



O Noso Lar

1.º Semestre de 2009 · Número 13



Editorial

Labregas do amor	1
-------------------------------	---

Actividades

Gústanos viaxar, aprender e compartir .Josefa Gómez Requejo	2-3
XVIII Festa de convivencia cos nosos maiores. Soraya Armesto Cardenal	4
Campamento Mercedario no Priorato de Lóuzara. Soraya Armesto Cardenal	5
Encontros convivencia cos maiores. Amparo Páramo Vázquez	6-7
Campamento Cangas 2009. Marisela Gutiérrez Villanueva	8-9
XIX Festa de convivencia cos nosos maiores.	10-13

Natureza

Vivimos no planeta auga? Ángela Noguerol Seoane	14-15
A Fonte da Festa dos Maires. Ángela Noguerol Seoane	16-18
Seguridade no uso da maquinaria agrícola. Óscar López González	19

Cultura e Arte

Igrexa románica de San Román de Lousada	20-21
O Castro de Formigueiros. Gonzalo Meijide Cameselle	22-23

A Nosa Terra

Ensaladas e similares, boas para o verán. Carlos M. Franco Abuín	24-25
---	-------

Pastoral

A muller xudía en tempos de Xesús. José Antonio González García	26-27
--	-------

Experiencias

Este ano foi Alicante. Mercedes González	28
Esta foi a miña experiencia. Carmen Vázquez Garza	28
Pascua misioneira en San Román de Lousada	29
Campo de Traballo en Formigueiros. Jesús Díaz Santiago	30-31
Subscrición colaborador	32

Edita:

Fundación *O Noso Lar*
San Román de Lousada
27620 SAMOS – Lugo
Teléfono: 982 187004

Web: www.onosolar.org
e-mail: fundacion@onosolar.org

Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo
Miguel A. Gómez Vázquez
Ángela Noguerol Seoane

Asesor Lingüístico:

Xosé Manuel Castro Castedo

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta e Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

Labregas do amor

Labregas do amor. Este é o lema escollido para celebrar a “XIX Festa de Convivencia cos Nossos Maiores” e tamén o de encabezamento deste número da revista. Con esta expresión non pretendemos resaltar o papel da muller labrega - de todos sobradamente coñecido- senón axudar a descubrir, acoller e agradecer a súa importante e peculiar misión dentro da familia, da comunidade parroquial e da sociedade en xeral.

Cando falamos de misión referímonos, sobre todo, a ese don especial que ten a muller para desenvolver unha tarefa que non sempre foi recoñecida e agradecida. Certo que polo feito de ser muller está chamada a acoller, xestar, nutrir e promover a nova vida dentro do seu seo. Pero non é menos certo que precisamente todo isto vai configurando o seu ser anímico, corpóreo e espiritual que a converte en gardiana e defensora da vida en todas as súas manifestacións.

Non cabe dúbida de que o variado e polifacético traballo da muller, feito con tanto amor, converteuna nunha gran protagonista na humanización da sociedade. Porque a muller percibe, reacciona, pensa, sente... máis desde as entrañas, que o varón. Con toda claridade de ideas e razoamentos responde máis desde o corazón; de aí que teña unha especial sensibilidade e intuición para os profundos valores humanos e espirituais entre o que están, por suposto, todos o relacionados coa experiencia de Deus.

Os que somos do campo sabemos, porque o vimos e o vivimos, que as nosas avoas, as nosas nais e as mulleres en xeral das nosas casas e pobos, facían moitos e variados labores. Estaban presentes na sega, na leira (cando a seitura ou a sacha), na horta, no muíño, no forno facendo o pan, na corte do gando muxindo as vacas e cebando os porcos, na Igrexa participando nos cultos e limpando, na escola acompañando aos fillos; na casa cociñando, fregando, pasando o ferro, facendo as camas.... A súa presenza en todos estes ámbitos era sempre alentadora e gratificante, quizais porque era portadora de acollida e tenrura, de solidariedade, de compaixón e comprensión; transmisora, en definitiva, de paz e de vida.

Unha das tarefas primordiais da muller non sempre valorada e recoñecida é a da educación. Unha ensinanza iluminada e marcada pola fe e a experiencia de Deus que tan profundamente tiña arraigada no seu interior. Educar na fe era para elas, e tamén para nós hoxe, unha das canles máis importantes e fundamentais para fomentar os valores humanos. E facíano de forma activa ensinando desde a mesma vida, dando exemplo co seu propio comportamento: na maneira como afrontaban as circunstancias da vida, co talante con que levaban a cabo a súa tarefa, tanto no ámbito familiar, como parroquial... O dito africano *instruír a unha muller significa instruír a un pobo* pon de manifesto a enorme influencia feminina na transmisión dos valores humanos e cristiáns na sociedade. Acaso non lles deberemos ás nosas avoas e ás nosas nais moitas das actitudes e xestos encamiñados a facer o ben e loitar contra o mal que hai dentro de nós?

É moi difícil, por non dicir imposible, imaxinar unha familia ou unha comunidade parroquial sen a achega entrañable, detallista e peculiar da muller. A súa acollida, a súa entrega aos demais, a súa escoita compasiva, a súa tenrura... non só fan posible que cadaquén se sinta máis “un mesmo” e “a gusto” dentro da familia e da comunidade, senón que tamén nos lanza a construír unha sociedade máis humana e fraterna.

Por todo isto e moito máis, non debemos nin podemos deixar de lado ou menosprezar todo este potencial feminino que nos legaron as nosas nais, as mulleres dos nosos pobos, as **Labregas do amor**.

A **Fundación O Noso Lar** tribútalles desde aquí unha sincera homenaxe de agradecemento. É o noso compromiso acoller a herdanza que nos legaron as mulleres de xeracións anteriores e traballar para que na actualidade sigan a producir froitos abondosos nas familias e os pobos todos do Concello de Samos.

Gústanos viaxar, aprender e compartir

Pode ser importante dialogar cunha gaivota?

GAIVOTA: Buenos días!. En el alto vuelo, que realizo cada mañana, a este grupo lo he visto yo en Elche, a la sombra de la Palmera Imperial. Gente madura, bien puesta y educada. De alguna zona de mi querido Alicante serán, pensé. Mas... vuestro acento os delata, aunque algunos hableis en la lengua cervantina. De donde venís?

NÓS: Vimos de Galicia. Das fermosas terras de Samos en Lugo.

GAIVOTA: Ah... de Samos!...Terra fermosa! Sí, dela me falan as andoriñas ao pasaren. E fano tamén, na vosa lingua, fermosa e cantareira. A lingua das cantigas de Afonso X, o Sabio, o noso príncipe, o noso rei amigo. Aquí estivo. Por iso eu abandono, por un intre, a tamén fermosa e estimada lingua de Cervantes para falar a lingua das cantigas do meu amigo. Como chegastes ata aquí?



NÓS: Verás: somos un grupo que nos atopamos ben xuntos, gústanos viaxar. Algúns xa estivemos aquí noutra ocasión. Somos, como ves, maiores, pero curiosos. Gustaríanos saber algo máis. Poderíanos dicir algo desta fermosa cidade, das súas orixes, unhas pequenas pinceladas sobre a historia destas terras? Algúns quizais non volveremos. Moitas grazas

GAIVOTA : Dispostos a escoitar? Serei breve.

Relaxádevos! Os que aínda gozades dunha boa calidade auditiva e dunha visión aceptable, podeades tendela cara ó mar e, mentres, os demais poñede os audiófonos e mirádeme á cara, Vale? Como xa



sabedes, un paisano noso, chamado Joan Fuster, dixo: *“Alicante es, sin duda, la ciudad más amable de todas las ciudades valencianas. Aquella que uno escogería para vivir si tuviese que cambiar su pueblo por la ciudad”* Alicante vive mirando ao mar. As súas terras foron sempre lugar cobizado para a agricultura, a caza e a pesca pola suavidade do seu clima.

Aínda que saibamos, con certeza, que os primeiros poboadores de Alicante son de moi atrás, eu vouvos dicir algo comezando no século I antes de Cristo e así fálovos de Lucentum, que é o antecedente máis inmediato da cidade que estades vendo.

Eu atópome na cima do castelo da Santa Bárbara, asentado sobre o monte Benacantil, pois aquí, nestas ladeiras, estaba a cidade romana de Lucentum, á que Roma lle concedera o estatus xurídico de municipio.

Dando un gran salto, deixando atrás moitas cousas, ao século VIII, Lucentum, que xa medrara desde os romanos, caeu en poder dos musulmáns e, con eles, vaise conformando como tal cidade, aquí ao amparo deste castelo, que data de finais do século IX. Lucentum cos musulmáns pasa a chamarse AL_ LACANT. E cando máis tarde, no ano 1.248, o rei Afonso X o Sabio, o que escribira na vosa lingua as cantigas de Santa María, lles quitou a cidade aos musulmáns, era día 4 de decembro, festa de Santa Bárbara, e por iso este castelo desde entón se chama castelo de Santa Bárbara. Deixamos aquí a súa historia. Sería moito falar.

Sabede que Alicante sempre foi un porto de gran valor comercial, pois está nun punto estratéxico. Tampouco esta cidade, nin o que hoxe é a súa provincia, estivo allea aos conflitos bélicos. Igual na Idade Antiga coma na Idade Media, foron tempos de conquistas e reconquistas, por iso sufriu tanto os embates que viñan do interior da península coma os que viñan polo mar; pois era unha cidade costeira. As liortas seguiron abroillando tamén en épocas posteriores.

NÓS: Estamos a agradecerche o que nos dis pero estamos de pé e cansamos. Poderías aconsellarnos algúns lugares para visitar e daquela disnos algo deles?

GAIVOTA: Oh! Claro que si. Nesta fermosa cidade que mira ao mar, despois de visitar o castelo, baixade e pateade o paseo da explanada. Visitade a catedral (concatedral) dedicada a San Nicolás de Bari

patrón da cidade. Monumento do século XVII. A súa fachada é de estilo Herreriano (sobria). No seu interior, atópase unha nave con gran riqueza ornamental e un precioso claustro do século XV. Nel poderedes contemplar dúas fermosísimas portas barrocas con escenas bíblicas. Se vos gusta a música, escoitade pola noite un concerto á beira da praia. É importante a fachada, tamén barroca, da Casa do Concello. Paseade tamén polas súas praias. Se agora non vos dá tempo, cando volva-des, pasade á illa de Tabarca.

NÓS: E fóra da cidade?

GAIVOTA: Vexo que xa estivestes en Elche no “*Huerto del Cura*”. Sen comentarios.

Quizais ao mellor, mercastes un par de zapatos por poucos cartos pois é pioneira a cidade nesta industria.

Non deixedes de pasar por Orihuela. Ten importantes monumentos para visitar: a catedral, de estilo gótico levantino (s.XIII-XIV), a igrexa das santas Xusta e Rufina, tamén gótica (ssXIV-XVI), entre outros.

Visitade tamén, Torrevieja, Guardamar del Segura, as salinas de Santa Pola. Havos acompañar a abraiante beleza das súa praias, o azul do seu mar e do seu ceo.

Que vos leven a Guadalest. Quedaredes engaiolados da súa beleza paisaxística. Ese día poderíades degustar un bo xantar no Chiringuito de Altea.

Deberíades probar o turrón de Xixona ou polo menos o chocolate de Villajoyosa .

Aínda que non son partidaria do estilo das construcións en Benidorm, é obrigado que pasedes por alá. A natureza falaravos do seu contraste coas edificacións.

