



O Noso Lar

2.º Semestre 2005 • Boletín n.º 10



Sumario

Presentación1

Persoeiros

Os nosos maiores2

O lema

Expertos en humanidade3

Voluntariado

Admirar e agarima-la vida 4-5

Arte

A Igrexa de Santa María de Suñide
na súa historia e na súa arte6-7

A Nosa Terra

Unha breve pincelada sobre os fungos
liquelizados: Os Liques8-9

Novas Tecnoloxías

Consideracións elementais
sobre a Enerxía Eólica10-11

Actividades

XVI Festa de Convivencia cos Maiores ...12-13
"Salsa" á vida. Memoria dun entroido ...14-15
Viaxamos-Convivimos-Disfrutamos16-17

Hixiene alimentaria

¡A xantar cocido!18-19

Camiños

O Maior Santiago, Santiago o Maior20

A nosa Lingua

A Lingua galega: historia e actualidade21

Agricultura e Medio Ambiente

Inseminación artificial no vacún de leite22

Saúde

¡¡Váisenos Daniela!!23

Pastoral

Facer vida o Evanxeo24

Experiencias

Amigas Anduriñas25
Pascua 200626
Graciñas27

Edita:

Fundación O Noso Lar
San Román de Lousada
27620 SAMOS - Lugo
Tel.- Fax : 982 187004
Web: www.onosolar.org
Correo electrónico:
fundacion@onosolar.org

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
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Alba M. Álvarez Vergara
Concepción Rodríguez Fdez.
Manuel Otero
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres
Angela Noguerol
Josefa Gómez
Inés deLa Fuente
Chelo Fernández
Matilde Arrizado
Eulogio Jiménez Cuesta
Carlos Mera Arias
Ana Rodríguez López
Teresa López Rodríguez

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta e Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

Presentación

Vivimos tempos, nos que o egoísmo solapado e o individualismo consumista aparecen, dunha forma sutil, como valores esenciais; como camiño para lograr a identidade e a realización persoal plena. Ó mesmo tempo observamos, con impotencia, como a globalización neoliberal está ocasionando unha macropobreza, convertindo a millóns de persoas en excluídos, que ven como se alonxa, cada vez máis, a posibilidade dunha existencia digna.

Desde a Fundación O Noso Lar, inspirada polo humanismo cristián, a pregunta que nos facemos é: ¿que facer nesta situación? Ou ¿Cómo seguir sendo fieis a estes pobos, cada vez máis marxinados, para construír con eles propostas concretas de dignificación, que axuden a compensar, no posible, as desigualdades e a evitar agrandar as diferencias? A resposta a estas preguntas non é doada, resulta complexa coma a mesma realidade que nos circunda. Somos conscientes de que non temos solucións máxicas, de que moitas situacións desbordan as nosas capacidades e posibilidades.

A pesar de todo resistímonos a cruzarnos de brazos. Non queremos ser espectadores pasivos dunha historia que, a pesar das súas lagoas e escuridades, está preñada de valores humanos, sociais e relixiosos. Os programas e actividades que a Fundación O Noso Lar realiza, pretenden, humildemente, axudar a levantar a autoestima de todos: os maiores e os máis novos, así como fomentar a convivencia e a solidariedade interxeracional. Que todos nos sintamos suxeitos activos e protagonistas da historia dos nosos pobos; que a poidamos transmitir na nosa propia lingua, da que nos sentimos orgullosos e agradecidos ós nosos devanceiros, que con tanto agarimo conservaron e nos transmitiron. Que aprendamos a valorar a propia familia, a nosa cultura e a fe.

No noso mundo rural podemos, aínda hoxe, disfrutar dunha vida rica en valores e experiencias entrañables, así como dunhas sinxelas e significativas expresións culturais e relixiosas. No trasfondo das páxinas deste boletín o lector poderá decatarse de toda esta riqueza.

Os nosos maiores como expertos en humanidade, son os grandes persoeiros da nosa historia, son a memoria vivinte que nunca se apaga. ¡Como non agradecerlles, con feitos e non só con verbas, tanto esforzo e sacrificio, tantos desvelos e amor! As actividades cos maiores das que neste boletín damos conta son, precisamente, expresión do noso afecto e gratitude pola rica tradición que nos legan e a abondosa sementeira que poñen nas nosas mans. Son tamén reflexo da corresponsabilidade, do compromiso persoal e social, da cooperación e solidariedade de moitas persoas que viven con gratuidade as súas vidas servindo e axudando ós demais.

Contra a nosa vontade e desexo, este número 10 do Boletín sae á luz con retraso, polo que pedimos disculpas ós lectores e colaboradores.

Os nosos Maiores



Dise que a experiencia é a nai da ciencia, e non é un dito senón unha gran verdade.

Se te pos a analizar o día a día, daraste conta que moitas cousas que fas, dis ou pensas non se levarían a cabo senón fose por esa experiencia que vas adquirindo ó longo dos anos. A experiencia que cada un imos gardando como un tesouro e que intre tras intre vai medrando nese gran cofre que é a nosa vida.

Pois ben, todo isto vén a dicir que a medida que pasan os anos e te vas facendo maior vaste convertendo nun experto, nunca ó 100% porque sempre estamos aprendendo de nós mesmos e dos que nos rodean; pero cando falo de expertos non só me refiro a expertos en temas concretos como pode ser o profesional senón tamén en algo tan complicado como pode ser a humanidade.

Non temos máis que mirar a xente maior que nos rodea para darnos conta da magnitude deste grao. Sempre teñen algo que ofrecerche:

- Un consello, do que, aínda que nos pareza que non é acertado, sempre poderemos sacar algo para axudar o noso cofre.
- Un sorriso, que che axuda a ver que as cousas non son tan difíciles ou polo menos non temos que facelas difíciles.
- Unha aperta, que nos produce tantas sensacións e nos dá ánimo.
- A palabra, cando nos contan como foi o seu pasado e sempre resaltan o lado positivo.
- A alegría, de poder contarnos o que senten e saberse queridos e escoitados.

A experiencia é algo vital que imos collendo do noso redor para poder chegar a ser expertos en humanidade, pero máis importante é poder transmitir a nosa sabedoría.

Para os nosos maiores vai esta pequena homenaxe, xa que eles son os grandes, e moitas veces anónimos, **persoeiros** da nosa historia.

Alba M. Álvarez Vergara

Expertos en humanidade

Ser experto nunha materia significa ter unha grande experiencia nesa materia, dominala, coñecela, saber moito sobre ela. A partir desta definición comprenderemos que os nosos maiores son **expertos en humanidade** porque teñen unha grande experiencia da vida. A súa sabedoría non procede dos libros senón da experiencia vivida. Con razón nos poden dicir e nos din: ***témo-la vida como aval, o esforzo como camiño, como escola o mundo, e como mestre o vivido.***

Di un refrán que “*cando un ancián morre, é unha biblioteca a que desaparece*”. ¡Que gran verdade! Expresa de forma poética como os maiores transmítennos as informacións e as vivencias que eles foron adquirindo ó longo dos seus moitos anos vividos. Eles son a memoria vivinte, de xeración en xeración, que nunca se apaga. Son os eslabóns dunha cadea que enlaza as tradicións para que non se perdan e poidamos nós enriquecernos coas mesmas. Eles son como un remanso de auga do que moitos poidamos saciarnos.

Coas súas mans traballadoras e sacrificadas, co seu esforzo cotiá, coa súa suor e as súas bágoas deixan nesta terra, nas súas familias e en todos nós froitos de tenrura e amizade. Homes e mulleres valentes e sinxelos que con amor, e moitas veces desde o silencio, foron reconstruíndo o seu fogar. As súas mans son mans que non cansan, que amasaron pobreza e ilusión, que arriscan e animan, que se unen para festexar con amor a mesma vida.

En definitiva son **expertos en humanidade** porque son ricos en valores humanos e relixiosos:

Viven con humor e ilusión a unión e a entrega;

Viven con madurez e nobreza o amor e a amizade;

Viven con disponibilidad para dar e compartir.

Xuntemos as nosas mans para manifestarlles todo o noso afecto e gratitude por tantas leccións que nos dan de fortaleza, de consello, de xenerosidade, de sensatez, de paciencia, de tolerancia, de cariño, ...

Déixannos en herdanza unha rica tradición; unha abundosa sementeira que xa abandonaron nas nosas mans, pero sen perderlo dereito a colleita que tamén lles pertence.

Loche

Admirar e agarima-la vida



Poder dispoñer dun tempo para adicar a contemplar e agarima-la vida, é un regalo. Para os que somos crentes é un obsequio de Deus.

Para a Fundación, *O Noso Lar*, ubicada no concello de Samos, nun lugar de paraíso polo seu encadre natural; a admiración da vida, se se abren os ollos, cada día, á contemplación da natureza, non coidala e agarimala sería imposible.

Atoparse cos nenos, que son o futuro e experimentar que este **gran ben** escasea, cando nace un neno a alegría visítanos.

Atoparse tamén coa vida na morea de mozos e mozas que por aquí pasan; a nosa pregunta, desde a admiración ¿Onde están cada día se parece que non se ven? ¿Por que se xuntan aquí?

E, porque antes foron nenos/as, mozos/as, hoxe témo-la sorte de nos atopar cun nutrido grupo de persoas maiores, que chegaron ata aquí polos camiños



e congostras que algúns de nós, tamén coñecemos.

A frondosidade das nosas carballeiras, a extensión e o verdor dos nosos prados, os vestixios do que puido se-la seara, o proceso mellorado da estabulación, as casas confortables e cheas, o valor da familia....Todo isto fálanos da constancia, do esforzo, da abnegación e da xenerosidade destas persoas maiores. Por iso, non pretendendo facerlles a elas ningún favor senón querendo compartir con elas a riqueza da súa vida e celebrala, é polo que os voluntarios de *O Noso Lar*, co equipo que aquí vivimos, continuamos programando e levando a cabo os encontros, "**celebrar compartindo**".

O primeiro destes encontros tivo lugar o día 27 de novembro coa celebración do magosto, data entrañable, na que: a misa do domingo, a lareira acesa, o caldiño quente, a castaña asada, servido todo con agarimo, é capaz de revivir e facer presente, afectivamente, toda unha vida. A sobremesa estivo animada por: bailes con música tradicional, xogo de cartas ou conta-lo conto.

