



O Noso Lar

2.º Semestre 2003 • Boletín n.º 6



Fontes de Vida

Sumario

Presentación 1

Persoeiros

Persoeiros 2

O Lema

Fontes de Vida 3

Maiores

Vivir con tenrura 4

Decálogo 5

Arte

A arte na igrexa de
San Andrés de Gundriz 6

A nosa historia

A feira do catro en Castroncán 8

Parroquias

Encontro de confirmados 9

As nosas fontes 10

Actividades

Socios de honor 14

A noite dos Reis 16

Un ano máis□ 17

Vacacións-convivencia en Cádiz 18

Hixiene alimentaria

A hora da matanza do porco 20

Saúde

O coidado dos pés 22

Agricultura e medio ambiente

O bo aproveitamento dos prados 23

Experiencias

Días de convivencia en Samos 24

Graciñas 26

O Nadal derrete a neve en Lousada . . . 27

Boletín de suscripción 28

Edita:

Fundación *O Noso Lar*
San Román de Lousada
27620 SAMOS – Lugo
Tel.- Fax : 982 187004

Director:

Miguel Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Saladina Diéguez Villaraviz
Julio Fernández Doval
Manuel Varela
Amparo Páramo Vázquez
Miguel Gómez Vázquez
José Manuel Castro
Castedo

Colaboradores:

Jaime Delgado Gómez
Carlos Sampedro
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Xulio Pérez Pereiras
Alba M. Álvarez Vergara
Concepción Rodríguez
Fdez.
Manuel Otero
Santy López
Isabel Chousa
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres

Fotos portada e contraportada:

Santy López

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta e Imprime:

GRAFIC-LUGO, S.L.



Tendo en conta a preocupante realidade na que se atopa a auga, a ONU declara o 2003 como Ano Internacional da Auga Doce. Trátase dunha chamada á responsabilidade de todos para que nos sensibilicemos e actuemos en consecuencia de cara a evitar todo mal uso, derroche, contaminación, etc. E que se vexa na auga unha riqueza de incalculable valor, imprescindible para a vida humana, animal e vexetal.

A Fundación O Noso Lar, consciente desta situación, desexa face-la súa pequena aportación neste eido. Esta é a razón do lema deste Boletín, que coincide co da Festa de Convivencia cos nosos maiores, do 24 de agosto en Teivilide.

O achegamento ás fontes dos nosos pobos supón un mergullarnos, por unha banda, nun aspecto importante, aínda que moitas veces esquecido, da nosa cultura, o que nos proporciona satisfacción. Por outra banda, e isto xa non satisfai tanto, decatámonos de que faltan traballos por facer para coidar mellor a auga.

¡Canta vida brotou da infinidade de fontes que regan a nosa terra! ¡Canta frescura e limpeza teñen facilitado! Ante isto, non podemos deixar de reivindicar para as nosas fontes que sigan sendo fontes de vida.

Este tema dá pé para falar metaforicamente doutras fontes das que mana vida: os maiores, coa aportación da súa experiencia; a súa sabedoría; a súa humanidade, que vén marcada pola entrega sacrificada e pacífica a favor da nosa terra, das nosas familias e da comunidade parroquial. Se reivindicámo-la necesidade de coida-la auga, ¿como non imos reclama-lo lugar que corresponde ós nosos maiores? Teñen dereito a recibir da sociedade respecto, apoio e acollida, por eles mesmos e polas aportacións que fixeron ós demais.

Os máis novos tamén son fonte na medida en que, coa súa entrega voluntaria, animan a vida dos nosos pobos. Aí está a súa gran participación nas distintas actividades recollidas neste Boletín.



Ramón Cabanillas



Seguimos a tratar neste apartado a relación daquelas persoas, destacadas dalgún xeito, que ou ben naceron e adicaron parte da súa vida e traballo a este concello, ou ben ás que dalgunha maneira tiveron relación con el.

Nesta ocasión falaremos dunha persoa que como moitas outras aproveitou a ocasión que lle brindou o mosteiro de Samos para pasar una tempada da súa vida e así mesmo inspirarse para escribir unha obra á que xenerosamente titulou “Samos”.

Falemos logo de Ramón Cabanillas, poeta e destacada figura do galeguismo.

Ramón Cabanillas é o poeta máis importante das Irmandades da Fala e un dos máis sobranceiros das Letras Galegas.

Naceu en Cambados no ano 1876. Un tempo despois no 1910 emigra a La Habana onde foi contable do comercio e Administrador do Teatro Nacional, propiedade do Centro Gallego. En 1913 sae en La Habana o seu primeiro libro “No desterro” e dous anos máis tarde publica “Vento mareiro”, en ditas obras manifesta unha exaltación de Galicia como unidade colectiva. Unha vez que volta a Galicia sae a luz “Da terra asoballada” e ingresa na Academia Galega para máis tarde aceptar a cadeira de representante da Lingua Galega na Real Academia Española. É por este motivo polo que se traslada a Madrid cando estalou a guerra do 36.

No final da súa vida pasa un tempo no mosteiro de Samos e volta a Cambados onde finou no 1959.

Ramón Cabanillas é o primeiro escritor monolingüe en galego, cunha extensa obra, cultivou o teatro, ensaio e poesía os que tratou tanto o tema amoroso como o relixioso e social.

Dentro da súa obra poética está “Samos”, libro que publica no ano 1984 e que leba o nome deste concello quizais pola relación que tivo o escritor co mosteiro samonense.

Aquí temos outro exemplo da repercusión que tivo e seguirán a ter as terras de Samos dentro da vida e obra destes persoeiros.

Alba M. Álvarez Vergara



Fontes



de vida

Fontes, ríos

Maiores

Tódolos seres vivos, din os científicos, terían a súa orixe no medio líquido.

A auga é moi vital pero ó mesmo tempo é breve, por escapar sempre. Isto dálle un aspecto de algo transitorio e melancólico.

Pode parecer que as fontes non son gran cousa, pero están na orixe de ríos pequenos e grandes.

As actitudes ante a auga son, basicamente dúas: 1) para uns, a auga é un simple medio para producir e, polo tanto, puramente político; 2) outros non ven a auga só como algo útil senón que a relacionan coas emocións dunha comunidade. Nos países ricos, a relación emocional coa auga escureceuse por mor do funcionamento de institucións que aseguran o subministro (só hai que abri-la billa).

Unha fonte dá menos auga nunha parte do ano que noutra, aínda que pode sorprende-la gran cantidade de auga nunha época na que se esperaba menos.

Segundo os estudiosos, a vida dos ríos repártese en 3 tempos: no curso alto –mocidade do río– teñen fortes pendentes e gran potencia de escavación do terreo. No curso medio, as vertentes son máis suaves e xa non escava tanto: é a etapa de madurez. Por fin, chégalle a súa vellez (curso baixo do río), cando vai lentamente. Pero en Galicia moitos ríos nacen vellos para, ós poucos, ir rexuvenecendo ó longo do seu percorrido. Preto do mar fórmanse canóns, encaixamentos e mesmo fervezas.

Tódalas persoas teñen vida, evidentemente, porque lla deron os maiores.

No outono da vida, pódese vivir con melancolía por ver que os amigos desaparecen, e que a vida pásalle moi rápido a un.

Por veces minusvaloramos ós anciáns, sen decatarnos de que eles preocupáronse, por exemplo, de mellora-la vida dos seus.

As actitudes cos vellos poden ser: 1) vellos como seres que xa non producen e, politicamente, lembrarse deles só cando hai eleccións; 2) aprecia-la súa contribución á cultura, as súas aportacións emocionais á familia. Hoxe hai o perigo de que a atención ós maiores non sexa tan persoal, por facerse en residencias, aínda que tamén se recoñece a necesidade de presta-las atencións no propio fogar.

A vida dunha persoa pode ser menos plena nunha etapa da súa vida ca noutra. Pero isto non depende necesariamente da idade: a plenitude pode chegar na vellez.

Segundo o tópico, a mocidade equivalería á rapidez; a madurez, a unha estabilización e a vellez sería unha época de máxima calma. Pero na última etapa da vida, unha persoa pode querer desquitarse das penalidades que pasou, recuperar dalgunha maneira a mocidade perdida. Entón lánzase a facer cousas que nunca fixo. En canto á saúde, hai máis problemas na vellez, pero hai persoas que tiveron máis achaques na mocidade. E de vellos, sen ser uns atletas, van pasando libres de enfermidades.

Manolo Varela



en resumen

Vivir

con tenrura



Moito se ten falado e segue a falarse do que os vellos aportan ós máis novos e tamén a eles mesmos.

