



O Noso Lar

1.º - 2.º Semestre 2006

Boletín n.º 11



Dende dentro.

Editorial

<i>Desde dentro</i>	1
---------------------------	---

Xente

<i>Antonio Arias Hermida: a vellez acumula tesouros</i> . Josefa Gómez Requejo	2
--	---

Voluntariado

<i>Plan de voluntariado 2006 – 08</i> . José Luis Garza Silvela	4
<i>Actividades</i> . Miguel Sampedro López	6

Cultura e arte

<i>Igrexa de Santa Marta de Castroncán</i> . Jaime Delgado Gómez	10
<i>Os sequeiros</i> . Alba M. Álvarez Vergara	12
<i>O Plan da Normalización da Lingua Galega</i> . Xosé Manuel Castro Castedo	13

Natureza

<i>Nin vexetais nin animais: fungos</i> . Angela Noguerol Seoane	14
<i>Ordenación urbanística e protección do medio rural</i> . Oscar López González	16

Camiños

<i>Uns por outros...</i> José Luis Garza Silvela	17
--	----

Novas tecnoloxías

<i>A xestión dos residuos urbanos (I): A colaboración dos cidadáns</i> . Carlos Franjo Franjo	18
--	----

Opinión

<i>Tamén nós fomos emigrantes</i> . Anielka Fernández Aira	20
<i>Xesús e os estranxeiros</i> . Jesús A. Fernández Aira	21

Pastoral

<i>Experiencia pascual</i> . Miguel Gómez Vázquez	22
---	----

Saúde

<i>Tomando medidas coa barriga</i> . Conchita Rodríguez Fernández	23
---	----

Experiencias

<i>O Priorato: un lugar de encontro</i> . Miguel Gómez Vázquez	24
<i>...con el, por el e nel descubrín o amor...</i> Maite Romero Boyero	26
<i>Compañeira desta terra</i> . Josefa Gómez Requejo	27

Colaboración

<i>Boletín suscripción colaborador</i>	28
--	----

Edita:

Fundación O Noso Lar
San Román de Lousada
27620 Samos (Lugo)

Tel.-fax: 982.18.70.04

web: www.onosolar.org

e-mail: fundacion@onosolar.org

Director:

Miguel Gómez Vázquez

Consello de redacción:

José Luis Garza Silvela
Josefa Gómez Requejo
Miguel Gómez Vázquez
Angela Noguerol Seoane
Amparo Páramo Vázquez
Miguel Sampedro López

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Depósito legal: LU 229-01

ISSN: 1579-8909

Maqueta: Maribel Fdez. Fdez.

Imprime: Gráfico-Lugo, S.L.



Dise que o corazón o lugar máis céntrico e interior da persoa, o segredo último das súas opcións e afectos, mentres que o brazo ou a man son a imaxe da súa actividade.

Tódalas persoas han de unificar interioridade e acción. Dúas dimensións que van xuntas. O que importa non é tanto levar a cabo unha acción determinada, senón que naza do corazón, de dentro. Aí está a fonte e a orixe do que somos e facemos.

Precisamos, pois, entrar no noso mundo interior para ver desde qué sentimentos facemos o que facemos; é dicir, qué forza interior impulsa as nosas obras e o noso servizo desinteresado.

Hai que apostar polo que somos onde só Deus e nós, con dificultade, podemos entrar.

Ser coma o artesán das matriuskas que, sendo fiel ós ollos do corazón, escoitou desde dentro e soubo sacar o mellor dun trozo de madeira.

Loche

Desde dentro

Estamos a vivir nunha época en que a inmediatez e a banalidade son as premisas propostas pola sociedade de consumo á que estamos sometidos e que sen dúbida prevalecen sobre os valores fundamentais do ser humano. En tódolos aspectos da vida quérese chegar ó cume da forma máis rápida posible; algo así como o desexar percibir unha alta remuneración nun traballo sen poñer o esforzo que precisa a preparación previa para o desenvolvemento da profesión apetecida. Esta situación, que se pode dar na realidade, só é unha das moitas que están á orde do día en calquera dos ámbitos da nosa existencia. Parece que o importante é chegar lonxe sen perder o tempo en tomar as medidas axeitadas para facer o camiño.

Esta realidade que implica a falta de conciencia do que é o desenvolvemento dun proceso e o seu valor, tamén fai, como non podería ser doutra forma, que na nosa sociedade os vínculos coas persoas sexan superficiais: nin se repara no que é a esencia dun mesmo, nin toman significado as relacións cos demais.

Pero a pouco que nos paremos a pensar caemos na conta de que non hai riqueza nin poder suficientes neste mundo capaces de comprar eses valores que consideramos transcendentais; eses tesouros que nunca poderán adquirirse se a persoa non é capaz de entregarse ós demais abrindo, **desde dentro**, un espazo de silencio liberador que desperte o crecemento cara ó outro. Seguro que de practicar esta realidade, a convivencia resultaría máis propicia para o encontro con un mesmo e cos demais.

No crecemento dun mesmo o máis importante a considerar é a actitude persoal. De todos é sabido que para vivir en sociedade deben respectarse as normas que regulan a convivencia entre as persoas; pero esta realidade, que parece en principio tan sinxela, pode ser acollida con actitudes diferentes. Para uns, o mero feito de cumprir á perfección a normativa é suficiente; trátase neste caso de suxeitos pasivos que por non saír de si, quedan autoexcluídos da historia da comunidade ó mesmo tempo que deixan empobrecida a súa propia historia.

A postura contraria é a de participación; é dicir, tomar protagonismo construíndo a propia historia individual ó mesmo tempo que coa súa testemuña contribúe ó engrandecemento da historia colectiva. Isto último é a forma de resposta ou modo de ser e estar no mundo de hoxe desde un humanismo cristián, e só é posible facela realidade establecendo **desde dentro** unha comunión cos demais (solidariedade), sentíndose plenamente integrado na natureza e acollendo a herdanza (cultura) que nos converte en verdadeiros protagonistas da historia dos nosos pobos e transmisores das ricas tradicións. O antigo dito *O que esquece as súas raíces perde a súa identidade* é esclarecedor.

Cando actuamos **desde dentro** dándonos ós demais ou baleirándonos de nós mesmos por calquera causa xusta e limpa, estase a dar unha existencia cristiá que nos vincula coa transcendencia. Toda actividade humana levada a cabo sen afán conquistador ou crematístico, senón co impulso de participación e desde a gratuidade e olvido de si, é unha actitude de ofrenda e servizo que está lonxe do instinto depredador ou de servizo do *ego*; porque moitas veces nas nosas relacións non somos capaces de encontrarnos co Outro, senón co desdoblamento de nós mesmos mediante anhelos e desexos que nos fan de espello. Debemos ter en conta que o trascendente faise presente na medida en que o *ego* é silenciado para acceder a outros estados do espírito, o que implica **parar de facer a deixarse facer**.

É porque sabemos con certeza que estamos no camiño de poder axudar ós demais se somos capaces de compartir, abrírnos a nós mesmos e á realidade non por obriga senón porque **desde dentro** nos sae a gratitude expresada en actitude de servizo, non dubidamos de que é posible humanizar a sociedade.

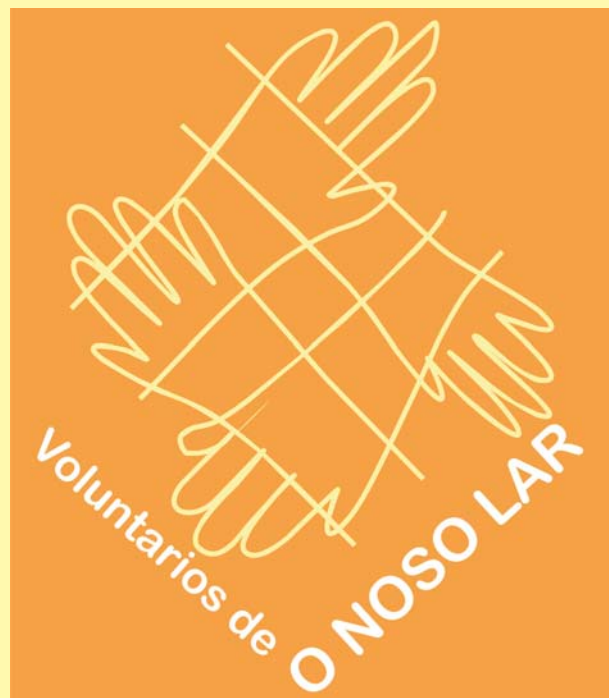
Nesta liña, a **Fundación o Noso Lar** a través dos seus proxectos e actividades xurdidos **desde dentro**, exhorta a todos a facermos xuntos o camiño sentíndonos ben con nós mesmos e transmitindo esa testemuña ós demais.

Plan de Voluntariado 2006 - 2008

Xa van algúns anos que a **Fundación o Noso Lar** vén desenvolvendo un traballo social tremendamente importante para o concello de Samos, e de todos é sabido e por todos é recoñecido. Non obstante os froitos que se levan recollido non serían tales sen o traballo “na sombra” de centos de colaboradores que durante todos estes anos levan feito un labor desinteresado a carón de quen máis o precisa, xentes anónimas que se achegan ó **Lar** de Lousada para facer un traballo impresionante sempre sen ningún tipo de protagonismo. En agradecemento a todos eles a **Fundación o Noso Lar** vén de crea-lo plan de voluntariado 2006-08.

Quizás a todos nos soe raro que os voluntarios precisen un plan, pero é preciso que unha entidade como **O Noso Lar** o teña por varios motivos; principalmente dende a Fundación hai que darlles unha cobertura legal a todos eles e que poidan disfrutar con tranquilidade todo o que se poida ofertar dende a entidade.

O Plan de voluntariado o noso lar 2006-08 é o primeiro que desenvolve unha entidade deste carácter na nosa Comunidade Autónoma e en definitiva trátase de recoñecer a tódolos niveis ós voluntarios da Fundación. Recibirán información, formación, orientación e apoio para o exercicio das súas funcións; participarán activamente na organización; serán asegurados contra os riscos de accidentes e enfermidade derivados directamente do exercicio da actividade; reembolsaránselles os gastos que tiveran na actividade; dispoñerán dunha acreditación da condición de voluntario e, sobre todo, obterán o respecto e o recoñecemento polo seu labor social e a súa contribución.