Dun xeito parecido, pois o clima de fondo é o mesmo, aínda que a data teña outras connotacións, celebrámo-lo día de S. Antón (15 de xaneiro). Aproveitamos para felicitar ós paisanos que levan o nome de Antonio.



Tamén celebrámo-lo encontro do entroido (19 de febreiro). A pesar do mal tempo, xuntámonos ó redor de 40 persoas. A nota predominante foi o compartir. Despois da misa, na que participaron todos aqueles que o desexaron, á calor da lareira, alimentada coa leña dos nosos carballos, degustamos un xantar propio destas datas: o cocido e a filloa, servido por un grupo de voluntarios que están a facer aquí o curso de *Director de Tempo Libre*.

Houbo outros postres sorpresa, froito dun maduro compartir.

Outro momento especial de poder compartir e celebrar, foi **O Nadal no Noso Lar**

Como xa é sabido, ofrecemos a aquelas persoas, que viven soas ou que sen máis queiran vir, a posibilidade de compartir connosco o Nadal. Para quen o desexe, pode facelo de forma prolongada (20 de decembro ó 22 de xaneiro) ou ben só compartir connosco os días de Festa.

Para a primeira modalidade este ano apenas houbo xente, pero para comparti-las Festas xuntámonos un promedio de 15 persoas.

O noso desexo é de que *se sintan na casa*. Que non falte a calor humana. Que medremos neste proceso ata ver se algún día podemos chegar a dicir *¡Que bonito é ver como os irmáns se queren!* (Feit. 2, 41-47)

OBRADOIRO DE GLOBOFLEXIA

Alguén, nun día non distante, pasou por aquí, e deixouse dicir: *“É doado e importante traballar, xogar? Con globos.”*

A algúns dos que xa levamos unha reia de anos ás costas, poida que se nos viñese á mente aquel refrán. *“O que non ten que facer, tira coa casa e vólvea erguer.”* Ou, aqueloutro: *“Cantos traballiños por non traballar!”*

E, aquí nos tedes, o día 12 de novembro de 2005, a un grupo de maiores e non tan maiores, mozos e algúns nenos, con dúas monitoras de Lugo, expertas no tema, facendo **Globoflexia**.

E, velaí, estas monitoras fixéronnos descubrir que facer Globoflexia non tiña nada que ver cos refráns antes mencionados.

A técnica leva consigo a posta en práctica da creatividade de cadaquén, a posibilidade de facela medrar, o desenvolvemento de destrezas e habilidades que, co encanto e agarimo que cada un logre poñer, será unha actividade valiosa para o tempo libre, o tempo de lecer de calquera grupo, xa sexan pequenos ou maiores os seus compoñentes.

Comunidade de O Noso Lar



A Igrexa de Santa María de Suñide

na súa historia e na súa arte



Jaime Delgado Gómez

Xeneralidades

Esta igrexa, por estar adicada a Santa María, está confirmándonos que existiu outra aquí, seguramente románica polo que logo se dirá. Pero aínda ésta tivo que ser precedida por unha primeira dun moi alto medioevo. Así nos obriga a crelo a súa titular **Santa María** que, xunto con **San Salvador** (o Divino Salvador) foron os titulares primeiros das nosas primeiras igrexas.

Tal como agora se encontra é unha fábrica de dous tempos diversos. A parte máis antiga é a da súa fachada e primeiro tramo da nave. Foi realizada en 1812, ano escrito na mesma fachada, como veremos. A segunda parte da nave, un pouco máis ancha cá primeira, e o presbiterio, a ábsida de imitación románica, segundo Elías Valiña Sampredo (en *Inventario Artístico de Lugo y su Provincia* T. VI; Madrid, 1983, páxs. 80-81), foi construída en 1941.

Resaltamos a boa obra restauradora feita recentemente: limpouse moi axeitadamente o teito, picáronse as paredes e revocáronse de novo, levantouse o piso para subsanar o problema da humidade e cambiouse a instalación eléctrica.

A fachada

Comecemos reseñando que o groso muro está feito coa pedra pizarrosa desa bisbarra, pero revocada e pintada dun branco tenue acorde co verdor do entorno. Pero tanto a porta, con todo o seu decorativo conxunto superior, como a redonda ventá superposta e a espadaña son dun bo e fino granito.

A porta é alintelada, pero mediante pedras en cuña. Está coroada por unha especie de frontón trapezoidal. Vai enmarcado por unhas saíntes molduras e ten os lados en curva.

No seu liso campo interior aparece incisa a xa coñecida data, **AÑO 1812** e no seu centro superior sobresa unha ben moldurada repisa. Sobre a repisa, pero xa por riba do frontón, escavouse unha rectangular fornela rematada cunha semicúpula en forma de vieira. Probablemente se fixera para unha imaxe de pedra, que sen dúbida nunca tivo. Un pouco máis arriba da

fornela se abre unha ben cercada ventá redonda, que soe denominarse, ollo de boi.

Entre o muro inferior do frontis e a espadaña corre unha sinxela cornixa coa seguinte inscrición: **(ESTA OBRA SE HIZO SIENDO CURA RECTOR DON JOSÉ)**

Remata a fachada unha moi airosa e forte **ESPADAÑA**. É de dous altos ocos en arco de medio punto, dos que penduran dúas campás. Está coroada por unha ancha e moldurada cornixa, sobre cuxo centro se asenta un fermoso remate en forma de arco semicircular que perfila un liso muro granítico. Apóiasse este arco por cada lado sobre un moldurado basamento amplo e robusto. Outro semellante a estes dous aséntase sobre o arco e sobre el descansa unha especie de invertido tronco de pirámide. Neste crávase unha custodia de forma solar, feita de ferro que remata en forma de cruz.

O interior da fábrica

A nave ten dous tramos, máis estreito o primeiro que o segundo. Están separados por un arco escarzano, ou sexa, un pouco rebaixado e non semicircular.

Tanto este arco como o triunfal de medio punto, que separa a nave do presbiterio, están feitos de barrote e masa cementosa. Aséntanse directamente ámbolos dous extremos en pilastras de mampostería irregular feitas de material pizarroso do país, o empregado en tódolos muros da igrexa. Muros, tanto por dentro como por fóra, pintados dunha tenue cor branca.

Ábsida-presbiterio

Algo moi curioso e excepcional debemos resaltar aquí. Segundo Elías Valiña Sampredo, é unha obra feita no ano 1941, lonxe do século XII, e a pesar diso reproduce unha ábsida románica dese tempo, aínda que sen o típico tellaroz sobre canecillos.

Isto obríganos a crer que a igrexa anterior fose románica e que quixeron deixar un recordo dela neste **ábsida-presbiterio** de tipo románico. É éste un caso excepcional nun século XX, aínda que non único...

Cómpre resaltar tamén que este espacio absidal está dividido en dúas partes. A primeira, segundo se entra baixo o arco triunfal, fai de presbiterio, ou Capela Maior e de sacristia a semicircular cabeceira.



Os retábulos e a súa imaxinería

RETÁBULO PRINCIPAL. É dun estilo neogótico. Estilo este que no seu aspecto arquitectónico xa se inicia na segunda metade do século XIX.

Na nosa Diocese prodíxase moitísimo desde as primeiras décadas de 1900 na factura de retábulos. Dado que esta parte da igrexa é unha obra de 1941, é moi posible que dese tempo sexa o reseñado retábulo de Suñide. Coñezo varios moi semellantes a este e son, máis ou menos, dese tempo. Pena é que pola súa modernidade moitos deles desaparecesen xa nas reformas das igrexas... !

Ten tres rúas rematadas en moi esveltos pináculos. Na rúa central hai unha fermosa escena do misterio da Asunción de María, que ascende sobre unha voluminosa nube sustentada por un belo anxo por cada lado, mentres outras cabezas anxélicas asoman na fronte da nube.

Son curiosos os dous símbolos que sostén o anxo do lado dereito, segundo se mira. Un deles é unha longa palma apresada coa man dereita e o outro é un alto relicario que mostra coa esquerda. Sen dúbida a palma está recordando o martirio espiritual de María ó acompañar ó seu Fillo no seu martirio da cruz. O relicario podería evocar a *sagrada reliquia* do seu corpo que é levado ó ceo polos anxos.

Na rúa dereita, segundo se entra no presbiterio, aparece a imaxe de San Xosé co Neno; e de boa traza.

A rúa esquerda está ocupada por outra boa efíxie sen dúbida de San Antonio de Padua. Extraño é que en vez do seu típico lirio de castidade sosteña unha palma na súa man dereita, pero si ten o libro aberto sobre a esquerda, aínda que sen o Neno Xesús sobre el, como é norma.

Tres retabulos da nave.

O primeiro do lado, segundo se entra, é outro retábulo *neogótico* e tan semellante ó xa descrito que todo o del dito vale tamén para este. Sen dúbida son ámbolos dous do mesmo taller.

En cada rúa organizouse un camarín con porta de cristal, seguramente de data posterior á do retábulo. No do centro e no do lado esquerdo exhibese unha imaxe vestida da Virxe María.

En cambio, no outro camarín expónse unha boa imaxe de Santa Catalina de Alexandría. Confírmalo a súa coroa, propia da súa ascendencia real, tendo ademais na aberta man esquerda unha diminuta *roda de coitelos* partida pola metade. Está lembrando este roto instrumento de martirio que o poder de Deus encargouse de destrozalo. Soe ostentala partida e de bastante tamaño, pero posta de pé ó lado esquerdo do seu corpo, agarrándoa ela coa man correspondente dese lado. Pero os artistas esquecen case sempre a espada, sempre o eficaz instrumento nos martirios. Aquí aparece posta de pé sobre a súa punta, suxeitándoa a Santa coa man dereita.

Para reafirmar-la súa realeza, engádese unha coroa posta no chan. Polo tanto, non pode aceptarse a identificación de Elías Valiña Sampredo, afirmando sen reservas que se trata da bíblica Judit, que coa espada cortou a cabeza de Holofernes.

Ó lado deste retábulo gótico, entre el e o muro do arco triunfal, está outro de tosca factura e sen interese. Si son, en cambio, interesantes as súas dúas imaxes.