Desde que fagades o percorrido, darédesvos conta de que a maior fonte de ingresos de Alicante é o turismo.

Ah! Non vos perdades as festas de mouros e cristiáns en San Vicente del Raspeig.

Alguén me dixo que a vosa pousada era en “*El Campello*” alí onde “*o mar prefire vivir*”

Se ides visitar tantos lugares, non vos vai quedar tempo para gozar en “*El Campello*” da riqueza de vestixios históricos, que nos falan dos seus habitantes desde a prehistoria, pasando polos iberos e a civilización romana.

Volvede outro ano. Algunha outra compañeira miña vos seguirá contando.

Josefa Gómez Requejo

XVIII festa-convivencia cos nosos maiores

Lóuzara 2008

Un ano máis, reunímonos para celebrar unha nova festa, e xa van dezaioito, o que quere dicir que algo estaremos facendo ben. O que facemos cada ano é celebrar a vida, e este ano con maior motivo xa que este 2008 conmemórase o Ano da auga... que é vida.

O noso planeta está rodeado de auga, o noso corpo está composto por auga, e está claro que é o ben máis prezado xa que sen ela non poderíamos vivir. Queríamos transmitir esa idea, pero tamén facer unha pequena homenaxe a aqueles oficios nos que se precisa a auga e aos que dedicaron a súa vida moitos dos nosos familiares, veciños e amigos: ferreiros, muiñeiros, lavadeiras; por iso o lema deste ano é "Cantares de Rodicio" e o agasallo unha ola para recoller a auga.

Auga para vivir... auga para traballar, pero tamén auga para gozar dela e estar de festa, por iso qué mellor escenario que Lóuzara para celebrar xunto ao río esta homenaxe á auga e á vida.

Como dicía o poeta: "As nosas vidas son os ríos que van dar á mar..." e así foi chegando a xente, ríos de persoas, de amigos e veciños confluindo todos na carballreira, decorada nesta ocasión con cortinas que semellaban o fluír das augas.

Durante a eucaristía lembrámonos dos que nos deixaron e demos a benvida aos que chegaron a este noso mundo, celebramos a Palabra e cantamos o himno da festa. Tras ela comezou a algarabía dos máis novos, que coa súa enerxía e ledicia fixeron sorrir a todos os presentes.

A comida e a festa son meras escusas para conmemorar o reencontro cos veciños, coa familia que vén de fóra, cos amigos aos que non vemos tan a miúdo... e niso consiste o segredo. A convivencia, a reunión, o compartir xuntos un ano máis a mesa e o pan e dar as grazas pola nosa vida.

Pero en toda festa que se prece ten que haber música e nesta ocasión contamos cos Galácticos de Marín que animaron a tarde e fixeron bailar a todo o mundo. Puidemos comprobar ademais que hai moi bos bailaríns no noso pobo, xa que o xurado viuse negro para repartir os premios do concurso de baile.

E cando empezou a caer o sol, a festa deuse por rematada. Todos volvemos á casa, non sen antes pasar



pola tenda para mercar un agasallo, un recordo deste día no que o pasamos tan ben.

Alí quedan aínda os voluntarios recollendo todo; os que dende marzo levan pensando e ultimando os detalles desta festa que agora remata; os que veñen a servir e a dar o seu tempo sempre cun sorriso; os que son os brazos e pernas desta Fundación "O Noso Lar" que é un pouco a casa de todos grazas a D. Miguel e ás Irmás Franciscanas. Para eles, para os que sempre dan sen esperar nada a cambio, vai a nosa homenaxe. Vémonos na próxima festa!!

Soraya Armesto Cardenal



Campamento Mercedario no Priorato de Lóuzara



O "Movimiento Juvenil Mercedario (MJM)" pertence á Orde da Merced e leva vinte anos en marcha co seu labor pastoral liberador a través das súas parroquias, colexios, grupos de mozos e organizando campamentos cada verán.

Ditos campamentos soían ter lugar no convento de Sarria, onde se reunían nenos e nenas das parroquias e colexios mercedarios de Ferrol, Verín, Valladolid, Madrid, Herencia e por suposto Sarria.

Cada campamento ten unha temática baseada no traballo feito ao longo do curso, ben nos grupos ou nas catequese, e sen deixar de lado o aspecto lúdico, sempre hai momentos para a oración á mañá e á noite, nas que mediante xogos e cancións anímase aos nenos a participar. Este ano o lema do campamento foi "Tienes una llamada" atendendo ao ano Paulino e á temática desenrolada ao longo do ano sobre San Pablo.

Pero o verdadeiramente novidoso deste ano foi o cambio de sede, por así dicilo. Ao ter que comezar as obras de restauración do convento de Sarria, necesitábase doutro lugar para a celebración do campamento, e así foi como nos puxemos en contacto coa Fundación O Noso Lar e coñecemos o fantástico lugar que é o Priorato de Campos, que a propia Fundación reabilitou e acondicionou marabillosamente ben.

O Priorato, situado en plena natureza, adaptábase perfectamente ás nosas necesidades, aínda que para algúns (sobre todo para os maiores) o cambio foi algo traumático ao principio. Ao final, todos quedaron encantados e con ganas de repetir.

Ademais dos xogos e as actividades que organizaban os monitores, fixemos varias excursións: á praia de Miño, percorrermos un tramo do Sil nun catamarán, visitamos e disfrutamos das Termas da Chavasqueira en Ourense, acampamos baixo as estrelas en Santalla e ademais tivemos a oportunidade de achegarmos ata as festas de Samos, onde participamos da queimada e bailamos ao son da orquestra.

Non queremos despedirnos sen antes dar as grazas a todos os que fixeron posible este campamento. No primeiro lugar a D. Miguel e á Fundación O Noso Lar por permitírnos usar as súas instalacións onde nos sentimos como na casa; ao Padre Santiago, ao Padre Alejandro e aos monitores de Ferrol, Sarria, Valladolid e Herencia, que desinteresadamente fan o seu traballo; ás nosas rapazas de cocíña: Carmela e Olalla; a Frai Andrés, presente na distancia e ao noso veciño de Campos, Antonio, que sempre andou pendente de nós.

Sen dúbida foi un campamento moi especial e distinto ao que estabamos acostumados, e todos sen excepción, quedamos con ganas de repetir.

Soraya Armesto Cardenal



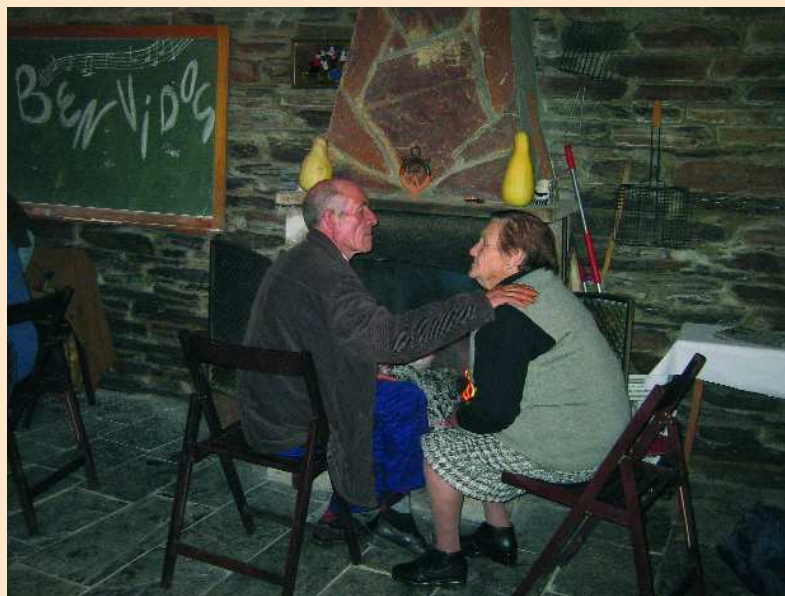
Encontros de Convivencia cos maiores

Se buscamos o significado das palabras: encontro, convivencia e maiores atopámonos con: **encontro** – acción ou efecto de encontrarse dúas ou máis persoas; **convivencia** – acción de estar en compañía doutro ou doutros; **maior** – que ten máis idade.

Pois isto é unha das actividades que está levando a cabo, dende hai uns anos, a Fundación O Noso Lar “*Que as persoas de máis idade se encontren en compañía*”.

A finalidade destes Encontros é: encontrámonos, compartirmos, convivirmos e crearmos unha comunidade humana e cristiá.

- Encontrámonos cos amigos e veciños, grazas á colaboración de moita xente e sobre todo á participación dos maiores.
- Compartimos: a fe (coa celebración da Eucaristía), as inquedanzas, o humor, as experiencias persoais, as nosas achegas xenerosas, a vida mesma.
- Convivimos: encontrándonos, compartindo, querendo pasalo ben, nun ambiente familiar, con humor, coa música... transformando estes encontros en experiencias entrañables.



- Creamos comunidade. A pesar da dispersión e da soidade na que vivimos, estes momentos e espazos comunitarios lévannos á amizade e á creación dunha comunidade da que todos formamos parte: os maiores, que sodes os verdadeiros protagonistas; as persoas que coordinan esta actividade; os voluntarios e amigos do Noso Lar e os mozos e mozas que se están preparando para a Confirmación, dedicando ese día aos maiores. Pois todos e cada un de nós achegamos o noso gran de area, dunha ou doutra maneira, para a creación desta comunidade chea de vida e ilusión.



Estaban programados dende novembro a maio unha vez ao mes en Lóuzara (no Priorato) e nos meses de novembro, decembro, febreiro e marzo en Lousada. Aínda que en Lóuzara non se puideron facer dúas veces por mor da neve, ao mes seguinte alí estabamos todos con ansia e ledicia do novo encontro.

As datas dos mesmos gardaron relación coa época do ano ou días sinalados da nosa cultura galega como: o Magosto, o Nadal ou o Entroido. Todo xiraba en torno ao momento: ambientación, comida...



O horario foi de doce a cinco da tarde. Comezábbase co recibimento, celebración da Eucaristía, comida, sobremesa e a despedida ata o próximo.

A sobremesa non era soamente facer tertulia, era o momento dos nosos contos, de narrar as nosas cousas, de formar distintas bancas con partidas de tute, brisca, escoba, tute subastado e de aprender outros xogos como o *Bingo*, no que se cantaron sen moita demora as liñas e algún que outro bingo tamén.

E sen esquecermos da música. Antes de que rematara a sobremesa, xa empezaban a soar os acordeóns, o saxofón... seguidos das voces ou palmas dos presentes ao mesmo tempo que outros se animaban e saían a bailar unha peza ou as que foran precisas. O importante era estar xuntos vivindo eses momentos de ledicia.

Para rematar os encontros, o día 23 de maio fomos de excursión. Viaxamos á cidade de Ourense para visitar:

- A Catedral, dedicada a San Martiño, edificio románico onde puidemos ver as distin-

tas capelas e a capela do Santo Cristo.

- As Burgas, tres mananciais de augas termais a 67° C e mineromedicinais recomendadas para problemas de pel, reuma e artrite.
- As súas pontes: a Ponte Romana e a Ponte do Milenio.
- Percorrido polas súas prazas e rúas peonís.
- Santuario da Nosa Señora dos Miragres en Baños de

Molgas. Alí celebramos a Eucaristía e vimos o edificio de estilo Barroco. Comemos e paseamos polos arredores.

Despois de pasear pola fermosa vila de Allariz regresamos aos nosos fogares satisfeitos desta xornada de convivencia.