Na miña convivencia diaria con eles, asómbrome da multitude de xestos e actitudes que me axudan a descubri-lo moito que os vellos nos transmiten e aportan día a día. Hoxe quero fixarme na tenrura. ¡Canta tenrura descubres na cercanía e compañía dos nosos maiores, sobre todo naqueles ós que consideramos coas súas facultades mermadas.

¡Canta tenrura nas

Caricias, que a través dunhas mans que tremen e uns dedos deformados pola reuma... fanse uns ós outros cando teñen algunha dor ou pena. Ou fan ás persoas que os coidan, para expresarlle-lo seu agradecemento.

Verbas cheas de sabedoría, experiencia e cariño coas que se dirixen ós que ven tristes e dan consello cando se lle pide.

Compañía preta, calada e silenciosa ós enfermos deitados na cama que non teñen a ninguén nese momento.

Dispoñibilidade á hora de levar unha cadeira de rodas dun lugar a outro; botar unha man quen non é capaz de leva-lo culler á boca ou poñerse de pé para comezar a camiñar.

Alegría e sinxeleza cos que dan un vasiño de auga a quen ten sede.

Bicos e abrazos cos que acollen a quen vai visítalos adicándolles algo de tempo, por percibir neles cariño e cercanía.

Gracias que dan dunha forma espontánea a quen os coida ou fai compañía.

Cariño, que se ve cando falan dos seus seres queridos ou cando gardan con moito interese algo que lles gusta.

Alegría, que manifestan cando se senten valorados e útiles.

Mirada e os ollos cheos de tenrura cando reciben algo bo e séntense queridos e seguros. E tamén a mirada que amosan cando se acercan a ti solicitando algo que realmente necesitan e cren que poden molestar.

Sorriso co que compensan e pagan todo aquilo que eles cren que deben. Ver un vello sorrir enche de ledicia e plenifica a quen está con eles.

Unha vez máis agradezo este privilexio de poder vivir cos vellos e descubri-la riqueza que deles recibo cada día.

Manteñámo-los ollos e o corazón ben abertos para acoller todo o que eles nos transmiten. Facéndoo así, todos teremos unha axuda para vivir con máis tenrura, cariño e solidariedade.

Adela

Decálogo para os que conviven con anciáns

1. Mirarás ó ancián como unha bendición de Deus.
2. Oirás ó ancián dúas veces o mesmo coa mesma atención.
3. Falarás ó ancián despacio, claro e ó oído, se está un pouco xordo.
4. Desviara-la mirada cando a man que treme do ancián derrame o vaso.
5. Con gusto escoitarás cando o ancián saca o tema dos seus tempos pasados.
6. Farás ver ó ancián que o seu exemplo e consello é o maior beneficio para a familia.
7. A oración continua do ancián é unha maneira de desafofarse, o seu mellor oficio e o maior beneficio para a familia.
8. A alegría e o cariño familiar é para o ancián a mellor calefacción en inverno e o mellor refresco en verán.
9. As túas preguntas e visitas ós anciáns valen máis cós regalos e esmolos.
10. Chamar ó sacerdote cando o ancián necesita ánimo, saúde e gracia é un mandato do Señor. Merecen todo os que todo o deron por nós.

C. I. Moreno: *La ancianidad*, 1994



en resumen

A arte na igrexa de San Andrés de Gundriz



Jaime Delgado Gómez

O edificio

Compoñen a súa estrutura unha bastante espaciosa nave e un presbiterio de igual anchura pero máis alto, cuns muros feitos de material pizarroso, propio da zona.

Na súa moi recente restauración, sendo párroco don Julio Fernández Doval, deixouse á vista o interior das paredes, seguindo a moda actual.

No proxecto da estrutura dos muros, sen dúbida incluíase un arco triunfal de pedra, como elegante elemento divisorio e de paso da nave ó presbiterio, ou capela maior. Para soporte do arco, embebeuse no muro de cada lado unha pilastra que remata nunha ben rematada imposta, a modo de capitel. Sobre elas apoíase un arco, pero feito de barrotiño revestido de masa caliza. En dita restauración, suprimíuse ese arco e, sobre as impostas, continuáronse ambas pilastras, rematándoas cun elemento de sección rectangular feito de masa cementosa. Serven estes agora tamén de apoio ós extremos de dúas trabes, postas á par e sobre as que se monta o teito por ese extremo da nave. Tamén nesta restauración se puxo unha cuberta nova, lucindo un bo artesanado disposto a dúas augas na nave e a catro na capela maior.

No interior do corpo da nave, námbolos dous muros laterais, un fronte ó outro, escaváronse dous arcos de medio punto. En cada un deles hai un retábulo coa súa correspondente mesa de altar.

Os dous retábulos laterais

Son de moi elemental estrutura. Aínda que poidan parecer renacentistas, son neoclásicos (século XVIII). Compóñense dun único corpo dis-

posto en tres rúas verticais con fornela en cada unha delas.

No retábulo dereito, a rúa central está enmarcada por dúas columnas con basas áticas e capiteis dóricos. Sobre eles apóiase unha sinxela arquitrabe que serve de base a un liso remate trapezoidal. As fornelas laterais están coroadas por remates lobulados cos ángulos das bases en espiral.

Ocupa a fornela central a efíxie do titular, o apóstolo San Andrés. Mide de alto 0,70 metros e na súa man esquerda sostén un groso libro aberto. A súa factura é de extraordinaria execución. Maníféstana tanto a serena e equilibrada beleza do seu rostro como o ben proporcionado corpo. Leva túnica, de pregues verticais, cinxida á cintura, e un manto con colo de lapelas. Sería unha figura barroca da primeira metade do século XVIII.



No nicho da dereita exhíbese unha valiosa imaxe da Virxe Nai, de tan só 0,40 metros. Un elegante veo cobre a súa cabeza e envolve o seu fermoso e expresivo rostro, chegando logo ata os pés a modo de manto moi ampuloso. O Neno Xesús é sostido polo brazo esquerdo da Virxe. Tanto o movemento que se ve na Nai, e máis aínda no Fillo, como a ampulosidade da roupa, lévannos ó barroco (metade do século XVIII).

Tamén de gran interese artístico é a imaxe de Santa Lucía. Ocupa o nicho esquerdo e mide 0,65 metros. É dun doce e sereno rostro de non pouca beleza. A súa cabeleira alóngase moito por diante dos ombros. Sen dúbida apresaba coa súa man dereita a desaparecida palma do martirio e sostén

coa esquerda o seu atributo característico do prafío cos dous ollos nel, símbolo tamén do seu martirio. Unha longa túnica cáelle elegantemente ó ser do corpo; vai cinxida á cintura e adórnase con finos e uniformes pregues verticais. O belo e sereno rostro da efíxie, xunto coa esveltez do seu corpo, trasládanos ó gótico e primeiro renacemento. Pero o bo estado de conservación fai que sexa máis acertado datala no neoclasicismo xa do século XIX.

Ocupa o camarín central unha imaxe de vestir da Virxe do Rosario co Neno no brazo esquerdo. Ambos acobíllanse baixo un mesmo manto bordado, ademais de vestir unha fina túnica. Tamén teñen os dous unha coroa, sendo a de María esplendorosamente radiada.

Na fornela dereita hai unha figura episcopal. Leva mitra e sostén na súa man esquerda o báculo. Á vez, estende o brazo dereito, facendo coa man o aceno da palabra. Viste túnica ampla sen cinxir, deixándose ve-la cruz pectoral. Sobre a túnica, un ampuloso manto, ou capa pluvial, ábrese ó vento sobre os brazos abertos. Tanto a súa vestimenta episcopal e actitude de pronunciar un dos seus elocuentes sermóns, como tamén algún dicir do pobo de ter aquí un San Agostiño, obríganos a concluír que o representa esta imaxe. É barroca, da metade do século XVIII.

Na fornela esquerda expóñense dúas imaxes. Unha é de San Xosé, que coa súa man dereita agarra no alto a man esquerda do Neno Xesús, posto de pé. É gracioso o rostro e actitude de ambos, pero son de moderna factura.

A outra imaxe, aínda que bastante tosca, non deixa de ter un certo encanto. Mide 0,60 metros. Viste longa túnica cinxida na cintura. Pon un dos seus pés sobre o dragón infernal, sosten-

do en alto coa man dereita unha rústica espada e encolle o brazo esquerdo sobre o costado pechando a man como se apresase un xa inexistente escudo. Aínda que lle faltan as ás, debemos supoñer que se trata do arcanxo San Miguel, representando ó gran capitán da milicia celeste fronte ós rebeldes anxos malos. Non é doado especifica-la súa datación, pero a súa actitude de movemento inclínanos a datalo na primeira metade do século XVIII.

