toda a seguridade fixeron as últimas compras, regresaron a Samos, tal e como ti e mais eu os puidemos ver. Pareceume que viñan contentos, e a ti?

—A min tamén. Pero... o do poema, para cando?

—Ti vive o teu ciclo. Disfruta co teu amado e cos teus filliños. Logo, anímate e ven connosco o próximo ano. O espazo do que ti e mais eu disfrutamos, sazonado coa convivencia que xera este grupo de persoas, *máis ben maiores pero alegres e audaces*, ha dar marxe para a inspiración. Non cres?

- Pois, vale! Ata o ano que vén.

Josefa Gómez Requejo

A emigración en Lóuzara

Cando eu era neno non se falaba de emigrar, díciase: “foi a Cuba”, “foi ao Norte (Estados Unidos)”, “estache en Bos Aires”, ou “estache en Montevideo”. En cada casa houbo cubanos, americanos (os do Norte), etc.

Esta emigración de primeiros anos do século XX foi, en xeral, exitosa. Homes e mulleres ían traballar uns anos e volvían con cartiños para desempeñar a casa ou casar para outra mellor. Conservamos na casa unha cadeira de montar que trouxo de Cuba o noso avó e que paseei na miña mocidade polas festas do Courel e de Lóuzara.

Veu despois a *emigración da guerra* (1936-39). Non teño oído falar desta emigración; obviamente a causa foi por razóns políticas e polo tanto trátase dun exilio. Non puideron escoller bando os lousariños.

Penso eu que tiñamos unha xeración de homes e mulleres, a dos anos 30, mellor preparada que a dos anos 50, por exemplo. Os mestres de entón eran “mestres de ferrado”, porque lles pagabamos cun ferrado de castañas de cada casa.

Con un de aqueles mestres, **Arsenio do Ollueiro**, aprendín a ler e a escribir.

Máis tarde, a partir de 1955, abríronse escolas en todos os pobos, aínda que o ensino non mellorou moito.

A principio da década dos 50 comezou de novo a “emigración trasatlántica”. Marcharon moitos rapaces e rapazas obrigados a saír porque as casas estaban ateigadas de xente. Prodúcese moita dor ante unha viaxe que se presumía sen retorno; de feito, moitos volveron cando xa os pais faleceran.

A única forma de se comunicar con eles eran as cartas escritas e lidas polos netos daquelas recias mulleres que non foran á escola porque non había.

Aínda sendo ben neno, lémbrome daquelas ruadas que organizaban os mozos para despedilos.

A comezos dos anos 60 coa mellora das comunicacións (pistas de terra con algúns coios), xurdiu unha emigración cara a Barcelona, Bilbao ou Madrid, e tamén cara a Europa: Francia, Suíza, Alemaña... Sorprendeunos a todos, aínda que esta fose, sen dúbida, menos dramática. Xa non se facían ruadas para despedir a mozos e mozas, nin se oían os prantos das familias (ás 4 da mañá) sabedores os pais de que volverían a ver aos seus fillos. Produciuse un engaiolamento colectivo. Os Land-rovers da Ponte viaxaban todos os meses a Madrid, Barcelona... e algunha vez chegaron a Suíza.

Pouco a pouco as casas irían pechando as súas portas, porque os novos arrastrarían aos vellos ás grandes capitais. As porterías de Madrid, Barcelona, Bilbao, etc., falaban galego. A vida destes porteiros foi mellorando, e pouco a pouco, co tempo, eles mesmos ou o seus fillos mercarían algún piso.

Para min a emigración foi e será positiva. Os que marchamos sacamos beneficios: aprendimos linguas novas, culturas diferentes... e como me dixo unha vez a miña filla: “Ao chegar a Galicia cambiamos de lingua, de aire e de auga”.

Tamén os que quedaron na terra viviron mellor. As propiedades agrandáronse con novas fincas e a maquinaria axudou moito nas tarefas do campo.

O que sae fóra pode comparar, e o que compara aprende.

Hoxe, a nosa mocidade sae fóra das nosas fronteiras e os pais presumen de ter ao seu fillo ou filla traballando en Londres ou en Australia, aínda que só sexa por uns meses.

A morriña téñena todos, mesmo os que rin de nós.

Neste punto, en percorrer o mundo, gañamos por goleada.

Pepe do Campo

Foto: Albarda traída de Cuba por Manuel do Campo



Recordos

Corría o ano 1969 cando cheguei a Lousada (Samos) co meu primeiro nomeamento como mestra propietaria definitiva, feliz e ilusionada, pois estaba preto do meu pobo e podía viaxar todos os días co meu flamante Seat-600.

A escola non tiña edificio propio, estaba na primeira planta dunha casa propiedade duns veciños, a casa de Pezouco. A primeira impresión foi de asombro. As paredes desconchadas, as fiestras con apenas algún cristal, o chan de madeiras vellas e rotas, o baño?: o baño non existía, a luz?: tampouco, e pensei: que hai aquí?