O progresivo envellecemento da poboación de Samos é unha realidade no rural galego e as xentes procuran emigrar a poboacións maiores con outras ofertas que aquí non existen: as infraestruturas e os recursos son mínimos polo que se nota un continuo desánimo xeneralizado cara ó futuro ó que lle hai que engadir a pouca autoestima e a inexistencia de actividades socio-culturais ou de lecer e tempo libre. Daquela este Plan de voluntariado aposta sobre todo por implicar a todos, dar canle á participación neste proxecto a aqueles que se acheguen, promove-las súas actividades a favor de tódolos colectivos sen excepción, impulsa-la difusión da acción voluntaria, pontencia-la autoestima, animar e revitaliza-los núcleos rurais de Samos, implicar á xente nova, crear un tecido social con propostas de futuro, apoiar e acompañar ós voluntarios e promove-la formación humana e pedagóxica; en definitiva, queremos voluntarios conscientes de que o traballo que están a facer é importante, e así transmitilo ás xentes do noso Concello.

Partindo de todo isto, este Plan contempla tres proxectos que denominamos cultura da solidariedade, convivencia interxeracional e un proxecto compartido de formación integral.

Cultura da Solidariedade

- Xornadas abertas sobre o voluntariado.
- Encontros na lareira.
- O lar do voluntario: Oficina permanente do Voluntario de O Noso Lar.
- Participación en actividades externas do voluntariado.
- Biblioteca do Voluntario.

Convivencia interxeracional

· Coa Xuventude:

- Campamento de verán.
- Obradoiros de aprendizaxe e traballo.
- Viaxe-convivencia cultural.
- Campamento de inverno para maiores de 18 anos
- O Nadal.

· Coa Xente Maior:

- Encontro-convivencia mensual.
- Vacacións.
- Festa de convivencia.
- Obradoiro da memoria.
- Obradoiro do exercicio.
- Censo dos maiores do Concello de Samos.

Un proxecto compartido de formación integral.

- Curso de directores de actividades de tempo libre.
- Curso de monitores de actividades de tempo libre.
- Xornadas de análise e reflexión sobre o mundo rural.
- II Curso de Formación para voluntarios.
- Curso sobre novas tecnoloxías aplicadas ó tempo libre.
- Obradoiros sobre globoflexia.
- Xogos para nenos e maiores.
- Expresión corporal.
- Orientación natural e sendeirismo.
- Curso de nutrición e cociña.



Encontro - Convivencia cos maiores 2001



Curso de monitores 2007

En definitiva, todo o que pretendemos dende **O Noso Lar** é que os nosos voluntarios se equiparen ó voluntariado de toda Europa e estean nas mesmas condicións, para o que tentaremos sobre todo coñecer outro tipo de voluntariado primeiro no resto de España a partir de intercambios con outras comunidades.

O futuro do noso Concello pasa por ter que colaborar uns cos outros e conseguir un tecido social importante e integrado para un benestar adecuado e completo que faga que as vivencias e os traballos de todos e por todos nos leven a unha mellora na nosa calidade de vida.

Se queres ser voluntario da **Fundación O Noso Lar** soamente tes que chamarnos e expresa-la túa vontade de selo e colaborar en todo o posible, non importa onde vivas; e se queres ve-lo Plan de voluntariado 2006-08 solicítalo ou podes descargalo da web www.onosolar.org.

Jose Luis Gorza Silvela

Actividades



Vacacións - convivencia dos maiores 2007



Bailando na festa dos maiores 2006



Obradoiro de cestería 2007

Algunhas das actividades que vimos facendo na **Fundación O Noso Lar** son unha proba máis de que algo se move no rural, cada vez son máis os mozos e mozas que se achegan a nós para realizar unha serie de actividades e colaborar connosco. Xa somos unha chea de voluntarios que traballamos por unha Convivencia Interxeracional, pero queremos ser máis, queremos que

ti te animes tamén a ser voluntario. Renovamos esta sección de Actividades facendo un breve comentario das mesmas así como recabando a opinión dalgúns dos seus participantes. Unha nova andaina que agardamos sexa máis atractiva e máis dinámica; se queredes facer calquera comentario mandádenolo que publicaremos sen ningún tipo de problema. Xa vedes, comentarios breves, que ás veces din moito máis.

festa dos maiores

Pois xa é todo un clásico isto da coñecida como a Festa dos Maiores en Samos, ou se o queremos dicir doutro xeito a Convivencia Interxeracional, porque en definitiva si que é iso e é o seu principio básico; novos e vellos de Samos reunidos nun lugar físico concreto para pasar un día agradable ó máis puro estilo das festas tradicionais galegas: misa, xantar, baile, música,... non se pode pedir máis.



Festa dos maiores 2007

entroido

Este ano o entroido de O Noso Lar foi totalmente diferente. Un pouco cansos da fórmula da comparsa e da gran carroza, decidimos irnos a Campos, ó novo centro social da Fundación e facer alí unha festa, que nós chamamos "a pitufada" porque iamos de pitufos. Alí compartimos coas xentes de Lúzara unha festa orixinal e divertida; pero tamén fomos á festa de loseiro, xa c o n raigame nisto do entroido, un grupo unido de corenta pitufos que eran unha grande familia.

"O entroido este ano servíume para abrir unha nova porta e respirar aire fresco; contaxiarme dos risos, das bromas, esquecerme un pouco da rutina, sorprendeme coa xente que non coñecía e

conspirar con todos para facer algo especial e distinto. Sobre todo servíume para sentirme acollida e querida." (Soraya de Suñide)



"Este entroido para a miña opinión foi o mellor; canta menos xente mellor se pasa, e mellor conexión hai entre todos.

Chamoume a atención o ben que o pasou toda a xente que nunca fora connosco e o bo rollo que había en xeral: máis vale poucos e bos que moitos e ruíns... Foi o mellor grupo que se podía ter feito. ¡Oxalá se repita!.

(Ana de Vigo do Real)



• curso de monitores de tempo libre

Exa levan dende novembro uns 21 rapaces do noso Concello, case que todos formándose no IV Curso de Monitores de Actividades de Tempo Libre da **Fundación O Noso Lar** impartido pola Escola de Tempo Libre Ana Mogas de Rianxo. Debemos de entender que o voluntario ten que estar formado para poder desenvolver o seu traballo e así reunimos un grupo de mozos para que poidan ter coñecemento en materias diversas para a atención do seu labor voluntario na Fundación.

"Estame a parecer proveitoso e estou aprendendo moito nel tanto en teoría como na práctica, agardo del saber resolver os hipotéticos problemas que poidan surxir nun campamento ou actividade de tempo libre e ampliar os meus coñecementos e actividades..." (Carlos de Lugo)

"Nun curso de monitores como este espero aprender sobre todo a tratar con outras xentes de diferentes idades e dende un punto de vista máis profesional; coñecer xente, relacionarme con outra xente, ter novas experiencias e novos amigos. Paréceme moi ben facer este tipo de cursos porque son algo diferente, moi diferente do que estamos acostumados os novos hoxe en día..." (Rosa de Vigo do Real)

• campamento de verán de cangas

Cos rapaces fomos outro ano máis para Cangas de campamento de verán, praia, xogos, e moita diversión para uns rapaces que poden ver e disfrutar a praia e unha vila de porto unha vez ó ano con outros rapaces. Un abano de idades que se complementan moi ben, dende logo grazas ó traballo da directora e dos monitores; toda unha seguridade á hora de programar unha actividade.

"Eu fun este ano como director en prácticas e dende logo que a experiencia foi moi gratificante, víase un clima de traballo compartido, non xerarquizado que se notaba nas dinámicas, onde os monitores estaban totalmente integrados e apreciaban moi ben os rapaces; debido á diversidade de idades destes cativos víase tamén que os maiores sempre estaban ó carón dos pequeños. Persoalmente é un labor moi distinto e por suposto con moitas ganas de repetir..." (Ramón de Lousada)

"Como monitora xa dende hai uns anos teño que dicir que o Campamento de Cangas, como toda a Fundación, é un lugar especial onde te acollen sempre sen pegas, eu síntome querida tal e como son e se tes un fallo sempre che dan outra boa oportunidade porque dos erros tamén aprendemos moito. Resaltaría a convivencia positiva do día a día cos rapaces, e cos monitores." (Paula de Lugo)

• campamento *sinte galiza*

Un equipo de Directores e Monitores formados na Fundación O Noso Lar, a través da empresa VIDA LÁCTEA, S.L. participaron este ano no Campamento de verán SINTE GALIZA da Xunta de Galicia. Un campamento totalmente experimental que trataba de achegar a tradición a 50 rapaces procedentes de toda a comunidade autónoma.

"Destacaría o interese que prestaron os rapaces por aprender os costumes, historia e forma de facer as cousas dos nosos ancestros. O que vai favorecer a súa propia formación e o desenrolo da Galiza do futuro sen olvidar o pasado. Dende o máis persoal teño a satisfacción de facer as cousas ben e por suposto todos quedamos moi contentos (cos pequenos e sobre todo co grupo de monitores e persoal do complexo da Devesa en Ribadeo)..."

(Miguel de Francos)

"Ó principio tiñamos moito medo de non estar á altura das circunstancias, esa foi a realidade, pero como director do campamento cumpriuse con creces o obxectivo: eran nenos moi cativos e non sabiamos que resposta habería á hora de poñerlles diante actividades como liño, cestería, ou baile tradicional... Persoalmente opino que é unha experiencia que todos deberíamos ter nas nosas vidas, xa non como monitores senón como a dos rapaces..."

(José Luís de Samos).

• curso de teatro

Xa hai uns meses que un grupo de voluntarios e monitores da Fundación veñen reuníndose unha vez ó mes para, baixo a batuta dunha actriz de teatro, aprender diversas técnicas co fin de poder facer labor teatral, un recurso moi usado nas actividades de lecer e tempo libre. O resultado final cara ó ano que vén será dende logo a montaxe dunha obra teatral, iquen sabe!, ó mellor ata van de xira internacional.