Dende aquí quixera mandar unha mensaxe a todos os maiores: ***“Anímate e participa, merece a pena”***. E tamén o agradecemento a todas as persoas que fixeron posible estes Encontros. **Graciñas.**

Amparo Páramo Vázquez



Campamento Cangas 2009

Fillos da Terra

Un ano máis, nestes días de campamento, xuntos gozamos das riquezas da nosa terra, en concreto desas fermosas terras de Cangas, nese gran Colexio da Compañía de María que nos acolle con agarimo ao longo de tantos anos, abríndonos as súas portas de par en par para que disfrutemos e nos sintamos coma se fose a nosa casa.

Sí, somos xa un campamento que vai tendo historia nesta vila de Cangas. Coñecemos, ademais do colexio no que estamos acampados, todo o contexto histórico e natural desta localidade, e podemos destacar o paseo que percorremos tódolos días ata a praia, que se fai moi familiar, xa que no seu traxecto imos atopando xente coñecida doutros anos que nos saúda e conversa



connosco facéndonos sentir como un veciño máis. Ademais, este ano fomentamos este achegamento, dedicando unha mañá a conversar coa xente maior deste pobo, escoitando as súas ricas experiencias que con gran paciencia e agarimo, nos foron contando. Experiencias duras da vida forxadas nunha realidade moi afastada á que vivimos hoxe en día.

Como sabedes, son xa moitos anos os que se leva realizando este campamento, polo que non hai verbas suficientes ou axeitadas para falar de todo o traballo e vivencias que suceden nestas xuntanzas.

Este ano a **Fundación o Noso Lar**, deume a grande oportunidade de participar neste campamento en Cangas. A verdade é que ía con algo de medo pola miña falta de experiencia como monitora, pero dende a primeira reunión para prepara-la programación, co seu lema, obxectivos, actividades..., ata o momento no que baixei do autobús ao noso regreso, fixéronme sentir en familia, nunha gran familia. Recibín o apoio e axuda de todos, non só de Miguel, Josefa e Saladina, aos que debo a oportunidade e lles dou as grazas, senón tamén dos compañeiros monitores que me axudaron moitísimo e mo fixeron pasar tan ben, e tamén das cativas e cativos que ás veces puxeron a proba a miña paciencia, pero que tamén me axudaron a aprender e decatarme dos meus erros, e non só iso, senón que entre eles atopei rapazas e rapaces que me ofreceron a súa amizade, que agradezo dende o corazón e que espero perdure.

Ao longo dos dez días que compartín con todos e todas, aprendín moitas cousas, entre elas a fomenta-la convivencia, a importancia do diálogo e a colaboración, o gran valor do respecto e harmonía... Todos estes valo-

res quizais pouco fomentados hoxe en día, pero que son fundamentais.

Só podo estar agradecida a estas persoas que me abriron as portas da súa casa e que, sen pedirme nada a cambio, me deixaron participar nesta convivencia, que estou desexando repetir, pero non sen antes dar de novo as grazas a tódolos participantes.

Marisela Gutiérrez Vilanueva



O noso último ano no campamento

Chegou a nosa última velada que vimos tan lonxana o primeiro día que chegamos aquí, coa maleta feita pola nosa nai e coa esperanza de aguantar tanto tempo sen a xente do noso entorno.

Xamais nos imaxinamos os momentos tan especiais aquí vividos, pero estes momentos non acontecerían sen o agarimo e o labor da xente que fai posible este marabilloso campamento.

Todo isto axudounos a pensar no sufrimento, na fame e nas necesidades que se viven noutros moitos lugares do mundo. Así aprendemos a valorar o que temos e a deixar un pouco ao lado o egoísmo.

Aínda que moitas veces nos plantexábamnos deixar o campamento, a amizade que aquí comezamos, non nos fixo dudar nin un minuto da nosa asistencia.

Está claro que non nos coñeceríamos sen a oportunidade que a **Fundación O Noso Lar** nos ofrece ano tras ano.

Tamén hai que destacar o esforzo do director (Miguel Gómez) e dos monitores e demais voluntarios, como as nosas marabillosas cociñeiras, Josefa e Adela.

Podemos decir orgullosos que iste campamento axudounos e esperamos que o siga facendo, a formarnos como persoas.

Por iso queremos agradecer todo o vivido aquí, e apoiar ésta e outras actividades, para que se sigan desenvolvendo e dando a oportunidade a máis rapaces e rapazas a poder disfrutalas.

GRAZAS por brindarnos esta oportunidade.

Sandra, Iria e Jesu.

Non vos preocupedes, que seguiremos asistindo sempre que podamos.

GRAZAS.

XIX Festa-Convivencia cos Nossos Maiores Teivilide, 2009

*Debo ser acolledora e fermosa –pensou a carballeira de Teivilide- para que a **Fundación O Noso Lar** nos vista de festa iste 23 de agosto co fin de celebrar a **XIX Festa Popular-campestre de convivencias cos Nossos Maiores**.*

Alegría neste marabilloso entorno, onde o home e a natureza en todo o seu esplendor, fundímonos en armonía, paz e fraternidade. Radiantes sentímonos as árbores que coas copas mais erguidas que nunca, lucimos con coquetería os lindos adornos que os artistas voluntarios diseñaron e confeccionaron de forma artesanal, para realzar tan importante evento. Porque dos carteis que colgaron dos nosos troncos e baixo sendas espigas, líanse frases de agradecemento a tódalas mulleres que tanto fixeron por todos: *Gracias polas túas nanas, ... polos teus desvelos, ... polo teu sorriso, ... pola túa fe, ... pola túa paz, ... pola túa tenrura...* E sobre o palco, estaba artisticamente colocada unha resplandecente pancarta, elaborada delicadamente polos mesmos anxos, co lema de este ano: **Labregas do Amor**.

Aló adiante, na entrada, vislumbrábanse algúns voluntarios provistos de cestas de vimbio cheas de sabrosas rosquillas, dando a benvinda aos asistentes; non cabe dúbida que era o preámbulo da dozura na que se iría desenvolver a xornada.

Bicos, saúdos, risas... algarabía da multitude de persoas que encheron o noso recinto e que nós, as árbores, procuramos coas nosas follas darlles sombra e frescor.

Silencio, comenza a Misa. Os tres curas e tódolos demais presentes entramos en oración. Os carballos participamos acaneando as polas para esparcir polo aire os rezos e cantos que, con tanta armonía, dirixían, con armoniosas voces, dúas irmáns franciscanas. Tamén os paxaros contribuíron cos seus trinos no afinado coro, e ata parecía que o son se materializaba e ascendía ao ceo, visible, en acción de gracias. Emocionantes verbas as da homilía, pronunciadas cun profundo sentimento que chegou ao corazón de tódolos presentes. Non faltou quen tivo que enxugar máis dunha lágrima escoitando a prédica.

De repente, un grupo de vellas invadiu o palco. Moi falagueiras elas, contáronnos cousas da súa vida e atrevéronse a aconsellar a unha dona rubia embarazada. Dounos peniña a solteira, gustounos o atavío da que veu de Suíza,





chea de collares e tocada dun elegante sombreiro. Disfrutamos moito coas “cantigas de escarnio” que dirixiron aos homes e que eles contestaron, para non quedar por debaixo, con bastante menos afinación.

Fermoso ver aos voluntarios enfundados na camiseta distintiva, indo e vindo en incontables viaxes desde o “office” para servir, co sorriso nos beizos, á multitude de persoas que agardaba parolando ao arredor das longas mesas. Sentíase no ambiente como os maiores, coa familia ao seu carón, gozaban coa homenaxe que os mozos estábanlles a ofrecer, e como se deixaban mimar sentíndose protagonistas deste gran día de agradecemento por todo o que son e significan para todos.

E cada quen foi facendo ao seu gusto. Uns parroquiáns eran ben atendidos polo afamado “barman de Zóo” que, bromeando e falando de continuo, non daba abasto en encher as copas na *Taberna da comadre*; outros escudriñaban e mercaban os produtos que as xentís e expertas tendeiros, mostraban con tanta amabilidade e profesionalidade. Habíaos que se adicaban a escoitar a música de gaitas e pandeiretas de *María Castaña...* e mentres, aló ao fondo, unha becerriña asustada esperaba, sin saber de que ía o asunto, o momento do seu sorteo.

Agasallos para os maiores de noventa anos. José Vázquez Barreal cos seus noventa e nove, foi o decano deste ano, según dixeron; porque de entre nós, os carballos, os hai de bastante máis idade e ninguén os felicitou.

E mentres a xente descansaba do xantar á sombra das nosas polas, Evaristo de Paredes co eu saxo, Pedrito co seu acordeón; e o grupo *A Quenlla* con zanfoña incluída, ofreceron un excelente concerto para disfrute dos máis esixentes.

Os anos van pasando, pero os carballos recoñecemos a moitos dos asistentes. ¿Non ven de Tui un argalleiro que leva sempre nos riles unha carteira como os revisores dos buses dos anos sesenta? Parece que ten menos pelo, ou?

Ao final da tarde a xente aínda resistíndose a marchar polo a gusto que estaba, non tivo mais remedio que abandonar a carballeira. A festa chegaba ao seu fin e os voluntarios recolleron todo ata deixar o noso espazo limpo e valeiro. Os carballos quedamos morriñentos, pero coa esperanza de que dentro de tres anos volveremos a estar xuntos. Ata pronto, irmáns!

Ángela Noguerol Seoane





Vivimos no planeta auga?

Que filósofo, músico, poeta ou pintor non meditou, escribiu ou plasmou nos seus lenzos a fermosura da auga e o que representa na nosa vida?

Desde Tales de Mileto, para quen a auga era a sustancia universal primaria, ata Debussy, coa súa magnífica composición sinfónica para orquestra “o mar”, pasando polas cromáticas obras pictóricas de Coubert, Monet ou Sorolla e rematando con poemas como os da nosa Rosalía “Pasa río, ...camiño do mar sin fin...”, “Como chove miudiño...”, “Adiós ríos, ... adiós regatos pequenos...”, a auga constitúe o centro do cavilar, a fonte de inspiración artística ou o vehículo de expresión dos sentimentos máis profundos.

Pois como protagonista do pensamento e de tantas obras de arte, amén de numerosísimos traballos científicos, podemos definir a auga como un líquido incoloro, inodoro e insípido; mal conductor da calor e a electricidade, que solidifica a 0°C aumentando o seu volume en razón 1/11 e reducindo a súa densidade (por iso flota na auga líquida), e que ferve a 100°C cando a presión é de 760 mm.

