



# Sumario

Presentación . . . . .	1
<b>Persoeiros</b>	
Fiz Vergara Vilariño, máis alá das fronteiras xeográficas . . . . .	2
<b>O Lema</b>	
Os maiores, tesouro que coidar . . . . .	3
<b>Opinión</b>	
Solidarios . . . . .	4
<b>Arte</b>	
As pías bautismais: unha sagrada herdanza digna de venerar. . . . .	6
<b>Actividades</b>	
De vacacións en Alicante . . . . .	8
Antroido dende un punto de vista diferente ó habitual . . . . .	11
Alicia ¿no país das marabillas? . . . . .	10
Os reises da Fundación . . . . .	12
<b>Saúde</b>	
Normas para unha alimentación saudable . . . . .	13
<b>Experiencias</b>	
¿Onde vives? . . . . .	14
Graciñas . . . . .	15
<b>Tradición Oral</b>	
Os brindadores, homes doutro tempo . . . . .	16
<b>A nosa historia</b>	
Os ardentes da historia . . . . .	17
<b>Agricultura e medio ambiente</b>	
Coidémo-la nosa terra . . . . .	18
<b>Cartas . . . . .</b>	19
<b>Boletín de suscripción . . . . .</b>	20

## **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

## **Colaboradores:**

Jaime Delgado Gómez  
Antoine Passerat  
Adela Arias Conejo  
Oscar López  
Miguel Sanpedro  
José Luis Garza  
Inés Pérez de la Cruz  
Xulio Pérez Pereiras  
Alba M. Alvarez Vergara  
Concepción Rodríguez  
Fdez.

## **Depósito Legal:**

LU-229-01

## **ISSN:**

En trámite

## **Maqueta e Imprime:**

GRAFIC-LUGO, S.L.



Benvido o Boletín da Fundación O Noso Lar. Acaba de nacer. É froito de imaxinación, de creatividade, de dinamismo e de arriscado esforzo. Recibímolo con gozo e acollémolo con gratitude. Temos que axudar a coidalo para que sexa capaz de supera-los sempre perigosos primeiros momentos da súa existencia e logo, paseniñamente, vaia medrando. Penso que merece a pena.

Este Boletín nace para ser canle de comunicación entre todas as parroquias do Concello de Samos. Nel atoparanse as actividades relixiosas, culturais e caritativo-sociais de toda a zona, especialmente aquelas que se realizan a través da Fundación O Noso Lar e a Asociación Mundaveiga.

Quere ser, tamén, un sinxelo instrumento de formación. Nas súas páxinas poderemos ler breves artigos que exponen os valores humanos e cristianos –moitos descoñecidos e outros esquecidos– dos que hoxe día tan necesitados estamos.

Axudará, asímesmo, a coñecer e valorar as moitas e preciadadas riquezas culturais das parroquias. Este coñecemento suscitará a preocupación e o interese por conservalas coma unha rica herdanza dos nosos antergos.

A miña afervorada noraboa, o meu recoñecemento e alento a D. Miguel Gómez. Del saíu a idea do Boletín. El foi o impulsor da publicación deste primeiro número. E de aquí en adiante, baixo a súa dirección e coordinación, irán aparecendo, cunha certa regularidade, números sucesivos. Esperámoslos con ilusión.

+ Sr. José Luis  
Obispo de Lugo



persoeiros

en resumen

# Fiz Vergara Vilariño,

## máis alás das fronteiras xeográficas

Falar de Fiz Vergara Vilariño é falar do poeta de Lóuzara, pero non só do poeta senón tamén do escritor; non debemos esquecer que Fiz non se adicou exclusivamente ós versos, pois tamén contribuíu co seu gran de area na prosa.

Sen dúbida, foi moi importante a súa laboura no eido da poesía deixándonos seis libros publicados e un de edición póstuma, aparte das publicacións en revistas e periódicos e toda a obra inédita. Dentro das súas publicacións están:

Para vós (1971)  
Encontro cos tiburós (1973)  
Orfo de ti en terra adentro (1976)  
Poeta muiñeiro á deriva (1982)  
Nos eidos da bremanza (1990)  
Pastora de sorrisos (1993)  
Animal sen fel (1988)

Pero, ¿que hai detrás de todos estes versos e estrofas?. Por suposto, un gran sentimento.

A min gustaríame ir máis alá do significado das palabras en si, e recalcar que Fiz foi quen de levar a Lóuzara fóra das súas fronteiras xeográficas. A toponimia desta terra quedou, queda e quedará reflexada nos seus versos, e así lugares como a Fonte da Cova, as valigotas, a Pena da Cabra, Airapadrón e o vello muiño enfariñado darán a volta ó mundo e por un momento entrarán na cabeza da persoa que as estea lendo e farán que a nosa cultura, a nosa forma de vivir e os nosos costumes se coñezan máis alá de onde xurdiron e se desenrolaron. En fin, todas esas palabras contribuirán ó enriquecemento da nosa historia.

Gracias Fiz por facernos ver a Lóuzara tal como é tal como ti a describes.

Alba M. Álvarez Vergara





# Os maiores: Tesouro que coidar

En realidade, a sociedade considera “divino tesouro” á xuventude. No lema para a festa popular-campestre de convivencia cos nosos maiores tamén se quere facer referencia ó tesouro que son os vellos.

Para as familias novas, os vellos son un tesouro porque, coa súa prudencia, poden contribuír a suavizar conflitos, a poñer serenidade nas inevitables asperezas da vida familiar. Ademais, os avós soen ser cos seus netos mellores educadores do que foron cos seus propios fillos. En efecto, saben corrixir erros pasados. E por suposto, a riqueza dos avós non está só no meramente educativo, senón tamén no amor que dan.

Os vellos tamén son un tesouro para as parroquias, entre outras cousas, polo exemplo que dan de respecto á divindade, ós lugares sagrados e ás persoas consagradas. O respecto polos lugares sacros débese ó feito de concreta-lo trascendente nunhas construcións que case forman parte da persoa. Daí que proliferen igrexas, capelas, ermidas, cruceiros. Todo isto é unha riqueza de incalculable valor, froito da cultura cristiá que se vén transmitindo ó longo dos séculos.

Para os maiores, o sacerdote é un axente privilexiado da sacralidade. E a boa consideración que teñen polos relixiosos e relixiosas radica no feito de ve-lo que fan, ó seu carón, nesta zona de Samos.



Os anciáns son un tesouro para a sociedade en xeral. A mocidade, cando actúa con intelixencia, fai que o mundo vaia cara adiante. Pero ese avance non se pode facer de calquera maneira; para facelo ben, é mellor contar coa sabedoría dos vellos. A axilidade mental vese afectada na ancianidade, pero acentúase a sabedoría práctica, a sagacidade, ou a habilidade para trata-las situacións de vida tendo en conta a experiencia pasada. En fin, os vellos teñen a sabedoría necesaria para axudar a guía-lo mundo.

Para que os maiores compartan o seu tesouro, hai varias posibilidades. En Samos estamos moi lonxe de cifras como as de EE UU, onde a quinta parte dos anciáns teñen ordenador persoal e, deles, o 42% navega por Internet. A través deste medio, os maiores ofrecen solucións a particulares ou asociacións. Na nosa terra non se ten como canle a rede informática. Pero si o encontro directo, cara a cara, na vida cotiá ou a través de contactos interxeracionais propiciados nas actividades programadas pola Fundación O Noso Lar. Porque desde esta fundación pénsase que o tesouro que representa a ancianidade hai que coidalo, para que chegue ós novos e para que os maiores se estimen a si mesmos.