A do lado dereito, de pequeno tamaño e de posibles reminiscencias aínda góticas, quizais xa do século XVI, é o sempre tan venerado San Antón Abade. Viste sobre o hábito un manto con capucha que cobre a súa cabeza. Na súa man dereita sostén o báculo abacial, tendo na esquerda o libro das regras monásticas. Morreu de idade centenaria cara ó ano 256.

No outro lado deste retábulo está Santa Bárbara sostendo o atributo do típico castelo. Podería ser do mesmo tempo de San Antón Abade.

O terceiro retábulo da nave

Está no lado oposto dos outros dous. Imita todo el un gran cortinaxe, liso no seu fondo e fruncido polos lados, recolléndose arriba nunha gran coroa real. Fíxose para acobillar a un Xesús crucificado que, aínda que non de fina gubia, si expresa no seu corpo pendente dos cravos os efectos da crucifixión e a dor que esta no corpo produce.

Unha breve pincelada sobre os fungos liquelizados:

Os Liques

Estamos no inverno. Neste tempo en que as árbores do noso contorno se mostran espidas e os paxaros que aniñaban nas súas pólas emigraron lonxe para non morrer de frío, a vida na montaña encóntrase minguada ou ralentida. Non obstante, é precisamente agora, ó faltar as follas, cando nas árbores adquieren maior relevancia os **liques**, organismos que pola súa presenza e abundancia nesta zona, estannos a indicar a extraordinaria calidade do aire que se respira, pois son importantes bioindicadores da contaminación ambiental.

Nos arredores de Samos, causa impresión o carácter que imprimen os liques na paisaxe de moitos lugares. Dando un paseo por case calquera parte, pódense apreciar bosques onde as árbores parecen estar cubertas de xiada, como din uns; ou brotando cunha forza máis que primaveral, como din outros, por verse como pintadas da fermosa cor verde clara que lle imprimen os liques que as tapizan (**fotos 1, 2, 3- Val de Lóuzara-**) e que as fan brillar intensamente baixo os raios do sol invernal.

Pero ...¿Que é un lique? Defínese un lique como o resultado da **simbiose dun fungo e unha alga**; é dicir, hifas (como fíos ou fiamentos microscópicos) dun fungo, viven asociadas cunha alga microscópica, verde ou azul (ver artigo *Algas de auga doce* do número anterior desta revista), de tal xeito que o resultado é un novo organismo con caracteres diferentes ós dos fungos e as algas por separado. E como nunha simbiose os dous organismos participantes resultan beneficiados, nesta a alga dálle ó fungo a materia orgánica para a súa alimentación (elas son autótrofas como tódolos vexetais: por fotosíntese forman materia orgánica a partir do dióxido de carbono atmosférico -CO₂ - e dos sales minerais disoltos na auga, en presenza de luz) e o fungo, que é heterótrofo (aliméntase da materia orgánica xa elaborada como os animais) proporciónalle á alga a humidade e protección suficiente para que poida vivir sen desecarse.

Pero os liques non colonizan só as árbores. Nas pedras ou rochas (**foto 4**), na terra (**foto 5**) e nas paredes edificadas como se observa no Mosteiro de Samos (**fotos 6, 7**) tamén son frecuentes. Non cabe a menor dúbida de que a riqueza desta zona en especies liquénicas é considerable e non fai falta ser experto na materia para apreciar que ademais de haber moitos, hainos de diferente morfoloxía. Uns están estendidos no substrato

aparentando manchas de pintura imposibles de separar cunha navalla, son os de **talo crustáceo (foto 6)**; outros, tamén estendidos pero que poden arrincarse con facilidade, chámanse **foliáceos (fotos 3, 5, 7)** e os que semellan pequenas árbores porque se ramifican e só se unen ó substrato por un punto, dicimos que son **fruticulosos (foto 2)**.

¿ E como son “por dentro” os liques? A ordenación dos dous compoñentes –alga e fungo- para dar o organismo que vemos é o que se coñece como **estructura do talo**. Esta estrutura ou colocación dos dous simbioses pode ser variada, pero imos referirnos só á máis completa e que corresponde a un dos tipos dentro do conxunto de talos foliáceos. Neste caso, as células algais localízanse nunha zona concreta do talo, de forma que este queda diferenciado en varias capas. Na **figura A**, na que se representa un corte lonxitudinal dun talo visto ó microscopio, móstranse os distintos estratos: na parte superior, en contacto co aire, encóntrase o **cortex superior (CS)**, estrato formado exclusivamente por hifas do fungo e que actúa de pantalla protectora da alga do exceso da radiación solar. Inmediatamente debaixo do cortex superior está a **capa gonidial (CG)** formada polas algas (gonidio) e as hifas do fungo que as envolven; debaixo dela encóntrase a **médula (MD)** só conformada por hifas do fungo e por último o **cortex inferior (CI)**, semellante ó superior, de onde saen as **rizinas** ou hifas que suxeitan o lique ó sustrato (cortizas das árbores, rochas...)

Da simbiose liquénica coñécense moitos datos, pero ata o día de hoxe non foi posible construír un lique no laboratorio. O que si sabemos é que os fungos que se liquenizan non poden vivir illados –as algas si- e que só o fungo pode reproducirse por vía sexual; reprodución que se manifesta cando, por exemplo, na superficie do talo aparecen unhas formacións en disco ou en copa que chamamos **apotecios (foto 8)** onde o fungo tras un proceso sexual forma as esporas (**foto 9**). Estas esporas actúan como sementes; ó xerminar, darán novas hifas no caso de encontrar a alga axeitada para formar o lique; do contrario, morren sen dar por cumprida a súa función.

Pero os liques, como tales, reproducense activamente por vía asexual. As estratexias diversas que utilizan conducen a que pequenos fragmentos da capa gonidial

(hifas do fungo con células algais) se desprendan, se illen e formen novos talos ó fixarse a un sustrato e crecer.

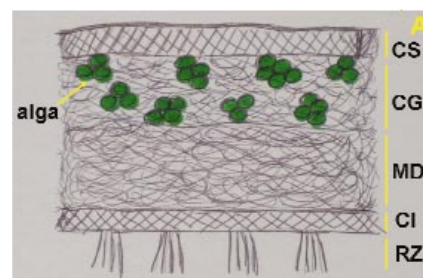
Sobre se os liques son ou non nocivos para as superficies que os sustentan, podemos dicir que nas árbores, en xeral, parece ser que ó non chegarlles ó sistema conductor pouco ou nada lles afectan. Pero dos que viven na pedra hai opinións diferentes. Neste tempo en que a sensibilidade pola conservación do patrimonio arquitectónico é maior que noutros, algúns autores falan de que os talos liquénicos van desintegrando a pedra das paredes dos monumentos e, obviamente, o mellor segundo eles é facelos desaparecer. Polo contrario, outros investigadores prefiren facer unha valoración global e dan relevancia ó carácter que os liques lles imprimen. A fermosa cor dourada da Catedral de Santiago de Compostela, tan cantada por poetas e plasmada en lenzos por pintores, débese ó liquen *Xanthoria parietina* (foto 7).

Os liques elaboran unha gran variedade de compostos químicos (diferentes segundo as especies) que se denominan **sustancias liquénicas**. Desde antigo, coñécense estas sustancias de forma empírica, como o demostra a utilización dalgúns liques como tintes naturais ou como medicamentos en épocas remotas. Son o caso, por exemplo, da famosa cor “rojo púrpura” da túnica romana, extraída de *Rocella* spp; ou a utilidade que se lle deu ó liquen *Cetraria islandica* (lique de Islandia, foto 5) ata ben entrado o século XX na farmacopea europea.

Este interese farmacolóxico e industrial está centrado na actualidade nas sustancias liquénicas con propiedades antiinflamatorias (carecen dos efectos secundarios adversos das cortisonas), nas sustancias con propiedades antitumorais para tratamentos dalgúns tipos de cancro e as que teñen propiedades antibióticas e antivirais; así como as de importancia na industria da alta perfumería.

Tamén en florería e decoración os liques acadan cada vez maior presenza. E non podemos esquecer que algúns son comestibles e constitúen a dieta básica alimentaria dos ruminantes de países fríos. Cabe sinalar, neste senso, que *Aspicilia esculenta*, liquen de vida vagante de zonas desérticas carente de sustancias liquénicas e rico en azucres, identificouse como o maná dos israelitas que relata a Biblia.

Ángela Noguerol Seoane
Profesora-Investigadora de Botánica
da Universidade da Coruña



Consideracións elementais sobre a Enerxía Eólica



O home encóntrase desde antigo inmerso nun mundo onde a enerxía xogou un papel fundamental para cantas actividades desempeñou, ben sexan de índole individual ou colectiva. Individual como é o seu crecemento, para o que require o aporte enerxético dos alimentos; e colectiva no que se refire ás relacións co seu entorno, como é o seu desprazamento, a práctica de deportes, etc., para as que o aporte enerxético é de diversa índole.

En canto ás enerxías relacionadas co segundo aspecto (máis unidas ó desenvolvemento e nivel de vida alcanzado por certos sectores da sociedade), o home foi logrando a través do tempo fontes enerxéticas que de xeito relativamente fácil lle permitiran alcanzar os seus obxectivos.

Co desenvolvemento industrial do pasado século, as fontes enerxéticas dispoñibles, fundamentalmente carbón, eran incapaces de abastecer tantas necesidades como creara o home, polo que tivo que recorrer ás novas fontes enerxéticas aportadas polos combustibles fósiles (petróleo) que ata a actualidade están a permitir que este desenvolvemento se manteña. Pero, ademais de que estas fontes non son inesgotables, son moi discutidas por aportar ó medio ambiente gran cantidade de contaminantes que de forma moi perigosa están afectando á pureza da terra, das augas e do aire, co conseguinte efecto sobre as diversas formas de vida no Planeta.

Ante estes feitos, o home necesita buscar outras fontes de enerxía que intenten paliar a problemática existente e ó tempo aporten a seguinte triple vertente: ser económicas, ser pouco contaminantes e que dean rendementos adecuados.