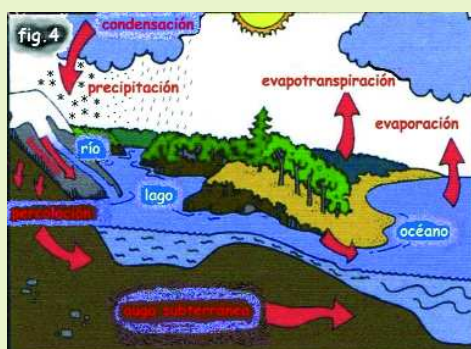
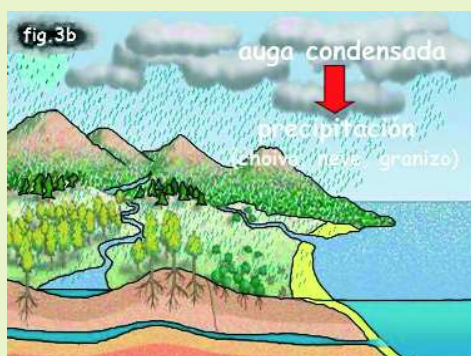
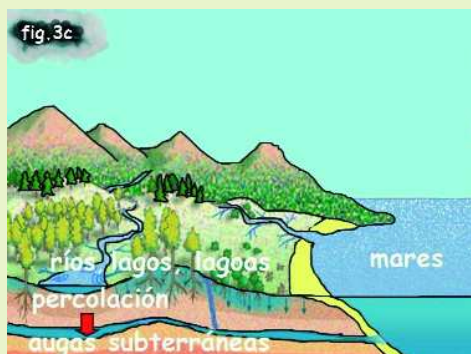
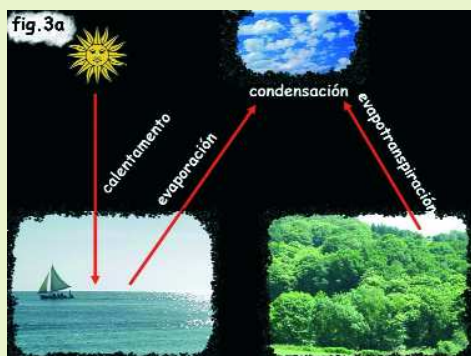
De fórmula H₂O (unha parte de osíxeno por dúas de hidróxeno) a auga cobre un 71% da superficie do globo terrestre, polo que non sería un erro dicir que “vivimos no Planeta Auga” en lugar do sempre escoitado “Planeta Terra”. Imprescindible para a vida, a auga preséntasenos en forma líquida ou sólida en ambientes diversos: nos océanos e mares, ríos, lagos e lagoas, subterráneos e como precipitación en forma de choiva, neve, xeadas ou sarabia.

Visto a gran cantidade de auga que nos rodea, parecería lóxico pensar que hai excedente e non debería haber preocupación pola súa carencia, pero o certo é que os seres vivos poden aproveitar moi pouca de forma directa, porque o 97% da auga total do noso planeta é salgada (**fig. 1**). Da pequena porcentaxe que corresponde a auga doce (3%) sabemos que o 0,9% se encon-



tra como auga superficial líquida, o 31,1% como subterránea e o 68,7% en forma de glaciares e xeo (**fig. 2**).

E como se comporta a auga e que procesos ocorren no seu ir e devir por este mundo? Como todo compoñente da natureza tamén segue un ciclo, que denominamos **Ciclo Hidrolóxico**. Para ver en que consiste, aínda que un ciclo por definición non ten principio nin fin, podémolo comezar da forma seguinte: O sol ao quentar as augas superficiais (**fig. 3a**) provoca unha evaporación das mesmas e este vapor de auga xunto co xerado polas plantas (nas follas) mediante o proceso de evapotranspiración, condénsase na atmosfera formando as nubes. Esta auga condensada (**fig. 3b**) por diferenzas térmicas, etc. pode retornar á terra en forma de precipitación (choiva, neve ...) e deste xeito (**fig. 3c**) aumentar o caudal dos ríos, etc.; e cando se acumula ou circula baixo a terra porque se filtrou en terreos permeables (percolación) dá orixe ás augas subterráneas. O ciclo completo pódese ver, de forma resumida, na **fig. 4**.



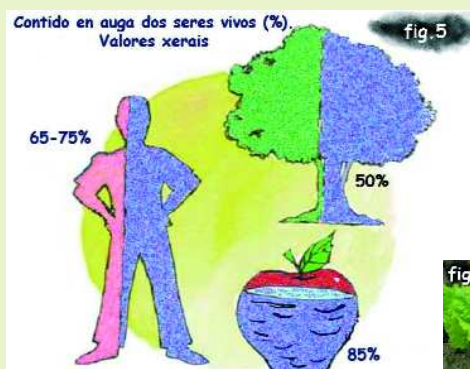
Sabemos que a vida comezou na auga e ninguén ten a menor dúbida de que segue ligada a ela, pero... en que medida os seres vivos *somos* auga? En termos xerais, ao arredor do 70% do noso corpo é auga (**fig. 5**); estamos máis “acuosos” que as árbores que teñen, aproximadamente, un 50% e menos “líquidos” que unha leituga que case toda ela é auga (94%). Pola parte que nos toca, non cabe dúbida de que *se o home está vivo, a auga é a vida*.

Na **fig. 6(a,b)** obsérvase o contido en auga dalgúns alimentos comúns. Vemos que as verduras e froitas conteñen máis dun 80% de auga; as castañas bastante menos (60%), os cacahuets só un 8%, e por iso forman parte dos que chamamos froitos secos. O mel, produto excelente da nosa terra, contén un 18% de auga; o pan e o leite, alimentos básicos da dieta mediterránea, un 35,6% e un 87,5% respectivamente; o peixe un 76% ... e entre as carnes que máis consumimos, a do rancho cun 63,5% é “mais mollada” que a da tenreira, cun 54% de auga.

E para rematar esta pequena e sinxela exposición, unha frase que hai tempo lin non sei onde e que me gustou:

Auga, non fuxas da sede, detente!

Ángela Noguerol Seoane



A Fonte da Festa dos Maiores continúa a cumprir o seu cometido: xerar vida

Parabéns! A fonte "vixía" da zona axardinada da Fundación, construída para engalanar a Festa dos Nossos Maiores baixo o lema fonte de vida, continúa a cumprir o seu cometido: xerar vida. E é que unha alga microscópica de relevancia tivo a ben "aniñar" na auga de choiva acumulada na súa cubeta inferior.

A historia comeza en febreiro de 2005, cando, por casualidade, detectamos que a auga da choiva da mencionada cubeta presentaba unha fermosa cor vermella (Fig. 1). Recollidas algunhas mostras e analizadas ao microscopio, vimos que se trataba dunha alga microscópica

unicelular que se encontraba a concentración de 220.000 cls/ml. Os individuos, dun tamaño entre 35-50 x 20-25 μm , presentaban unha ampla vesícula incolora (Fig. 2) rodeando a célula e, entre outros moitos caracteres citolóxicos, víase como nadaban activamente grazas a dous flaxelos que saían cara a fóra a partir dun ápice retráctil que, en ocasións, chegaba a contactar coa parede celular (Fig. 3). Pensando no interesante que se presentaba o tema, pola carencia de datos sobre a bioloxía deste grupo de algas, e contando co privilexio do pequeno laboratorio do que dispoñemos ao carón da

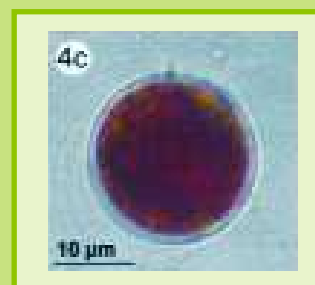
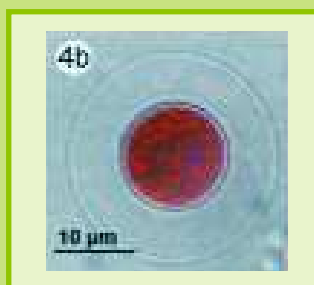
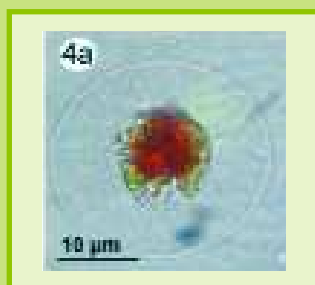
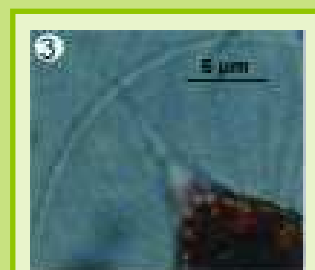
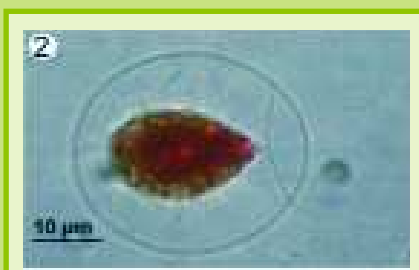


Fig. 1.- Cubeta inferior da fonte, de cor vermella pola presenza da alga *Haematococcus droebakensis*.

Fig. 2.- Célula vexetativa (individuo adulto en fase activa).

Fig. 3.- Ápice do citoplasma dunha cél. vexetativa contactando coa parede celular.

Fig. 4.- Paso de célula vexetativa a quiste: 4a, fase inicial de retracción flaxelar; 4b, palmela; 4c, quiste.

Fig. 5.- Reproducción dun individuo por bipartición.

Fig. 6.- Individuo transformado en esporanxio con 4 aplanosporas.

Fundación, puidemos facer un seguimento exhaustivo a través do tempo, pois cabe subliñar que estas algas, pola súa rapidez nos cambios metabólicos, deben ser estudadas de forma inmediata á súa recollida.

Pero vaiaamos por partes, porque a cousa ten o seu aquel. Esta alga tan intensamente vermella debería estar incluída pola súa aparencia no grupo das "algas vermellas" (Rhodophyta), pero a realidade é que pertence ao das algas verdes (Chlorophyta). Esta "camuflaxe" explícase pola elevada concentración dun pigmento carotenoide (astaxantina) que por acumularse no seu citoplasma enmascara a cor verde das clorofilas contidas nos cloroplastos. E non é normal que algunhas pícaras algas verdes se disfracen sabendo que viven nunha fonte que formou parte da comitiva dun entroido?

Lese na escasa literatura publicada sobre o tema, que esta alga de nome científico *Haematococcus droebakensis* Wollenweber se encontra en pequenos corpos de auga de choiva de zonas montañosas, o mesmo que a especie irmá *H. pluvialis* Flotow, a única que figuraba citada ata hoxe en cinco localidades da Península Ibérica. A nós, polo tanto, tocounos a lotería por partida dobre: damos a primeira cita da especie para España e Portugal e aportamos novos datos da súa bioloxía en condicións naturais. E con ese fin fixemos numerosas mostraxes durante un período de case dous anos, nos que fomos tomando, ademais das mostras biolóxicas, datos do pH e temperatura da auga como posibles parámetros determinantes do estado da poboación. Por suposto, na publicación do traballo figura tamén a natureza do substrato tal como nolo facilitou Antonio de Zóo (A. Rodríguez Ares, com. pers., como figura no texto) que nos explicou con todo detalle con que materiais foi construída a fonte.

Pois ben, a bioloxía do xénero *Haematococcus* nunca fora estudada no medio natural, pero en cultivos de laboratorio estase a cultivar desde hai algún tempo a especie *H. pluvialis* polo seu interese industrial na produción de astaxantina. Este produto, importante antioxidante e anticanceríxeno que só producen algunhas algas, é o responsable da cor máis ou menos rosada de moitos animais, como por exemplo os crustáceos (centolas, lagostinos...), que por inxestión na súa dieta alimentaria almacenan o pigmento no seu corpo que adquire así a súa cor encarnada característica. E seguindo a cadea alimentaria, ocorre que algúns peixes como o salmón ou aves como o flamengo, ao comer crustáceos e acumular a súa astaxantina na pel e tecido graxo, presenten cor rosada nalgunhas partes do seu corpo.

Pero as cousas cambian cando os animais, por non estar no medio natural, non poden seguir a cadea trófica, como pasa por exemplo cos salmóns das piscifactorías. Nestes casos, para que os animais saian ao mercado con "boa vista", enriquecen o seu alimento con astaxantina e desta forma a súa carne, ao tomar a típica cor rosada, asegura o mercado do produto.