"A idea paréceme moi boa, porque somos xente que nos gusta facer teatro e estásenos a dar oportunidade. A profe tamén moi ben e agardamos facer unha representación en breve, e dende logo que non quede aí a cousa, queremos que continúe como sexa"

(Alba de Sarria)

"Para min é unha moi boa experiencia, é algo diferente, vas cun plantexamento de ter que memorizar textos e textos, como no teatro tradicional, pero logo levas unha sorpresa porque fas cousas moi diversas de diferentes técnicas teatrais, e tocas moitos campos, como a expresión corporal, a risoterapia ou o mimo, por citar algúns..."

(Mónica de Santiago da Veiga).

• convivencia cos maiores

Unha das actividades máis satisfactorias para esta entidade é o encontro mensual que temos cos maiores do noso Concello. Esta convivencia por un día -normalmente en domingo- ten moita miga, xa que, como vemos, os maiores seguen sendo unha sorpresa diaria. Hai que vivir estes encontros, e dende logo hai que participar moi activamente, inon queda outra!, xa que os monitores non deixan á xente estar un minuto parada.

"Estes son momentos nos que se comparte mesa, momentos distendidos onde un ten que aprender cousas dos nosos maiores. Momentos de encontro con eles e con un mesmo que nos fan pensar na experiencia que teñen nun sentir da vida; todo baixo un clima totalmente familiar de harmonía e de ledicia..."

(Jorge de Lousada).

• actividades en preparación:

- Curso de Manipulador de Alimentos.
- Curso de Xogos.
- Curso de Xoiería.
- Curso de Postais e Tarxetas-Traballos con papel.
- British-Lareira.

INFÓRMATE E PARTICIPA

Igrexa de Santa María de Castroncán

· Xeralidades

Débese empezar dicindo que, segundo me informou Don Manuel López Sánchez, recollendo a tradición familiar, a igrexa primitiva achábase no lugar de Vílachá.

Esta actual, segundo o devandito señor, foi unha capela á que se lle engadiu, polo lado norte, unha especie de nova nave. Feito este que está consignado nunha latina inscrición gravada sobre unha pedra do exterior da parte engadida do muro da fachada. Este é o seu texto:

*hoc opus rectore d. d.
iosepho martinez factum
fuit anno de 1795*

Traducida, di así: Esta obra, sendo Rector (Cura) o Sr. D. José Martínez foi feita o ano de 1795.



Tamén sen dúbida engadíuselle entón a nova nave. Unha nova cabeceira para facer de presbiterio. É este da mesma anchura da moi ampliada nave, composta de todo o espazo da primitiva capela máis o devandito espazo engadido. Non existe arco triunfal e só definen o presbiterio unha pilastra por cada lado. Pilastras feitas de pequenas pedras pizarrosas e que nin sequera alcanzan a cima de ambos muros laterais, aos que ambas pilastras se adosan. Tralo muro testeiro do presbiterio construíuse unha sacristía. É de proporcións máis reducidas na súa anchura e a ela accédese por unha única e sinxela porta aberta, segundo se mira, á esquerda do devandito muro testeiro do presbiterio.

Hai que concluír que esta igrexa, coa devandita reforma, resulta totalmente atípica.

A nave cóbrese a dúas augas, rematando na cabeceira cunha terceira vertente de forma triangular. Toda a armazón do teito resulta tamén moi atípica. Móntase sobre unha xa moi longa trabe transversal asentada cara á parte dianteira, máis outra composta de dous tramos que corren ao longo de todo o centro da igrexa.

Ambos tramos apóianse por un extremo, un deles no interior do muro de fachada e no muro testeiro o outro, servíndolles de apoio aos dous no seu punto de unión unha alta e delgada columna de madeira. Está esta coroada por un ben traballado capitel e álzase sobre un pétreo tronco de pirámide, pero de oito lados, cunha altura de algo máis dun metro.

O conxunto da armazón resulta tan abigarrada que é difícil describila.

· Aspecto exterior da fachada

Desde fóra o que resulta máis contrastante é a fachada. A súa porta, pola obra engadida, quedou descentrada, como tamén a espadana, que, como a porta, seguen ocupando o mesmo eixe central da primitiva capela.

Tanto esta porta como a aberta no muro sur da

nave, son practicamente xemelgas na súa estrutura. Ambas rematan en arco de medio punto, apoiado directamente sobre as xambas sen impostas intermedias.

Acusan as dúas, dentro da súa sinxeleza, unha etapa aínda renacentista, quizais da primeira metade do século XVII. Data esta que tivo que ser a da construción da devandita capela.

É moi probable que a orixinal espadana fose máis pequena e dunha soa campá. Seguramente ao ampliarse a fachada en 1795 déuselle este maior corpo, para dúas campás. Quizais resulte máis harmónico co total da nova fachada, pero tamén menos proporcionada co que é a primitiva.

· O mobiliario

Todo o mobiliario da igrexa é do estilo que chamamos neogótico. Estilo que se inicia xa nos últimos anos do 1800 e que se prolonga en case toda a metade do seguinte século XX.

Resalta o retábulo maior, sendo de inferior categoría os dous do lateral norte da nave. Nese mesmo lateral consérvanse tamén un dos púlpitos e dous confesionarios. Todo este mobiliario, non só é do mesmo estilo senón tamén do mesmo artista. Así o confirma un cartel pendurado no muro, xunto ao retábulo maior. Alí están escritos estes datos precisos:

"Amador López Vizcaíno, construtor, de altares, retábulos, oratorios, andas, confesionarios, púlpitos, etc., etc. fixo esta obra no ano de 1913, sendo cura D. José Díaz Vázquez.
Loureiro, 28 de Agosto."

Dúas importantes imaxes

Son estas dúas importantes imaxes as de Santa Apolonia e Santa Marta, patroa esta da igrexa e da parroquia. Ambas teñen de alto uns 75 centímetros e acusan xa un nítido barroco que podería situarse, como máis probable, cara ao final do ano 1600, ou do principio xa do século XVIII.

· Santa Apolonia

Segundo Juan Ferrando Roig (en *Iconografía de los Santos*, Barcelona, 1950; pág. 48), trátase dunha virxe mártir de Alexandría, xa maior e martirizada no ano 249. Adoita representarse, con todo, como rapaza con longa túnica romana e manto. Os seus atributos son a palma do martirio e unhas tenaces que adoita suxeitar unha moa. Fan alusión ao martirio no que lle arrincaron as moas, queimándoa logo viva. Ás veces as tenaces e moas aparecen nunha bandeixa, ou tamén se lle representa xunto a unha fogueira.



· Santa Marta

Trátase aquí da irmá de María (Lc. X, 38 42) e de Lázaro, a quen resucitou Cristo (Xn. XI, 17 44). Segundo o mesmo libro de Ferrando Roig (pág. 192), dous son os seus especiais atributos e que tamén aquí aparecen. É un o dun fero dragón. Segundo a Lenda Áurea, reduciuno co sinal da cruz, levándoo logo mansamente co seu cinxidor facendo de ramal, para que o pobo se desfíxese del.

O segundo atributo é o dunha bolsiña. Recorda a súa función de ama de casa. Adoita levala, xunto cunha chave, colgada da cintura. Aquí móstraa ao público nunha das súas mans.

Jaime Delgado Gómez
Delegado Diocesano de Arte Sacra e Patrimonio

Os sequeiros

Chegou o outono: empeza a chover, a vir o frío, é hora de poñer os xerseis de la e gozar deste tempo do ano no que podemos atopar paisaxes verdadeiramente sorprendentes cunha chea de cores que, case seguro, nos sorprenderán. Unha vez que nos decidimos a saír da casa, dispostos a deixar que a natureza nos agasalle, atopámonos ante unha aldea rodeada de castiñeiros, na que as casas parece que se están a tocar entre si, pero entre todas elas destacan un conxunto de construcións moito máis pequeniñas que son os sequeiros.

Parada de Lóuzara é un lugar típico da montaña que, debido á súa situación, nalgúns épocas do ano case chegou a duplicar a súa poboación. A época do ano da que falo era o castañal.

Segundo as miñas referencias, nos anos 60 contaba cunha media de 80 habitantes repartidos en 12 casas; coa chegada do outono, e polo tanto coa chegada das castañas, a poboación medraba considerablemente, pois empezaban a acudir os "sequeiros". Os sequeiros eran os habitantes dos sequeiros, edificacións pequenas de pedra cunha dobre finalidade: por un lado secar as castañas para poder conservalas durante todo o ano e por outro facer de vivenda para a xente que os ocupaba. A media de persoas que ocupaban un sequeiro eran unha ou dúas; a maioría eran da zona (Lóuzara), pero tamén viñan de Paderne (Courel) ou da zona do Val do Mao (O Incio).

Parada contaba aproximadamente con 30 sequeiros, que funcionaban en propiedade ou en arrendamento. Por suposto a forma de pago deste alugamento ós seus propietarios era cunha parte das castañas recollidas.