A este tipo de fontes responden, en principio, as chamadas “enerxías renovables ou alternativas” que se definen como: **aquelas que se producen de forma continua e son inesgotables a escala humana**. Son deste tipo a enerxía solar (producida polo sol), a enerxía hidráulica (producida pola auga)

e a enerxía eólica (producida polo vento), a biomasa (restos vexetais) e a enerxía xeotérmica (ex. as augas termais). Todas elas caracterízanse por ser fontes de abastecemento enerxético que respectan o medio ambiente e, ademais, son case sempre reversibles.

No caso particular que nos ocupa, a **enerxía eólica**, podémola definir de forma sinxela como un *proceso físico de transformación no que a enerxía que posúe o vento, asociada ó seu movemento, convértese en electricidade facendo uso duns mecanismos chamados aeroxeneradores*, que abranguen desde uns poucos vatios (forma de medila potencia eléctrica) a millóns de vatios, dependendo do tamaño dos aeroxeneradores e do número deles asociados.

Esta conversión da enerxía do vento noutras formas de enerxía non é de agora; un breve recordatorio histórico fálanos que xa foi utilizada polo home desde moi antigo, ben para convertela en enerxía motriz nas velas dos barcos (aparece en gravados exipcios de 5.000 anos a.C.) ou ben en enerxía mecánica nos muíños de vento para a elevación da auga ou para a moenda do gran. Sen embargo, é nestas últimas décadas cando o interese pola obtención desta forma de enerxía está tomando grandes proporcións, pois o número de vantaxes que se lle asocian é enorme.

Os defensores desta forma de enerxía din que estamos ante unha enerxía que non contamina, que é inesgotable, e que ó frear o consumo de combustibles fósiles contribúe a evitar o “cambio climático”. Engaden, ademais, que ó non necesitar mecanismos de extracción, transporte, transformación e combustión, como ocorre con outros combustibles (madeira, carbón, derivados do petróleo, etc.) a enerxía eólica é enormemente limpa, tanto para a terra como para a auga, o aire, a fauna e a vexetación. Din tamén os defensores deste tipo de enerxía, que a

producción de electricidade a partir do vento é beneficiosa por non producir gases tóxicos nin choiva ácida; non contribuír ó efecto invernadoiro nin destruír a capa de ozono e, polo tanto, non orixinar produtos secundarios perigosos nin residuos contaminantes. Estamos, pois, ante unha forma de enerxía que obtida aplicando a tecnoloxía acadada pode representar para a zona considerada certa riqueza e unha solución inmillorable ó tema, tan candente hoxe en día, da contaminación atmosférica.

A modo de exemplo e para comprender as vantaxes indicadas, dinnos os defensores que cada kW·h de electricidade xerada por enerxía eólica, en lugar de carbón, evita que se produzan e difundan ó entorno ambiental:

- 600 g de CO₂ (dióxido de carbono)
- 1,33 g de SO₂ (dióxido de azufre)
- 1,67 g de NO_x (óxidos de nitróxeno).

Seguindo con estas consideracións, indícanos estes autores que un parque eólico de 10 MW (MW = 1.000.000 de vatios) causaría os seguintes feitos:

- evita ó ano 28.480 Tn de CO₂.
- substitúe 2.447 toneladas equivalentes de petróleo.
- aporta traballo a 123 persoas ó ano, en tarefas de deseño e construción.
- proporciona industria e desenvolvemento de tecnoloxía.
- xera enerxía eléctrica para 11.000 familias.

Sen embargo, non todos son defensores desta forma de obtención de enerxía eléctrica e aínda que moitos a defenderon nun principio fronte ós combustibles fósiles (sobre todo os derivados do petróleo polos numerosos derrames e gran contaminación), hoxe están en total desacordo por encontrar nela unha serie de desvantaxes.

Din, os detractores, que ó ser o aire tan lixeiro necesítanse aeróxeneradores moi grandes e, en consecuencia, moi caros. Tamén indican que, desde o punto de vista paisaxístico, os xeneradores de enerxía eólica producen un impacto visual inevitable, rompendo a harmonía do entorno; feitos que deben ser avaliados en función da riqueza paisaxística de

cada zona ou localización.

Din, así mesmo os detractores, que un aspecto moi negativo é o ruído producido polo xiro, tanto das aspas como do motor, que poderían provocar estrés en animais de granxas próximas influíndo negativamente na produción.

Tamén indican os detractores que os parques eólicos poden provocar mortandade de aves ó impactar coas palas, inda que parece ser que este tema se intenta resolver pintándoas de cores vivas e situando os muíños de forma que deixasen “pasillos” para as aves.

Estamos, pois, ante unha disxuntiva de difícil converxencia. Por un lado consumidores, fabricantes, promotores e convencidos, en xeral, que defenden este modo de produción de enerxía porque con ela pódense atallar problemas ambientais de enorme transcendencia como o “cambio climático” ó tempo que poden representar un aporte económico interesante para a zona. Por outro, os conservacionistas e defensores da paisaxe, convencidos de que os aeróxeneradores son un enorme perigo para os animais, sobre todo nos grandes parques eólicos, e un atentado visual para a paisaxe.

A título de dato ilustrativo, para que cada un pense o que máis lle apeteza, indícase, a continuación, a opinión dos habitantes de Higuera (Albacete), onde hai 243 aeróxeneradores instalados: un 23 % da poboación considéraos bonitos, un 22 % considéraos feos e un 55 % nin bonitos nin feos. Isto pon de manifesto a subxectividade á hora de avaliar o impacto paisaxístico ou visual destes dispositivos, sen entrar noutras valoracións.

Poden traerse a colación diversos tipos de sondaxes, nun ou noutro sentido, pero considero que co comentado poden facerse unha idea do tema.



Dr. Eulogio Jiménez Cuesta
Profesor-Investigador de Física
da Universidade da Coruña

XIV Festa de Convivencia

cos nosos maiores

Caderno De Bitácora duns voluntarios

20 de agosto do 2005

10:00h da mañá.

Achegámonos ó lugar de encontro da XIV Festa dos nosos maiores organizada pola Fundación “O Noso Lar”, nun soto utilizado xa antes co mesmo fin e que atopamos en perfecto estado de limpeza, quizais aínda máis bonito que antano. Este ano a festa está ambientada nunha feira dos anos vinte. Temos todo o día por diante para a montaxe dunha das máis grandes xuntanzas da zona, a organización xa encomenzou uns meses antes, e todo o mundo sabe perfectamente o que ten que facer. E coma un gran escornacabezas que foi creado durante varias semanas.. e que agora toca montar cun disposto equipo de voluntarios, que ademais de traballar buscan pasar un día alegre e divertido.

12:00 da mañá.

Temos todo patas arriba, cociña, palco e xenerador xa están no seu sitio, pero a montaxe de bancos e mesas está pouco adiantada, necesitaremos xogar e falar menos se queremos ter todo rematado cara á tardiña.

14:00 da tarde.

Despois de enche-lo bandullo xa estamos preparados para ataca-la tarde, isto estará rematado axiña; xa que durante o día o número de voluntarios foi medrando.. e agora resulta máis sinxelo xa que catro mans sempre fixeron máis ca dúas.

20:00 da tarde.

Tras rematar os últimos detalles do recantiño da bruxa, o lugar de traballo das perruqueiras e fotógrafos, os postos de venda ambulante.. e como non da popular taberna. Reunirémonos tódolos voluntarios para forma-los grupos de traballo de cara ó día seguinte.

Ficha técnica

Nº de participantes	2.800
Maiores de 90 anos	32
Maiores de 60 anos	1.200
Data	21 de agosto
Lugar	Santalla de Lóuzara
Gastos	15.623 €
Ingresos:	
Consellería A. Sociais	6.000 €
Concello de Samos	1.652 €
Rifas	3.800 €
Bar-Caseta	2.700 €

21 de agosto do 2005

10:00 da mañá.

Encomenzou o gran día da festa e o incesante goteo de voluntarios que empezan a ocupar os sitios encomendados o día antes..... bruxa, perruqueiras, fotógrafos, feirantes, cociñeiros, etc... todos listos e preparados para ofrecer un día de disfrute e diversión.

12:00 da mañá.

Comezan a chegar os maiores e os seus acompañantes, para moitos deles este día supón un reencontro cos seus coñecidos e amigos, un día para conversar, disfrutar, e todo isto axudado por uns actos relixiosos, o xantar, xogos, música e baile.

16:00 da tarde.

O xantar estivo moi animado tanto polos contos que se escoitaban polas mesas, como polo bo humor das xentes convidadas. Unha vez rematado o xantar dispuxéronse uns a probar sorte nas tómbolas, outros a inmortaliza-lo momento cunha divertida foto, outros visitando a perruquería, taberna ou mesmo a bruxa que tivo durante todo o día moitos clientes e curiosos.. e os máis atrevidos a botar un pé no concurso de baile...

E así poderíamos pasar follas e follas falando desta festa que nos reúne a todos, mozos e maio-

res, pero cremos que non poderíamos rematar sen dicir algo, que tal vez soe repetitivo pero é unha certeza. Para esta festa cómpre moitos preparativos e traballo... ¿Pero que importaría tanto esforzo se a nosa xente maior non acudise a ela? Por iso pensamos que, cando algún nos agradece que lle ofrezamos este día, chegamos á conclusión de que somos nós os que temos que agradecer que eles compartan con nós esta festa.. que nos regalen os seus sorrisos, as súas palabras e as súas inigualables experiencias.. e que nos descubran que cada un deles son as raíces desta terra onde nacemos... todos sabemos que quen perde as súas raíces perde a súa identidade.. por iso seguiremos ano tras ano traballando para agradecerlle á nosa xente maior tantos anos e tanto traballo na procura dun mundo mellor...

Graciñas
Ana e Carlos



Un sorriso para todos

**canción que os voluntarios adican
os nosos maiores na
xv festa de convivencia cos nosos maiores
samos 2005**

**O TEU SORRISO ALUMEA
A GRAN TAREFA DA VIDA,
O TEU SORRISO DEVOLVE
Ó NOSO MUNDO A SÚA COR.
O TEU SORRISO É UNHA PONTE
QUE UNE E AXUNTA CAMIÑOS;
POR ELA A NÓS VAI CHEGANDO
O GRAN SORRISO DE DEUS.**

Dalle ó mundo o que non ten,
confía e camiña con fe;
fai da túa vida un sorriso ó irmán:
CO TEU SORRISO... SEMENTA-LO
AMOR.