Retábulo da capela maior

Ademais dos dous retábulos reseñados, hai outro de maiores dimensións no muro testeiro da capela maior. Pertence ó estilo neogótico do primeiro tercio do pasado século XX. Etapa esta na que se copia a esvelta beleza do tan elegante gótico dos séculos XIII, XIV e aínda XV.



Está composto por un único corpo de tres rúas verticais, resaltándose a central polo seu maior tamaño e altura. En cada rúa hai unha fornela. Arquifios trilobulados co lóbulo central apuntado adornan, tanto a predela, ou banco inferior, como a fronte das fornelas. Igualmente está embelecido polos típicos pináculos góticos. Rematan estes as tres rúas do retábulo e tamén o sagra-

rio incrustado no centro da predela. Se ben a modernidade deste neogoticismo réstalle o valor do tempo, cando este pase, o seu interese artístico non será pouco...

Na fornela central hai unha imaxe modernísima do Sagrado Corazón de Xesús, pero feita de cartón-pedra. Un San Antonio de Padua do mesmo material ocupa a fornela esquerda. En cambio, na dereita está San Bieito (neoclásico do XIX).

A feira do catro en Castroncán

¿Sabía que, segundo contan os maiores do lugar, o nome de Castroncán débese a que na primeira feira que se fixo só había á venda un castrón e un can? Curioso, ¿non si? ¿Que pode haber de verdadeiro nisto? Pois... non se sabe, pero o certo é que resulta curioso que o pobo asociara o nome do lugar con esta actividade comercial.

¿Que queda hoxe da feira de Castroncán? Polo menos tres cousas. A primeira é a data da feira: o día catro de cada mes. A segunda son as casetas do pulpo, que aínda hoxe permanecen dispostas en ringleira polo campo da feira prestando servicios tan dispares coma garaxes ou pendellos para a leña picada. A terceira cousa que nos queda son os recordos que perviven no maxín daqueles que participaron dalgún xeito na feira.

Diciá Uxío Novoneira, escritor do Courel, que *Só lembrar é volver, cando se lembran soños*. Volvamos, pois, a outro tempo no que Castroncán era unha algarabía de xentes e gando a través das lembranzas dalgúns veciños do lugar.

A actividade principal desta feira era a venda de gando, principalmente becerros, cochos, ovelas, bestas, etc. Cada especie animal tiña asignado o seu sitio no campo da feira. Así, había unha parte da feira, a que estaba ó lado do colexio, chamada a *feira da montaña*, porque alí se situaba o gando que viña de Triacastela ou doutras zonas da montaña.

En tempos xuntábase tal cantidade de becerros que xa os traían antedía e pechaban o camiño das casetas; alí facían garda toda a noite dúas ou máis persoas ata o día seguinte. Ás veces os becerros vendidos na feira deixábanse para o día seguinte; despois levábanos andando ata Santa Mariña, lugar desde o que os transportaban en camión ata Monforte de Lemos.

Relacionado coa figura dos piqueiros, que eran os compradores do gando, estaban os chamados *caba-neiros*; compraban vacas e chegaban a un acordo cos labradores, sobre todo os labregos máis humildes, mediante o cal estes últimos coidaban as vacas a cambio da metade de produción do animal.

Outra das actividades importantes eran os comercios como o de Amadeo, o de Novo, que foi un dos primeiros en ter cafeteira exprés, e o de Celestino, entre outros. O volume de negocio que había nun día de feira vémolos, por exemplo, no comercio do Celestino. Así, para o día da feira contaba con varios empregados. O día 2 de cada mes mataba un becerro que se consumía

integralmente o día da feira. Pero non só se consumía carne estufada ou tamén á maragata pois costeletas, bistés, polos, lacón cocido e callos formaban parte do menú desta fonda. O pulpo púñano as pulpeiras nas casetas do campo da feira.

Tamén acudían á feira numerosos postos de venda ambulantes tales coma *cacharreiros*, que vendían olas de barro que deixaban antedía na casa do Celestino. Tampouco faltaban á cita os *quinquilleiros* que traían os caixóns ateigados de botóns, fíos, agullas, etc; moitos deles viñan da parte de Monforte ou doutros sitios, coma o Álvaro de Ourense.

A hospitalidade da xente de Castroncán non só era cos quinquilleiros pois ós *tendeiros* que viñan con roupa axudáballes o José de Aira a montar os tendetes e mesmo llos gardaba dunha feira para outra. Un dos tendeiros traía a roupa nun carro tirado por dúas mulas.

Da zona de Lemos viñan a maior parte de *rosquilleiros* e vendedores de uvas.

Coma en cáseque todas as feiras do rural galego, non faltaban os *ferradores* para limpar os cascós e ferrar as caballerías. Entre os máis coñecidos estaba o Ramón do Incio, que traballaba o catro todo o día e quedábase para o día seguinte porque remataba a faena xa ben entrada a noite.

Ademais das transaccións comerciais, a feira tiña outra faceta máis lúdica, máis festeira. Din os que teñen ou tiveron negocio en Castroncán que o día de feira era coma un día de festa pois despois de xantar facíase un paseo de mozos e mozas polo campo da feira abaixo. Era ese o momento no que os mozos aproveitaban para *pretender* as mozas ou simplemente para facerlles o conto.

Neste ambiente festeiro sitúase a presenza dunha especie de atracción que traía elefantes, xirafas, tigres, leóns, etc.

Mais non todo foi festa e alegría pois houbo un suceso que no seu día conmocionou profundamente á xente. Nunha das feiras houbo unha tronada e un raio matou un chofer de camión e a un home alcumado O Petolo, que estaba comendo nunha fonda.

Hai quen suxire que o suceso anterior foi o motivo do esvaecemento da feira ata a súa morte definitiva, malia que se intentou revitalizar en dúas ocasións. Sen embargo, as causas da súa morte, coma a de moitas outras dos arredores, habería que buscalas no progresivo abandono das explotacións dedicadas ó sector cárnico ou ó auxe de feiras coma a de Sarria ou Pedrafita onde se ofrecen moitos máis servicios (bancos, médico, administración, etc.)

Xulio Pérez Pereiras

Encontro de confirmados

Despois de recibir
con grata ilusión
a agardada invitación,
dirixímonos cara Lousada
nun coche que era unha pasada
acudindo á chamada
por todos esperada.
Fómonos encontrando
con xente de outro bando
e iamos comentando
a alegría que producía
poder pasar un gran día
con tan boas compañías.
Saladina e Inés
facían o entremés,
Xosefa cortaba xamón
e tamén o salchichón.
A empanada ¡que pasada!
entraba como nada,
pero sempre acompañada
dun viño moi divino
que non hai que ser adivino
para saber que procedía
¡non dun chorro de auga fría!
senón dunha boa bodega
ou da mellor adega.
Miguel, para ameniza-la velada,
quería deixarnos sen tarta xelada,
pero alí estaba Ramón
cun magnífico roscón,
e Manolo anxelical
poñía paz no local.
E así transcorreu a xornada
¡tan magnífica e esperada!
vivindo a convivencia
con moi boa aparencia.

A valoración final
foi dunha reunión xenial
e así concluímo-lo día
con boa filosofía.

Xa terminada a festa
tomámo-la decisión
de esperar con ilusión
a ansiada invitación
da nova organización
para unha próxima reunión.



As nosas fontes I

O 2003 foi declarado Ano Internacional da Auga Doce e por iso adócanse estas páxinas as nosas fontes. De todos é coñecida a importancia das fontes para a vida vexetal, animal e humana. Na nosa terra, temos, por exemplo, que en moitos casos a auga sobrante é recollida por regatos que alimentan o río Oribio ou río Sarria.

Nomes

A súa ubicación nas aldeas veu a dar incluso o nome a aquela casa que máis preto estaba “Casa da Fonte”. Este nome lévao unha das casas máis antigas da aldea de Aián, San Estevo de Reiriz. A fonte que hai alí está no medio do lugar, protexida por unhas lousas, pero o seu estado non é bo. Foi unha fonte de boa auga, ata que se construíron os pozos de pico e pa dentro das casas ou preto delas. Nos últimos vintecinco anos do século pasado comezou a construción de pozos de barrena de máis de trinta metros de profundidade, que secaron os anteriores e moitas fontes de superficie.

En “Fontearcuda”, nome dunha aldea de San Martiño de Lousada. Recibe o nome dunha fonte que existe alí. Está claro o significado da primeira parte. Sobre “arcuda” dinos Nicandro Ares que significaría ‘ruidosa, estridente’.



Non só ten interese comprobar que o nome dunha casa ou dunha aldea poden depender da existencia dunha fonte. Tamén resulta interesante coñece-lo motivo polo que a unha fonte se lle pon o nome que leva. Así, na fonte Carreteiros bebían os homes que ían nos carros coa herba. No caso da fonte Concheiro (Lousada) o seu nome correspóndese co do lugar. Destaca pola friaxe da auga, dicían que estaba conxelada.