Pero a ocupación das casas dos veciños de Parada tamén medraba porque a maioría traían un "criado", chamábanlle así á persoa que contrataban durante esta época para axudarlles a apañar o souto e



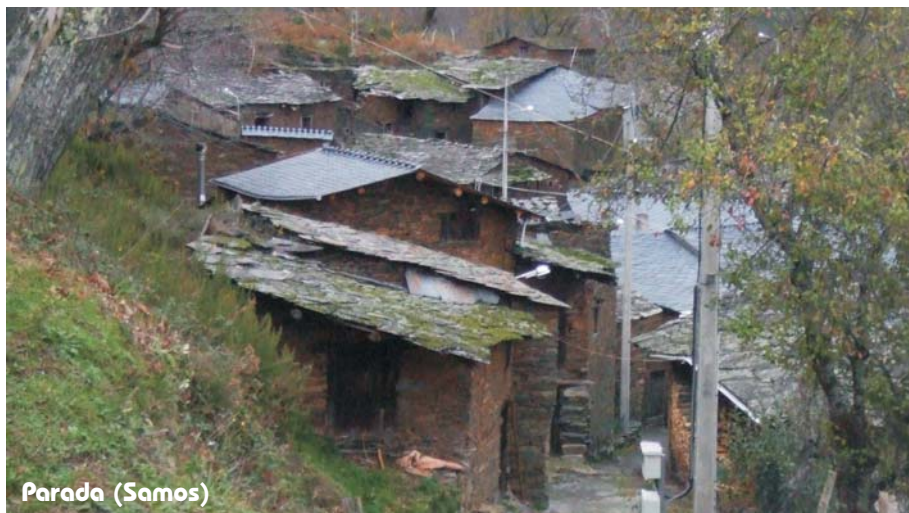
Interior dun sequeiro

que tamén se lle pagaba con castañas. Así que, entre tanta xente e cunhas noites tan longas, sempre había alguén que soubese tocar a gaita ou simplemente sacar algunha nota musical para reunirse e comezar o baile. Segundo a xente de Parada, un gaiteiro que nunca fallaba no castañal deste lugar era "O Caxeno" de San Xoán

É moi curiosa e á vez interesante a figura do "guardia". O nomeamento da persoa que representaba esta figura facíase coa chegada das castañas e o seu mandato duraba tanto como duraba o castañal. A función deste home era moi importante, porque decidía todas as mañás cal era a zona a apañar (chamada adra) e ó mesmo tempo controlaba que ninguén pasara deses límites establecidos.

Nos anos 70 moitos rapaces destas aldeas tiveron que emigrar cara a Europa. Con este movemento emigratorio diminuíu notablemente a poboación de Parada e case ó mesmo tempo os "sequeiros" deixaron de ir apañar castañas no outono, coa consecuencia de que estas curiosas edificacións quedaron no esquecemento e cada outono as castañas quedan nos soutos agardando a que alguén as apañe e volvan a ser un froito tan cobizado como o foi nalgún tempo

Alba M. Álvarez Vergara



Parada (Samos)



Exterior dun sequeiro

O Plan Xeral de Normalización da Lingua Galega:

Unha ferramenta para darlle prestixio á nosa lingua

O Plan xeral de normalización da lingua galega é un documento de máis de duascentas páxinas que foi aprobado polo parlamento galego, por unanimidade de todos os deputados, o 21 de setembro de 2004. A dirección e redacción do mesmo foi encomendada a unha comisión técnica formada por catro especialistas, pero na súa elaboración participaron directa ou indirectamente máis de setenta persoas representativas dos diversos ámbitos sociais de Galicia.

Os obxectivos xerais do Plan son:

- a) Garantir a posibilidade de vivir en galego a quen así queira, sabendo que conta co amparo da lei e das institucións.
- b) Lograr para a lingua galega máis funcións sociais e máis espazos de uso.
- c) Introducir na sociedade a oferta positiva de atender o cidadán ou o cliente en galego como norma de cortesía dun novo espírito de convivencia lingüística
- d) Promover unha visión afable, moderna e útil da lingua galega que acabe cos prexuízos, que reforce a súa estima e que aumente a súa demanda.
- e) Dotar o galego dos recursos lingüísticos e técnicos necesarios que o capaciten para desenvolver a vida moderna.

Para cumprir estes obxectivos, creáronse oito grupos de traballo que foron os responsables da proposta de obxectivos específicos e de medidas para cada un dos correspondentes sectores. Estes dividíronse en sectores transversais e sectores verticais. Os primeiros tentan actuar en todos os outros sectores e divídense en dereitos lingüísticos (unha sección que pretende conseguir que todos coñezamos de forma efectiva o noso dereito a expresármolos e a sermos atendidos no noso idioma), novas tecnoloxías (que busca unha oferta de recursos informáticos en galego e potenciar a súa presenza en Internet e nas novas técnicas da información e da comunicación) e implementación do corpus (que procura poñer ó alcance dos sectores profesionais os medios didácticos suficientes para unha completa capacitación lingüística).

Entre os sectores verticais temos:

1.- A administración que pretende o obxectivo de incrementar o uso da lingua galega en todas as administracións asegurando a atención aos cidadáns en galego.

2.- O sector da educación, familia e mocidade que quere fomentar a transmisión da lingua galega no ámbito familiar e salientar os valores funcionais, identitarios e diferenciais da lingua galega na mocidade.

3.- O grupo dos medios de comunicación e as industrias culturais que busca aumentar a presenza da lingua galega nos medios de comunicación de masas, no sector audiovisual e na publicidade.

4.- A sección da economía que persegue crear conciencia de que o uso do galego pode favorecer as relacións laborais, comerciais e bancarias e estimular entre os consumidores o hábito de usaren e reclamaren a atención comercial en galego.

5.- A sanidade que procura potenciar o emprego da lingua galega nesta área e asegurar que ningún cidadán se sinta discriminado por utilizar o galego nas súas relacións coas institucións sanitarias.

6.- A sociedade que aspira a cumprir os seguintes obxectivos:

a) Estimular a galeguización do mundo do deporte e do ocio, así como da súa proxección mediática e publicitaria.

b) Promover unha oferta grande e diversificada de produtos lúdicos en galego que combinen o entretemento coa promoción dos valores humanísticos.

c) Incorporar a poboación inmigrante á lingua propia de Galicia, asegurándolle unha formación accesible, atractiva, gratuíta e de calidade.

d) Potenciar o emprego da lingua galega nas áreas relixiosa e de acción social.

7.- A proxección exterior da lingua, promovendo o galego nas comunidades de fóra de Galicia nas que ten uso e pervivencia e apoiando as accións dos emigrantes e desprazados dirixidas a conservar o uso da lingua e a manter a conexión coa realidade cultural de Galicia.

En definitiva, todos estes obxectivos e as medidas complementarias que os acompañan deberán poñerse en práctica e será daquela cando poderemos xulgar se o Plan foi efectivo ou non.

Xosé Manuel Castro Castedo
Profesor Lingua Galega no I.E.S. Ánxel Fole

Nin vexetais nin animais: Fungos

A ninguén pasan desaparecidos os cambios que experimenta a paisaxe vexetal nas diferentes estacións do ano; á frondosidade das árbores no verán, sucédelle un outono onde os caducifolios agasállannos cunha impresionante gama de cores antes de quedar espidos durante o inverno, para logo, na primavera, ataviarse de novo e paulatinamente de follas ata completar o ciclo anual. Estas grandes variacións que podemos observar a gran escala na natureza, danse tamén noutros seres vivos que non por ser máis pequenos son menos importantes no conxunto da biosfera. Estoume a referir neste caso ós fungos, acompañantes nosos na vida diaria durante todo o ano e máis patentes no outono por ofrecernos, algúns deles, os cogomelos.

Pero... ¿qué son os fungos? Podemos dicir, en síntesi, que os fungos son un grupo de organismos que se alimentan a expensas de materia orgánica como os animais (non teñen clorofila como as prantas) pero na súa reprodución forman esporas (células especializadas en dar novos individuos) como moitos vexetais que englobamos no mundo das criptógamas. Destes curiosos seres vivos trata a Micoloxía (do grego mikes = cogomelo + logos = discurso) aínda que por tradición, siguen incluídos na actualidade nos estudos de Botánica.

Das máis de cen mil especies de fungos coñecidos hainos tan distintos polos caracteres químicos, de reprodución e alimentación, que cientificamente fanse diferentes grupos; pero atendendo ó seu modo de vida dícese que son **saprobios** os que viven a expensas de materia orgánica morta, como por ex. o mofo do pan, as levaduras ou moitos dos que forman cogomelos que encontramos polo campo.

Parásitos os que se nutren a expensas de seres vivos producíndolles enfermidades; e **simbiontes** os que viven asociados con outros organismos vivos en mutuo beneficio como acontece nos liques (ver artigo do número anterior desta revista) ou nas micorrizas, onde se asocian con raíces de plantas vasculares (a cantarela cos carballos, pinos, etc; a amanita dos césaes cos castiñeiros ...) de aí que os micófagos ou consumidores de cogomelos saiban moi ben onde facelas recolleitas.

A morfoloxía dos fungos é variada. O seu "corpo" pode ser unha simple célula de poucos micrómetros de diámetro como as levaduras que coñecemos polo seu efecto de fermentación, ou na

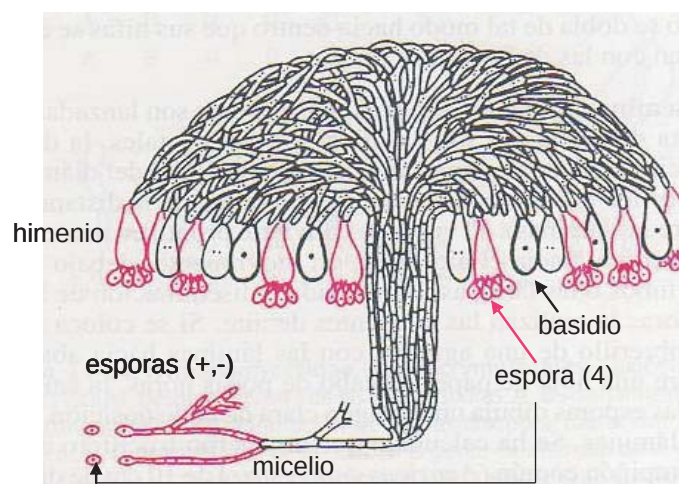


Fig. 1. Ciclo dun cogomelo típico (Adaptado de E. Strasburger, 2004)

maioría dos casos son fiamentos (hifas) de 3-10 micrómetros de grosor e paredes ríxidas, transportadoras das sustancias nutritivas tomadas do exterior e que no seu conxunto forman o **micelio**.

É como tódolos seres vivos os fungos tamén se reproducen. As diferentes estratexias que utilizan (asexuais ou sexuais) para perpetuarse, conducen á produción de milleiros de esporas que aseguran a súa supervivencia dispersándose por diferentes mecanismos: vento (o máis xeral), insectos ou os que viven baixo terra, como as trufas, polos excrementos dos animais que as comen.