Ante a dor ti has de ser
palabra e tenrura de Deus;
co teu sorriso acariñas ó irmán:
CO TEU SORRISO... SEMENTA-LA PAZ.



“Salsa” á vida

Memoria dun entroido

O ano 2000 foi o primeiro ano no que un grupo de persoas vinculadas á Fundación **O Noso Lar** decidiu participar nos actos do entroido na rúa baixo o lema “**AGRAPA-HOE**”, e desde ese momento non o deixaron de facer, sendo este o sétimo en participa co nome de “**SALSA**”.

Este ano, como nos anteriores, un grupo de persoas pon os seus cerebros a funcionar para poder levar á práctica o que todo o mundo coñece. Comezouse un pouco máis tarde do habitual, pero logrouse grazas ao traballo de moitas persoas, participantes na rúa unhas, e outras que colaboran, pero non van disfrazadas.

A xente na rúa preguntábase como é posible organizar un grupo das nosas características. *Tarefa nada doada, pero non imposible.* Este é o motivo polo que se marcan unhas normas que temos que cumprir todos e todas os/as participantes; porque esa actividade non é unicamente pasalo ben nos dous días de entroido, domingo en Sarria e martes en Monforte, e pagar unha cota; é algo máis importante.

Detrás hai días de traballo, no que o máis importante é o compartir ideas, tra-



ballo, saberes, sen importar quen es ti e a que te dedicas. Aquí o único importante é traballar en equipo para un fin común. Son días nos que coñecemos a persoas novas e distintos aspectos das que xa coñecemos noutras circunstancias. Non quere dicir que durante este periodo non xurdan discrepancias por ter distintas perspectivas ou visións danguña tarefa, pero isto no fondo non importa, porque así somos as persoas e non temos a obriga de ter o mesmo punto de vista nin o mesmo estado de ánimo. Xa sabedes: “**diferentes, pero iguais**”.

Moitas persoas pensan que nós participamos para recibir un premio. Creo que as persoas dos distintos colectivos que participamos no entroido na rúa, tanto en Sarria coma en Monforte, agradecemos os premios recibidos, xa que nos axudan a pagar os gastos producidos. Pero, para nós o máis importante é o ben que o



pasamos xuntos tanto cando estamos cos preparativos como cando saímos á rúa e observamos que as persoas que nos están mirando están gozando do noso traballo.

A Fundación *O Noso Lar* non realiza unicamente esta actividade, senón que está traballando ao longo de todo o ano. Por exemplo no tempo dos preparativos do entroido estíbese a realizar un curso de “directores de tempo libre”. Pódese dicir que a Fundación traballa con todas as persoas, pero que mima, sobre todo, aos maiores e á infancia; polo que sempre está a necesitar voluntariado para as distintas actividades. Este é o motivo polo que convida ás persoas que colaboran no entroido a que participen noutras actividades, como por exemplo a festa do maiores que ten lugar en agosto. Xa sabedes que todo isto é de xeito altruísta, todo o mundo pode colaborar, é igual como se faga, pero lembre que non só existe a “Fundación” no entroido.

Quixera dar as grazas a todas as persoas que non se disfrazan, pero que, sen a súa axuda esta actividade non chegaría a bo termo. Desexo que o sigan facendo moitos

Ficha técnica:

Nº de participantes :	70
Idades:	Entre 3 e 65 anos
Gastos:	3.055,69 €
Ingresos:	
Participantes:	2.290 €
Premio Sarria	750 €
Premio Monforte	200 €

anos máis e que sigan tendo tanta paciencia coma sempre, porque con nós necesitan moita.

Aproveito esta ocasión para agradecer a todas as persoas que estiveron aí dende hai sete anos, sen esquecer ás que estiveron e agora, por distintos motivos, non están; así como ás persoas de nova incorporación o seu traballo. Para min foi un luxo coñecervos e compartir un pouco das vosas vidas.

Só me queda dicir que a nosa imaginación ten que seguir traballando para o disface que vén e poñede como di o título **salsa á vida**.

Ata o entroido 2007

Teresa López Rodríguez



Viaxamos-Convivimos-Disfrutamos

Tendo sempre presente o obxectivo de: mellorar e disfrutar da convivencia, de contemplar a fermosura que nos ofrece a natureza dos distintos lugares de España, as súas cidades e vilas, as xentes, que nelas viven e se expresan desde a riqueza da súa cultura; a Fundación *O Noso Lar* organizou, un ano máis, a **Viaxe-convivencia cos Nossos Maiores**.

Desprazámonos cara ó sur. Málaga foi o lugar no que convivimos ó longo dunha semana. Pero a nosa convivencia pódese dicir que comeza cos contactos para a inscrición.

Centrándonos xa na viaxe, hai que dicir que a xente, cando subía ao autobús, levaba xa no seu peto ou mellor no seu peito (no

seu corazón) o gran de area para que o percorrido non fose só viaxar. E, así, cando menos o pensabas, atopábase agasalado/a por alguén, que se paseaba polo autobús, ben cun caramelo,

ben co doce típico do seu lugar... sempre, isto acompañado do seu sorriso. O humor tamén se facía presente, pois no grupo ían persoas con grandes capacidades para o tema e que non se facían de rogar.

Da primeira escala, feita en Ocaña para pernoctar, alguén pode ter algo que contar

(aínda que hai cousas que non se contan, hai que as vivir). Só dicir que ata algún coello tentou ducharse no cuarto de baño dalgún excursionista, pois unha parella de coellos viaxaban, tamén, connosco ata Málaga, onde alguén os porfillou.

Os días da nosa estadía en Málaga transcorreron no Seminario, onde a calorosa acollida, o trato que alí recibimos e a tónica do humor da que vimos falando fixeron realidade unha convivencia inmejorable.

Disfrutando deste clima de confianza tamén nas nosas saídas, visitámo-la cidade e gran parte da súa provincia. Nela atopamos vestixios das distintas civilizacións. Pois, pola

súa situación xeográfica estratéxica, polo seu clima, pola riqueza das súas terras, foi cobizada por todas elas.

Na cidade, o casco antigo foi escenario das nosas camiñadas así coma o paseo



marítimo. Puidemos aprecia-los traballos de preparación para a Semana Santa.

Visitámo-la catedral, que é o seu principal expoñente monumental. Foi mandada construír, sobre o solar dunha mezquita da antiga Málaga islámica, polos Reis Católicos, despois da conquista da cidade, no ano

Ficha técnica

Participantes	32 personas
Datas	23 marzo – 1 abril
Lugar	Málaga – Granada
Gastos	11.763 €
Ingreso: (aportación dos participantes)	9.570 €

1.487. Neste magnífico monumento podemos observar distintos estilos combinados: o vello gótico, o novo estilo renacentista e nas súas capelas contemplámo-la obra dos grandes mestres do barroco: Alonso Cano, Pedro de Mena e Claudio Coello.

Os lugares da provincia obxecto da nosa visita foron: Marbella, a cidade da Costa do Sol; o noso paseo por ela foi en autocar. Porto Banús, lugar do gran turismo marítimo do Mediterráneo. Torremolinos, Torre del Mar, Benalmádena, que pasa por ser un dos centros recreativos máis importantes da Costa do Sol, Nerja, a súa cova, *Cueva de Nerja*, que é coma un capricho da natureza alí acochado, Mijas e Frigiliana, como pobos e como miradores de indíxible beleza.

Internámonos tamén na comarca de Axarquía, onde os gregos fundaran a colonia de Mainake. Tiveron grandes liortas con fenicios, pobo comercial por excelencia. Máis tarde esta colonia foi destruída polos cartaxineses. Alí visitámo-lo “Cortijo dos Aleses”, de gran tradición. Tamén unha fábrica de aceite, en Mondrón, visita que nos proporcionou información importante, ademais da posibilidade da compra do aceite.

En Palo, barrio pesqueiro de Málaga, tivémo-la sorte de poder disfrutar dos *pescaitos*, degustando unha cea para a que se nos habilitou un espazo abrigado da brisa da noite, á beira do mar.

Rematámo-la nosa estadía en Málaga cunha entrañable e gustosa queimada.

De regreso, xantamos en Granada e visitámo-lo casco antigo. Non nos foi posible admira-la Alhambra. Visitámo-la catedral, templo construído a comezos do século XVI, como expresión do triunfo do cristianismo sobre o Islam. Tal como hoxe a contemplamos, é o resultado dun longo período de construción: comeza cun proxecto tardogótico, pasa por un proxecto renacentista e volve ao gótico para cubri-las súas bóvedas e apóiaselle unha fachada, a principal, de estilo barroco. Grandes mestres deixaron alí as súas pegadas.

A nosa visita a Jaén, resultou curta de tempo. Percorremos algunhas rúas peonís, a Praza de Santa María e a Catedral, monumento de gran beleza combinando diferentes estilos, pois a súa construción durou máis de 400 anos.

Saímos de alí con desexos de voltar e poder pasear polos seus barrios árabes e medievais, contemplando as zonas monumentais históricas.

Puxo punto final á viaxe o ambiente de confianza que se creou de camiño a Samos coa expresión espontánea e voluntaria, onde se avaliou por todos o contido da convivencia.

E, coma cada ano cando remata, dixemos que *voltaremos deica un ano*.

Josefa Gómez Requejo



¡A xantar Cocido!