A fonte do Bispo chámase así porque din que pasaba por alí un bispo e que a bendeciu,





contase que despois levaban alí os nenos. A fonte Ferreas (Zoo) ten moito ferro, din que daba fame e íana buscar cando alguén perdía o apetito. A fonte de Matahomes está en riba da Fonte Vella; seica foi un home beber e alí quedou. Outras fontes son as de Carronciño e Concello na parroquia de Renche, a fonte da Capela e das Aguas Ferreas en Vigo do Real, e a Fontecova en Toca.

Fontes desaparecidas

Entre as fontes que desapareceron están, por exemplo, a fonte da Chousa e a de Carralcova, no lugar de Vilameá, Romelle. Neste último lugar, a fonte máis importante é, sen dúbida, a de Abraído. Trátase dunha fonte que está preto das casas. Non seca nunca. Antigamente abastecía os fogares dos veciños, que ían recoller auga para lavarse, lava-la roupa, cociñar... É unha fonte pública, pero tamén hai no lugar de Romelle fontes privadas, como a de Montecelo, da que se serven os veciños da Casa da Ponte, ou a fonte da Chousa, que abastece ós propietarios da Casa Chin.

Historias

A fonte do Coio (Escalleira) nace debaixo dun coio grandísimo. É moi abundosa. Contan que debaixo había dúas olas agachadas. Unha tiña ouro e a outra alquitrán. Se destapaban a de ouro o podían levar, pero se era a de alquitrán ardía toda a comarca; nunca se destaparon as olas. Uns veciños de Val do Mao, viñeron e qui-

xeron move-lo penedo e o único que atoparon foi “salamancas”.

O Forno de Augas Rubias e unha cova de augas ferruxinosas que está chea de moitas lendas. Dise que é a cova que atravesa o castro.

Contan que había unha mouro escondida alí, que saía e se peiteaba fóra, e que tiña un tesouro grandísimo e que un monxe pasou por alí a cabalo e vendo as xoias que alí había colleu unha cruz, que a levou para o mosteiro. Tamén falan dunha vaca que alí entrou e nunca saiu.

Da fonte da Fada (Caracha) contan que nela viña a beber unha fada de fermosos cabelos.

Fontes no Camiño de Santiago

Ademais das fontes do Bispo e de Fontearcuda, xa mencionadas, outras fontes que están no Camiño de Santiago son, por exemplo, as seguintes:

Fonte Chafarico (Montán), a uns cen metros da igrexa. Está sinalada para que beban os peregrinos.

Fonte Abedul. Subministra a auga de consumo para o pobo de Montán. Está situada no Camiño Real ou Camiño de Santiago, cerca de Montán anque nun terreo que xa pertence a Zóo. Fonte do Lobo, fonte do Lagarto, fonte Focara.

Conclusión

Existe a necesidade de que as institucións públicas promocionen o coidado das fontes, tanto para os veciños como para os peregrinos.



As nosas fontes II

RÍO

¡Río da miña infancia, cobra de auga
escoando lixeira vagoada
abaixo!

Moitas veces (de mociño)
puxen sobre as túas ondas correntías
o mesmo S.O.S. metido nunha botella.

Logo fiquei na orela
agardando en silencio,
ollándome no espello dos teus claros
relanzos.

Todo foi en van, compañeiro:
¡ela inda non chegou a miña carón!

Fiz Vergara Vilariño



FONTE DA COVA

Esta Fonte da Cova garuleira,
xigantesca vaxina de pena caliza,
en cada onda tráeme novas de ti,
e en cada golforón dime por que existo,
por que estou aquí,

xunto ó vello muíño,
agardándote
espiollado.

Do corazón da rocha dura
xorde xelada e cristalina
nun enorme regueiro escumante,
entoando cantigas aprendidas antano
nos mesmos labios dos devanceiros mortos.

Ten un arrecendo a paxaros e labregos,
nacidos en lonxanas terras de ningures,
e chega ós meus beizos con sabor a ti,
noiva desexada

e
nunca tida
enteiramente.

Do fondo desta Fonte nemorosa,
templo catedralicio da miña nenez,
quixera verte xurdir algún día,
núa, abrazada ás ovas verdecetes,
como se foras unha sirea de auga doce
e acabaras de copular cun somorgullo.

Fiz Vergara Vilariño





Unha nena foi á fonte
por unha verza bebía,
a verza estaba raxada
toda auga lle vertía.

Pilar López e Urbano López
(informantes)

Unha vez mandaron unha nena
á auga e decía:

-Miña mai mandoume á auga
á fonte do Salgueiriño,
mandoume lava-la xarra
con flores de San Martiño.
E laveina con area
e rompinlle o cacheliño.
-Anda, pícara traidora,
¿onde tiñas o sentido?
Non o tiñas tu na roca,
nin tampouco no sarillo,
que o tiñas no teu galán
canda a noite vai contigo.

Josefa Ares González (informante)



Socios de honor da Fundación O Noso Lar



Ás trece horas do día vintedous de febreiro de 2003, tivo lugar na sede social da Fundación O Noso Lar, en San Román de Lousada (Samos), a entrega dos títulos de SOCIOS DE HONOR da Fundación a:

- Frei Xosé Gómez González, Bispo da Diocese de Lugo.
- D^a. Manuela López Besteiro, Exconselleira de Familia e Promoción de Emprego, Muller e Xuventude.
- D. Antonio Calvo Varela, Delegado Provincial de Cultura.

Benvida

O acto comeza dando a benvida ós asistentes por parte do Presidente da Fundación, Miguel Ángel Gómez Vázquez:

a Xosé Antonio Labrada Losada, Subdelegado do Goberno; Inmaculada García Asorey, Superiora Provincial das Relixiosas Franciscanas; Carlos Belón Ares, Alcalde do Concello de Samos; Ana Chao, Delegada Provincial de Asuntos Sociais; Coro Piñeiro, Delegada Provincial de Familia, Xuventude e Voluntariado; Luís Abades, exdelegado de Sanidade e amigo entrañable da Fundación; ós socios de honor, protagonistas desta celebración; ás persoas maiores que estaban na Casa de Acollida; ós veciños presentes e ós membros do Padroado da Fundación.

Ó servizo da xente da nosa terra

O Presidente recorda o lema e a razón de ser da Fundación O Noso Lar: Ó Servizo da Xente da Nosa Terra.

Fai un resumo dos doce anos de historia. Un proxecto que nun principio era unha esperanza convertiuse nunha realidade esperanzada. Isto foi e está a ser posible gracias :

- Á escoita atenta e a acollida agarimosa da realidade rural na que vivimos.

- Ó traballo en equipo dun grupo heteroxéneo de persoas do que xermolou o proxecto da Fundación O Noso Lar.

- Ó convencimento de que este proxecto era non só realizable senón tamén necesario, e de que eramos capaces de levalo a cabo.

- Á ilusión e tenacidade dos que directamente estabamos implicados.

- Á cálida acollida, a alentadora solidariedade e xenerosa colaboración dos veciños das parroquias de Samos (con mención especial para os mozos/as) e de moitas outras persoas e de institucións públicas e privadas.

Actividades

Menciona as distintas actividades levadas a cabo pola Fundación:

Cos maiores: as Vacacións-Convivencia, a Festa de Convivencia cos nosos maiores, a Casa de Acollida.

Cos máis novos: os campamentos, a programación e animación da festa cos nosos maiores, cursos e talleres, o entroido, as viaxes culturais...

Os libros sobre a historia das nosas parroquias.

A restauración do 80 por cento das igrexas parroquiais coa colaboración dos veciños, do Bispado e da Delegación Provincial de Cultura da Xunta de Galicia.

Recoñecemento público

Toda esta árdua e apasionada tarefa é posible pola discreta e alentadora presenza, no noso camiñar, de persoas concretas (e moitas) que desde un primeiro momento animaron, estiveron e seguen a estar cerca, apoiando e colaborando cal-



quer iniciativa que redunde en beneficio da xente da nosa terra.

O Padroado da Fundación O Noso Lar consciente de todas estas colaboracións quere manifestar públicamente este recoñecemento e agradecemento. Por estas razóns decidiu nomear Socios de Honor a tres persoas (podían ser perfectamente moitas outras).

Estas son: Mauela López Besteiro, Frei Xosé Gómez González e Antonio Calvo Varela.

Lectura da acta

A Secretaria da Fundación da lectura da Acta da reunión do Padroado onde foron nomeados Socios de Honor.

A continuación faise entrega dos títulos honoríficos.

