



O Noso Lar

Agosto de 2012 · Número 17



Pág.

Editorial

Precisamos de tí

3

Xente

As nosas festas. Manuel Ribero Pérez

4

Cultura e arte

Por que Latín? María Teresa Amado Rodríguez

6

Comentarios sobre a Arte Románica. Patrimonio conservado no antigo camiño samoense de Santiago. Federico Cadaveira González

8

Natureza

O carballo. Ángela Noguerol Seoane

10

Saúde

Alimentación saudable. María A. Oubiña García

12

Enerxías renovables

Enerxía solar térmica e enerxía solar fotovoltaica.

Rubén Vázquez

14

Actualidade

Acto da entrega de premios do “I Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”.

16

Soños dunha vida non vivida. Javier Díaz Rodríguez

18

O noso recuncho. Diego Fernández Diéguez

20

Actividades

Encontros cheos de vida e de fe. Miguel A. Gómez Vázquez

22

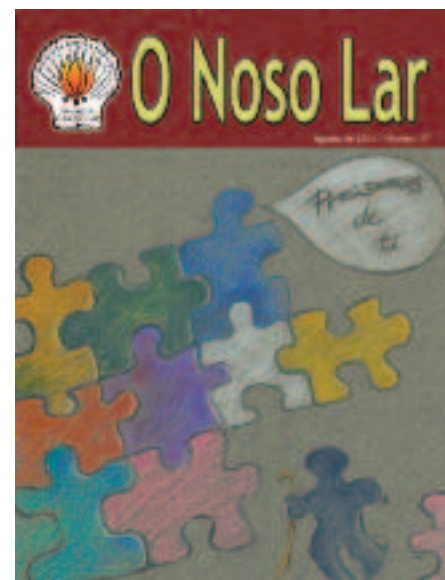
Viaxe á Costa Dourada. Un soño acariciado.

Josefa Gómez Requejo

24

Campamento olímpico Cangas 2012

27



Director:

Miguel A. Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Josefa Gómez Requejo

Miguel A. Gómez Vázquez

Ángela Noguerol Seoane

Asesor Lingüístico:

Manuel Varela Penela

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Dep. Legal: LU-229-01

ISSN: 1579-8909

Maquetación:

María Sánchez

Imprime:

La Voz de la Verdad.

Edita:

Fundación O Noso Lar

Dirección:

San Román de Lousada

27620 SAMOS - Lugo

Teléfono:

982 187 004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

Precisamos de ti

O instinto de supervivencia leva ao ser humano a buscar por tódolos medios e con tódolos recursos ao seu alcance, todo o necesario para sobrevivir. Trátase dunha búsqueda integral, porque ademais da vertente puramente biolóxica, abrangue outros moitos aspectos: o humano, social, profesional, cultural e o espiritual. Cada persoa vai vivindo desde o comezo da súa existencia e nese empeño, unha fermosa experiencia marcada pola acollida e apoio da súa familia, pola colaboración xenerosa dos seus veciños e o alento e afecto dos seus amigos. Un camiño que aínda ben abonado, non está exento de problemas e dificultades.

A medida que o individuo vai medrando e alcanzando as metas propostas, tamén vai sentindo o protagonismo da súa propia historia, e como proceso natural inherente a todo ser humano, chega o momento en que ten a necesidade de se independizar. Pero ocorre, en moitas ocasións, que a persoa ao chegar a esta etapa da vida faise autosuficiente, e intenta desligarse daquelas dependenzas que lle axudaron a ser o que é, e que agora lle estorban porque, por ignorancia, non as cre necesarias. Desvía o rumbo da súa independencia, e en lugar de aparelhala a un fortalecemento e enriquecemento das relacións persoais, rompe con todo e acaba aillándose.

En calquera das situacións, todo o mundo aspira sempre, como é lóxico, alcanzar o máximo grao de benestar. Pero ocorre que ás veces non se sabe ver que isto só se poderá conseguir, tendo en conta aos demais, porque a influencia exercida nas relacións humanas (familiares, encontros socio-culturais e relixiosos, servizos públicos...) xunto cos recursos naturais e o traballo persoal para gañar o sustento, son os factores que nos permiten falar dunha mellor ou peor calidade de vida.