Ademais dos fungos terrestres (os máis coñecidos) hainos tamén acuáticos. En tódolos casos a auga (humidade), alimento dispoñible, temperatura, pH e luz, son os factores prioritarios para o seu crecemento. Aínda que algúns viven a 50°C ou sobre alimentos conxelados, a maior parte danse entre 25-30°C con valores de pH entre 5,5-5,7.

As estacións desfavorables pásannas en forma de esporas de resistencia, esclerocios (micelio endurecido como o cornizó do centeo, foto 1), etc.

Como os micelios son moi semellantes entre si, os fungos identifícanse por caracteres macroscópicos e microscópicos que nos ofrecen as frutificacións, que é onde estes organismos mostran unha fascinante imaxinación creativa. Pero só nos máis evolucionados as células formadoras de esporas reúnense formando unha capa ou **himenio**, que ó quedar protexida por falsos tecidos de hifas que axudan na diseminación das esporas, forman carpóforos ou cogomelos.



Foto 2. Cicuta verde (*Amanita phalloides*)



Foto 1. Cornizó do centeo (*Claviceps purpurea*)

Os cogomelos macroscópicos máis comúns son os que despois dun proceso sexual forman as esporas na parte exterior dunhas células especiais (basidios); son os *Basidiomycetes* (fig. 1). Menos numerosos son os que forman as esporas no interior de células, ascos (do grego ascós = odre) e que reciben o nome de *Ascomycetes*.

A recolleita de cogomelos con fins culinarios (algúns de excelente aroma e sabor aínda que sin valor nutritivo) está cada vez máis extendida.

Neste caso aconséllase extremas precaucións; hai que ter en conta que algúns cambian de aspecto ou pasan, sen apreciación externa, de ser comestíbles a tóxicos según o estado do seu metabolismo ou, simplemente, pódense confundir inocuos con venenosos (moitos caracteres son microscópicos) por presentar similar aparencia. Comestíbles, por citar algúns, son por ex. ***Amanita cesarea*** (amanita dos césares, o cogomelo máis apreciado), a cantarela (***Cantharellus cibarius***), o latouzo (***Lactarius deliciosus***, ***L. sanguifluus***), o bolouro (***Boletus edulis***), a matacandela (***Macrolepiota procera***) ... Pero ó lado dos suculentos na mesa hainos tóxicos que causan graves enfermidades neurolóxicas, no fígado, no sistema cardiovascular, no aparato dixestivo ou producen alucinacións e incluso, nalgúns casos, por pequena que sexa a dosis ingerida conducen á morte. Neste sentido, a cicuta verde (***Amanita phalloides***, foto 2) o cogomelo máis perigoso coñecido, volveu a ser protagonista da prensa deste outono pola intoxicación que sufriu ó consumilo unha muller da nosa terra á que lle tiveron que facer un transplante de fígado para salvarlle a vida.

E si dicíamos ó principio que os fungos acompañanos na vida cotiá é porque interveñen en moitos procesos comúns: Son os mohos que participan na descomposición da materia orgánica (alimentos, coiros, tecidos...) e os que causan a maior parte das enfermidades coñecidas nas plantas (mildeu e oidio da vide, caries do millo, podredumbre da pataca, cornizó do centeo...) e moitas nos animais, incluído o home (tiñas, dermatitis, asperxilosis...) Tamén son importantes pola súa utilización en moitos procesos industriais: fermentacións (pan, viño, cervexa...), na elaboración de queixos (camembert e roquefort) ós que lles dan o seu peculiar sabor; na produción comercial de ácidos orgánicos e tamén en medicina pola súa produción de antibióticos, principalmente da penicilina e doutros principios activos (o cornizó do centeo utilízase como dilatador do cuello do útero...) sin esquecer a enorme importancia destes peculiares organismos en investigacións de relevancia nos campos da citoloxía e xenética.

Ángela Noguerol Seoane
Universidade da Coruña. Área de Botánica

Ordenación urbanística e protección do medio rural

Tódolos días estamos a ver, tanto nos xornais coma na televisión, os casos de corrupción urbanística que saen á luz. O problema é moito máis serio do que parece.

¿Para que se fan leis sobre o solo e o medio rural, se logo os alcaldes deixan edificar en calquera sitio?

¡ Así non fixemos nada!.

A Lei de ordenación urbanística e protección do medio rural (9/2002) redactouse coa intención de mellorar a distribución das construcións dentro dos núcleos rurais e mellorar a xestión e protección do medio rural e todo o que o rodea. Nas seguintes liñas imos ver algún dos puntos máis importantes desta lei.

CATEGORÍAS DO SOLO RÚSTICO

Dependendo das súas características os solos rústicos poden ser:

solos rústicos de protección ordinaria

solos rústicos especialmente protexidos

Estes últimos son solos que debemos protexer ante impactos urbanísticos, pois posúen distintos valores que temos que coidar. Dentro destes solos especialmente protexidos hai varios tipos:

- ✍ Solo rústico de protección:
 - agropecuaria
 - de costas
 - de espazos naturais e paisaxísticos
 - do patrimonio forestal
 - de infraestruturas
 - de augas
 - de costas de espazos naturais e paisaxísticos
 - do patrimonio

Actividades no solo rústico

No solo rústico podemos diferenciar dous tipos de actividades:

No solo rústico podemos diferenciar dous tipos de actividades:

actividades non construtivas : Movements de terras, deportes, acampadas, accións escolares e científicas, depósitos de materiais, minería, canteiras, etc....

actividades construtivas: Construcións agrícolas e gandeiras, construcións de turismo rural, obras públicas, escolas agrarias, vivendas das explotacións, cerramentos, etc.....

Usos do solo rústico

Dependendo da actividade que vaíamos realizar no solo, a lei vai determinar se ese uso é:

uso permitido: Son usos compatibles coas categorías do solo rústico. Nestes casos só precisamos a Licencia Municipal e demais autorizacións administrativas.

uso autorizable: Son usos que están suxeitos a autorización da Consellería de Política Territorial previamente a autorización da Licenza Municipal.

uso prohibido: Usos non compatibles coa categoría de solo e que implican un risco.

Procedemento para a obtención de licenza urbanística

A Licenza Urbanística ten a finalidade de comprobar que a actividade a realizar se axusta a lei. Os pasos a seguir para a obtención da antedita Licenza son os seguintes:

Cando a actividade non precisa autorización da Consellería de Política Territorial

1º Presentar no Concello:

- ✍ Solicitud de Licenza
- ✍ Proxecto técnico
- ✍ Memoria urbanística que xustifique a adaptación da actividade ó contorno

2º Unha vez presentado, o Concello ten un prazo de 3 meses para conceder ou denegar a Licenza.

Cando a actividade precisa autorización da Consellería de Política Territorial

1º Presentar no Concello:

- ✍ Solicitud de Licenza
- ✍ Proxecto técnico
- ✍ Acreditación da superficie e a titularidade da parcela
- ✍ Reportaxe fotográfica do contorno

2º O Concello someterá o expediente a información pública por un prazo de 20 días (publicándoo no taboleiro do Concello e na prensa).

3º Pasado ese prazo o Concello remitirá á Consellería o expediente completo xunto coas alegacións presentadas e un informe técnico municipal.

4º O Director de Urbanismo ten un prazo de 3 meses para conceder ou denegar a autorización solicitada.



Nestes tempos que corren debemos protexer o noso rural e denunciar o que vexamos que non é correcto. Pois cando nos deamos conta estaremos rodeados de cemento e o único verde que veremos serán os campos de golf.

Uns por outros...

Neste mundo que tan preto nos queda, o mundo das peregrinacións, de todos é sabido que o trazo común é a devoción, a fe, ou a esperanza dun milagre como unha curación tanto dun mesmo como para outro membro da familia. Non obstante existiron moitos outros tipos de peregrinacións que se realizaron por outros moitos motivos.

A peregrinación por procuración aconteceu sobre todo na Idade Media onde na relixiosidade dalgúns se entendía a Salvación baixo un concepto meramente matemático. Estes beneficios espirituais viñan da man de xentes de clase moi inferior ó contratante que, xa en vida ou a través de testamento, encargaba a alguén, co tempo verdadeiros profesionais da peregrinación, que fixera o Camiño de Santiago tanto en vida como unha vez finado aquel. Por suposto que se lles custeaba a viaxe e un soldo aparte. Daquela este tipo de peregrinación, sobre todo en vida, era encargada por moitas mulleres que non tiñan nin o permiso marital nin a seguridade persoal á hora de dirixirse a Compostela. Moitas debían ser as culpas e as penas dalgún e así atopamos testemuña das ó menos oito peregrinacións que en dezasete anos envía a condesa Mahaut de Artois cara a Compostela.

Outro tipo de peregrinación moi de moda na Idade Media foi a "penada", sobre todo realizada por reos, nun principio de tribunais relixiosos e que máis adiante se levou tamén a tribunais civís; pero ben entendida a peregrinación máis como unha expulsión do lugar ca como unha rexeneración espiritual. A condena era o tempo que estaban estes reos en Camiño, nin máis nin menos, e era feita tanto por homes como por mulleres. Todos sabemos que o Camiño sempre estivo cheo de pillos, delinquentes e vagabundos, e por suposto a fama era ben certa naqueles intres, xa que os reos condenados non ían ser nobres, senón todo o contrario, sobre todo delinquentes de pouca estima que "estorbaban" nos seus lugares de orixe. Pero é curioso que case que



tódolos delitos por eles cometidos tiñan un verniz sexual como a fornicación, adulterio feminino, violación ou rapto; e entre as mulleres máis especialmente serían a causa da bruxería e maleficios máxicos.

Pero a peregrinación máis curiosa sen dúbida é a "simulada", xa de máis alto avoengo e sobre todo feita por aquelas clases superiores, incluídos os reis. Do que se trataba era de seguir unha "moda" que naquel intre era camiñar a Compostela: as personaxes históricas, nas súas grandiosas actividades, deben de realizar sempre algunha viaxe secreta e misteriosa, ocultando os seus propósitos reais, e así surxiron repentinas e inexplicables devocións a Santiago para engrandecer o seu "currículo real". A maior parte das veces nin saían da súa propia casa, ou outras facían así coma quen non oe, unha gran partida na que os seus vasalos vían ó seu señor como aquel ser superior que ía a cumprir unha fazaña, pero a realidade é que quedaban a medio camiño, imaxinamos a pasar uns días, e logo voltarían como os grandes heroes que eran ós ollos dos seus.