Os homenaxeados dirixíronse ós asistentes agradecendo a distinción recibida. Comezan sinalando que é algo inmerecido, pois o que intentan é cumpri-lo seu deber de apoiar á xente. Desamaneira exercen unha tarefa de xustiza social, que é un dereito de tódalas persoas.

Agradecemento

Pecha o acto oficial o presidente da Fundación agradecendo ós colaboradores deste proxecto:

1. Ós veciños das parroquias de Samos.
2. Ós amigos da Fundación de varios lugares de España: Barcelona, Valencia, Cádiz, Jerez de la Frontera, Málaga, Almería, Salamanca, A Coruña, Santiago, Pontevedra, Tui, Ourense, Lugo, etc.
3. Ás empresas colaboradoras: CLINOR de A Coruña, e tamén á Fundación Barrié de la Maza.
4. Ós medios de comunicación.
5. Ó Concello de Samos, representado polo seu alcalde, Carlos Belón. Apoiou desde o comezo a idea do proxecto e colaborou, desde as súas posibilidades, en programas puntuais.
6. Á Comunidade de Relixiosas Franciscanas que, con sinxeleza e xenerosidade, fan posible que desde esta casa se irradie gratuídade e tenrura.

Amparo Páramo



A noite dos Reis

Hai experiencias que non morren, por máis que o tempo pase. Esa é, neste momento, a de canta-los reis, polo que supón de unión, de compartir, de vivi-los últimos días do Nadal, coa xente das aldeas.

O día cinco de xaneiro, pola noitiña, cun grupo de mozos e mozas, que tiñan gañas de facer felices ós demais, desprazámonos ás aldeas de Lamas e Manxar, onde fomos acollidos, con agarimo e moita alegría. Preguntámonos, quen disfrutou máis, se eles ou nós.

Ó recordarmos estas experiencias, de cando eramos pequenos, a felicidade que nos proporcionaba; ós que xa imos entrados en anos, parecíanos que non nos facía menos felices agora.

Rematamos en Zóo, onde nos acolleron cunha cea desas que encerran tanta forza de calor humana, que só se pode coñecer participando. É a maxia dunha familia, dunhas mans sinxelas e dun corazón no que cabe o mundo.

Gracias a tódalas persoas, que nos proporcionaron esta experiencia.

Inés



A auga no refraneiro

A auga nin envellece nin empobrece.

Cada un quere leva-la auga ó seu muíño e deixar seco o do seu veciño.

Auga sobre auga, nin cura nin lava.

Boa é a auga, que costa pouco e non embriaga.

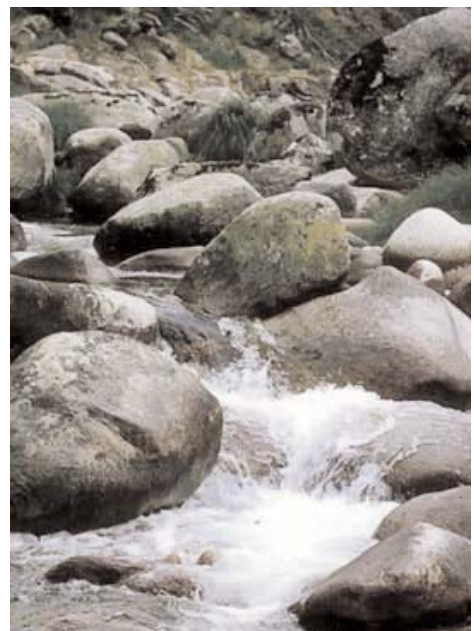
Quen xunto á auga ten a súa terra, primeiro rega.

Ó enfermo que é de vida, a auga élle menciña.

Con auga non hai terra mala.

Cando cae a chuvia, auga anuncia.

Auga e soles fan labores.



Un ano máis...



Un ano máis...e van catro. Pois si, xa hai catro anos que os mozos e mozas da Fundación se reú-

nen de festa para celebra-lo Antroido.

Faciamolo para amosa-la loita pola liberdade, a transgresión, a burla, o pasa-lo ben de calquera xeito,... Hoxe en día este senso atópase disimulado en tódolas comparsas e persoas que se poñen unha máscara, e que ó fin queren suplantar á personaxe que representan.

No noso caso, no das xentes da Fundación, creo que fixemos do Antroido un verdadeiro acto social. Como de costume non é só o mero feito de aparecer disfrazado deste ou daquel xeito; é algo máis: é reunirse para programar, mercar, traballar, disfrutar,... en definitiva todo un alarde de creación ó servizo dun grupo numeroso de xente que cada ano fai do Antroido unha grande reunión, que durante meses ocupa un pequeno espazo na vida das xentes de Samos.

Xa o ano pasado, entre os que participaran na comparsa quedara un bo sabor de boca con aquela recreación da música "dance" dos anos 60 e 70. Moitas xentes de Sarria, Monforte e Samos bailaron ó son da nosa comparsa. O comentario xeral entre os participantes era que se trataba dun show a pé de rúa, co que se pasaba xenial. Este ano era moi difícil recuperar aquela emoción, e fíxose, en definitiva, a partires da transgresión. Tratouse de representa-lo famoso *Lago dos Cisnes*, pero cambiando os papeis. As bailarinas eran homes e os bailaríns mulleres vestidas de aguerridos soldados. A idea era moi sinxela: era facer ver ós que nos observaban que de calquera xeito todos nos podemos divertir; porque o comentario que oías polas rúas era o que nós pretendiamos: "dá gusto velos, aínda que só sexa polo ben que o están a pasar".



A imaxe do Antroido de O Noso Lar, dende logo que vai moito máis alá. Nunca nos cansaremos de dicir que tras de toda a parafernalia que se monta co esplendor da súa carroza, o vistoso dos seus traxes; hai todo un traballo en equipo que se vai recompensando día a día. Non é cuestión de gañar premios, tolos seriamos se non aceptáramos que son benvidos; o que conta é facer que cada ano a xente se ilusione dende o Nadal, e saiba que o traballo en comunidade é sempre o que realmente dá os froitos. Tras dun traballo en equipo, hai unha coordinación; tras dunha coordinación hai cabezas pensates, e sobor de todo moitas reunións, moitos pequenos actos sociais. En definitiva, o que pretendemos, ano tras ano, é que as xentes do noso rural sexan felices. Felices de saber que o humano ten unha obriga moi precisa para cos seus conveciños. Fagamos entre todos que esa felicidade sexa non só tras dunha máscara e traslademos ese espírito ás nosas vidas cotiás.

¿E para o ano que vén?. Tranquilos, xa se está cocendo algo nos fornos da imaxinación, só é cuestión de tempo e de moito traballo. E logo, irán cinco, cinco anos...

José Luis Garza Silvela.



en resumen

Vacacións-convivencia en Cádiz

Desde hai 14 anos, a Fundación O NOSO LAR vén realizando, ano tras ano, estas vacacións-convivencia para a xente maior do Concello de Samos.

Un ano máis levouse a cabo esta fermosa viaxe, con moito entusiasmo e cariño, por parte de tódolos participantes.

O itinerario foi preparado, con todo detalle, con antelación, procurando que todo estivese previsto neste evento tan importante.

Desde o día 14 ó 23 de marzo, no grupo gozamos e disfrutamos xuntos dun encontro e convivencia, por lugares tan bonitos como Salamanca (na ruta da Prata). Hospedámonos na Residencia dos PP Reparadores, unha residencia ampla e fermosa. Chegamos para xantar, pola tarde visitámo-la catedral e demos un bo paseo pola zona monumental, admirando e contemplando a beleza de tanta arte. Pernoctamos alí. A pesar do cansancio, xa nesta primeira noite empezouse a imaxinaria nocturna; os novatos tivemos problemas para atopar a roupa das camas, tendo que durmir algúns sen ela, pero todo se solucionou con bo humor. Ó día seguinte partimos camiño de Cádiz, disfrutamos da paisaxe tan variada e bonita e da animación que, en todo momento reinaba no interior do autocar.

Paramos en Cáceres para xantar, descansar e visita-lo centro da cidade e logo continuamos viaxe a Chipiona, un pobo, coma tódolos da Costa da Luz, alegre, cheo de flores, con moitos chalés e unha extensa praia. Tamén é de destacar-lo grandioso santuario da Virxe da Regla, rexi-

do polos PP. Franciscanos. A este lugar acode moita xente daquela zona, xa que, segundo nos informaron, todos lle teñen moita devoción á Virxe da Regla. Isto pódese comprobar na cantidade de imaxes que aparecen nas portas de tódalas casas.

Na residencia dos PP Franciscanos, situada a carón deste santuario, estivemos nós ata o día 20, que partimos para Portugal. A estancia alí foi moi agradable e divertida. Sentímonos moi ben acollidos e, coa colaboración de todos, creouse

un clima de familia, polo que nos atopamos moi a gusto.