Outra cousa ben distinta é o afán desmedido pola riqueza e a ostentación, tan propio dos nosos días e que chega a se converter nun fin en si mesmo. Neste camiño, desgraciadamente, o único que importa é o **ter**, quedando nun segundo plano o **ser** (a propia persoa, as relacións familiares, de amizade...). Seguro que a situación de crise que estamos a padecer ten moito que ver con esta actitude, porque a cultura da opulencia e o consumismo foi gañando espazo nas nosas vidas sen decatarnos. É unha realidade, ademais, que nalgúns ámbitos parece normal valorar á persoa polo que ten ou aparenta ter, e non polo que é. Incluso moitas veces e por paradoxal que pareza, a sabendas que as riquezas que amasan algúns, foron adquiridas de forma totalmente ilegal a costa dos demais. Francamente é preocupante que cada vez sexan máis as persoas que se deixan deslumbrar polos que “se fan valer” a base da súa verborrea e o seu fanfarrón narcisismo, e non saiban apreciar ou lles pasen desapercibidas aquelas que son sinxelas e carecen de afán de protagonismo. É moi triste que se rinda homaxe a unha cultura de imaxe totalmente superficial.

E todo isto ocorre porque, de forma consciente ou inconsciente, fomos olvidando os verdadeiros valores que melloran a calidade de vida e nos fan sentir orgullosos de nós mesmos, da nosa familia, do noso pobo... e que se traducen en algo tan sinxelo como o exercicio da honradez, da nobreza, da boa convivencia cos demais, da solidariedade, da comprensión... Está claro que ao prescindir destes valores case irremediabilmente, antes ou despois, achegámonos ao precipicio da marxinación, que dunha forma veloz e sutil vemos que está aumentando ao noso redor.

Tendo en conta toda esta complexa realidade, seguro que se comprenderá facilmente o lema que figura neste número da revista e que coincide co da *XXII Festa de Convivencia cos Nossos Maiores*: **precisamos de ti**. Certo que nas nosas aldeas aínda hai moitos xestos de solidariedade e xenerosidade, pero non o é menos que van asomando indicios de individualismo, de autosuficiencia e de apatía ante o comunitario.

A chamada a berros **precisamos de ti**, vai dirixida absolutamente a todos, sen excepción de idades, poboacións ou estatus social. Todos precisamos dos demais para vivir en paz e harmonía e así poder contribuír á mellora da calidade de vida e o benestar social.

O lema **precisamos de ti**, vai dirixido dunha forma especial a todos vós, **os maiores**, porque nestes momentos de crise económica e de valores, precisamos da vosa sabedoría para poder afrontar con entereza a crúa realidade que estamos a padecer. Precisamos da vosa irremprazable testemuña para alentar o noso camiñar. Precisamos que en caso de necesidade saibades compartir, no posible, os vosos bens materiais cos máis novos, co fin de axudarlles a saír adiante e non se afoguen nas débedas. Precisamos do voso agarimo para facernos sentir fondamente o ser fillos, netos, irmáns, amigos... porque, en definitiva, sodes imprescindibles na nosa vida.

Co expresado neste texto, non tratamos de deixar plasmadas nunhas liñas unhas poucas palabras fermosas de aparente complacencia cara aos nosos maiores. É un sentir real enraizado no fondo do noso corazón, e que expresamos sinxelamente coa frase: **precisamos de ti**.

As nosas festas

Os pobos sabios coidan e miman as súas festas e tradicións. Este é un dos motivos que lles permiten manter viva a memoria colectiva e transmitir o patrimonio festivo e relixioso aos que veñen detrás. Case todas estas celebracións están asociadas ao ciclo produtivo da terra: semente, coidados ou colleita.