En definitiva, é curioso ver que no Camiño de Santiago a picaresca medieval andou á orde do día; hoxe poucas testemuñas quedan daqueles xeitos de peregrinar salvo algún cárcere español que redime pena ós seus reos por facer o Camiño acompañados dalgún funcionario, sobre todo na zona de Andalucía; pero tamén é certo que a picaresca non é só un xénero literario senón que tamén segue funcionando no actual Camiño de Santiago, pero ese é un conto que deixaremos para outra ocasión.

José Luis Garza Silvela

A xestión dos residuos urbanos (I): a colaboración dos cidadáns



Os resultados da última enquisa realizada sobre os problemas que afectan de maneira prioritaria á poboación, mostran que para os españois, a inmigración, o paro, o terrorismo e a vivenda merecen preferentemente a súa atención. Todos estes problemas, sen dúbida, revisten unha gran importancia e nos incumben a todos na orde en que queramos situalos, sen embargo, chama a atención co estrago gradual do medio ambiente non figure entre as respostas maioritarias.

Preocupa o desinterese dunha parte considerable da cidadanía pola degradación do medio no que nos tocou vivir e que temos a obriga de transmitir ás futuras xeracións. Para moitas persoas, as novas sobre as agresións medioambientais: verquidos contaminantes nas augas e solos, emisións nocivas ó aire, incendios forestais, deforestación de amplas zonas do planeta, diminución dos niveis de ozono ou excesiva presenza do dióxido de carbono na atmósfera, por citar algunhas das mais salientables, causan un forte impacto no momento de se producir, ou de ser comentadas polos medios de comunicación, pasando logo a ocupar un segundo plano de atención na xerarquización dos problemas do día a día.

¿Qué é o que realmente sucede? ¿Somos insensibles ante estes feitos? Sen dúbida, non. É probable, en moitos casos, que dada a magnitude do

problema o cidadán se vexa incapaz de tomar decisións, entendendo que é un obxecto pasivo que ten que sufrir as consecuencias das agresións provocadas polas grandes ou pequenas industrias. Outras veces a reacción ante unha catástrofe medioambiental de grandes proporcións pódenos levar a unha serie de estados de ánimo que pasan da indignación á preocupación rematando na indiferencia. Finalmente, outra actitude ante estes problemas que afortunadamente atinxe a unha pequena parte da poboación, é a de despreocuparse deles, entendendo que non lles afectan e que terán que ser as vindeiras xeracións as que haberán de afrontalos tomando as súas propias decisións.

¿Podemos considerar este tipo de actitudes como sensatas? Evidentemente, non. As autoridades en xeral, os profesionais e os investigadores que traballamos nestes temas, temos a obriga de difundir campañas de información á cidadanía sobre o que nos xogamos no momento actual e nun futuro inmediato, solicitando a colaboración en todos aqueles aspectos que poidan contribuir, en maior ou menor grao, a minimizar ou reducir as accións contaminantes ou potencialmente agresivas para o medio acuático, aéreo ou terrestre. Non se trata de alarmar nin de trivializar os problemas, trátase de poñelos no seu xusto punto.

Como consecuencia do anteriormente sinalado, a pregunta que xurde de inmediato é, ¿qué podemos facer os simples cidadáns? Citemos algunhas sinxelas accións que nos permiten colaborar:

- 1) Evitar o desbaldido da auga: cañerías con perdas, billas con goteiras ou abertas en exceso, cisternas con escapes, regos non necesarios, uso incorrecto do lavalouzas, etc.
- 2) Utilización racional dos vehículos de combustión interna pola súa contribución á contaminación atmosférica e ó efecto invernadeiro.
- 3) Extremar as precaucións no campo, praia, fragas e zonas de recreo, tanto polo abandono de residuos, que os convirten en estercoleiros, como polos riscos de incendios.
- 4) Evitar os verquidos, tanto nas augas como no solo, de produtos tóxico-perigosos que poden acarrear riscos para a fauna e flora da zona, ou incluso para a poboación.
- 5) Colaborar na recollida selectiva do lixo, separando en orixe aqueles produtos que poidan ser aproveitados en procesos de reutilización ou reciclaxe: barreiras, plásticos, papeis, metais e vidro, fundamentalmente.
- 6) Depositar as pilas usadas en contedores axeitados.
- 7) Entregar os medicamentos caducados ou sobrantes nos puntos SIGRE das farmacias. Tamén poden entregarse as radiografías ou placas de exploracións médicas.
- 8) Rexeitar o uso de peles de animais en perigo de extinción, así como a adquisición ou exhibición de trofeos decorativos dos mesmos.
- 9) Respeto total pola vía pública. Colaboración na limpeza de rúas, aceras e prazas, no senso de non tirar obxectos, papeis, colillas, etc, no chan. Neste punto destacaremos a pouca sensibilidade ambiental e a falta de respecto polos demais, de algúns donos de cans, que permiten que defequen no medio urbano, sen recoller e depositar logo as defecación nun contedor.
- 10) Colaborar coas autoridades municipais na xestión dos residuos urbanos:
 - a) Depósito das bolsas de lixo nos contedores axeitados.
 - b) Entrega dos residuos voluminosos e perigosos nos puntos verdes de recollida.
 - c) Depósito dos residuos de pequenas obras domiciais nos contedores de residuos de construción e demolición.

Evidentemente poderíanse sinalar máis accións de colaboración. En calquer caso, coido que é interesante salientar dúas cuestións no campo concreto dos residuos urbanos: o cidadán é o principal xerador deste tipo de lixo e un potencial consumidor dos produtos reciclados.

No primeiro caso, é indubidable que o nivel de confort acadado pola sociedade actual non permite o cese na produción de residuos. Estes, inevitablemente, aparecen como resultado do uso e consumo e están asociados ós mesmos. Non podemos deixar de xerar residuos, pero si minimizar dun xeito importante a súa produción. En moitos casos tíranse obxectos que se poderían reutilizar, úsanse envases ou embalaxes superfluos dos que se podería prescindir. Non estaría de máis trocar a moda do uso de obxectos de "usar e tirar", por outros de un maior ciclo de vida útil.

A xeración de residuos urbanos en España ronda a cantidade de 1,4 kg-habitante-día. Parte deste montante pódese eliminar e, en calquer caso, amais de poñer os medios para diminuír a súa produción, hai que colaborar na xestión dos mesmos facilitando a súa entrega en condicións apropiadas, non deixando que aparezan abandonados co grave risco medioambiental que elo conleva.

Por outra banda, como consumidores temos que colaborar na utilización dos produtos reciclados. Pouco importa que recuperemos do lixo unha serie de produtos, se logo non facilitamos a súa inserción nos cauces de consumo.

Este aspecto e outros relacionados cos métodos de tratamento e a utilización do lixo como fonte enerxética, terán de ser tratados en novos artigos. Hoxe en día o que en definitiva nos interesa é concienciar á poboación sobre a necesidade de respectar o medio ambiente e salientar a importancia de colaborar en accións que, por pequenas que podan parecer, non carecen de importancia por si mesmas e polo efecto exemplarizante que exerzan sobre os demais, en especial sobre os nenos, destinatarios finais do mundo que lles imos deixar.

Carlos Franjo Franjo
Universidade da Coruña. Departamento de Física

Tamén nós fomos emigrantes

Galicia resultou ser unha das comunidades autónomas de España con maior índice de emigración no século pasado, debido ó deterioro da economía, tanto da agrícola coma da industrial, que como consecuencia levaba a fame ás casas. En tódolos lugares había algún veciño ou coñecido que emigrara cara ás américas ou cara a Alemaña, que sempre voltaba de vacacións ben vestido e con cartos no peto, que traballaba duro para manter a familia que deixara aquí; pero para os de fóra non parecía tan dura a emigración e pouco a pouco fórona probando. Era a única saída que atopaban. Incluso había familias nas que marchaban tódolos fillos quedando tan só o máis pequeno para coidar dos pais. Moitos marchaban sen nada, co posto, aforraban durante moito tempo para poder pagar un billete de ida a un país do que soamente oían falar. Había dous tipos de emigrantes: os que xa ían cos papeis en regra e cun posto de traballo apalabrado ou contratado, grazas a familiares ou amigos que xa llelo buscaran; e os que ían sen nada e pasaban tres meses e logo tiñan que abandonar o país ou cruzar a fronteira para que lles ampliasen o permiso de residencia.

Estas viaxes eran longas e moi duras, en tren ou en barco; pero a ilusión dos que marchaban era moito máis forte que as malas condicións. Querían salvar a súa familia da pobreza. O problema aparecía á chegada, non tiñan cartos e tiñan que buscar algunha pensión que lles fiara, que normalmente era tamén de emigrantes. Outro engadido era o idioma, que se resolvía relativamente fácil, posto que os emigrantes galegos vivían xuntos ou preto, e polo menos podían falar entre eles e cos nativos facían tremendos esforzos para aprender, mentres ían comunicándose por sinais ou coma indios, con palabras soltas que ían aprendendo. Así, moitos galegos traballaron incontables horas na construción, na hostelería, limpeza,... En traballos que os do propio país non querían facer e ademais non estaban ben pagados, pero ó cambio de moeda os galegos gañaban. Eran duras xornadas, dobrando turnos ou facendo horas extra, para gañar o máximo posible no menor tempo.

Cos familiares que tivemos a oportunidade de falar, tiveron que emigrar a Venezuela onde xa tiñan dous irmáns. Tiveron que facer unha viaxe en barco de case sete días de duración, en pésimas condicións e cos mareos propios do mar. Daquela eran unha parella de recién casados que ían coa intención de aforrar moito para voltar e establecerse aquí; pero non foi tan fácil.