Manuel Varela

# Solidarios



Luís Abades  
Delegado Provincial de  
Sanidade e Servicios Sociais

Queridos amigos:

Solidarios dise das persoas que responden en común uns polos outros da mesma cousa, tamén das cousas que dependen unhas doutras para o seu funcionamento.

Solidarios foron e son os que hai moitos anos fundaron O Noso Lar coa boa intención de facer algo máis polas persoas maiores e os necesitados.

Solidarios foron tódolos veciños, que dende a Idade Media poboaron estas fermosas terras galegas dende Pedrafita ata Fisterra cando acollían  s peregrinos que viñan camiño do sepulcro do apóstolo Santiago a Compostela.

Solidaria foi a Madre Teresa de Calcuta, que dedicou toda a súa vida  s máis necesitados. Solidario é o Padre Silva, dedicándolle a súa vida   mocidade con dificultades, primeiro en Ourense e despois espall ndose por todo o mundo; é a Cidade dos Muchachos.

Solidarios foron os que en Polonia, cunha idea e unha palabra: solidariedade, loitaron pola dignidade humana, con Lech Walesa   fronte e



Papa Xoán Paulo II rezando para darlles forza a tódolos polacos, que fe tiñan abondo.

Solidarios sodes v s, rapaces novos, que cada ano, con esa doce mirada limpa, con ese gran corazón que tedes no voso peito, estades sempre pendentes dos maiores. Quizais algún conto escoitastes no seu colo noutroa.

Nesta xuntanza que ano tras ano se vén celebrando por distintos currunchos desta terra de Samos, hai que facer ver que sodes solidarios en talleres e outras formas de axudar á xente que o necesita. Amigos xoves, tedes que seguir así; sendo o mellor. Sodes un exemplo para aqueles que din que o mundo é unha porcallada, que non hai quen entenda   xuventude, sobre todo cando cae no mundo da droga, onde en realidade non se entra por vontade propia.

Amigos xoves solidarios, axudades a homes e mulleres, anciáns, avós, vellos e vellas falando con eles, pasando uns minutos   seu carón, dándolle-lo calor da vosa man, ou un bico de fillo, neto ou amigo. Pois ben, esas persoas maiores fix ronvos moitos sacrificios por esta terra na que disfrutades, foron os artífices do progreso dela, pero v s mellor ca min sabedes que non foi doado, nin ledos, nin levadeiros. A nosa terra viu saír milleiros de galegos mozos e mozas cara   emigración. Uns triunfaron e voltaron ricos; os máis conseguiron traballo, formaron familia e al  están facendo patria galega e recordando o seu lar; os menos, sen sorte, ou quedaron al  ou veñen derrotados, sen riquezas pero sen resentimentos.

Recordade   Pepe en Barcelona, Ramón e Antonio en Suíza, Jesús e maila súa irmá en Bilbao,

Xan en Bélxica... Se cerráde-los ollos, nun ai Xesús, facedes vosas estas frases. Os que están fóra ou volveron xubilados foron os artífices, xunto cos que quedaron aquí, do desenvolvemento da nosa terra, da creación de riqueza e do cambio do noso país.

Recordade tamén que antes as familias estaban constituídas por unha media de 4-6 irmáns; pois ben, esa xeración e as anteriores foron creando solidariedade cos seus. Cantos dos que estades hoxe aquí de vacacións, cando vos fostes para outras terras, ó ve-la posibilidade dun emprego, chamabades a un irmán, parente, veciño ou amigo das festas ou da mili dicíndolle que onde estabades había unha porta aberta, que a noite estaba clarexando para el. E moitas das veces, o voso pequeno cuarto (había que aforrar) acollía outro parente ou amigo, pero vós non sentiades máis pequena a habitación, senón máis grande o voso corazón.

Fixestes patria polo mundo, fostes solidarios cos vosos e tamén cos demais. Os galegos sempre foron apreciados onde estiveron por ser solidarios e responsables no seu traballo. Pois ben, amigos xoves solidarios que facedes este traballo coa ledicia na cara, co corazón aberto, tedes que poñer aínda mellor esta terra. É unha terra tamén aberta, con camiños novos, con teléfonos para comunicarse que os adultos están poñendo nas vosas mans. Pero vós, que tedes máis estudos cós vosos pais e avós, podedes facer máis, ser máis solidarios.

Solidarias son as campañas da Consellería de Sanidade e Seguridade Social "Lembrando os nosos maiores en Cuba". A algúns que lle colleron cariño a Cuba e quedaron alí, os avatares da vida deixounos sen nada, nada. Están nunha terra allea

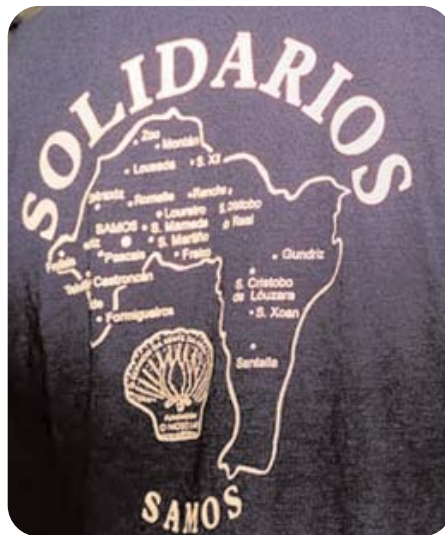
rica e nobre, pero pásano moi mal: son vellos, case non se poden valer e están sós, aínda que a comunicación e a solidariedade entre eles segue.

Solidarios tiñamos que ser un pouco máis cos inmigrantes, que como os nosos pais ou avós fixeron noutros tempos, buscan noutro país o traballo que non hai no seu.

Solidario era Aquel que hai 2000 anos naceu en Belén de Xudá e veu a dicirlle ó mundo que hai que ser solidarios incluso cos inimigos, que debiamos devolver ben por mal e que cando fixeramos algo bo por alguén, se o fai a man dereita que non se entei-re a esquerda, devolvede cariño por desprecio, que nos vosos corazóns non aniñe o odio, xa que este é como un volcán que queima o bo que hai en vós e destrúe todo.

Antes de despedirme de vós cunha forte aperta nesta Santalla para min tan querida, darei as grazas ó Padre Miguel, ós cregos e ás relixiosas, mozos e mozas que o axudan; e terei un recordo para unha amiga que nos deixou hai pouco: Pilar Peruga. E remato dicíndovos que solidario foi un rapaz de Lúzara, pouco favorecido pola saúde física e ó que Deus levou ó seu carón non hai moitos anos. Pois ben, a pesar das súas limitacións físicas, soubo describi-las belezas da súa terra: esta Santalla de Samos. Para min foi un gran amigo, cun corazón aberto a tódolos ideais, e unha mente esperta. Fiz, dende aló reza por todos nós e para que máis xente como o grupo do Padre Miguel, a Fundación O Noso Lar, se espalle pola nosa terra.

Este texto corresponde ó Pregón da IX Festa Popular campestre de convivencia cos nosos maiores, Santalla de Louzara, 23-VIII-1999



# As pías bautismais:

## unha sagrada herdanza digna de venerar



Jaime Delgado GÚmez

Inicio este pequeno artigo expresando o meu gozo por te-lo honor de colaborar neste primeiro número do Boletín da FundaciÓn O Noso Lar.

E prÁCeme igualmente o tema que o fundador de O Noso Lar, Miguel GÓmez, me pediu. Esta materia, a das pías bautismais, como outras máis, apaixÓname. Pero Ó mesmo tempo, vendo o que vexo, sabendo o que sei e sentindo o que sinto... non poucas veces me provoca unha gran decepción.

### A primeira fonte bautismal foi a da auga corrente

A auga corrente, sobre todo a dos ríos, foi a primeira fonte bautismal, e así tamén o primeiro tipo de baptisterio, ou lugar onde se bautiza.