A festa é a mellor expresión da nosa herdanza cultural. Simboliza alegría, empatía, flexibilidade, apertura, comprensión, tolerancia e vitalidade; é o escenario ideal para a interacción social ao facilitar a aproximación e o intercambio de ideas, crenzas e coñecementos. Estas xuntanzas permiten o exercicio de roles, a consolidación de amizades e a identificación de actitudes, experiencias, metas e desexos; factores que contribúen ao enraizamento da identidade social-comunitaria.

A festa facilita encontros de mozos e mozas que poden acabar en futuras vodas e, por conseguinte, no establecemento de novas familias. Este intercambio de homes e mulleres dunhas comunidades a outras, ademais de favorecer as relacións intercomunitarias, contribúe á

perpetuación da especie e, ao mesmo tempo, á paz social.

A ledicia, a soltura, a diversión, as comidas copiosas con longas sobremesas e os bailes, son as tiras da trenza lúdica que xunto ás misas, procesións, ofrecementos... que trenzan a solemnidade espiritual, fan que estas dúas vertentes lúdico-relixiosas, cos seus símbolos e significados, críen o gran milagre da comunicación e convivencia da comunidade.

A festa establece o efecto positivo da ruptura na sucesión do tempo ordinario para convertelo en tempo extraordinario. O cambio do traballo por ocio e da tranquilidade por bulicio, marca o goce do presente, onde todo se mide polos excesos con certa licencia do que é tabú ou mesmo prohibido. Ese día especial é capaz de convocar e de reunir a veciños e conveciños, familiares, achegados e amigos, para reforzar os seus vínculos e reafirmar a súa identidade.

As nosas festas son un pozo de sabedoría, seguen vivas e continúan aportándonos coñecementos valiosos en



Festa campestre (Teniers, 1610-1690)

diferentes campos: antropolóxico, sociolóxico, psicolóxico, relixioso, económico, familiar, político e social. O seu estudo permite desandar o tempo e visualizar o forte vínculo do home coa terra e co Deus que o protexe.

Esa mesma viaxe a través do tempo, tamén nos axuda a contestar as preguntas transcendentales que tantas veces nos facemos: por que somos e pensamos así?, a que se debe a nosa forma de actuar?

E falando de tempo, as festas tamén o miden e o fan avanzar. Os nosos maiores inda din “faltan corenta días para o Viso” ou “xa pasaron trinta días do San Bento”. A súa preparación tamén é un período de ilusión e entusiasmo previo, de forma que podemos dicir que hai un “antes de”, un presente contínuo de vivila, sentila e gozala, e un tempo de reflexión, de pouso gratificante, no que se revive unha vez pasada e coa ilusión xa posta na festa do ano vindeiro. Cabe dicir que de todos estes procesos quedan apartadas, momentaneamente, as familias que están de loito pola perda dun dos seus membros.

O ritual relixioso é un dos grandes protagonistas da festa, porque a honra ao patrón ou patroa forma parte do núcleo central da celebración.



Procesión de Pascua (Repin, 1844-1930)

Abundando no que provocan as festas nas relacións sociais, podemos falar de que nelas prodúcese o ritual de “identidade familiar”, tanto internamente entre os seus, como externamente ante a comunidade. No clima festivo fortalécense os lazos entre parentes e aflora a identidade da familia coas súas ramas ou liñaxes, directas como avós, pais, fillos, irmáns, netos... e lazos laterais como cuñados, sobriños ou primos de calquera orde. As persoas aproveitan estas xuntanzas para vivir, revivir, reafirmar, recordar e fortalecer a identidade familiar. A comida do mediodía é o momento idóneo para establecer o vínculo emocional de sentirse parte dos seus e para limar asperezas, diluír conflitos e descubrir que é máis o que os une que o que os separa. E, como non, tamén se reforzan lazos sociais cando están presentes amigos ou compadres.

Coidemos as nosas festas, vivámolas intensamente sentindo que forman parte do noso pasado, son fortaleza para o presente e axúdanos a construír o futuro. Eu proponho unha nova forma de velas: en lugar de analízalas só como unha herdanza dos nosos devanceiros, pensemos que son tamén un préstamo que nos fan os nosos fillos ou netos e que como tal estamos obrigados a devolver, cos seus xuros engadidos. Non se pode permitir que as festas perdan valor, se esquezan ou desaparezan.