Houbo que esperar 22 anos para poder facelo, debido a que cada vez que querían non podían. Vían

que aquí non atoparían traballo e alí xa tiñan incluso un modesto negocio hostaleiro de seu, a súa propia casa, os seus amigos, a súa familia establecida,...en fin, a súa vida. Pero, finalmente, os problemas polos que emigraran íanos levar a retornar, a economía empeoraba e a seguridade era cada vez menor; así que tiveron que vendelo todo por moi pouco e volver a Galicia case tal e como foran. A súa pena hoxe é todo o que alá deixaron, amigos que foron como irmáns, xa que nun país estrano aférraste máis, fillos e incluso netos que naceron alí e aquel é o seu país. Por difícil que lles sexa vivir non queren emigrar, xa que viron o sufrimento que lles ocasionou a seus pais. Nunca se sabe as voltas que pode dar a vida, marcharon porque aquí non podían sobrevivir deixando a súa familia, a súa alma, e agora voltaron porque xa non podían sobrevivir alí, deixando ó outro lado do océano o seu corazón e a familia que formaron.

Este é un exemplo de que a emigración non sempre trouxo resultados tan satisfactorios, pois moitas persoas tamén traballaron tan duro que ó principio malviviron para poder manterse a flote e axudar á familia que quedaba na casa. Era a única solución posible naquel momento. Claro que tamén hai casos que pese a todo isto formaron gran riqueza, pero son os menos. Eu penso que é a sorte de cada un.

Os casos máis recentes e máis frecuentes son os da emigración cara a Suíza por longos periodos de tempo, pero que case todos, pouco a pouco, van voltando. Este é o caso dunha amiga que xa dende moi nova emigrrou a Suíza xunto co seu mozo que levaba alí varios anos. Dedicouse a traballar en tres traballos diferentes (hostalería e limpeza) que só lle deixaban libres seis horas ó día para descansar. Foi moi duro. Pero co paso dos anos puido voltar á casa, mercar todo o necesario para satisfacer as necesidades da súa familia e para establecerse de novo aquí e seguir traballando. É unha persoa moi forte, traballadora, responsable, e sobre todo loitadora, posto que se fixo cargo da súa familia coa suor da súa fronte.

Nunca se sabe a onde nos pode levar a necesidade, pero o que está claro é que hai que ser moi forte para afrontar a emigración. É moi duro tanto para o que marcha como para os que quedan aquí sufrindo polos seus. É o máis importante é que deberíamos de ollar para os que veñen agora a España e non facer a vista gorda e olvidarnos de que nós moitas veces e en diferentes épocas fomos emigrantes.

Anielka Fernández Aira

Xesús e os estranxeiros

A Caridade de Cristo cara os inmigrantes estímúlanos a afrontar a realidade de tódolos nosos irmáns que sendo marroquí o subsahariano, boliviano ou peruano, aproxímanse a nós buscando un futuro mellor.

Hemos de considerar o actual fenómeno migratorio como un "signo dos tempos" moi importante, un desafío a descubrir e valorizar na construción dunha humanidade renovada.

Os cristiáns contemplamos no extanxeiro o rostro mesmo de Cristo, nacido nun alpendre e que, como extranxeiro, foxe a Exipto, asumindo a experiencia do Pobo de Israel. Nacido fóra da terra e procedente de fóra da Patria, "viviú entre nós", e pasou a súa vida pública como itinerante, recorrendo "pobos e aldeas". Xa resucitado, pero aínda extranxeiro e descoñecido, apareceu no camiño de Emaús a dous discípulos que só o recoñeceron ó partir o pan. Os cristiáns seguen as pegadas dun extranxeiro que "non ten onde reclinar a cabeza"

Xesús acolleu na súa vida a realidade de todos aqueles que dentro do pobo xudeu marxinados por

O carácter inclusivista da relación de Xesús cos xentís abre a realidade eclesial das primeiras comunidades cristiás ó universalismo da mensaxe de Xesús.

Esta característica inclusiva do movemento de Xesús, que a pesar das dificultades dos primeiros séculos, continuou na Igrexa, pode iluminar hoxe a nosa realidade ante a inmigración. Vemos nos nosos pobos cada vez máis persoas pertencentes a outras culturas, e como cada día seguimos recibindo polos medios de comunicación as imaxes de pateras que tratan de cruzar o Estreito de Gibraltar ou colas nas embaixadas de España en países de Latinoamérica de persoas que tratan aproximarse ó noso país.

A acollida e aceptación desas persoas pode ser o noso primeiro paso ante a realidade da inmigración que se dá no noso mundo.

Jesús A. Fernández Ario



Experiencia pascual

Non fai falla abrir moito os ollos para tomar conciencia de que estamos na primavera. A frondosidade das árbores que nos rodean, o verdor dos campos que nos acollen coma creaturas agradecidas, a abundancia de frores multicolores que engalanan a nosa paisaxe e o rechouchío dos paxaros que poñen música ó noso camiñar, fálannos de vida e de fermosura; comunicannos alegría e optimismo; invítannos a amar e vivir.

Cando isto acontece, cando, coma creaturas, nos deixamos impregnar por toda esta riqueza vital, entón, sen dármolos conta pero co consentimento da nosa vontade, estamos sendo transformados e convertíndonos nós mesmos en transmisores de todos eses valores.

Neste contexto non resulta difícil comprender e vivir a **Pascua de Xesús**. A riqueza e vitalidade da primavera posibilitáanos a acollida, a comprensión e a vivencia do misterio pascual. O Espírito do Resucitado aléntanos a vivir con amor, tenrura, ledicia e gratuidade a mesma vida.

Á simple vista, pode parecernos unha tarefa nada doada. A pouco que nos fixemos descubriremos de que non é certo. Non temos máis ca ollar ó noso arredor: persoas, xestos, acontecementos, a mesma natureza, etc. En todo isto descubrimos moitas experiencias e sinais pascuais. Resalto como exemplo as **vacacións-convivencia**, de dez días, que disfrutaron case medio centenar **dos nosos maiores** por terras de Portugal.

Na avaliación final todos coincidimos en sinalar que foron uns días fermosos e inolvidables.



A **colaboración e a gratuidade; o humor e a alegría; a tenrura e a amizade; o amor e a fe**; todos estes valores compartidos e celebrados nun clima de confianza e de familia, con sinxeleza e naturalidade, fixeron que estas vacacións fosen unha auténtica **experiencia pascual**. Sentimos que o Resucitado se facía presente para **celebrar con nós a vida** e comunicarnos a Alegría e a Graza da **Resurrección**.

Esta é unha das moitas experiencias pascuais que forman parte da nosa historia persoal e comunitaria. Unha experiencia de fe e de amor que marca positivamente a nosa vida. Que anima e dá esperanza. Non nos deixa indiferentes senón que nos introduce no dinamismo dun compromiso a favor da vida. Dar vida ós nosos pobos e ás nosas familias desde unha vida vivida con ilusión e con humor, con sacrificio e con agradecemento; vivida coma un regalo que se acolle e ó mesmo tempo se ofrece xenerosamente. ¡Canta riqueza e sabedoría acumulada nas vidas dos nosos maiores!

O equipo de pastoral que traballamos nesta unidade pastoral de Lousada-Samos, desde a fe e con amor pretendemos, con todo o noso quefacer, posibilitar estas experiencias pascuais. Estamos convencidos de que a Pascua é fonte de amor e de esperanza, de tenrura e gratuidade, de alegría e solidariedade. É porque cremos que **na Pascua** venceu a Vida, por iso queremos compartilo.

Miguel Gómez Vázquez

Tomando medidas coa barriga

Cando Benigno chegaba á miña consulta e me dicía: tenme que mirar....estou mal "da arca da vida "....eu sabía que se refería ao seu corazón.

O corazón é o órgano que máis coidamos, porque é o máis delicado e o motor do noso organismo. Pero sabemos coidar o noso corazón?

Cando pensamos que podemos padecer un problema cardíaco acordámonos da tensión arterial, do tabaco, do colesterol, da diabete e o azucre alto, non obstante o tamaño da nosa cintura tamén é importante. Si, leu benda barriga.

A obesidade abdominal, na que se acumula graxa na zona da cintura, é unha das ameazas máis importantes para a saúde no século XXI. Diversos estudos sinalan que cando a cintura supera os 102 cm no home e os 88 cm nas mulleres, o individuo atópase no risco de sufrir síndrome metabólica. Esta síndrome concentra os máis perigosos factores que predispoñen a ter ataques cardíacos e enfermidades cardiovasculares.

Polo tanto, para avaliar o risco cardiovascular é máis importante saber ónde se localiza a graxa sobrance que coñecer cántos son os quilos de máis que se acumulan.

Nos últimos meses vístesme coa cinta métrica medindo a cintura dos meus pacientes e vouvos contar os MALOS resultados que obtivemos.

Medín a barriga de 191 pacientes maiores todos eles de 18 anos, 102 eran homes e 89 mulleres.

A acumulación de graxas na cintura afecta directamente aos órganos vitais, e a famosa "panciña" pode representar un risco aumentado de sufrir enfermidades do corazón e os vasos sanguíneos.

Se ao aumento do perímetro abdominal engadimos outros factores como son ter os triglicéridos altos, o azucre alto, ter a tensión arterial alta ou ter o HDL-colesterol (colesterol bo) baixo, o risco de ter enfermidades cardiovasculares dispárase.

Por iso é importante "meter ao corazón en cintura" e a loita diaria que temos os médicos coa obesidade é cada día máis dura e máis esixente.

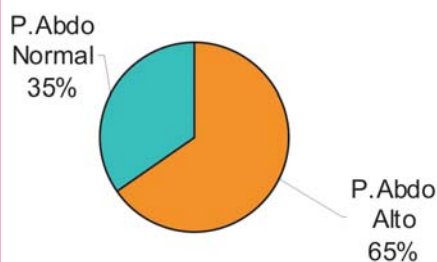
É moi importante manterse nun peso axeitado para vivir máis anos e para vivilos mellor. Cando esteades sentados á mesa recordádeo. Non se trata de estar máis guapos, senón de estar máis sans.