Era a auga viva da que falaba a DidajÉ, especie de primeirísimo ritual xa de finais do século I, ou dos primeiros anos do século II. Chamar “auga viva” á auga corrente na que ían ser bautizados, era un nome do que moito gustaban Ós primeiros cristiÁns.

A auga xogou sempre o gran papel de limpar. Pero no mundo xudeu sumÓuselle, ademais, o



Pía bautismal adicada a maceteiro

poder ritual de ablución. Isto é, de limpeza, ou purificación interior, pero mediante o seu uso ritual.

Con esta forza purificadora aplicÁbaa Xoán o Bautista no seu bautismo de penitencia. Xesús, someténdose tamén a ese bautismo, elevouno a sacramento.

### Os baptisterios

Rapidamente os primeiros cristiÁns comezaron a bautizar nos baptisterios, que era como se chamaba o lugar onde normalmente se administraba o bautismo..

Baptisterios célebres foron só aqueles pequenos edificios exentos, inmediatos ás basílicas episcopais. Aínda se conservan varios dos primeiros tempos.

Na inmensa maioría das igrexas non se puido dispoñer dese edificio exento e tiveron que situalos nunha dependencia das basílicas e logo das igrexas.

Este lugar xeralmente foi á esquerda da entrada da igrexa, onde afortunadamente están moitas pías.

### As pías bautismais do alto medievo

Nos primeiros séculos, o cristianismo tan só estaba implantado nas urbes e nuns poucos núcleos rurais.

Na nosa Galicia, só a partir do século VI, máis ou menos, é cando se inicia sistematicamente a cristianización dos “pagos”, ou aldeas rurais. Este labor fíxose mediante os innumerables pequenos mosteiros, escondidos polos recunchos máis intrincados da nosa xeografía.

Coa cristianización da nosa Galicia van xurdindo acÓ e alÓ...as igrexas rurais. Son igrexas pequenas e pobres, tanto en técnica constructiva como en materiais. Non podía ser doutro xeito,



pois non daba máis de si aquela Galicia romani-  
zada vinda a menos coa dominación suévica e  
logo visigótica.

Polo tanto, os baptisterios, como norma, con-  
vértense nunha sinxela, aínda que grande e  
monolítica pía bautismal. Prevaleceu nelas, case  
como norma, a forma circular e eran planas por  
debaixo, ou só cun pequeno pedestal para cra-  
valo no chan e así poder fixalas mellor.

Estas primeiras pías bautismais pasaron por  
varias etapas. Ó principio tiñan que bautizarse  
nelas as persoas maiores, segundo ían conver-  
téndose.

Entón existía na admi-  
nistración do Bautismo un  
dobre rito: o da inmersión  
(poñéndose de pé o que  
se bautizaba dentro da  
pía con auga) e a tripla  
infusión (como xa só se fai  
agora, derramando tres  
vezes auga sobre a  
cabeza mentres se di: Eu  
bautízote no nome do Pai,  
do Fillo e do Espírito  
Santo”).

Polo tanto, sería moi  
incómodo face-lo bautis-  
mo nunha pía elevada.  
Daí que estivesen pou-  
sadas no chan. Non sucedía  
así cando, cristianizado o pobo, só se bautizaba  
ós nenos. Para unha maior comodidade foi entón  
necesario elevalas un pouco mediante un peque-  
no pedestal engadido.

A partir dos séculos XIV-XV, o rito quedou  
reducido a unha tripla infusión.

Dese inicio do cristianismo xurdido no alto  
medievo (476-1000) son, sen dúbida, moitas  
desas grandes pías circulares, totalmente lisas ou  
con adornos visigóticos, pero con pedestais enga-  
dados. Moitas destas, afortunadamente, aínda  
están en función, ocupando o seu tradicional  
espacio.

Sen embargo, un considerable número delas, ó  
impoñérense os materiais marmóreos ou graníti-  
cos ben pulidos, non só foron sacadas dos seus

tradicionais espacios, senón tamén eliminadas  
das igrexas, como trastes vellos e inservibles...  
¡Que atroz olvido da súa dignísima categoría!

Nestes cultos tempos..., triste é ver moitas  
delas inxustamente condenadas pola inculpable  
ignorancia, como unhas proscritas fóra da igrexa.  
Desacralizadas como fontes de vida, algunhas  
están agora arrombadas, ou adicadas a mesteres  
diversos, incluso domésticos. Doe que, despois  
da súa xubilación, e esta sen paga, non poucas  
se vexan obrigadas aínda a gañarse a subsisten-  
cia facendo de vulgares macetas en calquera  
sitio que lles asignen.

Non esquezan os  
nosos parroquianos que  
nesas pías foron bauti-  
zados os primeiros cris-  
tiáns do seu pobo, e os  
dos séculos seguintes, e  
seguramente ti que  
estás lendo isto.

Xunto co santo titular  
da igrexa, polo tanto,  
son ámbolos dous as  
únicas testemuñas his-  
tóricas do primeiro cris-  
tianismo neste pobo. Así  
pois, o valor destas pías  
é moi singular para a  
historia local e para

aclarar aínda máis a da nosa Igrexa galega.

Son un tesouro histórico que un pobo culto  
nunca debería esquecer. Pero, ó mesmo tempo,  
estas pías son tamén unha reliquia sagrada da fe  
e da herdanza relixiosa plurisecular daquela  
comunidade cristiá que nelas se bautizou. Daí  
que estean esixindo desa comunidade unha reli-  
xiosa veneración e un profundo e amoroso res-  
pecto.

¡Seguide respectándoas! Non permitades que,  
por causa de mentes obtusas, se perda ou se  
menosprecie un monumento litúrxico tan impor-  
tante e histórico.



Pía bautismal adicada agora a bebedeiro e para lavar roupa miúda

# De Vacacións en Alicante

No ano 1988 comezaron as vacacións-convivencia para maiores de Samos.

Nesta 13ª edición, como nas anteriores, o que se pretende é que os participantes valoren positivamente o seu pasado e que experimenten o presente como cheo de vida.

**Primeiro día: 22 de marzo.** Saímos de Samos nun autocar conducido por Luís, amable e atento con todos.

Nestes primeiros momentos, D. Miguel invitounos a agradecer ó Noso Deus a vida que nos daba e pedirlle que nos protexese ós viaxeiros e tamén ós que quedaban na casa.

Estivemos no Escorial (mosteiro e localidade). Pernoctamos na residencia Sagrados Corazones onde houbo ánimos para botar unha partida e, xa cansos, deitarnos a unha hora prudente.

**Día 23.** Visitamos Albacete: a súa catedral, o centro histórico e tamén tendas que vendían coitelos e navallas.

Xa en Alicante, aloxámonos en Campello, poboación cunha estupenda praia, concretamente na residencia dos Padres Salesianos, que era tan grande que case había a mesma distancia para ir á praia que para ir ó comedor. Estabamos como na nosa casa.



Visita ó Huerto del Cura en Elche



**Día 24.** Vimos Benidorm, que asombrou pola cantidade de pisos (50) dos edificios e pola cantidade de xente de distintas procedencias e linguas.

**Día 25.** Comezámo-lo día participando na Eucaristía na parroquia do pobo, na mesma residencia: unha igrexa moi grande e chea de flores. A continuación, os que quixeron puideron ir a unha praia moi coñecida en Alicante, a de San Juan. E pola tarde, visita a Elche, cidade con miles e miles de palmeiras, algo único en Europa. Estivemos no “Huerto del Cura”, Xardín Artístico Nacional cunha curiosidade moi chamativa: a “Palmera imperial”, de 165 anos e cun tronco do que saen 8 brazos. O nome débese á emperatriz Sissi de Austria.