Manuel Rivero Pérez

Licenciado en Socioloxía e Antropoloxía



A merenda (Meléndez, 1716-1780)

Por que latín?

Os que nos dedicamos ás linguas clásicas estamos afeitos a que nos miren con cara de estraneza e nos pregunten ‘e logo para que serve o latín?’, coa retranca do que está seguro de que non seremos quen de lle dar unha boa resposta. Teño que confesar que antes a preguntaña amolábame bastante, sobre todo botando conta da cantidade de actividades e afeccións inútiles coas que pasamos o tempo os humanos, sen que a ninguén lle pareza raro, e contestaba algo tan evidente como: ‘a mín sérveme para comer’, aludindo a que precisamente eu cobro todos os meses por traballar con esa lingua tan vella e aparentemente tan allea a nós, sobre todo desde que a Igrexa deixou de empregala na liturxia. Pero agora, a quen me fai tal pregunta, eu invíto a que antes de pensar no ‘para que’, pense no ‘por que’ estudar latín, xa que ao obter a resposta a esta segunda cuestión quizais xa lle quede contestada a primeira. Imos pois, ao asunto.

Imaxinemos que un recibe unha herdanza inesperada, algo moi valedeiro que os seus antepasados coidaron e agarimaron e logo foron transmitindo de pais a fillos, de xeración en xeración ata a actualidade. Cando chega o momento de aceptala, malia non ter que pagar por ela a facenda, a persoa di que non, a quere porque non sabía dela. Que pensaríamos de quen actúa así? Dado que tivo a sorte de dar con eses bens, non sería lóxico que se interesase por eles, xa que ademais de incrementar o seu patrimonio persoal permitiríanlle coñecer mellor a súa familia e en definitiva a si mesmo? Pois ben, o latín é o legado dos nosos devanceiros, unha herdanza, non material, senón cultural, que nos identifica como pobo, un gran tesouro que ninguén pode arrebatarnos, porque forma parte da nosa esencia espiritual, igual que os nosos cromosomas da nosa realidade corporal.

Os romanos, aquel pobo pequeno e teimudo do centro de Italia, tiveron moi claro desde sempre que querían ser os donos de todo o mundo coñecido. Con esta idea trazaron sobre o mapa as liñas de expansión e empezaron a súa conquista dunha forma ordenada e planificada. A Galicia botáronlle o ollo porque ata eles chegara a sona do ouro que arrastraban as augas do río Sil. Así, cando xa tiñan dominado todo o resto da Península, emprenderon a conquista das nosas terras, sabendo que non ía ser doado atravesar as montañas que as protexían coma unha muralla natural. E certamente non o foi, pero non só polas dificultades do terreo, senón porque os de aquí, tan porfiados coma eles, resistiron durante dous anos un asedio no Medulio, un monte que debía de estar aló pola bisbarra de Valdeorras, e cando xa non puideron máis, por non se veren sometidos suicidáronse envelenándose cunha apócema de bagas de teixo. Era máis ou menos o ano 25 a. C. cando os romanos se instalaron nestas terras e empezaron a implantar a