Encendemos a cociña de leña e poñemos o pote coa auga fría e, mentres esperamos a que comece a ferver, imos coller os grelos e dispoñémonos a pelar as patacas. Logo de comezar a ferver botámos-lle o touciño, a orella, os chourizos... así comeza, dende o punto de vista culinario, un día no que imos preparar un cocido. Un día, que case sempre é de pleno inverno con frío e choiva ou incluso neve. Fenómenos meteorolóxicos que van aconsellar facer unha sobremesa algo máis longa do normal. Dalgún xeito estes días van ser o catalizador da apetencia que temos por esta comida que de xeito xeral se toma cun certo carácter festivo e sen mirar moi ben que é o que estamos a comer. Pero hoxe imos facer unha reflexión do que supón este prato para a saúde, e imos abordalo dende o punto de vista nutricional, sobre todo tendo en conta o que vai supoñer en canto á inxesta calórica se refire. É ben coñecido que unha das epidemias que se van a cebar connosco é, sen dúbida, o exceso de peso e polo tanto cada día debemos de prestar máis atención a estes aspectos derivados da enerxía que portan os alimentos. Pois ben, vexamos cal é a composición do cocido e cal é o número aproximado de calorías que supón este popular prato:

Primeiramente indicaremos a composición típica dun cocido que sería a que segue:

Lacón, cabeza de porco, costela salgada, lingua, orella, touciño, chourizo, unto, xarrete de tenreira, garavanzos, repolo ou grelos e patacas.

O que nos chama a atención de entrada é o grande número de alimentos que compoñen este prato, e por outra banda o feito de que se poden agrupar en carne de porco e verduras e legumes,



se ben tamén a tenreira e nalgúns casos o polo entran a formar parte do cocido. Para empezar a valorar o contido en calorías diremos que imos sinalar as kilocalorías por 100 gramos de produto, e sempre, iso si, de xeito aproximado. Unha boa maneira de sinalar o contido en enerxía dos distintos ingredientes é ir comezando polo máis calórico da lista da compra para facer o cocido e logo ir baixando cara ó menos calórico.

Sen dúbida o unto ocupa a parte máis alta da inxesta calórica de entre todos os compoñentes, uns 100 g de unto poden ter entre 800 e 900 kilocalorías. De todos é coñecido que as graxas e os aceites portan a maior cantidade de enerxía dos alimentos. En segundo lugar teríamos o touciño entre 450 e 550 kilocalorías por 100 g, sempre dependerá da cantidade de freba e graxa que teña. En terceiro lugar poderíamos poñer o chourizo entre 350 e 450 kilocalorías por 100 g, o lacón entre 300 e 400 kilocalorías por 100 g, a orella e en xeral a cabeza de porco entre 300 e 400 kilocalorías por 100 g, a costela de porco entre 300 e 350 kilocalorías por 100 g. Xa baixando un pouco no contido de calorías encontramos os garavanzos que portan entre 200 e 300 kilocalorías por 100 g, o xarrete ou outras carnes de tenreira entre 200 e 250 kilocalorías por 100 g, e os cachelos entre 80 e 100 kilocalorías por 100 g. Finalmente os grelos ou o repolo terán menos de 50 kilocalo-

rías por 100 g de produto e son sen ningunha dúbida os alimentos máis lixeiros que compoñen o cocido.

A primeira vista xa se nota que se trata dun xantar moi calórico e sen dúbida deberemos de telo en conta para non sumar en exceso máis calorías ás que xa engadimos de máis no pasado Nadal. Hai que pensar que unha inxesta de calorías para un adulto medio podería estar preto das 2.000 ou 2.100 kilocalorías nun día. Logo se imos tomar un cocido, e tendo en conta que os postres irían aparte, poderíamos facer o seguinte cálculo por persoa:

	kilocalorías
Touciño: total de 50 g	225
Chourizo: total de 50 g	175
Lacón, orella, cachola: total de 200 g . . .	600
Costela de porco: total de 50 g	150
Garavanzos: total de 25 g	50
Xarrete de tenreira: total de 50 g	100
Cachelos 100 g	80
Grellos ou repolo 200 g	80
Total =	1.460

Se como dixemos antes, engadimos o postre, o aceite que lle botamos xunto co pemento á carne e á verdura así como o pan e o viño (do que tira forte esta comida), ou parte do unto que dalgún xeito tamén inxerimos, acercámonos, nunha soa comida, ó máximo de inxesta calórica que deberíamos de tomar nun día completo. Deste xeito o resto de comidas do día poden supoñer xa un exceso no máximo de kilocalorías recomendadas.

Do cálculo que fixemos podemos ver que son máis ou menos 700 gramos de comida xuntando todos os pesos dos ingredientes. Sen dúbida que teremos que ter en conta estes datos á hora de xantar cocido, xa que supón unha importante xeira de kilocalorías as que lle imos meter ó corpo. O mellor consello sería aumentar o máis posible a inxesta de grelos ou repolo e aínda de cachelos e procurar manter uns niveis o máis

moderados posibles de carne, especialmente da carne de porco, que sen dúbida é a principal protagonista deste prato.

Por outra banda, e á marxe do que supón unha inxesta calórica masiva, temos tamén que ter en conta determinados ingredientes que non son sempre ben admitidos segundo a persoa da que se trate. No caso do porco o sal xoga un papel do máis significativo, xa que o salgado é o xeito tradicional máis estendido de conservar estas carnes; de tal xeito que o desalgar estes produtos vai ser un aspecto básico da cociña dos mesmos, pero non só dende o punto de vista sensorial senón dende o punto de vista da saúde.

Hoxe en día estamos fartos de ver un gran número de ingredientes baixos en kilocalorías (ou como se di Calorías) que podemos mercar, e vemos que isto é unha espiral que non cesa. Pero que é o que nos depara o futuro? Veremos nos restaurantes cocido “light”, sen dúbida eu estou seguro de que isto vai ser así. Mentres chega ese momento, cando fagamos na nosa casa o cocido deberemos de alixeirar pola nosa conta este delicioso prato, como xa dixemos nas anteriores liñas. Como resume cabe dicir que a moderación é unha boa opción á hora de comer o cocido, aínda que se non nos excedemos na cantidade tampouco ten por que supoñer un grave problema calórico. Outra historia sería comer cocido tódolos días ou tamén engadir butelo ó menú.!!!!

Carlos M. Franco Abuín
Laboratorio de Hixiene Inspección e Control de Alimentos .
F. de Veterinaria-Universidade de Santiago de Compostela



O Maior Santiago, Santiago O Maior



Xa logo ben bo tempo, e xa logo se nos fai máis fácil botarnos ó Camiño, e antes de comezar cos datos técnicos do Roteiro a Compostela, imos coñecer a esencia do que é a Vía Láctea. Non creo que faga falla lembrar que o inicio de todo acontece porque, en definitiva, o que imos facer na nosa peregrinación é visitar a un Apóstolo de Xesús, e aínda que ás veces temos a sensación de que a romaría de xentes que vai cara a Santiago son persoas que pasan á nosa beira sen máis, o certo é que a perpetuidade do tempo fixo que a visita ó apóstolo fora ante todo un acto de fé en moitos casos, un acto de amor, noutros, e incluso un acto de lealtade cun mesmo, entre as moitas apreciacións que ten o Camiño de Santiago.

E como a meta é a veneración de Santiago, paréceme de xustiza coñecer un pouco da vida e obra do Apóstolo de Xesús e da súa peregrinación.

O fillo do Zebedeo, ou Santiago o Maior, era dunha familia orixinaria parece que de Yaffá preto de Nazaret, aínda que habitaban preto de Cafarnaún onde posuían unha empresa familiar adicada á pesca das ribeiras do Lago Genesaret asociada a dous irmáns; Pedro e Andrés, cos que compartían negocio. Deste grupo leva Xesús os seus catro primeiros discípulos, os tres citados ademais do irmán de Santiago, Xoán, acompañados pola súa nai Salomé. Xa dende o primeiro momento ocupa Santiago un lugar destacado no grupo dos doce. Da súa personalidade pódese dicir que era arriscado, ambicioso, decidido, impulsivo, impetuoso,... de feito Xesús apodouno “o fillo do trono”.

A actividade apostólica de Santiago comeza trala morte do Mestre, crese que os primeiros anos puido viaxar á Península Ibérica aproveitando o abundante tráfego marítimo. De feito a tradición de moitos lugares de España e Galicia é a que nos fala da súa predicación. Da súa vida trala morte de Xesús pouco sabemos, o que está claro é que seguiu sendo influente dentro do Camiño marcado polo seu mestre, xa que Agripa I o elixe para dar un escarmento representativo ante a comunidade. Así morre decapitado coa espada, sendo o primeiro apóstolo que morre violentado no ano 44.

A nova vida de Santiago comeza cando varios dos seus discípulos o traen vía marítima dende Xerusalén a Iria Flavia, onde o enterran no lugar chamado “Arca

Marmórica” a 12 millas de Iria. A tradición oral e a lenda son as que nos trouxeron ata os nosos días a pasaxe da traslación do corpo do Apóstolo Santiago, que contaremos nun próximo artigo.

Ata o s. IX non atopamos escritos que avalen un culto incipiente do sepulcro de Santiago, volta a ser a tradición oral e a lenda as que nos falan de peregrinacións moi locais, que son as que manteñen vivo o espírito de Santiago no pasar dos séculos. O silencio sobre a tumba amplíase tamén sobre o propio lugar e evítase dicir que para chegar á actual Compostela debería ter unhas orixes máis antigas que logo se demostraron nas excavacións da propia “catedral vella” coa aparición no mesmo lugar dun gran enterramento cristián dende o s. III ata o s. VII.

O caso é que ata o s. IX atopamos na diocese de Iria Flavia un ermitán de nome Paio, xunto con fregueses de San Fiz de Solivio, ten unha revelación divina e na espesura do bosque observa unhas luminarias. A nova chega ó coñecemento do bispo Teodomiro que atestemuña que aquilo é o cadaleito dun apóstolo e que hai que chamar ó rei Alfoso II para que o corrobore. Así se fai, e así nace o fenómeno de peregrinacións, do que os séculos percorreron polo Camiño das Estrelas ata chegar ós nosos días.

Dende o seu inicio pasaron moitos reis, tres catedrais, infinidade de bispos, multitudes de peregrinos e todo iso englobado nun gran fervor cara a Santiago. Non se poden citar os milleiros de mulleres e homes que fixeron este roteiro deica á tumba de Santiago, sería imposible, pero as anónimas ánimas, cada cal coa súa historia particular, son as que engrandecen un percorrido físico, cun relevo determinado. O verdadeiro percorrido é o interior de cada persoa, de cada peregrino, que se dá en chamar a “ialma do Camiño”, un apelativo tan fermoso que é o que atraeu durante tantos séculos a tantas xentes dende os lugares máis insospeitados da xeografía mundial.