**Día 26.** Pasamos todo o día en Valencia. Pola mañá, no casco vello: catedral, mercado, praza redonda, lonxa, basílica de Nosa Sra. dos Desamparados e Torre das Augas. Neste último lugar era onde se constituían tribunais populares que resolvían conflitos entre regantes.

Despois de xantar visitámo-la Cidade das Ciencias, cuns edificios moi modernos que consideramos unha marabilla.

**Día 27.** Pola mañá vimos Alicante: o porto e o “Paseo da Explanada”, un dos máis fermosos de España. Pola tarde fomos a Guadalest, poboación típica do interior, cunhas estradas cheas de curvas e subidas que daban máis de catro sustos. A localidade é pequena pero ten moito comercio e museos curiosos, como o de “Antonio Marco”, con maquetas de casas de 70 cm de alto construídas con pedra, tixelos, cemento, madeira, tellas de barro cocido e a distribución interior e amoblada como unha verdadeira casa. Tamén hai unha cidade-belén: un nacemento de 12 toneladas, ambientado a comezos do século XX, con fontes, ríos, peixes, lumes, talleres con máquinas en movemento...

## Ficha Técnica

**Nº DE PARTICIPANTES:** 44

**IDADES:** entre 60 e 93 anos

**GASTOS:** 2.107.045 ptas.

**INGRESOS:**

- **Participantes** .....1.680.000 ptas.
- **Consellería de Sanidade e Servicios Sociais** .....400.000 ptas.

Polo camiño chamóuno-la atención unha localidade chamada Alcallosa de Sarria.

**Día 28.** Pola mañá estivemos en Santa Pola, na súa praia e no seu castelo. Aínda vimos outro pola tarde, o de Santa Bárbara. Costounos subir ó alto deste castelo, pero desde arriba divisábase todo Alicante.

**Día 29.** A primeira parte do día adicámolo a visitar Altea, antiga localidade fermosa e limpa. Desde a estrada ata a parte alta hai moitísimas escaleiras. E na última parte do día fixemos unha queimada con augardente do país. Foi ben cantada, ben bailada, e acabouse manteando a D. Miguel.

**Día 30.** Comezámo-la volta á casa. Comimos en Cuenca, cidade da que vímo-la catedral, as estreitas pero acolledoras rúas e as casas colgantes.

**Día 31.** Visitámo-lo Val dos Caídos, onde pasamos un bo rato. E despois da comida, o derradeiro tramo desta viaxe. Case nos daba pena terminar estes días nos que vimos tantas cousas e disfrutamos moito.

### Vida nocturna

Despois de cear, as tertulias e as partidas prolongábanse ata ben tarde. O xogo levábase con moita seriedade, aínda que para máis dun as normas fan poñéndose segundo as conveniencias do momento. Os bos xogadores, os de sempre, demostraban cada día as súas habilidades, non sempre moi legais, para sumar tantos.

Non soubemos qué clase de visitantes chegaban de noite, pero algúns ben que notaban falta de roupa á mañá seguinte e quedaron espidiños a pesar de cerra-la porta con chave. Algúns dos visitantes esperaron ata a mañá cedo á porta da habitación vestidiños coa mesma roupa que tiñan os do cuarto.

Trasnos, meigas ou non sabemos qué seres, collían o calzado dos que estaban no terceiro piso e levábanllo ó primeiro... A outros, as maletas aparecéronlles colocadiñas xa, para marchar. Os “porcos” e “galiñas”, que ó parecer alguén levou por se pasaba fame, deixábanse oír de noite. Alguén, ó deitarse, levouse unha boa sorpresa ó ver na súa cama outra persoa que non respondía ó chamala.

Durmir non se durmiu moito, pero vivíronse experiencias moi estrañas.

E se un durmía no autocar durante os traslados, seguro que lle desaparecía algo. Estas cousas aparecían rapidamente, ¿onde?, a saber. Pero había en todos elegancia á hora de sobreleva-las cousas que a cada un se lle ían presentando.

Como fillos agradecidos que somos de Deus Noso Pai e Señor, moitos días puidemos celebrar todos xuntos a Eucaristía.

Adela Arias Conejo



Seres nocturnos durmindo no pasillo

# Antroido dende un punto de vista diferente ó habitual

Existe un período curto de tempo ó longo do ano; no que todos, por tradición e polas circunstancias do momento, ocultámonos tras dunha máscara e dunhas pinturas na faciana.

Ó sufrir esta transformación volvémonos máis dialogantes, non temos pudor en falar coa xente a quen non coñecemos, perdemos todo tipo de perxucios e o único que realmente nos interesa é pasalo ben. **Pero hai dous anos que eu descubrín unha forma nova de entender e disfrutar-lo Antroido e, en definitiva, entende-la vida.**

A diversión non está no mero acto de disfrazarse, mentres que si se atopa na colaboración, a amizade e o traballo compartido; (mediante o cal se elaboran os disfraces, e se atopa o camiño real do acercamento a outras persoas).

Ó longo de dous meses, un grupo de xente de tódalas idades, estivemos traballando no noso disfraz, este ano inspirado na película "O derradeiro Emperador". Había varios grupos de traballo, todos eles coordinados polo grupo de monitores e pola Fundación O Noso Lar. E moitísima xente e amigos, que puxeron o seu gran de area. **Pola experiencia propia e polas charlas mantidas co grupo, a xente disfrutou**



## Ficha Técnica

**Nº DE PARTICIPANTES:** 105

**IDADES:** entre 4 e 63 anos

**GASTOS:** 320.986 ptas.

**INGRESOS:**

- **Participantes** ..... 227.000 ptas.

- **Premio en Sarria** 150.000 ptas.

- **Premio en Monforte** ..... 50.000 ptas.

P.D.: Con estes cartos pagouse a excursión que o día 17 de maio se realizaou a Cedeira, San Andrés de Teixido e Ferrol. Queda un superávit de 40.000 ptas. para o carnaval do 2002.

**moito máis traballando que paseando o disfraz pola rúas ante uns poucos.** Con esta iniciativa altruísta de acercamento á xente do noso Concello e arredores, levada a cabo pola Fundación O Noso Lar durante os últimos 10 anos, conseguíuse o respecto e a admiración de moitos, e incluso, a envexa doutros.

Por iso, eu quixera destacar que os premios e gratificacións, si axudan, pero non son o máis importante. O que realmente satisfai é face-las cousas ben feitas, e cumpri-los desexos doutras persoas desinteresadamente.

Así, desexo que para o resto do ano e anos vindeiros o grupo sexa maior, porque isto axudaría a que poideramos seguir traballando e facendo máis cousas.

Por último, quero agradecer a tódalas persoas que traballaron na preparación do Antroido e ós que permitiron facelo, porque sen eles non se faría nada.

Gracias, e haberá que ir pensando no disfraz do ano que vén, así como no resto das actividades.

Ata pronto.

Miguel Sampedro López

# “Alicia,

## ¿no país das maravillas?”

Alicia era unha pequena que vivía nun país moi lonxano, na India, que un día se atopou cun pedazo de pan que lle deron unhas señoriñas cun uniforme branco, con cara amable. Logo a Alicia déronlle roupa, calzado e levárona a un sitio onde aprendeu cousas, moitas cousas. Alicia era feliz porque atopara unha nova nai, chamábase irmá María. Alicia era xa feliz.

Alicia pode ser calquera pequena da India que recibiu axuda de todos nós, unha pequena que por certas circunstancias da vida perdera ós seus pais na última catástrofe do seu país, unha pequena que ía ter algo moi importante para ela mesma: ía disfrutar da súa infancia xunto con outros pequenos.