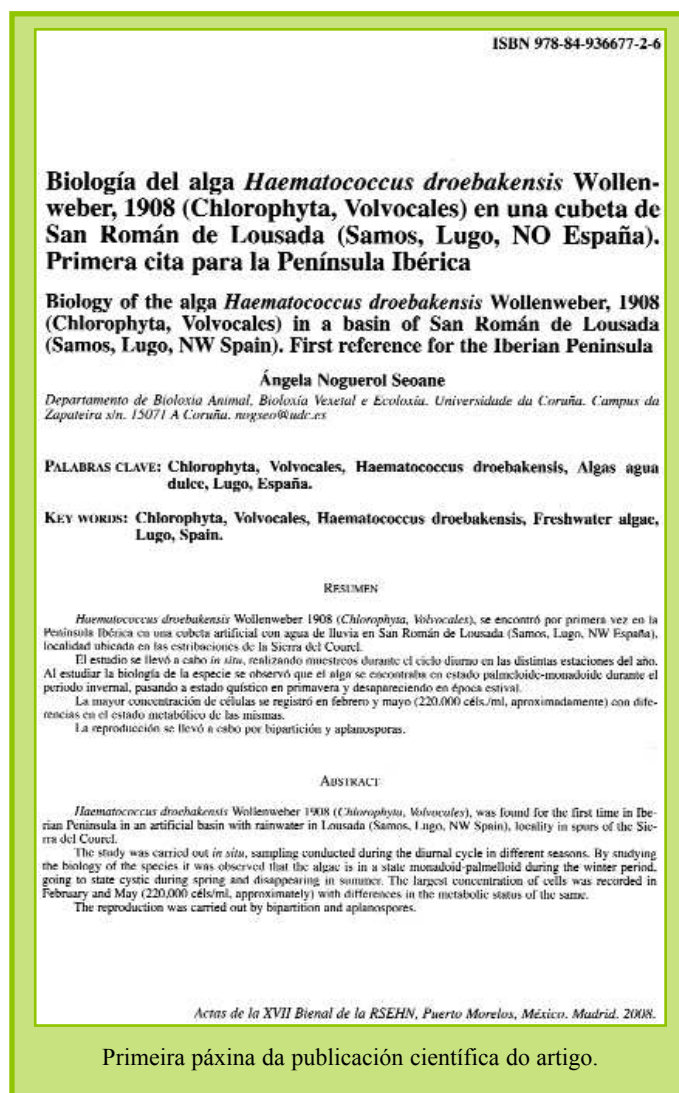
A nosa achega sobre a bioloxía de *H. droebakensis* estriba en describir o estado da poboación en función das variacións ambientais e a súa reprodución. Comprobamos que a maior parte dos individuos se encontra en estado vexetativo (móbil) cando a temperatura da auga non pasa de 12°C (Fig. 2) e que a medida que esta vai ascendendo as células van perdendo actividade de forma paulatina e retraendo os flaxelos (Fig. 4a) converténdose en palmelas (Fig. 4b) e posteriormente en quistes (Fig. 4c), fase na que os individuos pasan as condicións adversas e onde se encontra a maior concentración do pigmento sempre que a temperatura da auga non

exceda os 20°C. No verán, época na que a auga pode superar os 40°C, os quistes perden a cor e por iso a fonte vese branca ou, como moito, algo rosada.

Neste traballo tamén damos a coñecer a forma de reprodución da alga e as condicións nas que o fai. Na fig. 5 vese como unha célula, despois de perder os flaxelos, se está a dividir en dúas células fillas que posteriormente darán dous individuos adultos; e na Fig. 6, obsérvase como un individuo transformado en esporanxio produce catro aplanosporas que ao liberarse darán cada unha un individuo.

En fin, que se algún dos lectores desexa ler a publicación científica orixinal non ten máis que dicilo, porque o fin de incluír este artigo na revista é compartir con todos vós unha información na que a terra de Samos, a Fundación e a propia fonte do Entroido teñen indiscutible protagonismo. E así foi como se falou nun congreso internacional celebrado en México e como figura na publicación posterior cuxa primeira páxina se pode ver na Fig. 7. Penso que resulta altamente gratificante que a comunidade científica poida ter coñecemento a día de hoxe de que en San Román de Lousada (Samos, Lugo, NO España) foi encontrada por primeira vez na Península Ibérica a especie *H. droebakensis* e estudada in situ a súa bioloxía.

Ángela Noguerol Seoane
Universidade da Coruña
Área de Botánica





Seguridade no uso da maquinaria agrícola

No medio rural empregamos a maquinaria agrícola tódolos días do ano, tanto sexa para realizar traballos agrícolas como para desprazamentos. A maquinaria agrícola cada vez fainos máis sinxelo o traballo no campo, pero tamén temos que ter coidado e ter en conta unhas normas de seguridade cando traballamos con ela. En ocasións estamos tan acostumados a traballar coa maquinaria que non nos damos conta que realizamos conductas que poñen en perigo a nosa saúde ou incluso a nosa vida. Por iso, coa maquinaria moito coidado e procurar respectar unhas mínimas normas de seguridade.

Nas seguintes liñas imos ver primeiro unhas pequenas recomendacións para a xente que manexa maquinaria agrícola e logo as causas máis comúns de accidentes con tractores e apeiros.

Recomendacións para traballar seguro co tractor

- * **Non permita subir a outros pasaxeiros.** Moitas lesións ocorren debido a caídas de pasaxeiros. Unha sacudida, un alto inesperado poden facer que un pasaxeiro perda o equilibrio e caia debaixo das rodas do tractor ou da maquinaria. A menos que o tractor traia un asento axeitado para levar pasaxeiros, non suba a ninguén
- * **Aplice os freos con seguridade cando pare o tractor.** Cando teñades que facer axustes no tractor, remolque ou apeiros, poña o tractor en punto morto, tire ben do freo de man e desconecte a toma de forza.
- * **Inspeccione o seu tractor regularmente.** Xa que os tractores poden conducirse tanto en estradas como en camiños públicos, é importante que as luces traseiras e dianteiras, os sinais reflectantes, e as cadeas de seguridade, estean en boas condicións. Revisar o líquido de freos, o nivel de aceite do tractor e das transmisións, o líquido refrixerante, os engrasadores e os filtros de aire e gasoil. Tamén é importante ter en bo estado as placas de matrícula e as de vehículo de movemento lento.
- * **Manexar os apeiros agrícolas controlando sempre o radio de acción das máquinas e o arrastre delas sobre o tractor.**

Causas de envorcaduras co tractor

- * Dar unha volta demasiado rápida. A forza centrífuga fai que o centro de gravidade do tractor cambie da parte central cara as rodas do exterior, dando como resultado que as rodas interiores se levanten.
- * Manexar o tractor de lado en pendentes moi pronunciadas.
- * Usar o tractor demasiado preto da beira dun camiño ou canal. Se o chan preto da beira ou canal é floxo e está húmido, non soportará o peso do tractor e envorcará.
- * Usar o tractor coa pá demasiado alta e cunha carga pesada. Canto máis alta está a pá máis alto está o centro de gravidade do tractor, facendo que éste en calquer bache ou montón poida volcar.

- * Remolcar carga (apeiros ou remolque) moi pesada ou inestable que pode facer que nun xiro ou nun movemento brusco o tractor envorque.

Causas de lesións polo uso de apeiros agrícolas

- * Nunca se deben colocar bloques ou madeiros suxeitando os apeiros suspendidos para traballar baixo deles, pois poden soltarse ou esvarar e caer o apeiro enriba noso.
- * Levar pasaxeiros encima dos apeiros. O acompañante pode esvarar e caer entre o apeiro sendo esmagado ou enredado por el.
- * Non estar atento ao traballo co apeiro. O conductor ten que poder reaccionar ante calquer imprevisto que suceda mentres traballa o apeiro.
- * Pezas móveis da maquinaria que non teñen a debida protección (tomas de forza, 3eixos, correas, cadeas, etc).

Causas de accidentes con remolques

- * Envorcado do remolque. Pódese dar cando levamos o remolque con moito peso preto de beiras brandas ou canles, tamén cando manexamos en sitios costosos e coa carga desigual, ou cando levantamos o basculante en terreos con moita pendente.
- * Esmagado pola plataforma. Moito coidado con poñerse baixo da plataforma cando está levantada, pode romper o latiguillo do aceite ou calquera outra cousa e caer a plataforma sobre nós.
- * Transportar cargas voluminosas ou mal amarradas. Cando se leva unha carga que ocupa moito volumen ou de difícil amarre, asegurarse que se amarra o mellor posible no remolque e ademais sinalizala como é debido para que se vexa ben. Evitaremos que esa carga poida caer a estrada e que o resto de vehículos a vexan ben e non se aproximen moito.
- * Dar marcha atrás. Ter moito coidado cando se da marcha atrás e asegurarse de que non hai ninguén detrás, pois coa carga podemos non velo.

Todas estas recomendacións parecen de sentido común, pero podemos ver tódolos días nos telexornais que ocorren accidentes cos tractores e apeiros. Por iso cando traballamos con maquinaria agrícola, por favor, poñer moita atención no que se fai.

Oscar López González

A Igrexa Románica de San Román de Lousada

A capela de San Román de Lousada, como lle chamamos hoxe (fig. 1), foi igrexa parroquial anexa de Santiago de Zóo ata 1891, ano en que foi suprimida e agregados os seus fregueses a San Martiño de Lousada. Agora dáse o caso curioso de que a igrexa de San Martiño de Lousada, non carente de valores artístico-arquitectónicos, está case arruinada e polo contrario, grazas ao extraordinario empeño do párroco D. Miguel Gómez Vázquez, a capela de San Román recuperou todo o seu rústico encanto primitivo a partir de 1990.

Actualmente case poderíamos dicir que este pequeno templo rural, erixida varios séculos despois dunha primitiva igrexa visigótico-mozárabe de bastante antes do ano mil, é a mais suxestiva xoia do románico samonense.

O edificio ten, na actualidade, unha sinxela porta de entrada frontal. Ao traspasala, encóntrase unha pequena estancia onde na parede frontal resalta un arco dobre formado con laxas estreitas de lousa dispostas en sentido radial, que constituía a porta de entrada. Máis adiante, na



Fig. 2 Vista da dobre arcada da Capela



Fig. 1 Vista xeral da capela de San Román de Lousada

nave da igrexa, outras dúas pilastras idénticas pero de maior tamaño illan a ábsida do resto da nave (fig. 2).

A planta do edificio actual é a común do rural galego: nave rectangular, cuberta de madeira a dúas augas; ábsida de tramo rectangular con bóveda de canón e testeiro con bóveda de cuarto de esfera.

Na parede sur do edificio encóntrase dúas fiestras (seteiras) rectangulares; e na norte outras dúas con arco de medio punto igual que as tres da ábsida (fig. 3). Destas últimas, dúas son lisas, pero a central loce pola parte exterior do edificio un rico contorno que, unido aos extraordinarios canzorros existentes, fan un conxunto moi interesante e singular (fig. 4). Coroa o oco, no que se abre a xa mencionada seteira central, un arco de medio punto feito con lousas en postura radial, apoiado nunha parella de columnas, unha por cada lado. Os seus monolíticos fustes álzanse sobre unhas basas de tipo ático e os capiteis, ambos moi semellantes, adórnanse con tres altas e separadas follas coas puntas algo revoltas formando unha especie de bóla. O beirado compóñeno lastras de lousas sustentadas por



Fig. 3 Interior das fiestras da ábsida



Fig. 4 Algúns canzorros da nave

canzorros de excelente feitura, dous en cada un dos cinco sectores en que se divide a ábsida (fig. 5).