En ningún momento faltou a nota de humor; tivemos grandes especialistas, con moito enxeño e creatividade, que traballaban

día e noite para nos sorprender. Pola noite, podíanse percibir distintos sons de animais: galos, pitas; tamén de motos, música etc. Había trasnos que entraban e saían das habitacións coas portas pechadas; daban á auga das duchas distintas cores e ata puidemos disfrutar dunhas grandes rebaixas do “Corte Inglés”, situado no corredor, e con prezos asequibles para todos.

Desde Chipiona fixemos varias saídas. Visitamos Cádiz, desde onde puidemos admiralo Atántico, azoutado por un forte vento do leste; Jerez de la Frontera, onde nos esperaban Alfonso e Ana Mary, grandes amigos de Miguel e de todos. Acompañáronnos a visita-la Mezquita e o Patio de Armas, Patio das Laranxeiras e a Fonte das Ablucións, para lavabarse antes de entrar





nos recintos importantes; a Capela de Santa María, aberta ó culto, tanto cristián coma musulmán. Tamén visitámo-lo Museo de arte flamenca. Degustamos un bo e abundante xantar. A pesar do vento tan forte do levante, que case non nos deixaba andar, pasámolo moi ben.

Outro día fomos a Vejer de la Frontera, un pobo pintoresco; as torres indican que foi unha fortaleza importante. Entre outros, tamén visitamos Porto de Santa María, Rota, San Fernando.

O día 20 saímos cedo para Portugal; fixemos unha parada en Lisboa e chegamos pola noite a Fátima, onde permanecemos dous días. Desde alí, visitamos Nazaret. Con calma, saboreamos e gozamos do ambiente mariano, que se percibe no santuario da Virxe de Fátima. Rezamos coa xente, que alí se atopaba e pedímoslle á Virxe por todos, tamén polos que quedaron nas súas casas.

O día 23, emprendémo-la viaxe de regreso. Detivémonos en Braga, algúns aproveitaron para face-las últimas compras. Seguimos ata Ponte da Barca, onde nos esperaba Xoán, o noso querido médico, que nos acompañou nestes días e que tanto nos fixo disfrutar, ademais das atencións médicas. Con el estaban: Carmela, Xoán Amós, tamén Camilo, Sabela e Paula. Non sabemos se por se-lo último día ou pola influencia do Dr. Xoán, a comida foi, como din os portugueses, “moito boa” e con detalles incluídos, nos cales non podían falta-los galos portugueses... Seguimos ata Tui, onde fixemos unha breve parada e ás 9,30 chegamos ó noso destino, Sarria e Samos, agradecendo todo o bo que recibimos nestes días; pensando xa na próxima, na que vos esperamos a todos

Saladina



Alerxias:

causas, tipos e solucións

Unha gran porcentaxe da poboación mundial sofre algún tipo de alerxia, padecemento que se fai máis recorrente na primavera e doadamente se pode confundir con outros.

O aumento dos casos de alerxias no mundo é tal, que para o ano 2010 a metade da poboación dos países industrializados sufrirá algún tipo deste mal. A causa é o aumento de elementos contaminantes no ambiente, os cales afectan ás defensas do noso organismo.

Causas

As alerxias xorden como consecuencia dunha alteración dese sistema defensivo, que responde de maneira esaxerada á presenza de substancias ás que é sensible, e que son inofensivas para a maioría da poboación. Trátase de compostos como o pole, certos alimentos, po, humidade, pelo de animais, medicamentos, cosméticos, produtos químicos ou algúns materiais téxtiles, entre outros moitos, cos que temos contacto permanente e ós que podemos ser alérxicos.

A principal causa pola que se sofre algunha alerxia é a predisposición xenética; é dicir, se somos alérxicos é moi probable que os nosos fillos tamén o sexan. Outra causa moi importante é a tendencia crecente a automedicarse ante o primeiro síntoma de enfermidade, sen deixar que o sistema defensivo actúe por si mesmo. Tamén hai que ter en conta a presenza de praguicidas, substancias químicas que se verten desde a sementeira e ata a colleita como protección e que favorecen a aparición de procesos alérxicos.

Para coñece-lo mecanismo de acción da alerxia, imaxinemos que cando a substancia que pode provocar alerxia se introduce no organismo, este reacciona como se fose atacado por virus ou bacterias. Así, produce anticorpos que se pegan ás paredes dos tecidos e ó facer acto de presenza novamente a substancia causante de alerxia, despréndense para atacala. Esta separación do tecido provoca un deterioro que dá orixe á liberación dunha sustan-

cia química que a través do sangue chega á pel e ás mucosas, dando lugar ós síntomas característicos da alerxia.

Tipos

As manifestacións deste padecemento poden confundirse coas doutras enfermidades. Por exemplo, algunhas substancias que provocan alerxia atacan as membranas mucosas da boca, o nariz e a gorxa, provocando estornudos, moco, proído, ollos chorosos e infección nos oídos, polo que se podería pensar que é gripe. Outras manifestacións da alerxia son: trastornos dixestivos, fortes dores de cabeza, mareos ou arcadas. Ás veces o único síntoma consiste nunha alteración superficial da pel, como urticaria ou eccema.

Os tipos máis comúns de alerxias que sofre a poboación son: conxuntivite, eccema, rinite...

Ata agora, a medicina non ten solucións definitivas contra a alerxia, só alivia momentaneamente os síntomas a través de fármacos (antihistamínicos que evitan a liberación de histamina, broncodilatadores que facilitan a respiración en crises asmáticas, corticoesteroides, que son hormonas sintéticas que eliminan os síntomas da inflamación.

Solucións

Para trata-las alerxias, nun 80% dos casos, están as vacinas, despois de facer estudos específicos de cada paciente. Para indica-la vacina pertinente, o médico realiza na pel do enfermo unha proba de sensibilización: reproducese unha reacción dese tipo mediante o contacto con substancias que provocan alerxias, segundo a historia clínica do paciente. Outro tipo de probas son as de provocación oral, útiles para diagnostica-lo padecemento cando está ocasionado por medicamentos e alimentos. Desta forma identifícanse os elementos causantes da alerxia, e cos resultados prepárase unha substancia que protexa ó enfermo.

É importante ir ó médico xeral para que, en función da gravidade, derive a un especialista na materia (alergólogo).



Alerxias

e alimentos

A alerxia a alimentos é unha reacción adversa producida pola inxestión, contacto ou inhalación dun alimento no caso de persoas que se sensibilizaron previamente ó alimento.

A alerxia máis coñecida é IgE afecta a pacientes de calquera idade, aínda que é máis frecuente en nenos. É frecuente que nenos alérxicos debuten na primeira infancia cunha dermatite e/ou alerxia alimentos, desenvolvendo posteriormente rinite e / ou asma alérxica, que pode persistir ata a idade adulta.

A alerxia a alimentos en España é a quinta causa, en orde de frecuencia, que se atende na consulta de alerxias e supón un 3, 6 % dos pacientes alérxicos. En nenos menores de 5 anos, o ovo e o leite de vaca, seguidos de pescados, froita e legumes son os alimentos máis implicados nas reaccións alérxicas. En adultos e adolescentes, a froita fresca, froitos secos, pescados e mariscos son os que máis frecuentemente producen alerxia.

Aínda que calquera alimento pode producir unha reacción alérxica, os máis frecuentes son: leite de vaca, ovos (sobre todo a clara). Na poboación adulta a causa máis frecuente de alerxia alimentaria é a froita, sobre todo mazás, pexegos, pera, cereiza, ameixa. En España, a alerxia a froitas e hortalizas aparece con moita frecuencia entre os alérxicos ó pole de gramíneas. Os pescados que soen producir máis alerxia son: galo, pescada, linguado e bacallau; e dentro dos mariscos, a gamba. Tamén as legumes poden producir alerxias, sobre todo as lentellas, garavanzos e chícharos. Soen asociarse ós que teñen alerxia ó pole, os froitos secos como noces, castañas, avelás, pistachos...

Despois de comer ou incluso unha hora ou dúas despois, os síntomas máis frecuentes son a urticaria e a inchazón de pavillóns auriculares, labios, pálpebras ou outras partes do corpo.

Tamén poden aparecer síntomas dixestivos como dor abdominal, vómitos e diarrea.

O único tratamento efectivo é a exclusión do(s) alimento(s) ó(s) que o paciente é alérxico. A evolución habitual en nenos é a tolerancia do alimento despois dunha dieta de exclusión durante un período variable.

As RECOMENDACIÓNS que debemos ter en conta son:

- Se a reacción alérxica foi grave deben ser adestrados no uso de adrenalina.
- No caso de nenos, os familiares e profesores deben estar informados sobre o que facer.
- Os pacientes con reaccións graves deben evita-las comidas non controladas e levar unha identificación dos alimentos ós que son alérxicos..
- Deben ler coidadosamente as etiquetas para coñece-la composición dos alimentos antes de tomalos.