Fig. 1.- Taboa de hospitalidade do Caurel. Museo provincial de Lugo

súa cultura en todas as súas manifestacións, como ben proban os restos arqueolóxicos. Crean unha rede viaria para comunicar Galicia coa meseta e os principais asentamentos do interior entre si. Moitas das nosas estradas modernas seguen o trazado destas vellas vías romanas. Empezan a construír casas con esquinas e tellado, aínda que as dos antigos habitantes, circulares e con cuberta de palla, perviviron ata hoxe en zonas coma O Cebreiro. Fundan a cidade de Lugo, levantan campamentos para o seu exército, faros na beiramar, pontes nos ríos, traen aparellos que melloran as condicións de vida e traballo, como o arado, descoñecido ata daquela nestas terras, e introducen a vide, o castiñeiro e a oliveira. E da mesma maneira que a cultura material se foi impoñendo sobre a da poboación castrexa, menos desenvolvida, tamén moitos costumes arraigaron nas nosas xentes: a forma de chamarnos con tres nomes, Publio Cornelio Escipion, engadindo o alcume, ‘O africano’, para identificarnos mellor; o uso da culler e do garfo para comer, as carpideiras chorando nos enterros, a forma de recordar aos nosos defuntos nas lápidas, os baños quentes, e tantos outros usos dos que non somos moi conscientes. Pero sen dúbida o seu legado máis valioso foi o latín, que, igual que no resto de Europa, foi desprazando paseniñamente as linguas que se falaban anteriormente. Non sabemos canto durou este proceso, pero no 28 d.C, pouco máis de 50 anos despois da conquista, uns veciños do Caurel xa escriben, en correcto latín, un documento de hospitalidade, un dos textos máis antigos de Galicia na lingua dos romanos, actualmente conservado no museo de Lugo (fig. 1).

Tras a conquista, toda Europa falou latín, pero cando o imperio decae, as distintas rexións independízanse e empezan a organizarse pola súa conta, igual que os fillos nas familias cando desaparecen os pais. E o latín acusa esta separación e evoluciona de diferente forma en cada sitio, dando lugar ao francés, castelán, catalán, romanés, italiano ou, no noso caso, galego. Así que aquí e hoxe nós falamos o latín de Galicia do século XXI, é dicir, as vellas palabras latinas, pero un pouco gastadas e transformadas polo tempo, que ao pasar deixa sempre a súa pegada, como ben sabemos, pois a nós pásanos o propio: non somos como hai 20 anos, pero no fondo seguimos sendo os mesmos. Chamámoslles a estas palabras ‘patrimoniais’, porque forman parte dos nosos bens culturais desde hai séculos. Pero o latín é un tesouro inesgotable e por iso ás veces, en lugar de inventar unha palabra nova, volve-mos a el, collemos algún termo latino, e metémolo no noso galego para expresar novas ideas. Xa temos de vello, chavella, orella, cheo, pero introducimos clavícula, aurícula ou pleno, coa forma latina e con outro significado: son os cultismos. Pero mesmo falamos en latín cando dicimos *currículum*, *númerus clausus*, *in extremis*, *per cápita*, *maremagnum*, *sénior*, *iúnior*, *ultimátum*, *mapa mundi* e ata *etcétera*. Ou escribimos en latín cando lle queremos dar un pouco de solemnidade ao texto. Os nosos alumnos de Filoloxía reciben un diploma nesta lingua que os acredita como novos expertos en saberes lingüísticos, ou, sen ir máis lonxe, o escudo da cidade de Lugo (fig. 2) ten a fermosísima inscrición *hoc hic mysterium fidei firmiter profite-mur*, que vén sendo algo así como ‘aquí profesamos firmemente este misterio de fe’, en alusión á exposición permanente do Santísimo Sacramento na catedral por privilexio papal. Ademais, os científicos usaron o latín para escribir os seus traballos ata o século XVIII: a formulación da lei da gravidade de Newton, o cálculo infinitesimal de Leibniz ou a clasificación botánica de Linneo están redactadas en latín e aínda hoxe as especies vivas, animais e plantas, teñen un nome técnico internacional nesa lingua: *Castanea sativa* o castiñeiro, *Quercus robur* o carballo, *Laurus nobilis* o loureiro, *Canis lupus* o lobo, e ata a caste das nosas vacas é coñecida mundialmente como *Bos taurus*. No Vaticano a lingua oficial segue a ser o latín e nela escribe o papa as súas encíclicas.

Por todo o anterior non podemos dicir que o latín sexa unha lingua morta. É unha lingua que vive, pero doutra maneira, igual que cada quen vive como lle peta. É o noso patrimonio, a nosa herdanza. E non nos imos ocupar do noso? A cuestión

está en que a medida que fomos facendo noso o legado da tradición, fomos perdendo a conciencia da dependencia que temos do pasado, e ás veces, mesmo fachendamos de orixinais e innovadores por descoñecemento do que recibimos del, cando o certo é que sen el nin podemos comprender o noso presente, nin deseñar o noso futuro.