Bo, se non hai nada material, haberá nenos e nenas e eu, que é o que importa.

Os pais aportaron as fiestras e cristais e a leña para intentar quentar algo aquela escola chea de buracos; o Concello, logo de moito pedir, entregoume unha estufa esquecida nun rocho, que lle sacamos gran utilidade: quentar e asar os chourizos e os iscos. Alí comiamos todos; os nenos de Zóo, Gosende e Furela, porque xa non podíamos seguir abusando da hospitalidade da Sra. Consuelo da Casa do Ferreiro.

Tamén tiven que abusar da hospitalidade da familia Moreda da Furela, xa que o meu pobre 600 a partir de aquí non podía seguir. Alí acompañada dos nenos e nenas, camiño abaixo, camiño arriba cruzando o regato, chegabamos ao noso destino.

Non sei si a nostalxia faime idealizar aqueles anos, pero as lembranzas son frutíferas e apaixonantes. Os parvuliños nunha mesa rectangular, debuxando mentres explicaba aos maiores, e cando estes traballaban, tocaba atender aos parvuliños. Así unha e outra vez, alternando ou repetindo todos xuntos, mirando aos mapas: "España limita ao Norte..."

Cando viña o cura (Don Manuel de Lier) co proxector, era unha festa; claro que había que tomar a luz na corte das vacas que descansaban debaixo, as cales tamén aportaban un pouco de calor no duro inverno. Coa axuda de D. Manuel empezaron as primeiras excursións á praia, A Toxa, Poio... durmir fóra da casa, ver o mar... os ollos dos nenos abríanse, captábano todo e sentíamonos alegres e satisfeitos. Aínda que con falta de medios instrumentais, os nenos aprendían e progresaban. Os profesores reuníamonos en Samos para compartir experiencias, e deste xeito



creouse 'O Centro Autónomo' para fixar criterios e preparar ao alumnado para acadar o necesario título de Graduado Escolar.

Así foron transcorrendo os anos dende 1969 ata 1983, en que se creou a 'Agrupación Escolar' en Samos. Alí comezou un mundo novo. Aulas grandes e luminosas por onde entraba o sol, baños con auga, enorme cociña coas súas inesquecibles cociñeiras: Pacita e Sofi, as culpables de que as nosas pituitarias abríranse xa a media mañá; profesores especialistas: Música, E. Física, E. Relixiosa, E. Especial, e cento setenta e oito nenos e nenas que recibían educación personalizada, baseada no seu coñecemento dende que chegaban aos 4 anos ata que saían aos 14.

As actividades extraescolares estaban moi presentes, xogos, xadrez, pin pon, lectura na pequena pero interesante biblioteca, baile rexional, teatro, competicións deportivas con outros centros próximos (Triacastela, Oural, O Incio) excursións a Madrid, Portugal, Asturias, etc. Tamén recorde con agarimo ao Pai Pedro da Portilla e despois a Don Julio, asesores relixiosos e colaboradores deportivos e en todo aquilo que necesitabamos.

A relación coas familias era moi próxima, pois ademais das visitas persoais reuníamonos nas festas organizadas polo Centro: Nadal, Entroido, Letras Galegas; compartindo actividades e xantar.

Sinto unha gran pena que por distintos motivos (demoográficos ou os variados plans de educación) o Colexio de Samos vaia perdendo alumnado, porque a vinculación ao seu entorno favorecía unha educación integral.

O meu agarimo, o meu recordo a todos, nenos, nenas, familias, compañeiros e compañeiras, cos que convivín no meu camiño de mestra.

Aproveito para testemuñar a miña admiración á *Fundación O Noso Lar*, polo labor desinteresado que da vida as nosas aldeas.

Unha aperta

Esther González Toirán

Suscripción 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;
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 colaborar e recibir os sucesivos números deste boletín, envía á Fundación *O Noso Lar*, San Román de Lousada, 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Datos persoais

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☐ Annual

☐ 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: ES04 - 0072 - 8263 - 15 - 0700006766

Abanca: ES35 - 2080 - 0152 - 61 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria Nº

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

[illegible]

IBAN

Cód. entidade

Cód. oficina

D.C.

Número de conta

Periodicidade Importe

Firma do titular

Familia rural...riqueza cultural

Os tempos cambian. Onde antes había axencias inmobiliarias hai agora postos de “Compro ouro”.

Coas sorpresas que nos dan os medios de comunicación a diario, o de “Non é ouro todo o que reloce” fala, máis agora, do desencanto xeral, da decepción. Pero non debemos instalarnos nela!

Tan certa, e moito máis positiva, é esta outra expresión: “Non todo o ouro reloce”.

Hai moito de valor preto de nós, en nós mesmos, dende sempre.

Que o saibamos recoñecer e transmitir... Só transmitíndoo preservarémoslo.