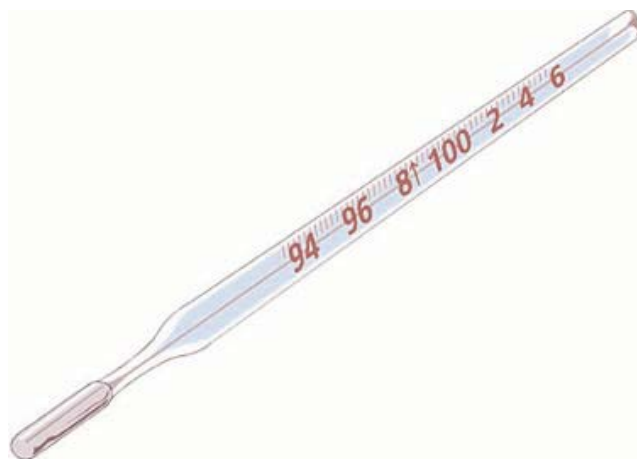
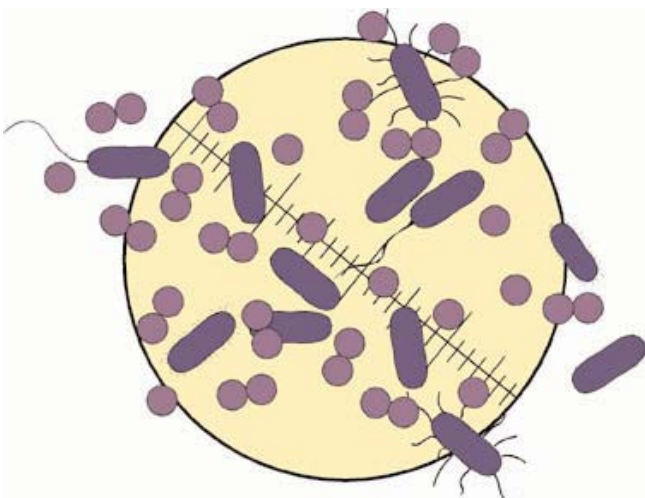
Conchita Rodríguez Fernández



Intoxicacións alimentarias no verán

Agora no verán cambiámo-las comidas. Cando é inverno e escoitamos o son da choiva e o vento soprar, ¿a quen non lle apetece un bo prato de caldo, ou unha sopa? Pero agora os nosos costumes cambian. Dunha beira xa non imos ter tantas gañas de come-lo caldo, e cando vémo-los raios do sol asomar por entre as regandixas das portas só pensamos en tomar cousas frescas. Si, é a época da ensaladilla, e das sal-
sas.

Cando deixamos pousada sobre a cociña a comida que sobrou no mediodía, logo á hora de cear quentámola un pouco e sérvenos tamén para antes de nos deitar. No verán todo isto cambia de xeito radical. O certo é que entre a hora da comida e a hora da cea van polo menos seis ou sete horas, no verán normalmente máis, xa que os días son mais longos e aprovéitanse máis que no inverno, e durante esas seis ou sete horas os microorganismos que poden estar na comida van ter tempo de sobra para multiplicarse, este fenómeno non vai acontecer no inverno xa que as temperaturas ás que están sometidos eses ali-



mentos no inverno van ser sensiblemente máis baixas.

Alguén pode pensar que se os alimentos os consumimos despois dun bo cocinado non deben de ter ningún microorganismo que poida causar-nos enfermidade, pero isto é unha afirmación que debemos descartar, xa que sempre poden quedar bacterias aínda que en baixo número, sendo esas horas que deixamos os alimentos a temperatura ambiente as responsables de que vaian producir a intoxicación alimentaria.

Non tódalas bacterias poden causa-lo mesmo tipo de enfermidade, hai moitas que non nos van causar ningunha sintomatoloxía e tan só van ser as responsables de que a comida se altere. ¿Quen non se percatou nalgunha ocasión de que un prato se acidificara ou se agriara e tivo que tiralo. Pois ben, tamén é mala sorte o feito de que moitos dos xermes que van causar intoxicacións alimentarias non van a ser detectadas polo sabor acedo, agrio... que poidera te-la comida.

Entre as bacterias máis coñecidas, sen lugar a dúbida témo-la Salmonella, pero hai outras moitas poden causar intoxicacións alimentarias: E. coli, Yersinia, Campylobacter, Listeria, Clostridium, Staphylococcus.

Pero quizais o máis importante sería sinalar unha serie de medidas que debemos tomar para evitar ser presa das intoxicacións:

A primeira medida a tomar sería ter en conta que non é bo ter moitas sobras de comida no verán, especialmente as salsas. Por outra banda, en caso de facer comida o día anterior ou no caso de que nos sobrase comida do mediodía, esta comida debe meterse o máis rapidamente posible no refrixerador, asegurándonos de que dito refrixerador ten a temperatura o suficientemente baixa, o ideal sería entre os 2 e os 4 graos centígrados. Non debemos tampouco esquecer consumir eses alimentos que temos conservados no refrixerador o máis rápido posible.

A ninguén se lle escapa tampouco o feito de que a salsa maionesa é a principal responsable das salmoneloses; pois ben, deberemos de ter en conta tamén algúns aspectos ó respecto de facer de forma caseira esa salsa. O primeiro sería lava-la cáscara dos ovos cos que imos face-la salsa. Tamén sería conveniente usa-la maior cantidade posible de limón, pois a súa acidez, ou a doutros acidificantes como o vinagre non lle van sentar nada ben ás bacterias causantes das intoxicacións alimentarias. Unha vez que temos isto en conta, voltaremos a facer fincapé na necesidade de meter inmediatamente no refrixerador a salsa, e procurar usala toda dunha soa vez.

Non é a maionesa a única salsa que vai estar involucrada nas intoxicacións alimentarias, tamén outro tipo de salsas como a salsa boloñesa, ou outras salsas de carnes, etc. Tódolos produtos líquidos ou semilíquidos non moi acedos son dos que debemos sospeitar, xa que as bacterias pódense multiplicar máis facilmente nestes produtos.

Outro aspecto que sinalaremos é que na salsa ou o alimento no cal houbo multiplicación das bacterias estas puideron producir toxinas e logo intoxicánnos aínda que quentemos moito a comida ou botemos vinagre ou limón. O que estamos facendo é destruí-los microorganismos, pero non esas toxinas que van producirnos a sintomatoloxía.



Se falamos por último da sintomatoloxía que nos poden producir eses alimentos contaminados con estas bacterias, teremos que sinalar de entrada que a maior parte destes procesos van cursar cunha sintomatoloxía de tipo gastrointestinal logo dun período de incubación máis ou menos longo dependendo do tipo de microorganismo que causa o proceso. Os signos máis frecuentes son os vómitos e as diarreas, malestar xeral, etc.

Aínda que podemos dicir que as intoxicacións alimentarias son uns procesos que en boa medida sempre van existir, se temos en conta algúns destes consellos poderemos contribuír a que a porcentaxe destes desagradables incidentes que poden

sorprendernos no verán sexa o máis baixo posible. Polo menos se estamos a falar das intoxicacións que ocorren no fogar, que por mor do baixo número de persoas afectadas por brote, teñen pouca repercusión nos medios de comunicación e, sen embargo, globalmente son un importante número de persoas as que se ven afectadas. Os grandes brotes que ocorren en establecementos de hostelería teñen pola contra gran repercusión mediática, e pouco podemos facer nós para evitalos, senón deixar que os inspectores de sanidade fagan o seu traballo asegurándose de que os refrixeradores dos establecementos funcionan ben e os produtos son elaborados con procedementos hixiénicos óptimos.

Carlos Franco Abuín

Protección de mananciais

En case tódolos pobos da nosa zona temos dúas ou tres fontes e pasa cerca algún río ou regato. Por todo isto podémonos considerar uns privilexiados, xa que contamos cunhas importantes reservas de auga, tan necesarias na agricultura e na gandería.

Pero esa auga temos que procurar non contaminala (que é o que está pasando en países como Holanda, alí presentan contaminación por nitratos a maioría das reservas de auga). Para evitar isto temos que ter en conta unha serie de normas. Nelas aconséllanse unhas prácticas agrícolas respectuosas coas reservas de auga. Esa normativa resúmese a continuación nos seguintes puntos:

Condicións de aplicación de fertilizantes en terras próximas a cursos de auga

Deixar unha franxa de entre 2 e 10 metros de ancho sen fertilizar, xunto a tódolos cursos de auga (ríos, regatos, presas, etc).