Creo que o anterior responde á pregunta de *por que latín?*, pero aínda nos queda un pequeno oco neste folio para precisar algunha das súas utilidades prácticas. O estudo do léxico e da gramática latina permiten comprender os mecanismos lingüísticos que están na base dos máis dos idiomas occidentais, co que ademais de mellorar a competencia nas nosas propias, facilita a aprendizaxe doutras linguas europeas modernas. Non

quero dicir que por saber latín se falen automaticamente outros idiomas, pero si é certo que un que coñece esa lingua clásica relaciona inmediatamente, por exemplo, *chave* en galego, con *llave* en castelán, *clau* en catalán, *chiave* en italiano, *clef* en frances, porque detrás de toda esta variedade está un mesmo antecedente latino, *clavem*, e ademais é quen de extraer a regra de transformación da palabra en cada lingua e aplicarlle a outros casos parecidos. En cambio, recordo a cara de sorpresa de alumnos meus que non cursaran latín, cando descubrían cousas que para os filólogos clásicos son tan evidentes, como o parentesco entre o nome da *penicilina*, o *pincel* de pintar e o *pencil*, é dicir, o lapis en inglés.

Cun pouquiño de latín tamén aforrariamos algún ‘churro’ lingüístico nos nosos medios de comunicación, como

o que lin hai poucos días nun prestixioso xornal de Galicia, no que un periodista empregaba a palabra latina de xénero feminino ‘*ratio*’, é dicir, ‘razón’, pero poñíalle xénero masculino por iso de que termina en –o. Por non falar desa forma ‘macarrónica’ de lle chamar á nosa máis prestixiosa pasarela de moda autóctona *pontus veteris*, que quere ser latín e queda en estropicio lingüístico.

Para remate vén ao caso aquela anécdota famosa do ministro Ruiz Solís, natural de Cabra, provincia de Córdoba, que convencido da inutilidade das linguas clásicas, dixo: ‘Máis ximnasia e menos latín’, como se as dúas cousas fosen incompatibles. E Muñoz Alonso, reitor da Complutense, respondeu-lle: ‘Pois grazas ao latín aos da súa vila chámanlles egabrenses e non outra cousa’. *Dixi*

M^a Teresa Amado Rodríguez

Universidade de Santiago de Compostela



Fig. 2.- Escudo da cidade de Lugo con texto en latín

Comentarios sobre a Arte Románica. Patrimonio conservado no antigo camiño samoense de Santiago

Estamos tan embebidos de “románico” e falamos tanto del, que con frecuencia esquecemos as súas orixes e o seu importante significado na Historia. Como penso que é relevante o rememorar para seguir comprendendo, neste artigo imos facer unha pequena reseña do porqué deste estilo artístico e, ao final, citaremos os elementos dese período que aínda se conservan no antigo camiño samonense de Santiago.

A “Arte Románica” tomou este nome por analoxía coa denominación de “Linguas Románicas” (galego, castelán, francés, catalán, italiano...) por suceder á arte antiga como as linguas románicas o fixeron do latín. Esta denominación, segundo algúns historiadores, foi utilizada por primeira vez no ano 1820 por Charles de Gerville, para definir a tendencia artística nacida en Europa que agrupaba as diferentes opcións utilizadas durante a Baixa Idade Media (romana, prerrománica, bizantina, xermánica e árabe), e que abrangía desde o século XI ata mediados do s. XIII en que aparece o gótico.

Durante o período do románico, propiciado pola reinante prosperidade material e a renovación espiritual do vello mundo, erixíronse un gran número de igrexas, capelas, catedrais e mosteiros. As grandes edificacións que podemos contemplar hoxe en día, puidéronse levantar grazas a que foi un período de bonanza material, as relacións entre relixiosos e nobres, que as costeaban, eran moi boas e estreitas. En canto ás pequenas igrexas rurais, nalgúns casos construíronse coa aportación económica dos propios fregueses ou veciños do lugar. Resumindo: a arte románica foi, sobre todo, unha arte relixiosa que reflectía os valores da nova sociedade feudal, cristiá e guerreira á vez.