¡Que pouco temos que facer aquí, no mal chamado primeiro mundo para facer que o sorriso dunha pequena se instale na súa faciana!. Este é o exemplo máis claro dos porqués a Fundación O NOSO LAR, nun momento dado, púxose mans á obra para recadar fondos este ano para enviar á India. Pode pensar calquera que é un pouco frívolo organizar unha Gala Benéfica baseada na moda para recadar fondos e botar así unha man naquel país asolado; pero non ten nada de frívolo ver a un grupo dunhas sesenta persoas traballar para un fin común: **gpdf slr vf !Brdjlb!t f yb f rj!**. Non é difícil pensar que a concienciación das persoas que traballaron nesta Gala Benéfica era plena, sabíamo-lo que estabamos a facer, dende o grupo de rapaces que se encargaron da organización, pasando polos propios modelos ata as casas que colaboraron cedendo os seus produtos. **GRACIAS A TODOS ELES.** Pero a historia non acaba eiquí;

### Ficha Técnica

**Nº DE PARTICIPANTES:**

**na organización e desfile** 75 persoas

**asistindo á gala** ..... 1.400 persoas

**RECADACIÓN:** 935.000 ptas.

**ENVIADO PARA A INDIA:** 900.000 ptas.

**GASTOS:** 35.000 ptas.

**DÍA:** 6 de abril de 2001

**LUGAR:** Sala Litmar de Sarria



é moi triste ver esas imaxes desgarradoras que de cando en vez nos petan na nosa ialma e que, desgraciadamente, nos van acostumando; non, non debe de ser así. A mobilización do primeiro mundo para axudar a esas xentes debe de ser plena, debe de ser diaria; debemos de ser solidarios, primeiro entre nós e logo cos demais, debemos de saber que o estado pleno da persoa debe de ser face-lo ben cara ós demais. Todos falamos moito pero á hora da verdade quedamos mudos ante certas cousas. Pensemos unha cousa: ¿que sería de Alicia se non tivera a axuda dunhas monxiñas que velan pola súa vida?. A resposta témo-la todos moi clara.

O grupo de monitores da Fundación O NOSO LAR seguiremos loitando polos menos favorecidos. A xuventude destas nosas terras temos que demostrar que nos importamos nós mesmos, temos que face-la revolución dende as nosas casas, dende os nosos corazóns, temos que facernos escoitar por todos, temos que comprometernos e non “pasar”. O mundo está cheo de “pasotas” que só se moven a golpe de moeda. ¿Tan importantes son os cartos cando están morrendo en África e Asia tantos nenos?. De verdade, cando esteas deitado na cama antes de durmir, pénsao. Só che pedimos un minuto da túa vida. E se queres facer que a túa vida sexa algo máis, chámanos; seguro que entre todos faremos un mundo feliz. Anímate.

Recorda só unha cousa: comparte o teu AMOR cos demais como filosofía de vida;

SERÁS FELIZ.

José Luis Garza Silvela

en resumen

# Os Reises da Fundación

Un ano máis os mozos e mozas da Fundación O Noso Lar sacan as súa roupas de pastores do baúl e dispóñense a "canta-los Reises". Este ano, acompañados por música de gaita, tamboril e pandeiretas, percorrémolas aldeas de Estraxiz, Santalla de Louzara, Teivilide, Lier, Casela, Parada e Suñide. Cantando de casa en casa, animando e recuperando así unha tradición moi anterga no noso país. Acompañados dos cregos e relixiosas de Lousada pretendiamos pasa-lo ben e facer que as xentes da nosa terra lembren aquelas panxoliñas que durante moitos anos foron olvidadas.

As nosas xentes, unha vez máis demostraron a súa xenerosidade aportando o tradicional aguinaldo; os participantes nesta acción decidimos que estes cartos, en total 68.000 pesetas, foran enviados a unha obra social e enviámoslos ó noso Sr. Bispo para o proxecto que a Diocese está a realizar a favor dos sen teito. Máis en concreto, para construír e poñer en funcionamento na cidade de Lugo unha cociña económica que dea de comer a aqueles que non teñen nada que levar á boca. É moi gratificante ver como as nosas xentes se conciencian nestas datas e se acordan dos máis necesitados, pero temos que facer un exercicio de solidariedade todo o ano. ¡Que fermoso sería que non houbera miserias nin desgracias neste mundo!. Tentaremos que entre todos sexa así; polo menos nós, pola nosa parte, seguiremos loitando para aportar-lo noso gran de area, sempre coa axuda dos nosos veciños. MOITAS GRACIAS A TODOS.



## AVENTURA NOS ANCARES

Unha das experiencias máis gratificantes que tivemos este ano foi a viaxe ós Ancares, non polo senso lúdico que poidera te-la actividade senón polo que significou para nós. Alá nos fomos os monitores cun grupo de rapaces do noso Concello, uns quince en total. O impacto de atoparnos en plena natureza foi tal que quedamos abraiados da fermosura da Creación.

O compañeirismo, a solidariedade entre todos nós; o darlle a man ó amigo e compañeiro porque non pode avanzar entre a neve é moi fermoso, Compartir experiencias, falar das nosas inquedanzas, dos nosos problemas, das nosas expectativas,... foi o que fixo que aquela reunión de amigos e compañeiros se convertera no que estaba plantexado dende o principio: a Convivencia. ¡Que palabra tan fácil de dicir e que difícil de poñer en práctica!. O cansancio, os calambres nas pernas, unha cara queimada polo reflexo do sol na neve, unha persoa que viña connosco recién saída dunha operación, o que nos acompañaran tres rapaces moi novos ós que lles queriamos facer sentir esta experiencia, o ter que secar toda a roupa mollada nun refuxio no medio da neve; en definitiva, a necesidade de abstrae-lo noso mundo e de amar ó home, ó compañeiro e ó amigo. Todo isto é convivencia, pero CONVIVENCIA con letras maiúsculas. Alí fomos un grupo de mozos/as pero saíu un grupo de grandes amigos. E no nome dos meus amigos quero agradecerlle á Fundación as oportunidades que nos levan dado, unha tras outra, e en especial esta; unha oportunidade que estivo chea de sentimento.

José Luís Garza Silvela

### Ficha Técnica

**Nº DE PARTICIPANTES:** 15

**IDADES:** entre 16 e 35 anos

**GASTOS:** 74.000 ptas.

**INGRESOS:**

- **Participantes** ..... 59.000 ptas.

- **Fundación** ..... 15.000 ptas.

# Normas para unha alimentación saudable

Primeiro foron as dioxinas dos polos, despois as vacas tolas, a peste porcina, o aceite de oruxo de oliva...A pregunta é ¿Que podemos comer?

Podemos comer os produtos da nosa terra, e os nosos terneiros, os nosos porcos, os nosos pescados. Podemos comer de todo pero con moderación. Na poboación adulta, a obesidade e o sobrepeso convertéronse nun dos principais problemas de saúde. E asociado a iso está a existencia de enfermidades como a hipertensión ou a diabetes, as enfermidades cardíacas (anxina e infarto), o exceso de colesterol, a morte inesperada ou súpeta e algúns tipos de cancro son debidos ó exceso de comida.

En España, aproximadamente o 58% dos varóns e o 46% das mulleres teñen un peso superior ó desexable.

A dieta dos pais inflúe de maneira determinante na dos fillos, pero cada vez máis, mercan o seu propio almorzo ou merenda. Neste caso, os cativos optan por alimentos sen unha boa calidade nutricional. Diminúe notablemente o consumo de froitas e de verduras nos nenos e aumenta o de bolería industrial, co conseguinte aumento de graxas. A alimentación do neno de hoxe É a saúde do adulto de mañá.

Na nosa terra de Samos temos uns moi bos recursos para poder levar unha dieta axeitada e equilibrada:

Aproveitémo-los nosos hortos para aumentar o consumo de vexetais, hortalizas e froita, para ter vitamina C, fibra e betacarotenos.