Pero esa é outra historia, que contaremos proximamente. A historia do Camiño, de quen pasou, de que anos foron os máis gloriosos, e tentaremos contar tamén pequenas historias. Se queres contar a túa, envíanola e publicáremoscha.

José Luis Garza S.

A lingua galega:

historia e actualidade

A nosa lingua galega ten unha extensa historia. Como filla que é da lingua latina, naceu coa desaparición desta como idioma de comunicación oral. E como sucede na evolución de tódolos sistemas lingüísticos, serviu primeiro para a transmisión de mensaxes verbais. Moito máis tarde, alá no século XIII, converteuse na lingua literaria de moda en toda a Península Ibérica. É o momento do esplendor da lírica profana das Cantigas de Amigo e de Amor e da poesía satírica das Cantigas de Escarnio e Maldicir nas cortes dos reis de Castela e de Portugal. Tamén nestes intres o rei castelán Afonso X o Sabio dirixiu a grande empresa literaria das Cantigas de Santa María.

Nesta etapa a lingua galega era unha lingua de reis, de nobres e de vasalos. En definitiva, tódolos galegos usaban e comunicábanse sempre na súa propia lingua.

Pero nos séculos XIV e XV teñen lugar dúas transcendentais guerras civís polo trono de Castela e en ámbolos dous casos a nobreza galega apoiou o bando perdedor. Como consecuencia disto, os novos reis substitúen os nobres galegos nos postos de confianza da administración e da xustiza por outros que viñan de fóra e que traían como idioma propio o castelán. Deste xeito a elite gobernante en Galicia empregará a lingua castelá o que provocará que, pouco a pouco, as clases acomodadas se pasen ao novo idioma.

Despois veñen os chamados Séculos Escuros (XVI-XVIII) nos que a nosa lingua perderá practicamente o status de lingua literaria, pois quedará como lingua falada usada, iso si, pola inmensa maioría da poboación.



Haberá que esperar á segunda metade do século XIX, co chamado Rexurdimento, para atopámonos coa recuperación literaria da lingua galega na obra poética de Rosalía de Castro, Manuel Curros Enríquez e Eduardo Pondal. No primeiro terzo do século XX os escritores da Xeración Nós cultivan a prosa literaria e didáctica no noso idioma. Os galegos, por suposto, seguiranse comunicando maioritariamente en galego.

É na posguerra cando se produce de xeito progresivo unha forte castelanización da sociedade galega, principalmente nas cidades. Hai moitos factores que contribuíron a isto: o franquismo, un ensino en castelán que chegou a toda a poboación, a forte emigración do campo ás cidades, etc.

Na actualidade o maior problema da lingua galega, que aínda continúa sendo maioritaria na nosa terra segundo tódalas enquisas, radica na transmisión ás xeracións máis novas. Nas cidades estanse perdendo moitos falantes entre a mocidade e isto é alarmante para o futuro do noso idioma e tamén para a nosa cultura, xa que a cultura dun país sempre se transmite e se conserva a través da fala desa comunidade. Sería ben triste que a nosa fala, que con tanto agarimo conservaron e nos transmitiron os nosos devanceiros como verdadeiros artífices da mesma, se perdesse pola nosa inconsciencia.

Pero esta visión catastrofista non se vai cumprir mentres existan falantes orgullosos da nosa propia lingua que desexamos, como dicía Álvaro Cunqueiro, “mil primaveiras máis” para a lingua galega.

Xosé Manuel Castro Castedo
Prof. Lingua galega no IES Anxel Fole

Inseminación artificial no vacún de leite

Hoxe en día a inseminación artificial é a técnica máis empregada no que se refire á reprodución do gando vacún de leite.

Na inseminación artificial debemos destacar dous factores moi importantes, que son :

1. – O ciclo sexual da vaca.
2. – A técnica de inseminación artificial.

1.- Ciclo sexual da vaca

Dise que unha femia chegou á pubertade cando xa é apta para a reprodución.

No gando vacún de leite soe darse a pubertade entre os 9 e os 12 meses. Esta aparece cando o ovario da vaca comeza a funcionar, iníciase así un ciclo sexual que dará lugar á manifestación do celo na vaca.

En animais cunha alimentación pobre e nos que se realiza un mal manexo, pode retrasarse a aparición do primeiro celo. Pola contra animais cunha alimentación excesivamente rica en proteínas e enerxía, poden adianta-la súa pubertade.

O ciclo de celo soe durar un promedio de 21 días.

As becerras é mellor que pasen 2 ou 3 celos antes de realiza-la primeira inseminación. Os maiores beneficios e a maior produción leiteira lógranse cando a becerra se insemina ós 15 meses de idade, de modo que o primeiro parto teña lugar ós 24 meses (2 anos). As xovencas cubertas demasiado pronto teñen máis dificultades no primeiro parto, ademais cada mes que se adianta o parto dos 24 meses redúcese a produción de leite en 100 litros (de media).

A duración da xestación é de 280 días, ou sexa sobre 9 meses.

A través dunha serie de mecanismos sucesivos o becerro comeza o proceso de parto. Primeiro reláxase o “cuello uterino”, logo contráese o útero e forza a placenta a abri-lo “cuello uterino”, a placenta co becerro dentro fai que se dilate a vaxina. Por

último as contraccións abdominais e uterinas fan que o becerro sexa expulsado ó exterior.

Nuns 60 días, se non houbo problemas no parto, a vaca está apta para unha nova xestación.

2.-A Técnica de Inseminación Artificial

A inseminación artificial é un método de reprodución no que se obtén seme dun touro, que logo se conxela para despois introduci-lo nunha vaca por medio duns instrumentos especiais.

Pasos a seguir na inseminación artificial

- 1.- Antes de insemina-la vaca débese facer unha observación vía vaginal, para ver se está en boas condicións para a inseminación. No momento do celo o “limo” debe ser transparente e elástico. (Antes de todo isto poñeremos un guante dun só uso).
- 2.-Desconxela-lo seme da “pajuela” con auga temperada.
- 3.-Coloca-la “pajuela” no catéter e poñerlle a este a funda.
- 4.-Abri-la vulva da vaca e introduci-lo catéter uns centímetros.
- 5.-Introduci-la man polo recto ata atopar-lo “cuello uterino”, logo suxeitalo. (o “cuello uterino” ó tacto parece o pescozo dun polo).
- 6.-Coa outra man dirixi-lo catéter a través do “cuello uterino” ata chegar ó corpo do útero.
- 7.- Baleira-la “pajuela”, retira-lo catéter e dar unha pequena masaxe no útero.
- 8.-Despois extrae-lo brazo lentamente. Quita-la funda do catéter suxeitándoa coa man enguantada. Quita-lo guante e dobralo sobre a funda, así tódolos materiais dun só uso quedan xuntos para tirar ó lixo.

Na actualidade as cooperativas e sindicatos organizan moitos cursos de inseminación artificial. Estes cursos son moi interesantes porque axudan ós gandeiros a levar un mellor control da reprodución das súas vacas.

Oscar López González

iiii Váisenos Daniela !!!!

Este é o triste comentario que escoitamos na consulta repetidamente desde hai uns días. Si, váisenos, e por iso ides permitirme que esta sección chamada “saúde” lla dedique a ela e ós profesionais de enfermería que son bases imprescindibles para manter o benestar dos pacientes.

Daniela leva na nosa vila 13 anos e desde o primeiro día fíxose querer. Sixilosa, os seus movementos son suaves pero atinados. Os seus pequenos dedos móvense con habelencia e parece que teñen un tacto especial para atopar aquelas veas difíciles e escondidas, sempre intentando non mancar ó paciente máis do imprescindible.

Preocupada por esas curas diarias, lentas na súa curación e dolorosas, mestura un pouquiño de pomada, mecos, un amplo sorriso, unhas pinceladas de Betadine, gasas e esparadrapo con moita paciencia.... E ó mesmo tempo que cicatriza a ferida do exterior, tamén axuda a curar a ferida máis fonda, a da incerteza, a do medo, a da desesperación dos pacientes e os seus familiares.

O traballo que se realiza de boa gana sempre é máis satisfactorio tanto para o profesional como para o paciente e disfrutas co que fas ademais de cumprir coa túa obrigaón. Os recoñecementos escolares poderían ser un exemplo do que estou dicindo: Daniela ría cos nenos e gastáballes bromas facendo que os cativos pasaran o tan temido exame rindo. Como ían ter medo á vacina se a enfermeira lles dicía: “é como a picadura dun mosquito..., fulanito non chorou....” E ese orgullo facía que eles tampouco choraran.

Pero, cando a situación era grave, Daniela somerxíase na súa profesionalidade e actuaba

rápido, case sen dicir nada, entendíanos coa mirada e sabía perfectamente os pasos a seguir para intentar salvar aquela vida, para calmar aquela dor. Mudaba o seu contaxioso riso por unha cara de preocupación, pero non perdía a súa dozura co paciente, ás veces con bágoas nos ollos dicíalles “tranquilo fulanito, non pasa nada, verás como melloras axiña...”

Con ela vivimos multitude de situacións, unhas ledas, outras tristes, unhas preocupantes, outras incríbles, vivimos partos, defuncións, pelexas, accidentes graves, accidentes graciosos... teríamos moitas anécdotas que contar a nivel profesional.

A nivel persoal, a nosa vida foise forxando e encauzando ó longo destes anos. Durante este tempo, Daniela casou, tivo a súa primeira filla, fixo novas amizades, coñeceu outros profesionais, estudou, fixo cursos de formación, despois tivo o neno... Unha morea de vivencias que dificilmente ela esquecerá e que seguramente sempre relacionará coa nosa vila. Os que máis perdemos somos nós, perdemos a unha marabillosa e inmejorable profesional e botaremos de menos a esa amiga alegre e riseira que mitigaba os desgustos que ás veces nos dá a vida. Por iso queremos darlle as grazas, por facernos doado o traballo, por facernos alegres as mañás, por transmitirnos esa xuventude que hai dentro dela, por esa amizade fiel. Lembrarémoste con alegría e esbozaremos un sorriso na túa honra.