Algúns autores aseveran que as primeiras edificacións románicas levantáronse en Lombardía (Italia), Borgoña e Normandía (Francia); outros entenden que o románico xurdiu de forma case simultánea en Italia, Francia e España, en cada país con características propias pero coa suficiente unidade como para ser considerado o primeiro estilo internacional de ámbito europeo. O certo é que a súa difusión por toda Europa realizouse grazas á expansión das ordes relixiosas (Cluny e Cister) que construíron fermosos mosteiros, e tamén polas peregrinacións, como en España o Camiño de Santiago.

No período de florecemento da arquitectura románica tamén, como sempre ocorreu ao longo da historia, evolucionaron conxuntamente o resto das artes: a escultura, a pintura, a música (canto gregoriano)... e no campo da literatura as obras escribíanse en latín, que era tamén a lingua de expresión oral culta.

E falando de manuscritos desta época, este pasado 4 de xullo recibimos a grata noticia da aparición do Códice Calixtino (*Codex Calixtinus*), xoia de incalculable valor do s. XII onde se describe a historia do apóstolo Santiago e se informa sobre o “camiño”. Roubado da catedral compostelá o ano pasado, a día de hoxe, polas sorprendentes noticias que nos van proporcionando os medios de comunicación en relación ao suceso, parece tratarse, con todo o respecto, dunha trama “rocambolesca” digna de ser plasmada nunha novela ou ser levada ao cine.

No Camiño de Santiago desde Roncesvalles temos extraordinarios exemplos de arquitectura románica, tanto no referente a grandes e costosas edificacións, como dun elevado número de fermosísimas igrexas e capelas espalladas por vilas e aldeas. Moitos destes edificios foron modificados en



Fig. 1.- Igrexa de Santabaia de Pascais. Ábside.



Fig. 2.- Igrexa de Santabaia de Pascais. Porta con arco de medio punto.



Fig. 3.- Igrexa de Santiago de Estraxiz. Fachada principal.

épocas posteriores, de modo que na actualidade podemos observar que acumulan estilos diferentes ou, desgraciadamente, xa non conservan elementos iniciais.

Na contorna de Samos non faltan exemplos da arte románica rural, non exentos de encanto e calidade artística. Aquí, como ao longo de todo o Camiño de Santiago, os artesáns utilizaban para a súas construcións a pedra e a madeira que tiñan ao seu redor. Por iso, os nosos edificios son de pedra pizarrosa e non de caliza ou de granito, como vemos noutros lugares.

Tódolos veciños da montaña lucense coñecen as rutas do “camiño” que se toman hoxe en día desde Triacastela ata Sarria, así como as parroquias que se atravesan nos distintos percorridos. Pero non sempre foi así. Na antigüidade, o Mosteiro de Samos comprendía o que chamaban “partidos”, e un deles, denominado “Camiño Francés de Santiago”, estaba formado polas parroquias de Pascais, Estraxiz, Lousada, Zóo, Calvor, Monseiro e Romelle, cun total de trinta e cinco lugares entre os que se atopan Montán e S. Xil de Carballo (antes Carballo do Mouro). En realidade, as parroquias de Pascais e Romelle quedan un pouco afastadas do camiño orixinario, pero seguramente as incluíron pola proximidade coas outras. Pois ben, imos comentar, de forma somera, os elementos románicos que se conservan nesta antiga ruta.

Da igrexa de Santabaia de Pascais, construción románica do s. XII, son orixinais a ábside (fig. 1), o muro norte e unha porta con arco de medio punto (fig. 2).

En Estraxiz atopamos a igrexa parroquial adicada ao apóstolo Santiago. Tampouco aquí é moito o que prevalece do románico, queda tan só a porta principal cun arco semicircular de dúas arquivoltas e outros elementos que se sinalan na fig. 3.