Aproveitémo-la nosa carne, tanto de corral, polos e coellos, como os nosos terneiros, para comer carne

de calidade, mellor que as salchichas, mortadela, friames e alimentos pre-cocinados. Aínda que non é necesario comer carne en cantidades excesivas, como se fai actualmente, si é necesaria unha porción diaria.

Aproveitémo-los conxeladores para conservar e consumir pescado 2 ou 3 días por semana, que aportan proteínas de excelente calidade e ácidos graxos poliinsaturados (sobre todo do grupo Omega-3), que son beneficiosos na prevención da enfermidade cardiovascular.

Aproveitémo-lo noso leite que nos proporciona proteínas e sobre todo calcio. É importante quitarlle a tona antes de consumila, por conter gran cantidade de graxa, sobre todo se hai algunha patoloxía na familia.

Aproveitémo-los nosos ovos para realiza-la repostería caseira onde sempre controlaremos nós a cantidade de graxa e o tipo dela que empregaremos.

O consumo de aceites será sobre todo de aceite de oliva, o que conleva unha elevada inxesta de ácidos graxos monoinsaturados que dalgunha maneira combaten a enfermidade cardiovascular.

Temos moitos recursos ó noso alcance que para si os desexarían os cidadáns das grandes cidades.

¡Aproveitémoslos!

Conchita Rodríguez Fernández,  
médico

ALIMENTOS	RECOMENDADOS (a diario)
CEREAIS	
FROITAS, HORTALIZAS E LEGUMES	
OVOS, LEITE E DERIVADOS	
PESCADO E MARISCO	
CARNES	
ACEITES E GRAXAS	
POSTRES	
FROITOS SECOS*	
BEBIDAS	

## ¿Onde vives?

Vivo nun pobo pequeno  
a fe, a alegría,  
a paz do fogar,  
hai unha nena morena...  
(Victor Manuel)

Vivo nunha localidade considerada pequena, non chega ós 400 habitantes, situada a 60 quilómetros da capital de provincia. A miña casa é grande, coa porta aberta para recibir a familiares, amigos, amigos dos amigos... Gústame falar, gústame as tertulias, as charlas tranquilas da sobremesa, os momentos nostáxicos do fresco nocturno... En moitas destas conversas xurdiu o tema de onde se vive mellor, se na aldea ou na cidade. Xa se sabe, deseguida se enumeran as vantaxes e inconvenientes de ámbolos dous lugares: na aldea vívese máis tranquilo, disfrútase da natureza, a xente coñécete...; nunha cidade te-lo médico máis preto, máis posibilidades de facer cousas, ninguén te controla e... ¡observo que cada un ve as vantaxes do lugar no que non vive e as desvantaxes do lugar no que vive! ¡Que romantismo! ¡Que desgracia! ¡Que humanos, desexando sempre o que non se ten!

Eu digo que todos vémo-la mesma tele, lémo-los mesmos xornais, cantámo-la mesma

estúpida bomba do verán, comemos e vestímo-lo que dicta a moda... As diferencias non están en vivir na aldea ou na cidade, non están só no lugar, están nas persoas e a súa situación económica e social (“un é de onde paxe, non de onde nace”), nos seus desexos, necesidades, filosofía e forma de vivi-la vida, na capacidade para elixi-lo máis coherente coas nosas ideas, o menos malo para realizar un proxecto de vida.

Digo que hai pobres, marxinados, tristes, solitarios, deprimidos, gamberros, xente simpática, traballadora, agradable, responsable...en tódolos sitios, nas aldeas e nas cidades. Pero hai que saber situarse, encontrar “un lugar no mundo” como fermosa e dolorosamente se demostra na película arxentina que leva ese título.

Digo que un pode vivir amargado ou feliz en calquera sitio, ¿onde, entón, se vive mellor? Pois onde un teña o corazón en paz (que non a vida), onde un poida vivir cos que quere e como quere... e logo os pequenos inconvenientes de cada día irán resolvéndose segundo as circunstancias e as posibilidades, non se van resolver por vivir nun lugar ou noutro, resolveranse coa xente concreta que temos a man, coas persoas que dan a súa vida polos demais, que escoitan, tráennos e lévannos, adícanno-lo seu tempo, as súas palabras...e isto pasa igual na cidade e nas aldeas.

Inés Pérez de la Cruz  
(orixinal en castelán)





# Graciñas

¿Quen nos ensina a ser persoas libres, felices, comprometidas, responsables...?. ¿Onde aprendemos a respectar ós outros e as outras aínda que falen distinto, teñan idade distinta, bailen, coman e vistan distinto...?.

¿Como mostrar e demostrar ós máis pequenos da familia que o amor é posible, grande, que medra e medra canto máis o repartes...?. ¿Cando empezar a facer realidade as ideas de compartir, axudar, servir, estar a carón de..., que tantas veces discutimos e falamos filosoficamente...?.

A todas estas interesantes vitales e importantes preguntas deunos resposta amplia e gratuitamente a Fundación O Noso Lar. Nunca poderemos agradecer o suficiente todo o que recibimos ó longo e ancho destes anos.

Empezamos a ir a Galicia por amizade e agora estamos tan engan-chados coa misión da Fundación que... ¡non podemos deixar de ir, de participar, de colaborar, de disfrutar!. Fomos ben recibidos, sempre encontramos unha mesa onde comer, unha cama para descansar, unha fermosa paisaxe para disfrutar, unhas persoas para facernos



comprender que a vida xuntos ten sentido... . Pola nosa parte aportamos o que somos e sabemos: uns fixemos paquetes para os regalos dos maiores, outros pintamos letras, outras coseron telas para facer

un maravilloso

dragón, todos cantamos... ¡en galego!. E bailamos muñeiras a pesar de ser un pouco patosos. Participamos en campos de traballo, excursións, celebracións da fe,...

¡Que privilegiados somos! ¡Que gran experiencia tivemos a sorte de compartir convosco!.

A Fundación deunos novos ollos, oídos, mans,... para vivir a vida doutra maneira, para ser expertos en humanidade, para compartir o camiño con outros e agradecidos queremos seguir facendo historia con vós, seguir sendo estimulados polo voso sacrificio e a vosa solidariedade.

Que as fermosas palabras de Violeta Parra srvan para decirvos **HSBD.BT** de todo corazón.

Amigos da Fundación Salamanca  
(Orixinal en castelán)





en resumen

# Os brindadores: homes doutro tempo



A meirande parte das culturas que coñecemos, polo menos aquelas das que dispoñemos datos escritos, posúen manifestacións culturais espontáneas xurdidas en actos comunitarios. Así, eran moitas as ocasións nas que o pobo galego se xuntaba para cantar, ben fora para celebrar unha festa, como as muiñeiras por exemplo, celebrando o remate dalgún traballo (o filandón) ou relacionadas con elementos relixiosos (os cantares de reis).