Os suxestivos canzorros son de material granítico de tipoloxía calcaria. O seu tamaño é de maiores proporcións que os comúns. Son o máis espectacularmente rechamante e artístico da igrexa.

Comezando polo muro norte de tramo recto, describímolos seguindo o movemento das agullas do reloxo. Os dous deste tramo recto son os menos importantes. O primeiro adórnase con dúas filas de raias horizontais saídas dun rego central. O segundo compondo unha moldura dórica.

O terceiro, xa desde o primeiro sector curvo, fórmao unha gran bóla abeirada por unha especie de enorme folla terminada en punto algo volta. Unha cabeza monstruosa é o tema do cuarto.

Os dous máis singulares son os que se atopan sobre a fermosa fiestra absidal. Seguindo a orde, o quinto compondo unha figura completa dun músico sentado. Toca unha especie de corno que agarra coas dúas mans levándoo á boca. O seu compañeiro deste sector central, o sexto, é outro músico tamén sentado. Sobre as súas mans abertas, encima do colo, sostén un xa coñecido e moi orixinal



Fig. 5 Vista exterior da ábsida

instrumento en forma de pipote. Ten na parte de arriba unha especial embocadura á que lle aplica a boca.

No sétimo, xa iniciando o lado sur, repítese exactamente o contido do terceiro. Contén o oitavo unha ruda cabeza animal, coas dúas orellas e un alongado fociño. Ten entre as pouco definidas patas dianteiras a súa arqueada metade do corpo.

Interesantes son tamén os dous do tramo recto sur, noveno e décimo. No noveno aparece un musculoso cuadrúpede que se apoia totalmente sobre o ventre e retira con forza cara atrás a súa indefinida cabeza. O décimo representa a cabeza e o pescozo dun animal, que se parece á dun alegre burro.



Fig. 6 Pía bautismal

No interior, no tramo recto do muro norte da zona absidal, encóntrase unha lacena abovedada con arco semi-circular. Sen dúbida foi feita entón para servir de sagrario.

Na entrada da igrexa, á dereita, hai unha gran pía bautismal anterior ao ano mil. Enriba, sobre unha repisa, pódese ver unha interesante efixie de San Xoán Bautista sobre unha repisa (fig. 6).

(extraído da Obra *Concello de Samos: Historia das súas parroquias. IV: Partido do Real de Samos*)

O Castro de Formigueiros

A intervención no Castro de Formigueiros é froito da colaboración de varias consellerías da Xunta de Galicia -Cultura e Turismo, Traballo e Benestar, e Medio Rural- coa finalidade da posta en valor do patrimonio cultural no medio rural. Uns levan o apartado arqueolóxico, outros a organización dun campo de mozos voluntarios de todo o mundo, e os outros a limpeza da maleza, e a adecuación dos accesos e a creación dunha ruta de sendeirismo pola serra do Édramo. Pero este traballo quedaría coxo sen a colaboración do Concello de Samos, e especialmente dos veciños de Formigueiros a través da súa comunidade do monte.



Excavacións 2009

Cando escribo estas liñas estamos a piques de rematar a cuarta campaña realizada co campo de voluntarios. En total uns tres meses de traballo, que permitiron a recollida de moita información sobre a historia do castro, e asemade amosar unha mostra notable de como eran as casas e a súa imponente muralla.

O castro de Formigueiros foi seguramente un importante emprazamento do pobo dos SEURRI, coñecido por fontes literarias e epigráficas romanas, e que deixaría o seu recordo no nome de Sarria. O castro está encravado no extremo occidental da Serra do Édramo, cordal que fai de divisoria de augas entre os ríos Sarria e Mao, cun amplo dominio sobre as terras de Sarria ao Norte, e as do Incio ao Sur. No outro extremo do cordal está situado o Castro da Margarida, con características morfolóxicas similares. E entre ambos poboados se estende a necrópole megalítica do Campo de Valentín, cunha ducia de mámoas. E ao Oeste de Formigueiros, no monte de Santa Mariña unha gran necrópole con 40



Castro de Formigueiros. Foto aérea

túmulos inventariados, entre os Concellos de Sarria, O Incio e Samos. O topónimo do lugar do castro é o Alto do Couso. O Couso está situado a uns 600 metros ao Suroeste, a unha cota sensiblemente inferior. Curiosamente o topónimo repítese a uns 600 metros ao Sueste do Castro da Margarita, polo que para referirse a este ámbito da serra os veciños din “de Couso a Couso”.

Sobre o perfil da montaña destacan as súas potentes murallas, circundadas por un labiríntico sistema de foxos e parapetos. Sorprende a complexidade e extensión das defensas fronte o reducido da zona habitacional. Das 5 ha. totais, o interior da croa só ocupa uns 2000 m².

As diferentes campañas centráronse na escavación dun sector do poboado e dun tramo da muralla. Os resultados foron moi satisfactorios e permitiron avanzar na comprensión da historia do asentamento, e caracterizar a súa arquitectura habitacional e defensiva. Aínda queda moito por definir, pero é evidente que o poboado tivo un longo período de ocupación, con profundas modificacións da arquitectura habitacional. Temos indicios de que nos inicios houbo cabanas feitas de madeira, que logo mudarían a casas de pedra, con cubertas de lousa, moi similares ás tradicionais do entorno. Durante un período duns dous séculos producíronse modificacións



Escaleiras muralla



Imaxe xeral do patio

nas casas e moitas foron reformadas con ampliacións. Esta parte da historia do castro iría do século III-II a. C. ao século I d.C. Coa implantación do poder romano o poboado entraría en decadencia, para ver unha nova ocupación serodia, posiblemente no período xermánico.

Quizás o aspecto máis sorprende de Formigueiros é o seu impresionante sistema defensivo, que o converte nunha fortaleza de notable entidade. Cun perímetro menor, as súas murallas serían tan impresionantes como as de Lugo, aínda que levantadas varios séculos antes. Acadaría uns 6 metros de altura e o adarve sería de catro ou cinco metros de ancho. O seu carácter defensivo vese acentuado por unha complexa armadura de foxos e recintos, dispostos dun xeito labiríntico.

O feito máis inesperado, pola inexistencia de precedentes no ámbito castrexo, foi o achado de varios gravados sobre as lousas do pavimento dunha praciña,

rodeada de bancos de pedra. Están realizados cun suco moi feble, posiblemente cun punzón metálico, como se fosen simples debuxos. No repertorio hai figuracións de animais e motivos abstractos máis ou menos xeométricos. En sendas lousas, a maior de 1,27 metros de longo, hai representados tres peixes de similares características.

O mellor conservado mide da testa á cola 19 cm., e aparecen deseñadas as pautas anatómicas básicas, como as aletas, radios e liña lateral. O repertorio animal complétase noutra lousa con dous cabalos cun deseño sinxelo pero efectivo. No medio hai outra lousa cun confuso labirinto. Finalmente, sobre o banco hai varios pequenos motivos, entre os que se distingue un círculo con radios, dous triángulos contrapostos e unha combinación de liñas curvas concéntricas. Pero a arte na pedra ten mais exemplos. En lousas reaproveitadas nas paredes das casas apareceron diferentes representacións, entre as que destaca un labirinto de gran calidade, que recorda a complexidade do sistema defensivo do castro de Formigueiros.

Gonzalo Meijide Cameselle
Departamento Territorial de Lugo
da Consellería de Cultura e Turismo

Gravados sobre lousas



Peixe



Labirinto

Ensaladas e similares, boas para o verán

Aínda que en Galicia nunca temos uns meses de verán moi calorosos, se os comparamos cos que hai máis ao sur da península, sen dúbida, cando imos xantar ou cear, todos pensamos en moitas ocasións nalgún entrante refrescante, que nos poida axudar a pasar a calor. Pensemos no melón con xamón e sobre todo nas ensaladas ou ensaladillas como primeiro prato que nos reconforte e sexa fácil de levar a boca, en contraposición aos primeiros pratos que son máis comúns no inverno como o caldo, lentellas, sopas... ou outros que se toman sempre “ben quentiños”.

Pois ben, estes pratos fríos teñen os seus inconvenientes e algúns aspectos que non debemos esquecer. O primeiro deles ven do feito de que son pratos fríos. Todos os pratos que se toman quentes van ter nese tratamento térmico unha vertiente hixienizante, moi importante para eliminar moitos problemas sanitarios que poden xurdir co consumo dos anteditos produtos. Deste xeito, a maior parte das bacterias que se encontran nos alimentos son eliminadas cando se quentan os produtos por riba dos 80 ou 90 °C. O caso é que as ensaladas non van ter tratamento térmico deste tipo, polo que non dispoñemos da seguridade que da o saber que se eliminan moitos microorganismos que están presentes neste produto. Tamén temos que ter en conta que as ensaladas, ademais de non quentarse antes de ser inxeridas, a maioría dos seus compoñentes son crus, e dicir, que nunca foron cocidos.

Outro dos aspectos a subliñar dende o punto de vista hixiénico, é o feito de que as ensaladas non son unha única cousa, senón que contan con moitos ingredientes. De feito, case calquera comida se pode preparar como se fora unha ensalada, polo que se de hixiene falamos, teríamos que dicir que cada un dos ingredientes deben ser sempre da maior calidade posible. Deste xeito, se lle botamos queixo á ensalada, teremos que ter en conta a súa problemática hixiénico-sanitaria: se está feito de leite cru ou pasteurizado, etc. Se engadimos un pouco de polo, peixe encurtido, etc., tamén sinalaremos a problemática destes produtos, e sempre lembrando que se van preparar fríos, sen quentar antes de poñelos no prato. Polo feito de que, como dicíamos, nos podemos encontrar case con calquera ingrediente nunha ensalada, é imposible sinalar tódolos aspectos sanitarios de cada un destes produtos.

Se falamos de aspectos nutricionais, entón teremos que dicir que nun primeiro momento podemos incluír as ensaladas como alimentos lixeiros, nutritivos no referente ás vitaminas C, provitamina A, E, e diversos minerais ademais dun grande aporte de fibra que axuda a regular a dixestión e depurar toxinas.

Tamén é salientable que non teñen moitas calorías e polo tanto son alimentos bos para o verán. De calquera xeito, temos que dicir que o aliño que imos empregar nestes alimentos, vai xogar na maioría das veces o papel decisivo na inxesta de calorías destes pratos. Deste xeito, se facemos un aliño cunha moderada cantidade de aceite, teremos na práctica totalidade dos casos un alimento relativamente lixeiro; pero se a leituga e os outros ingredientes están a nadar no aceite, podémonos atopar cun prato que nos vai engordar case como calquera outra comida. Se imos empregar outra salsa, como salsa rosa, salsa de iogur, de queixo etc., estaremos no mesmo caso. En tódalas salsas, a materia graxa vai ser parte integrante de dita salsa, e polo tanto debe de ser servida a modo. Se tivéssemos que dar unha cantidade de aceite para botar nas ensaladas, diríamos que unha culler sopeira por comensal sería o axeitado, e desde logo de aceite de oliva, que non só ten un bo sabor, senón que tamén axuda á saúde. Tampouco debemos esquecer o pan que vaíamos inxerir conxuntamente coa ensalada, fonte importante de calorías, se ben este é un aspecto que é similar para o resto de pratos.