Para reduci-lo risco de contaminar augas subterráneas, o xurro (purín) e fertilizantes químicos non deben aplicarse a menos de 35-50 metros de fontes, pozos e perforacións que subministren auga para o consumo humano e de animais.

Prevención da contaminación das augas por escorredura nos sistemas de rega

Dependendo do tipo de rega imos ter máis ou menos problemas de contaminación das augas.

Na rega a manta, para evita-la perda de nitratos, aconséllase empregar-la unicamente en terreos profundos.

Cando se emprega a rega por infiltración lateral “por regos” convén lembrar que o risco de lavado dos nitratos medra :

- Ó principio dos regos.
- En solos superficiais.

- En cultivos con pouco sistema radicular.

No caso de que se practique a rega por aspersión, para evitar perda de nitratos por lavado ou escorredura superficial, debemos ter en conta :

- A cantidade de aspersores e a súa distribución na parcela.

- A pluviometría dos aspersores (a auga que botan nun certo tempo).

- A cantidade de cultivo, pois inflúe na auga que vai chegar ó solo.

Aplicación de fertilizantes químicos e esterco ás terras para contrala-las perdas de nutrientes cara ás augas

Cando aplicamos esterco, xurro (purín) e fertilizantes químicos ás terras temos que ter coitado e non excedernos, pois os nutrientes sobran-tes van cara ós mananciais e cara ós cursos de auga. Para evitar isto debemos de ter en conta o seguinte :

As necesidades de nitróxeno que teñen os cultivos.

Calcular unha dose de nitróxeno para cada cultivo, atendendo as reservas de nitróxeno que xa ten o solo e ó nitróxeno que deixa o rastroxo do cultivo anterior.

Unha vez fixada a dose de nitróxeno recoméndase aplicar este en varias achegas, para que así o cultivo dispoña del cando máis o necesita.

Conclusión

Todas estas normas debemos telas moi en conta e tomarnos isto en serio, pois o que estamos a facer é contaminar un ben tan preciso como é a auga, “Fonte de Vida” para as plantas e animais que cultivamos e criamos.

Óscar López González

De volta a Lousada

Non sei como empezar este artigo. Quizais dándolle grazias a Deus por poder estar, de novo, con esta boa xente, con quen xa compartira, anteriormente, cinco anos e medio. Lousada non é, logo, algo novo para min. Si que é novo o avance, que aprecio, en vós, a nivel de participación e compromiso.

O regalo da vosa cercanía, o disfrutar da natureza, o sosego e a paz, que isto proporciona, é algo que, ó agradecerllo a Deus, hei de llo agradecer, tamén, ás persoas da miña Congregación, que no momento dun traslado, cando a miña dispoñibilidade era a de ir alí onde se me puidese necesitar, ofrecérenme vir a Lousada.

Atópome, de novo, en casa, de verdade. Ó longo do tempo, que estiven fóra, aínda que, fisicamente, non vos visitei, vós contabades na miña vivencia e mantívose, ademais, unha relación moi significativa, para min, ó seguir atopándome coas persoas que, por diversos motivos, relacionados coa súa saúde, pasaron polo meu lugar de traballo.

Quero colaborar, no que estea da miña parte, a potencia-las nosas relacións e a que o ritmo de crecemento non se deteña.

Inés



Vivir é camiñar

Un día calquera do mes de xuño de 2002, en diálogo fraterno, con quen ten, neste momento, a misión de animar e coordina-las comunidades de irmás franciscanas, que nos atopamos espalladas pola xeografía galega, fíxoseme unha proposta: pasar a formar parte, duhna comunidade, insertada nunha zona rural, concretamente en S. Román de Lousada. Ofrecéuseme un tempo para pensalo.

O que escoitei, un día, xa lonxano: “DEIXA ESTA TERRA, PONTE A CAMIÑAR CARA OUTRA QUE XA CHE MOSTRAREI (Xen 12,1)” Esa terra non era outra senon a que pisan e na que gozan e sofren os homes e mulleres, cada día O que se me quería ensinar daquela, era a forma de pisala, a orientación duhna vida, que ha de loitar por se abrir á fraternidade e a Deus, que está sempre no noso camiño.

Pasaron xa moitos anos, teimando por vivir deste xeito, entre luces e sombras, adicada a labores moi distintos dos que tería en Lousada: a

difícil pero apaixonante tarefa da Educación. Sinto que este labor mereceu a pena.

Filla de labregos, amantes da terra e agra-decidos ó que esta lles proporcionaba (sacar adiante a súa familia), pareceume escoitar, nese momento: “Volve á terra da que saíches...” Non precisei moito tempo para o pensar.

E, agora estou aquí, nesta pequena comunidade, que se preocupa, de que a súa vida fraterna medre, nun ambiente de oración (de relación co Señor), neste lugar, eu atreveríame a chamarlle, un pequeno paraíso terrenal, no que viven, aínda que sexan núcleos moi pequenos, homes e mulleres, mozos e mozas, nenos e nenas, cos que dá gusto atoparse. Son xente acolledora, receptiva colaboradora, xente que está viva e coa que podes contar

Creo que o Proxecto da Fundación, que pretende un servizo ás xentes da nosa terra, no que colabora esta comunidade, desde o seu carisma franciscano (alomenos eso pretendemos), merece a pena.

Neste medio ano largo, que levo en Lousada, só poido dicir: gracias a Deus, gracias á comunidade, ó equipo de Pastoral, a tódalas persoas, que van pasando por este Lar, a tódolos colaboradores/as máis directos e a tódolos veciños de Lousada e das demais parroquias.

Josefa



Carta Europea da Auga

Principios:

- I. Non hai vida sen auga. É un ben valiso, indispensable para tódalas actividades humanas.
- II. Os recursos de auga doce non son inesgotables. É imprescindible preservalos, controlalos e, se é posible, acrecentalos.
- III. Altera-la calidade da auga, significa prexudica-la vida do home e dos demais seres vivos que dependen dela.
- IV. A calidade da auga debe preservarse en niveis adaptados á utilización á que estea destinada e debe satisfacer as esixencias da saúde pública.
- V. Cando a auga, tras ser utilizada, sexa devolta ó seu medio natural, non debe poñer en perigo os ulteiros usos, sexan públicos ou privados, ós que se destine.
- VI. A conservación da cuberta vexetal adecuada, preferentemente de tipo forestal é esencial para a conservación dos recursos da auga.
- VII. Os recursos de auga deben ser obxecto de inventario.
- VIII. A xestión correcta da auga debe ser obxecto dun programa deseñado polas autoridades competentes.
- IX. A conservación da auga implica un esforzo crecente de investigación científica, de formación de especialistas e de información pública.
- X. A auga é un patrimonio común cun valor que debe ser recoñecido por todos. Todo o mundo ten o deber de economizala e de utilizala con coidado.
- XI. A xestión dos recursos da auga deberíase inscribir no marco da cunca natural máis ca no das fronteiras administrativas e políticas.
- XII. A auga non ten fronteiras. É un recursos común que require dunha cooperación internacional.



En este mundo hay tan poquitas cosas
capaces de endulzarle a uno la vida,
digamos la esperanza amanecida
o la lluvia que brilla en las baldosas.

La verdad es que todo lo que amamos
todo lo que nos duele y lo que somos
existe más acá del horizonte.

MARIO BENEDETTI

“Tiñas as crechas diante dos ollos. Nas fazulas, as pegadas das mans. Polo zapatiño fuxía un dedo ansioso. O vestido estaba engurrado e éralle pequeno. Pero a meniña ría feliz mentres ollaba cara o fondo do estanque con aqueles ollos de auga, tan leda e tan abraia-da que semellaba sentirse a descubridora dun gran tesouro. Un tesouriño tan inmenso e tan sinxelo coma a natureza mesma. Un descubrimento tan grande coma a certeza de que as meniñas que non teñen lazos no pelo nin zapatos brillantes tamén se ven reflexadas na auga”.

ISABEL CHOUSA



Velahi tedes o mar, a mar primeira
navegada de noites e de ventos,
sin naufraxios nin ledos argonautas,
terrible de inocencia, forte e bela.

A. Iglesia Alvaríño

As horas de vida das bolboretas son pouquiñas. Cando se pousan na Terra case non lles chega o tempo para marchar dela. Sobreviven abrazando o aire e acariñando as flores, as follas, as pingas da choiva...

O home pensa que non lles chega o tempo para se deter a acariña-la vida.

Case sempre se preocupan máis das cousas que teñen que facer que das que non deberían desfacer.

As veces, nin sequera se decatan de que a meirande parte das cousas que precisan xa llas deron feitas. Véxase o sol, a auga, as pedriñas do camiño e as cunchiñas do mar.

Isabel Chousa