Dentro destes cantos colectivos houbo un moi representativo destas terras, fundamentalmente de Lóuzara, O Courel, Triacastela e O Incio, coñecido co nome de Brindo ou Birindo. Un Brindo era unha disputa improvisada en verso, xeralmente de oito versos, que se entoaba nas vodas entre os asistentes ó banquete. A finalidade do mesmo era obter roscas e cigarros que repartían os padriños. Claro, isto se o brindo era do agrado dos padriños pois normalmente sempre tiñan unha dobre lectura e, polo xeral, ironizábase algún rasgo ou defecto dos noivos:

**Ó novio desta voda / que non lle parezca mal / é torto e enxorobado / e ten un ollo de cristal.**

**Vamos camiño da Pedra / vamos camiño do Lago / esta parexa que se casa / cada un mira pre seu lado.**

**Cada un mira pre sei lado / eso é un escarbadientes / cando se revolven de cu / os dous miran de frente.**

Os que facían referencia ós pais:

**A mai está mui contenta / hasta que dixo ¡ora! / Porque din que lle gustaba / o que estaba cosendo para fóra.**

**Cando cosía para fóra / e facíao hasta sin luz / e o que mellor facía / era o punto de cruz.**

Os padriños tampouco se escapaban das críticas:

**Válgame a madre de Dios, / ela me queira levar / que salga a madriña fóra / que temos que bailar. / A madriña está solteira / que ten gana de falar / pero dicen os veciños / que ten muita gana de se casar. / Non encontra un novio / porque está calada, / tamén dicen os demais / que é mui apretada. / A madriña desta voda / está un pouco desesperada / por-**

**que ten corenta anos / e pensa non ser casada.**

**O padriño desta voda / non leva corbata con nudo / que inda non foi capaz / de invitar a un puro.**

Aqueles que podían contrataban un gaiteiro ou músicos para despois da comida. Tampouco faltaban os foguetes aínda que nalgún sitio non os que querían porque dicían que era sinal de mala sorte:

**Válgame a madre de Dios, / Ferrería de Aguilar, / botai o gaiteiro fóra / que rabeo por bailar.**

**Válgame a madre de Dios / no me chamo quiquiriquí, / se non eres fumador / pra que raio veis eiquí. / Un raio viñen eiquí, / Ferrería de Aguilar, / veño por me divertir / e por me encher de bailar.**

Tamén facían referencia ás comidas que había no banquete:

**¡Válgame a Nuestra Señora / i eu paseinche por Toca / veu un can e marchou / co morcilleco na boca! / ¡Válgame Nuestra Señora / i eu paseinche por Toca, / eí vai o señor Balbino / cunha morcilla na boca!**

Cando o brindo era moi ofensivo o convite podía derivar nunha liorta entre os que estaban dentro da casa e os mozos que estaban fóra agardando as roscas e os cigarros. Deste xeito, moitas veces os noivos convidaban a algún brindador afamado para que puidese replicar desde dentro ós ataques que viñan desde fóra. Outra solución era chamar a parella da Garda Civil cando se prevía follón, mesmamente se chegaron a prohibir os brindos nalgunha época debido ás liortas nas que derivaban. Mais non era esta a única solución pois estilábase moito facer o casamento pola noite e así evitar os brindos e tamén ter que convidar a familiares e veciños. Mais cando os rapaces do lugar descubrían unha voda nocturna tocaban o corno ou latas para protestar por non seren convidados ó enlace.

Hoxe todo iso pasou a ser historia, historias que permanecen agochadas na memoria daqueles que asistiron a aquelas vodas ou que foron brindar a algún banquete e que quixemos lembrar aquí.

Xulio Pérez Pereiras

# Os ardentes da historia

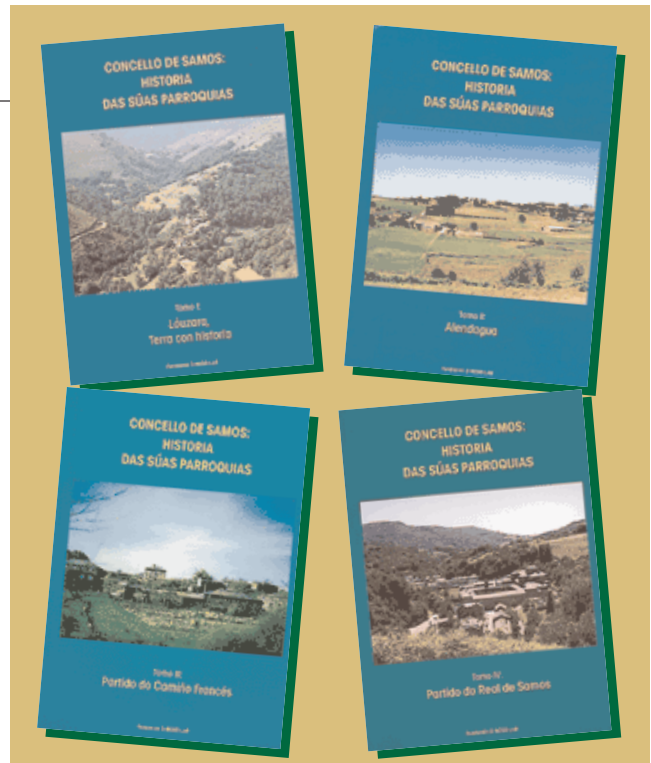
Habería que remontarse unhas cantas décadas atrás no tempo para ver a funcionalidade duns ramallos de uz ou xesta seca ós que se chamaba ardentes. Servían, naqueles tempos nos que non había luz eléctrica, para iluminar a casa, xa que se colocaban colgados nas paredes. Hoxe en día aínda hai quen os pon acendidos na bufareira do forno para ver o interior do mesmo cando se botan os bolos a cocer.

Do mesmo xeito, pero salvando as distancias, claro está, podemos catalogar os volumes da publicación Concello de Samos: Historia das súas parroquias. Pretenden ser, pois, unha luz clarificadora sobre a historia do noso concello, sobre unha maneira de interpretar a historia, levada a cabo pola Fundación O Noso Lar. Os catro volumes céntranse nuns apartados comúns nos que se recollen aspectos da historia de cada unha das parroquias, ilustrados por fotografías interesantísimas que dan unha visión particular a cada tema.

Un dos apartados recolle datos históricos, tanto das parroquias coma das aldeas que as compoñen. Son datos recollidos en obras coma o Tumbo de San Julián de Samos de Manuel Lucas Álvarez, do Dicionario Geográfico de Pascual Madoz ou doutras fontes escritas de distinta orixe e procedencia.

Outro dos apartados esclarecenos o significado dos nomes das aldeas tendo en conta estudos de importantes filólogos como Corominas, Menéndez Pidal ou Joseph M. Piel.

Tamén se lle deu cabida a unha das manifestacións culturais máis importantes e xenuínas do noso pobo como é a cultura popular de tradición oral. Recopiláronse lendas, contos, cantigas, adiviñas, brindos das vodas e demais xéneros que estaban a un lustro de caer no esquecemento ou de desapareceren sen máis.



No cuarto dos volumes hai un interesantísimo traballo, sen desmerecer para nada a calidade dos outros, sobre o estilo románico das igrexas do concello.

Xa no remate dos volumes recóllense baixo o título “Apéndices” traballos de diferente tipoloxía. Así, podemos atopar unha aproximación á cultura da castaña, á historia dos muíños de auga do concello, ás plantas medicinais, ó traballo do artista Antonio Bello ou á obra do escritor louzariño Fiz Vergara Vilariño.

Estamos, en definitiva, ante un traballo colectivo no que se viron implicadas unha morea de persoas que, movidas polo interese de sacar á luz a riqueza dun patrimonio cultural esquecido, dedicaron parte do seu tempo a esta tarefa tan gratificante pero non sempre recoñecida como é o de mergullarse nas raíces culturais do noso pobo. Sirva, pois, a modo de ardentes de cultura este legado que nos foi dado e do que somos depositarios.

Xulio Pérez Pereiras

# Coidemos a nosa terra

A modernidade chegou tamén para a nosa agricultura. Isto fai que poidamos competir en certos produtos coa agricultura doutras rexións ou países. O progreso e os avances tecnolóxicos son sempre positivos a non ser que se usen indebidamente.

Referíndonos á agricultura, o uso incorrecto do xurro (purín), dos fertilizantes químicos, dos pesticidas e plaguicidas, etc., constitúe un serio problema para o medio ambiente e tamén para a saúde humana. Hoxe, máis ca nunca, é necesario coida-lo uso que facemos destas prácticas agrarias, para non contaminar as nosas terras e augas, hipotecando así o futuro das novas xeracións.