Distribución por sexos



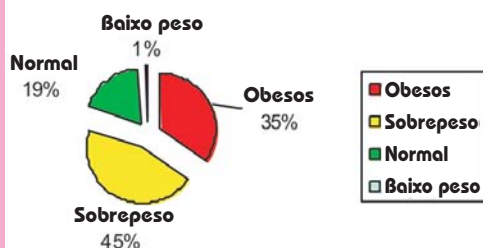
Tan só o 20 % dos pacientes tiñan un peso normal, o resto ou estaban con sobrepeso ou xa eran clasificados como obesos.

Perímetro Abdominal



O "perímetro de cintura" pasou a ser un indicador de risco máis sinxelo que o peso ou o coñecido "índice de masa corporal" (IMC), do que xa temos falado noutras ocasións, porque unha persona pode ser obesa ou pesada sen ter un abdome pronunciado, que é o que nos preocupa aos médicos.

Distribución por peso



En cuestión de contorno de cintura, a cousa ponse aínda peor: o 65% dos pacientes teñen un RISCO DE SUFRIR ENFERMIDADES CARDIOVASCULARES ALTO OU MOI ALTO.

Conchita Rodríguez Fernández
Médico de Atención Primaria-Samos

O priorato: un lugar de encontro



Gozosos e inmersos nun ambiente festivo, arroupando a posta en marcha do proxecto da Fundación, o día once de febreiro reunímonos en Lóuzara para celebrar a inauguración do Priorato.

A casa é, sen dúbida, un lugar relevante e impregnado de historia. Hai constancia de que xa no século XI encontrábase alí asentada unha pequena comunidade de monxes beneditinos dependente do Mosteiro de Samos, cúa permanencia rematou con motivo da Exclaustración e Desamortización (1835). Despois funcionou durante moitos anos como casa rectoral e agora, nos albores do século XXI, continúa a historia co a Fundación O Noso Lar ocupando as dependencias.

Pero...¿Que pretende a Fundación con este proxecto? A Fundación, como instrumento ó servizo da xente da nosa terra, desexa axudar a despertar e canalizar sensibilidades, como son o recoñecer os profundos e ricos valores e tradicións herdados dos que nos precederon e a profunda estima e respecto a natureza que nos rodea. Por tanto, o obxectivo principal do proxecto é dar acompañamento e alento

ós habitantes destes pequenos povos do Val de Lóuzara, que por encontrarse nunha zona aillada alonxados dos núcleos urbanos, non dispoñen de infraestruturas sociais, culturais ou de tempo libre ó seu alcance.

O se dicimos dar acompañamento é porque son as persoas oriundas da zona as protagonistas da historia, que empapadas dunha cultura rica en valores, tradicións e un forte arraigo á terra, están en situación de poder ofrecer como froito ós demais a súa testemuña de vida marcada pola beleza do entorno.



Non cabe dúbida de que o esplendor da natureza e a paz que se respira nesas paraxes son parte importante na forma de vida e forma de ser da xente dese lugar. Privilexiadas son, neste senso, os habitantes do Val de Lóuzara, que no medio do silencio, as veces abraiante, ou escoitando o son do río e os rechouchíos dos paxaros nun cambiante pero sempre fermoso concerto, poden ser inducidos a desenvolver sensibilidades que quizais quedarían ocultas se vivisen noutro lugar. É porque este fermoso entorno natural é tamén altamente significativo por ser fonte de alento que induce a conservar a vida e o patrimonio, forma en sí mesmo parte importante, como non podería ser doutra forma, do proxecto que nos ocupa.

O que pretende a Fundación ó poñer en funcionamento este edificio é que sirva de referencia a toda esa zona, na procura de que o enchela de vida a irradie a súa vez o seu arredor. Seguindo esta liña, é desexo de que O Priorato sexa fundamentalmente un lugar de encontro e convivencia interxeracional, un lugar de acollida de actividades diversas para os maiores e de apertura a persoas doutras zonas, porque dándolles a oportunidade de que coñezan os nosos valores e compartan vivencias con nos, se produza un enriquecemento mútuo e queden tamén integrados formando parte da nosa historia.

Somos, en suma, conscientes, de que os valores que temos son moitos e variados e para conservalos e transmitilos as xeracións futuras debemos seguir facendo forza, alientando a esperanza de continuar dándolle vida á nosa terra. É o lograremos entre todos participando nas actividades que se leven a cabo.

Miguel Gómez Vázquez



... con el, por el e nel descubrín o amor...

Xesús, El mesmo, é o Reino e a pertenza o reino depende da aceptación ou rexeitamento da súa persoa.

Reino significa a liberación de tódolos elementos que alienan a nosa realidade: dor, morte, odio, legalismo. A morte de Marce correu unha cortina que había ante os meus ollos e fixo que aceptase "máis" a Xesús, crer máis nel, estar na dor da morte, por riba da dor e a morte porque sei que El está comigo e con Marce. A morte non foi esa traxedia que eu esperaba porque aínda que unha parte de min morreu con Marce (as nosas ilusións, proxectos, familia...) outra naceu ante a nova situación. É creo que está alimentada e sostida na esperanza e non só espero no mañá senón no aquí e agora. Aínda que é un misterio, creo que a ausencia de Marce ten que ter un sentido fundamentado no AMOR (a Xesús, a Marce, ós demais) que é o que me fai vivir en PAZ e con esforzo e á vez con sosego.

Nesta trama hai gratitude (foime dada) e satisfacción por descubrir cousas moitas veces pensadas, buscadas e desexadas. Entretécese o fío da dor e da dúbida: dor pola "ausencia", "baleiro", "desvalorización", "soidade", que parecen cada vez máis sentidos a medida que pasa o tempo. Son sensacións que non se poden transmitir nin compartir. Dúbida porque non acerto a ver ata que punto todo ese descubrimento é necesidade vital de sentir que Marce ten que seguir sendo, que esta situación terá un sentido. Tamén pensei que se trataría de recursos do ser humano para non desesperar.

Unha das dúas posturas é falsa ou queda subordinada á outra. Eu elixiría a primeira.

Síntome afortunada por un marido como Marce: con el, por el e nel descubrín o

amor, por el vivín e coñecín o desinterese por un mesmo e a entrega incondicional ó outro. Con el experimentei o pracer de ser muller e o grande que é saber que eu facíao feliz a el.

Marce inicioume no camiño da fe, vivida da súa man. É agora que esa man me soltou fisicamente, vexo con máis claridade que Xesús está ó meu carón, que o sinto. É por iso creo "máis" nel e non considero que Marce me soltou, senón que me agarrou máis forte e sigo aprendendo. A súa morte ensinoume a relativizar o material. O máis grande que teño é o meu Alejandro.

Atráeme máis o alén (máis Marce, máis Xesús) que este mundo, que é o mesmo pero con máis rúidos, que me despistan do obxectivo.

'A nova vida do Reino de Deus triunfa alí onde caen as especulacións humanas. Pódese atopar un sentido a pesar do sufrimento inmerecido cando se asume diante de Deus no amor e na esperanza que van máis alá da morte. Crer dese modo é crer con Xesús que creu'.

Sentir vivo a Marce faime entender e crer na Resurrección de Cristo porque agora vexo que se sinto o primeiro é porque existiu o segundo. A súa morte confirmame que o espírito de Xesús resucitado forma un corpo vivo (que nunca morrerá con tódolos que nel cremos).

Os de Emaús recoñecérono ó parti-lo pan; eu ó morrer Marce, por que non?

Vistas así as cousas, parece que para min isto foi un chollo, e non é así, a miña sorte está en ter a Marce, aínda que sexa nesta situación. Porque sei que se manteño vivo e loito polo que agora creo nos dará, polo menos, ós dous esa felicidade e unión que sempre buscamos.

Maite Romero Boyero

compañeira desta terra



Quen te viu nacer a ti,
lúa da miña nenez?
Un segredo gardas ti,
cóntamo xa dunha vez!

Onde está a man garimosa
que te puxo no alto ceo
para alumeares fermosa
a nosa casa no universo?

Como naceu esta terra
na que o home ía vivir?
cal foi a túa sorpresa
ó vére-la vida bulir?

Ti vías medra-lo home
desde o seu primeiro alento,
alumeábala súa noite
e medíalo seu tempo.

Xa Abrahám te contemplaba,
na súa tenda pola noite,
xa os teus ollos vixiaban
os seus pasos polos montes.

Falas da fidelidade,
compañeira desta terra
pois devolves claridade
canta a ti o sol che dera.

Que bonito era acougar
á túa luz no corredor!
que bonito era escoitar
ós vellos historias de amor.

Moitos ollos xa te viron,
outros hoxe te están vendo
os que aínda non se abriron
teñan dita de te verem.

Josefa Gómez Requejo

subscripción colaborador

Festa en homenaxe ós nosos maiores: unha celebración gozosa, entrañable e solidaria; as vacacións - convivencia para maiores: merecida recompensa tras unha vida de traballo; casa de acollida temporal: onde os anciáns teñen un fogar, catro libros con aportacións á historia de Samos desde a nosa cultura, o presente boletín semestral... Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da fundación O Noso Lar, " Ó servizo da xente da nosa terra." Se queres recibir os sucesivos números deste boletín, envía a Fundación O Noso Lar, San Román de Lousada. 27620 Samos, Lugo, os teus datos (nome e enderezo)

Datos persoais

Nome.....Apelidos.....

N.I.F..... Rúa

NºPisoPortaCódigo Postal

LocalidadeProvinciaTeléfono

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

Importe

☐ 12 Euros

☐ 30 Euros

☐ 60 Euros

☐ Outros.....Euros

Periodicidade

☐ Mensual

☐ Trimestral

☐ Semestral

☐ Anual

☐ Única

Forma de Pago

☐ Domiciliación bancaria

☐ Talón bancario a nome de:
Fundación O Noso Lar

☐ Xiro postal

Contas para donativos a través de ingresos e transferencias: Banco Pastor - Samos. 0072 - 0247 - 92 - 0000200484
Caixa Galicia 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

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

Dirección bancaria Nº

Código PostalPoblaciónProvincia

--	--	--	--

Código entidade

--	--	--	--

Código oficina

--	--

D.C.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Número de conta

firma do titular

Periodicidade Importe

Só hai un recuncho do Universo
que unha persoa pode mellorar:
o seu propio corazón.

ALDOUS HUXLEY