Conchita Rodríguez Fernández
Médico de Atención Primaria

Facer vida o Evanxeo

Para os cristiáns o Evanxeo é sempre unha Boa Nova. A razón fundamental desta afirmación está en que o evanxeo non é só nin, sobre todo, unha doutrina, senón que é a mesma Persoa de Xesucristo e a salvación que nel se nos ofrece. Evanxelizar é, polo tanto, facer presente hoxe na vida das persoas, na historia dos pobos e no tecido da convivencia social esa forza salvadora, humanizadora e transformadora que se encerra na persoa e no acontecemento de Xesucristo.

O equipo de pastoral da Unidade de Acción Pastoral, *Lousada-Samos*, pretendemos neste curso descubrir e vivi-la fe como unha gracia que nos estimula no empeño de **facer vida o evanxeo**. Somos conscientes de que a fe é un don, un regalo, unha gracia. Por iso non se compra, nin se gaña, non é algo ó que teñamos dereito. Como gracia dásenos gratuitamente. Non se pode impoñer nin obrigir.

Vivir con fe e desde a fe a nosa vida, non leva consigo sentirnos superiores ós demais; non significa ter máis dereitos. Ó contrario, supón para nós vivir cunha permanente actitude de apertura a Deus, á creación e a tódalas creaturas. Non cabe dúbida de que a través desta apertura, Deus enriquece-nos cos seus dons, e a realidade na que estamos chámamos a compartir gratuitamente eses bens.

Facer vida o evanxeo non é unha tarefa doada, dadas as nosas limitacións, as nosas miserias e as dificultades externas. Pero di o refrán: *vale máis o querer que o poder*; ¡que gran verdade! Se queremos, podemos. Contamos, ademais, coa eficaz e permanente axuda do Espírito do Resucitado. El mesmo nos dixo: *envia-reivos o meu Espírito que permanecerá sempre convosco*.

Facemos vida o evanxeo cando:

- O domingo, día do Señor, nos xuntamos os cristiáns para celebrar o banquete da fraternidade, o banquete da Eucaristía, e o facemos con dignidade participando e colaborando para que todos nos sintamos unha verdadeira familia. Podemos estar seguros que a forza salvadora de Xesús se fai presente na nosa vida e na nosa comunidade.
- Nos achegamos a compartir cos enfermos un pouco da nosa vida e da nosa saúde, cando escoitamos e acollemos con paciencia e agarimo ás persoas maiores ou a aquelas outras que precisan da nosa axuda; cando compartimos a dor, a fe e a esperanza pola morte de seres queridos. Non dubidemos de que a tenrura e misericordia de Deus, están presentes neses encontros fortalecendo e humanizando a vida desas persoas enfermas, achacosas e tristes.
- Xuntos elaboramos proxectos encamiñados a animar a vida dos nosos pobos; cando nun clima de boa convivencia e de fraternidade compartimos a alegría da festa; cando con sinxeleza, con humor e naturalidade disfrutamos nun ambiente de amizade e de familia nas excursións, nas vacacións-convivencia, no entroido, etc. Estamos convencidos de que tamén aquí está moi presente a forza transformadora de Xesús, alentando e fortalecendo a solidariedade e unhas relacións máis xustas e fraternas.

Todas estas son algunhas das situacións da nosa realidade nas que vemos que si é posible **facer vida o evanxeo**. E estámolo a facer entre todos.

Miguel Gómez Vázquez



Amigas Anduriñas

A natureza tódolos días nos abraia con imaxes case paradisíacas. Ás veces ocorre que non somos capaces de mirar máis alá dos nosos pés. Recordo con moito agarimo aquela mañá morna do pasado mes de setembro en Lousada: levantar os ollos ó alto e ver centos e centos das amigas andoriñas. É común entre elas, nese tempo, xuntarse e facer probas de voo, ascender, descender, chiar, pousarse nos cables do tendido eléctrico, nos saíntes das pedras da casa...volver a voar... un paxariño inqueda; todo para que as máis noviñas, as que naceran na tempada estiveran preparadas para a longa viaxe, que lles esperaba, cara ás terras distantes de África e alí pasar o frío inverno galego.

¡A canta xente das nosas cidades lles gustaría contemplar aquela imaxe!

Un cadro natural, común nas nosas aldeas, soamente que aquela mañá do día doce de setembro era diferente. Alguén tamén mudaba, coma as andoriñas. A viaxe era curta, comparada coa dos paxariños inquedos, unha viaxe que xa fixera moitas veces, de menos de unha hora, pero aquela mañá era distinta: empezaba o labor no novo lugar.

As andoriñas deixaban atrás un verán cheo de experiencias, de traballos, de nacemento e crianza dunhas novas criaturas. Todo ía con elas na longa viaxe e todo se quedaba alí. O mesmo lle pasa ás

persoas. Día a día, paso a paso, vaise facendo e escribindo a historia de cada un de nós.

Quen o diría hai anos que ía convivir coas persoas de case tódalas aldeas do concello de Samos. Durante catro anos compartimos xuntos o regalo da vida: no soleado día da festa e no chuvioso día da dor; na noite clara da xuventude e na escura da vellez. Por iso, cando da vida se trata, cando falamos de tempo perdido cos amigos, de encontros, de fe, cando as experiencias son moitas, soamente queda ser agradecido. Agradecer a Deus o don da vida, e ós irmáns o podela compartir xuntos.

A confianza en Deus no medio dunha vida sinxela foi para min a grande experiencia, a vivencia diaria, o descubrimento. “Samos” é para min máis que un pobo, un concello, un mosteiro, un lugar, unha aldea, unha parroquia, unha fundación, unha horta, unha casa, un lar, un camiño, unha festa, unha familia, unha comunidade, un compañeiro, unha persoa é todo isto, en plural e sempre máis.

Por iso GRAZAS a tódalas persoas que favoreceste esta experiencia de vida e fe, que levarei agradecido comigo ata o momento de entregarlle ó Pai e disfrutar para sempre da gran festa da vida, na compañía de tódolos homes e mulleres que en calquera recuncho da terra fan o ben.

Pascua 2006

Cantas cousas, na vida nos deixan abraiados! Abraiadas quedamos nós ao chegarmos a Lousada e contempla-lo seu entorno, coa ilusión de celbrármola Semana Santa coas súas xentes.

Tal asombro, era motivado pola fermosura da súa paisaxe e pola garimosa acollida, apertura e confianza, que nos ofreceu a gran familia de *O NOSO LAR*.

O noso interese era participar nunha pascua rural pois acompañábano-la convicción de que, a través do pequeno, do que parece insignificante aos ollos calculadores do macro-mundo, é o mellor medio para nos encontrar a nós mesmas e para atopar ao mesmo Deus. Coñecelo e vivir con Él, é a mesma entraña da vida franciscana. Creemos que, na sinxeleza e na normalidade (que, pola súa propia natureza, dinamiza o mundo rural), Deus maniféstase dun xeito claro e natural. A vida sinxela e familiar, de relacións cercanas, onde se practica o compartir, a gratuidade, a preocupación polo outro... permiten vivir e amar con tenrura e grandeza de ánimo, rompendo o egoísmo, os legalismos... pois a ledicia fai a súa casa no corazón. E, isto é o que nós tivémo-la sorte de experimentar nestes tres días, nos que convivimos cos homes e mulleres de Lousada, axudando a preparar e participando nas celebracións da Semana Santa, coas distintas comunidades.

Se a Pascua é a Festa, na que celebramos que o Crucificado é o Resucitado, foi, nestes tres días, cando puidemos experimentar isto coa maior paixón, pois é, neste



contexto da natureza non manipulada, de convivencia compartida e de actitudes gratuítas, desde onde albiscámo-la luz da esperanza, a luz dunha vida que sempre está por estrear.

E, despois destes días regresabamos á aparente normalidade, pero algo cambiara nas nosas vidas. Traiamos con nós, algunhas certezas: se vivimos, cada día, con sinxeleza e nos deixamos levar pola vida que vén da natureza e da nosa relación coas persoas, viviremos no camiño da fe e da firme esperanza no Deus da vida.

O noso corazón viña, tamén cheo de agradecemento a tódalas persoas que fixeron posible esta nosa experiencia. Grazas, sobre todo, ao equipo de sacerdotes e ás irmás que nos acolleron e nos integraron nas súas actividades; grazas a cada unha das persoas, coas que convivimos e que nos trataron con tanto agarimo e cercanía. Desde agora, sempre estaredes formando parte da nosa lembranza máis profunda.

Ada, Belén, Inma, Jaqueline,
Laura, Natalie, María e Valle
(Mozas franciscanas e segrares:
Madrid e Salamanca)

S. Mamede

Zoo

Loureiro

"O Reino dos Ceos é semellante a un tesouro agachado nunha leira: O home que o atopou volveuno agachar; e cheo de ledicia, vendei canto tiña e mercou aquela leira". M 13,14

GRACIÑAS

MANOLO

Por compartires connosco este TESOURO que o Señor che amosou e que se fixo realidade:

- *Na túa sinxela e agarimosa cercanía a todos nós.*
- *No anuncio explícito da Mensaxe de Xesús dun xeito claro e creativo desde a gratuidade e a xenerosidade*

Lousada

Estraxiz

Teivilide

Pascais

Freixo

San Cristovo

Suñide

Castroncán

Gundriz

LOUSADA-SAMOS

2001-2005

Romelle

Santalla

San Xoán





As mans son unha parte moi significativa das persoas.
 Os xestos que con elas facemos mentres falamos
 reforzan a mensaxe que queremos transmitir.
 Coas mans nos relacionamos co entorno, descubrimos o mundo.
 As mans falan de obras: ós amigos pedímoslles
 que nos **boten unha man**, e coa súa axuda o traballo transfórmase.

Expresións como **obras son amores e non boas razóns** ou
predícase co exemplo,

falan da importancia fundamental que damos ós feitos,
 xa que sen eles non hai discurso que, por bo que sexa,
 se sosteña en pé.

E se hai quen saiba de obras
 eses son os **nosos maiores** que por tempo vivido
 acadaron a categoría de **expertos**.

A súa vida está chea de xestos humanos que os nenos deben coñecer.
 Cos maiores aprendemos da vida. Cambiarán os tempos e con eles as formas mais o esencial é
 universal
 ¡Vello como o mundo!