A Unión Europea acaba de sacar un decreto sobre a protección das augas e dos solos contra a contaminación producida por nitratos de orixe agraria.

Entre outras figuran as seguintes:

\* Períodos nos que é recomendable a aplicación de fertilizantes á terra:

- **pradeiras:** para o corte de herba de ensilar, utilizar xurro 45-50 días antes do primeiro corte e inmediatamente despois deste para un segundo corte.

- **Millo:** utilizar xurro na fertilización de fondo, e polo tanto enterrado. Se é posible abonar con nitróxeno en forma mineral cando a planta teña 40-50 cm.

\* Aplicación de fertilizantes en terreos con pendente:

- A aplicación de xurro deberá facerse cando non exista perigo de chuvias fortes, sen ventos tamén fortes e se é posible cun lixeiro orballo para que fixe os gases do xurro o máis posible.

- Despois dun incendio forestal, nun terreo con pendente, se sementamos algo, non debemos fertilizar.

\* Aplicación de fertilizantes en terras próximas a cursos de auga:

- deixar unha zona de 2 - 10 metros de ancho na beira do curso de auga (río, regato) sen fertilizar. O ancho da zona dependerá da altura que teña a cuberta vexetal.

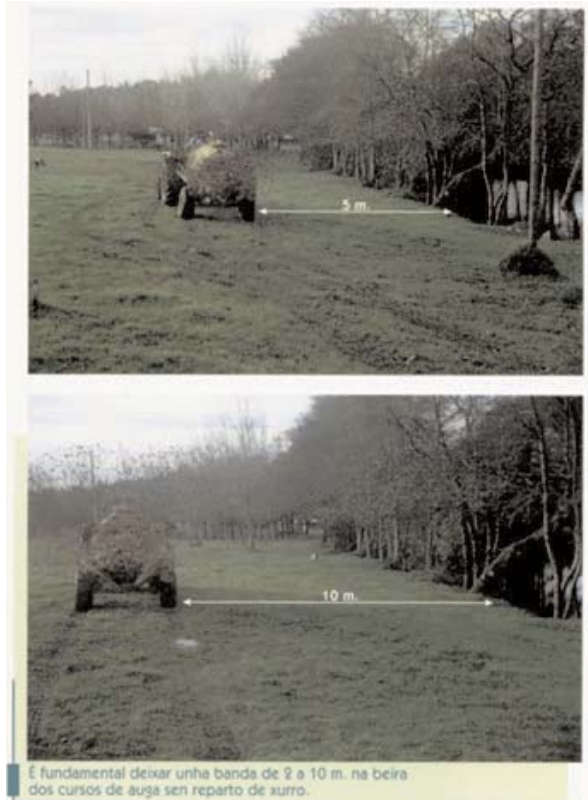
- Non aplicar xurro ou fertilizantes químicos nun radio de 35-50 metros ó redor dunha fonte, pozo ou

perforación que suministre auga para o consumo humano.

- Non establecer patios de exercicio de establos (sen pavimento) ou parcelas nos que está o gando moito tempo, nas proximidades de fontes de auga.

Hai moitas outras recomendacións. Estas son das máis importantes. Se non as temos en conta, nós mesmos serémo-los primeiros perxudicados. Seremos nós, e non outros, os que tiremos pedras contra o noso propio teito.

Óscar López González





Queridos amigos e amigas:

As nosas casas e pobos énchense de xente e de vida neste tempo de verán coa presenza de familiares, amigos e veciños. Compartimos con vós a entrañable ledicia do desexado reencontro con persoas queridas. Precisamente neste ambiente rico en experiencias de encontros, queremos achegarnos ós vosos fogares coa única finalidade de dar a coñecer e facervos partícipes deste novo proxecto que tedes nas vosas mans: o Boletín O Noso lar.

A agarimosa acollida e xenerosa colaboración que sempre recibimos da vosa parte estímúlanos e lánzanos a esta aventura. Somos conscientes de que non é só obra dos que figuramos como colaboradores, senón tamén de todos vós. Isto móvenos a expresárvolo noso máis sincero agradecemento.

Un sinxelo e humilde instrumento ó servizo da comunicación entre todos, da formación e sensibilización dos valores comunitarios; ó servizo, en definitiva, da nosa cultura. Neste senso todos temos algo que aportar e moito que comunicar. Este Boletín pode ser un bo medio para facelo.

Está aberto e agradece calquera tipo de aportación que axude a enriquecer e cumprir cos obxectivos que se marca. Non esquezaades que será unha forma de seguir facendo historia dende o agradecemento á herdanza dos nosos antepasados.

Precisamente esta páxina que neste número ocupo eu, no sucesivo estará reservada ás cartas dos nosos lectores: opinións, suxerencias, críticas que axuden a mellorar, etc. Pedimos que sexan claras e concisas e, por suposto, que estean firmadas. Deberanse mandar cun mes de antelación á publicación. En principio o Boletín será semestral, saíndo nos meses de xullo e decembro.

Tanto se se trata dun tema coma dunha carta, o Consello de redacción será o encargado e responsable da selección e da adaptación dos textos, se fose preciso, conforme ó espazo e ós criterios desta publicación .

Remato recordando que aqueles que queiran recibir os seguintes números deste Boletín deben mandárno-lo enderezo completo tal como figura na última páxina. E agradecemos tamén a colaboración económica que, ademais de ser un estímulo no traballo da Fundación, é un fermoso sinal de corresponsabilidade na misión de dar vida ós nosos pobos e de escribir entre todos a nosa historia.

Sen máis, grazas a todos e ata o próximo número que será, se Deus o quer, no mes de decembro.

Miguel Gómez



## SUBSCRIPCIÓN COLABORADOR

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

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación O Noso Lar:

Ó ~~servizo da~~ **servizo da nosa terra**

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

Nome e apelidos .....

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

- 2.000 pts.  
 5.000 pts.  
 10.000 pts.  
 Outro ..... pts.

### PERIODICIDADE

- Mensual  
 Trimestral  
 Semestral  
 Anual  
 Única

### FORMA DE PAGO

- Domiciliación bancaria  
 Talón bancario a nome de:  
Fundación O Noso Lar  
 Xiro postal

### CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

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

**Caixanova - Sarria.** 2080 - 0364 - 11 - 00400002902

## DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular da conta ..... Banco ou Caixa .....

Dirección bancaria ..... Nº .....

Código postal ..... Poboación ..... Provincia .....

\_\_\_\_\_ **CÓDIGO CONTA CLIENTE** \_\_\_\_\_

**Código entidade**

**Código oficina**

**D. C.**

**Número de conta**

Firma do titular

Periodicidade ..... Importe .....



## *Momentos de Sabedoría*

A xente por aquí preguntame:  
¿Que fai un francés coa súa cámara de fotos por estas terras?

E eu contesto:

*recollendo momentos de sabedoría.*

Póñovos un exemplo:

eu vivo nun mundo urbano,  
un mundo no que as persoas co paso do tempo  
vólvense máis estresadas que sabias.

A maioría perde horas intentando gañar tempo,  
¡qué ironía!

No mundo rural, non sei se se vive mellor ou peor,  
o certo é que uns valores perduraron.

A xente por aquí sempre está disposta  
a dar do seu tempo para falar cos demais,  
compartir uns momentos.

Aquí o tempo mídese polo seu xusto valor,  
e para un estranxeiro, coma eu, cada instante faise eternidade.

Graciñas a todos



**Debemos embelece-lo atardecer  
da vida dos nosos pais,  
o mesmo que eles  
embeleceron o abrente da nosa**