Nos últimos anos estamos vendo como nos supermercados e nas grandes superficies comerciais, se están a vender multitude de ensaladas xa preparadas e envasadas en bolsas. Trátase de envases nos que as ensaladas están no que se coñece como atmosfera modificada. Esta modificación dos gases que compoñen o aire que está na bolsa da ensalada, vai axudar a conservar a frescura dos anteditos produtos. Os vexetais veñen lavados, cortados e preparados para que, con pequenos retoques e incluso só co aliño, poidan ser servidos, o que facilita enormemente e fai máis rápido aínda a elaboración deste prato. De tódolos xeitos temos que lembrar que, aínda que estes produtos veñan preparados para ser servidos, poden ter os mesmos problemas de contaminación que xa indicamos en liñas precedentes.



Á marxe de que dada a gran variedade de ingredientes que podemos atopar nas ensaladas, se nos centramos nun tipo, podemos concretar na ensalada de leituga con tomate, cebola e aliño de aceite, sal e vinagre. Se xuntamos por unha parte os coidados que debemos ter dende o punto de vista hixiénico, teremos que dicir que, se estamos a cultivar nós os vexetais, coidaremos da calidade da auga que empregamos para o rego, que sexa auga potable. Logo teremos que ter en conta se utilizamos ou non praguicidas, para nese caso facer un correcto lavado tras a recolleita dos vexetais. Sempre se debe facer un lavado moi meticuloso dos produtos antes de preparar a ensalada e somerxer a leituga en auga con vinagre abundante uns 30 minutos, e logo botar abundante auga potable para aclarar e escorrer a auga ata que estean ben secos os vexetais. Débese cortar a leituga, o tomate e a cebola en forma de aros e telos refrixerados ata o seu consumo e aliñar xusto antes de consumir. Se compramos a ensalada en bolsas, o feito de somerxer en auga con vinagre a leituga ou mercar algún produto comercial para o hixienizado das ensaladas segue a ser unha boa medida. Por outra banda, dende o punto de vista nutricional, a ensalada de leituga, tomate e cebola terá a seguinte composición en canto a calorías:

- Tomates roxos (150 gr.): 30 calorías
- Leituga crúa (100 gr.): 15 calorías
- Cebola crúa (85 gr.): 35 calorías

E en canto ao aliño:

- Aceite de oliva virxe extra (1 culler): 120 calorías
- Vinagre de viño (1 culler): 3 calorías
- Sal: 0 calorías

Supoñendo 150 gr. de tomates, 100 de leituga e 85 de cebola, o que serían máis de 300 gr. de ensalada, é dicir, “unha boa ensalada” cun aliño dunha culler de aceite de oliva e dúas de vinagre e un pouco de sal, suman arredor de 210 calorías. Se contamos con facer unha dieta diaria de 1.800 calorías, unha dieta equilibrada calóricamente, dámonos conta de que esta ensalada non supón unha gran inxesta de calorías. Soamente recalcar o feito de que a culler de aceite ten máis calorías que todos os outros ingredientes xuntos, de aí que se non abusamos da salsa, estaremos sen dúbida ante un prato moi lixeiro.

Carlos M. Franco Abuín
Laboratorio de Hixiene Inspección e Control Alimentario
Facultade de Veterinaria de Lugo

A muller xudía nos tempos de Xesús



A situación da muller xudía nos tempos de Xesús era ben diferente da nosa, porque tamén o era a estrutura familiar e as condicións sociais nas que a muller vivía. Hoxe vivimos nunha sociedade sedentaria, entón arrastraban as orixes e costumes das familias nómades; hoxe vivimos nunha economía produtiva, daquela vivíase nunha economía de puro consumo. Hoxe repártese a herdanza, daquela case non había herdanza que repartir e a muller non herdaba de seu se había fillos varóns; hoxe una muller pódese defender soa, polo seu traballo e polos dereitos que a amparan, daquela a única defensa era seu pai nos primeiros anos e o seu marido despois de casada.

Por iso, na Biblia e nos tempos de Xesús, a muller arrastraba unha situación de **inferioridade social, familiar e relixiosa**. Esa estrutura patriarcal das familias nómades deixaban as fillas en segundo lugar, porque elas non “construían a casa” na que naceran; terían que casar e irían construír a casa do seu marido dando fillos a unha familia diferente. Unha familia daquela que só tivera fillas non tiña futuro, íase extinguir por falta da descendencia que aseguraban os fillos varóns.

De aí que a muller xudía deba ser amparada. Non pode ser contemplada máis que coma **filla** ou coma **esposa**. Outras situacións (*prometida, viúva, divorciada, escrava*), son vistas sempre como situacións que afectan a un home, sexa o pai ou o marido ou, na ausencia destes, outro xefe de familia. Isto implica que a muller xudía non goce de autonomía; nos primeiros anos estará baixo a autoridade paterna como **filla**, e de seguido pasará a estar baixo a autoridade do seu home como **esposa**.

A liña de paso da filla á esposa sitúase arredor dos doce anos. Unha liña divisoria tan pequena que non chega a un ano. Non hai un tempo de mocidade; pásase axiña de nena a esposa, xa que, despois da segunda menstruación, o pai debe buscarlle marido inmediatamente, casará e deberá irse co seu marido.

A nena xudía

Nos primeiros catro anos é a nai quen se ocupa da educación de todos os fillos en conxunto. Pero a partir dos catro anos, a situación cambia: a nena queda coa nai

para recibir educación “propia do seu sexo e condición”: levar a casa, cociñar, coser, fiar, tecer, etc. Entrementres os fillos varóns sepáranse e pasan a ser educados polo pai, nas tradicións dos devanceiros, na historia do seu pobo, nas institucións relixiosas; daquela nas escolas das sinagogas aprenderán a ler os libros sagrados. E aquí comeza xa a discriminación entre nenos e nenas: por exemplo, a nena debe ceder o paso ós irmáns varóns, mesmo máis pequenos.

Cando a nena xa está en **idade de estudar**, debe aprender só aqueles mandamentos da tradición xudía que non estean ligados a un tempo determinado; ou sexa, a muller non está obrigada ós tempos de oración diaria, nin a observar o sábado, nin a celebrar as festas. Isto débese á súa mesma natureza, xa que, durante o tempo da menstruación, a muller é considerada impura e non pode cumprir as prescricións sociais e relixiosas esixidas para aquelas datas.

Esta situación fai que as nenas vaian quedando en inferioridade de condicións sociais e relixiosas respecto dos varóns. Por exemplo, na sinagoga as mulleres non poden, aínda hoxe, estar na sala de oración cos homes e considérase indecoroso escoitar na sinagoga unha voz feminina; as fillas e mulleres das familias normais habitualmente no sabían ler nin escribir.

A muller xudía na vida social

A muller xudía non debía participar na vida pública: non tiña nada que facer fóra da casa. En público debía pasar inadvertida: se debía saír, tiña que gardar o anonimato, no debía parar a falar con xente na rúa; debía cubrir a súa cabeza cun dobre “velo” e cunha diadema sobre a fronte, con cintas colgantes ou unha malla de cordóns que lle tapaban a cara, de xeito que non fose recoñecida. Se saía coa cabeza e cara descuberta, o seu marido podía repudiala sen ningunha indemnización.

Dicía un vello rabino de Xerusalén, Yosé ben Yojanán, (150 a.C.), “*Non fales moito cunha muller; isto vale para a túa propia muller, pero aínda máis para a muller do teu próximo*”. As normas de boa educación

prohibían atoparse a soas cunha muller, ou ollar para unha muller casada, e mesmo saudala. Unha muller que paraba con todo o mundo, ou que falaba na rúa, podía ser repudiada sen indemnización. Enténdese o escándalo que supuxo a presenza de mulleres no grupo de seguidores de Xesús.

Unha muller non pode ser admitida como testemuña válida ante un tribunal, non porque se considere mentireira de seu, senón porque, ó non ter autonomía persoal, quen debe testificar é o seu marido.

Seguramente estes costumes nos se observaban tan rixidamente na vida máis natural do campo, entre outros por motivos económicos, xa que a muller debía axudar ó marido nos traballos agrícolas e de pastoreo, debía vender na feira ou na porta da casa (teas, olivas, produtos agrícolas), debía ir buscar auga da fonte, servir a mesa dos convidados, etc.

A muller xudía coma esposa

Os esponsais

A partir dos doce anos a muller xudía debe casar. O pai halle buscar marido normalmente entre familiares afastados. Aquí comezan os esponsais. Era algo equivalente á nosa “prometida formal” ou á “petición de man”, aínda que moi diferente: duraba case un ano e supoñía xa un compromiso xurídico entre ambas familias, unha adquisición formal, e só podía romperse por repudio.

Neste tempo a noiva debía prepararse: aprender a levar a casa, coñecer a familia na que ía vivir, e a comportarse como esposa e nai. Entre tanto as familias tiñan que acordar cómo custear a voda, canto debía pagar o noivo ó pai da noiva. Este tempo de esponsais no cambiaba en nada a vida dos futuros esposos: seguían vivindo nas súas respectivas casas, non había ningunha relación entre eles, nin sequera para coñecerse.

O matrimonio.

Xa se dixo, una vez casada a muller pasaba a ser posesión do marido. Podían vivir en casa de seu, pero normalmente vivían na casa paterna do esposo, o cal supoñía unha dificultade engadida para a nova esposa, xa que tiña que mudar radicalmente de ambiente familiar e frecuentemente non era ben recibida pola nova familia.

“Adquirir esposa” é a mesma expresión usada que para comprar escravos, terras, animais, cousas:

pola esposa págase unha cantidade estipulada, non tanto porque esta sexa considerada unha mercancía, senón como compensación á súa familia. Aínda que “comprada”, a esposa era moi diferente dunha escrava. Una escrava podía ser vendida, unha esposa endexamais.

Xuridicamente a esposa era posuidora, aínda que non disfrutadora, dos *bens extradotais* e *dotais* que lle dera a súa familia. Ademais a esposa estaba protexida polo contrato matrimonial, escrito e asinado polas dúas familias. Neste contrato establecíanse unha serie de dereitos: ser mantida polo seu marido, dereito ó honor, á alimentación, ó vestido, ó aloxamento, ó cumprimento da atención sexual, á atención médica en caso de enfermidade, ó rescate se caía en cativerio. O marido podía ser demandado ante os tribunais por non cumprir estes dereitos. En caso de morte da esposa estaba estipulado que tiña dereito á unha sepultura digna, “con polo menos dous frautistas e unha carpideira” sinalaban expresamente as leis.

Na casa e na vida matrimonial.

Paralelamente, as obrigas da esposa consistían en atender as necesidades da casa: moer, coser, elaborar a la (fiar, tecer), coidar dos fillos pequenos, cociñar... O marido representábaa xuridicamente en todo; podía obrigala a facer determinados votos ou anulalos; o marido era o posuidor do froito do traballo da súa muller, mesmo do que atopaba perdido. Obedecer ó esposo era un deber relixioso.

Situación como nai.

A muller estéril era desprezada como posuidora dunha maldición ou castigo divino. Pero ser nai, sobre todo de fillos varóns, era o máis importante para a muller: era a súa defensa e o seu orgullo: déralle ó marido, e a aquela familia, o regalo máis precioso que podía e se esperaba dela, e entón era especialmente respectada polo marido e os seus fillos debíanlle a mesma obediencia que ó pai, e comezaba a ser honrada pola familia do seu home. Entón a muller xudía podía considerarse feliz.

José Antonio González García
Instituto Teolóxico Compostelano

Este ano foi Alicante

Co bo sabor, aínda no corpo e no corazón, que me deixou esta última viaxe a Alicante, quero amosar o meu agradecemento aos artífices destas maravillosas viaxes, que nos van permitindo coñecer recunchos fermosos de España ao mesmo tempo que compartimos vivencias, alegría e amizade cos nosos veciños.

Tódolos locais visitados merecen mención. Eu destacaría o Castelo de Santa Bárbara, polas vistas panorámicas que desde alí se disfrutaban e tamén pola historia que alberga.

Mención especial faría tamén de “*El palmeral de Elche*” e “*El Huerto del cura*”, que son todo un presente para os sentidos.

Outra marabilla é o lugar de Guadalest, onde se atopa o museo de Antonio Marco que é unha impresionante obra de artesanía (creo que única no mundo).

Para rematar, vaia o meu agradecemento á Peña “*El Malecón*” en Murcia polo trato exquisito que nos dispensaron e pola, tamén, exquisita comida coa que nos sorprenderon e agasallaron. Foi tamén un grande obsequio a celebración da Eucaristía, naquel marco de familia, de emoción e de fe coa que participamos todos.

Grazas, Miguel. Grazas Josefa. A vosa entrega, tamén a colaboración de todos, fíxoo posible.

Mercedes González



Esta foi a miña experiencia

Un ano máis, fixémo-la viaxe que organiza *O Noso Lar* baixo a dirección de D. Miguel e coa estimable colaboración de Xosefa.

Sáímos de Samos o 16 de abril, un día gris e chuvioso, pero, na medida en que avanzabamos, ía mellorando. Así puidemos contempla-la paisaxe tan cambiante, desde a nosa verde Galicia, pasando pola seca Castela ata chegar a Levante onde as súas rochas peladas contrastan co verdor dos seus vales cargados de froita.

Foron uns días de lecer, ricos en vivencias, pois a convivencia foi exemplar a pesar da variedade de persoas que integraban o grupo. Todos nos adaptabamos perfectamente á organización, sabiamente establecida, e deste xeito puidemos disfrutar de tódolos actos programados.

Estivemos hospedados nun colexio de salesianos, onde nos atenderon con esmero e cariño. Desde alí fomos percorrendo os distintos sitios previstos.

Disfrutamos da frondosidade de “*El Huerto del Cura*”. Admiramos a súa diversidade vexetal, sobre todo no que atinxe ás palmeiras, que son a identidade de Elche. En Alicante visitámo-la Catedral, o Castelo de Santa Bárbara e a cidade. Fomos a Santa Pola, vendo as salinas e o paseo marítimo. Orihuela foi outra visita, onde vímo-la catedral e as rúas que nos pareceron moi comerciais. Gozamos

do paseo marítimo de Torrevieja. Visitámo-la fábrica de chocolates *VALOR* en Villajoyosa e compramos os seus produtos, despois de probalos.

Fomos cumprindo o programa con días inolvidables, coma a visita a Murcia, onde nos obsequiaron cun excelente xantar, tan succulento que non faltaba nada, nin sequera a nosa queimada. Rematouse cunha misa cantada por un coro huertano, que fixo as delicias de todos nós.

Continuando o itinerario previsto, achegámonos a Guadalest, un pequeno lugar situado nun outeiro de difícil acceso (non poden entrar os coches). Desde alí vimos o encoro, entre peladas montañas, un museo de casas en miniatura e un belén típico. Marchamos a Altea para xantar e pasear pola praia. Á tarde seguimos viaxe a Benidorm, e nesta vila tan turística percorremos o paseo marítimo e as rúas cheas de todo tipo de comercio. Regresamos a “*El Campello*” para preparar a maleta para, ao día seguinte, emprende-lo regreso ás nosas casas.

Viñemos todos moi ledos, pois foi unha experiencia moi rica que nos axudou a esquecer a rutina diaria da nosa vida aldeá. Desconectamos un pouco do noso labor de tódolos días e recargámo-las pilas, con ilusión renovada para seguir adiante, cos achaques e deficiencias propias das nosas idades.

Grazas por nos dar esta estu-penda oportunidade, que esperamos poder repetir o próximo ano.

Carmen Vázquez Garza

Pascua Misioneira en San Román de Lousada

Hai moitas e diferentes formas de vivir a Semana Santa e a Pascua, pero ningunha ten nada que ver coa que vivimos este ano na Pascua en San Román de Lousada (Lugo). Foi unha toma de contacto co medio rural. A sinxeleza, o esforzo diario, a convivencia cun grupo heteroxéneo, a fe compartida... notas dominantes desta rica experiencia.

Todo transcorreu nun ambiente de traballo e vivencia cristiá desde o carisma franciscano: o mércores partiamos desde os nosos destinos de orixe cara a San Román de Lousada, onde a comunidade de irmáns acolheu a seis persoas dispostas a vivir esta experiencia: Rosa, Eduardo, Cristina, M^a Carmen, David e Belén. Tras o reencontro, as presentacións e unha cea ben distendida, presentáronse o ambiente no que se desenvolvería a Pascua, o que se ía facer, no que se podía axudar... e ben entrada a primeira noite demos por finalizado este día.

A actividade pastoral da zona comprende dezaseis parroquias, das que nós só en catro celebrariamos a liturxia da Semana Santa ante a imposibilidade de poder atendelas todas. O grupo de misioneir@s dividiuse en dous para que todas as parroquias contaran coa nosa presenza e, deste xeito, cada grupiño de tres persoas acudía a dúas celebracións cada día, alternando as parroquias e poder gozar así da compañía, a amabilidade, o agarimo de toda esa xente do rural galego.

Preparáronse igrexas para cada celebración, axudouse na comunidade, visitouse a xente do lugar, traballouse persoalmente e en grupo... e celebrouse a gran festa dos cristiáns: A Pascua; descubrindo que non

é nos grandes templos nin nos máis decorados, nin con grandes festas onde se pode descubrir ese lume da Paixón e vivir a Pascua. Fomos descubrindo como a luz de Cristo Resucitado se ía facendo presente desde os xestos sinxelos e próximos como limpar as igrexas, adornándoas como ben podiamos buscando flores no campo e, cando a providencia se facía presente, alguén nos agasallaba cun ramo do seu xardín; brillaba a luz cando viamos escampar as vacas ao seu aire e nos obstaculizaban o camiño e iso era motivo para facer unha reportaxe fotográfica; “ardía o noso corazón”



arredor dunha mesa onde compartiamos comida e a vida; sentiamos como o Señor resucitaba cando as nosas vidas se ían entrelazando e dese modo se ía forxando unha “nova familia”...

A luz de Xesús Resucitado penetrou por todos os recunchos, onde a vida se escondera polo medo

ou a incerteza de non saber que nos ían deparar aqueles días. A voz de Xesús estremecíanos desde a creación enteira: as paisaxes, a choiva, a neve, a ledicia que sentiamos cando o irmán sol ás veces nos visitaba... A presenza do Xesús resucitado impulsábanos definitivamente a percorrer de novo os camiños do Reino e compartir con todo home e muller que: Cristo resucitou! O noso Amor está vivo! Está viva a nosa Esperanza!

Non quero despedirme sen agradecer a aco-llida tan cálida e fraterna que nos proporcionaron os membros da Fundación O Noso Lar: Josefa, Saladina, Inés e Miguel.

O grupo de resucitados:
David, M^a Carmen, Rosa,
Cristina, Eduardo e Belén.

¿Qué é o campo de traballo Formigueiros?

Un campo de traballo é unha opción diferente de lecer dirixida á mocidade de entre dezoito e trinta anos (hai outros organizados por outras entidades que non teñen límite de idade por enriba) para que se exerza, de xeito voluntario, unha labor social. Esta é unha boa oportunidade para coñecer a cultura propia e outras distintas, pois os mozos, a parte de viaxar, comparten vivencias con outros doutros lugares e tradicións, o que sempre enriquece e axuda a ter unha óptica diferente das cousas. Nestas actividades, o que importa é axudar ao desenvolvemento dun proxecto de utilidade para a sociedade, no noso caso concreto, a recuperación do castro de Formigueiros.

Os gastos por parte do voluntario son: a cota de participación (estipulada en 72 euros, indepen-

dentemente do campo) e o desprazamento ata o campo a onde debe chegar polos seus propios medios.

Ao participante se lle ofrece traballo e un programa de actividades complementarias (visitas, rutas, excursións, obradoiros...) para enriquecer a súa estadía. En canto ao traballo están obrigados a cumprir as normas establecidas (horarios, labores, etc...) e os voluntarios teñen dereito a contar cunha boa organización, coas ferramentas axeitadas para desenvolver a súa labor e ter todas as instrucións precisas para levala a cabo do mellor xeito posible.

As normas internas que tódolos os participantes nun campo de traballo deben respectar e que son similares en tódolos campos do mundo son:

1. Permanecer no Campo de Traballo durante o período programado. Non ausentarse se non o require a propia actividade.
2. Traballar as horas previstas.
3. Colaborar na organización e desenvolvemento do programa do Campo respectando os horarios.
4. Aceptar as indicacións dos responsables da actividade.
5. Respectar aos compañeiros-as.
6. Presentarse sempre aos almorzos, Acto Comunitario, comidas e ceas.
7. Non consumir alcohol e outras drogas nas instalacións.
8. Non utilizar os vehículos particulares.
9. Colaborar no bo mantemento da instalación. Formar parte do Retén de Servizo cando corresponda.
10. Coidar e limpar as habitacións, que deberán ser recollidas e ordenadas cada mañá. Non levar comida ás habitacións.

O equipo técnico de atención aos voluntarios está formado por: Director do Campo de Traballo, dous ou tres monitores e un intérprete-tradutor.

Este equipo atende as necesidades dos voluntarios-as e prepara as actividades complementarias.

En canto ao traballo no castro, son os encargados de dinamizar as catas das que eran responsables segundo as indicacións e premisas do arqueólogo responsable, dando as indicacións axeitadas aos participantes e procurando dar exemplo de traballo e adicación.

A nosa base durante o período de traballo foi o antigo Priorado de Lóuzara, situado en Campos na fronteira entre as parroquias de San Cristovo e San Xoán. Non sei como se verá o val de Lóuzara dende outros sitios, pero dende a nosa base víase de marabilla. Así que durante un mes (dúas quendas: 2º quincena de xullo e a 1ª de agosto) tódolos participantes disfrutamos deste fermoso val.

Ao ser un campo internacional, este ano participaron corenta mozos e mozas de procedencias tan dispares como Turquía, Polonia, Francia ou Grecia. Tamén houbo galegos e doutros lugares de España.

O labor principal desenvolto foi a escavación do castro de Formigueiros (Samos), traballo que exerciamos polas mañás de luns a venres e en hora-

rio de 9 a 14 horas. As tardes as adicabamos a coñecer o val e os seus arredores; percorrímos os vellos camiños, vimos os muíños, os frondosos bosques, visitamos aldeas, gozamos das magníficas vistas, probamos as xélicas augas do río cando apertaba a calor; tamén viaxamos mais lonxe e visitamos o Caurel, O Incio, Sarria, Samos, Lugo e Viladonga.

Se tes interese no tema ou buscas a oportunidade de ser un participante nun destes campos en calquera parte do mundo ou ao lado da túa casa, podes informarte na web da Xunta de Galicia.

CHUS - Jesús Díaz Santiago
Director do Campo de Traballo
"FORMIGUEIROS"



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

O Noso Lar