A fermosa capela de San Román de Lousada, que aínda reconstruída en tempo recente rezuma o singular encanto do primitivismo, do rómánico de construción orixinal son: a



Fig. 4.- Capela de San Román de Lousada. Ábside.



Fig. 5.- Igrexa de S. Estevo de Calvor. Modillón.

fachada oeste e os fermosos e interesantes “canecillos” da ábside (fig. 4), esculpidos en granito e dos que Delgado Gómez (*O Noso Lar*, nº13) proporciona, o mesmo que do resto da igrexa, unha interesante e exhaustiva descrición.

En Calvor está a igrexa de San Estebo, de formas sinxelas e con mestura de estilos. Do románico quedan algúns *modillóns* (fig. 5), que son soportes saíntes que sustentan elementos de carga horizontal.

E por último, Santa María de Montán. Nesta igrexa o románico que podemos ver é de pouco valor. No edificio, o único orixinal son os dous muros laterais da nave, con dúas xanelas-saeteiras cada un. O máis interesante de todo o conxunto, en palabras de Delgado Gómez (*Ibid.*), é *unha pia bautismal prerrománica ostentadamente exhibida sobre a ampla portada do adro, gañándose a súa existencia facendo de maceteiro* (fig. 6).

Federico Cadaveira González

Licenciado en Historia



Fig. 6.- Igrexa de Santa María de Montán. Pia bautismal na portada do adro.

O carballo

Os habitantes do medio rural e tamén os das cidades que aman a natureza, recoñecen ben os carballos entre outras moitas árbores. Un vexetal que debería ser común en toda Galicia, encóntrase desde fai tempo en regresión ao ser substituído polo piñeiro e o eucalipto, de máis rápido crecemento. Precisamente nas fragas do río Eume, onde no mes de marzo houbo un desgraciado incendio, o carballo é a árbore con maior presenza. Cabe facer un inciso para dicir que o enorme valor do parque natural “Fragas do Eume”, estriba en que é un dos mellores exemplos –por non dicir o mellor– de bosque atlántico termófilo do continente europeo, moi importante pola súa gran biodiversidade. E sen entrar a facer valoracións sobre o ocorrido neste enclave, o certo é, en termos xerais, que estes ecosistemas pola súa riqueza e fertilidade, foron tradicionalmente moi explotados sen tomar as debidas precaucións, de aí que sexan pouco frecuentes e conservados unicamente en zonas ailladas.

Falando de forma ampla, na nosa comunidade só encontramos carballeiras en zonas de montaña e pouco máis. Árbores ailladas vémolas en moitos sitios, incluso como ornamentais en practicamente tódolos parques e xardíns das nosas vilas.

O carballo pertence ao xénero *Quercus*, que comprende arredor de 600 especies distribuídas por Europa, Asia e América. Sabemos, por rexistro fósil, que se orixinaron fai uns 90 millóns de anos, o que quere dicir que son máis donos da terra que nós, que estamos aquí como *Homo sapiens* desde fai tan só 150.000. Na Península Ibérica podemos encontrar unhas 70 especies de *Quercus*: carballos, sobreiras, aciñeiras, caxigos, carrasca... En Galicia, a máis coñecida pola súa frecuencia é *Q. robur*

L., con tres subespecies que se diferencian por variacións nas follas e as belotas. Desta especie é da que imos falar.

Quercus robur inclúese na familia das fagáceas (*Fagaceae*), o mesmo que o castiñeiro [*Bol. O Noso Lar* (14)] e a faia. Esta elegante, robusta e frondosa árbore caducifolia, que pode superar os 40 m de altura (fig. 1), posúe un tronco gros cunha codia grisácea e lisa ata os 20 anos, volvéndose logo de cor parda, moito máis grosa e con fendas lonxitudinais. Na súa copa globosa as pólas portan as follas en disposición alterna, que son grandes (5-18 x 2,2-10), simples, membranosas, co bordo profundamente lobulado de forma irregular e máis escuras polo haz que polo envés (fig. 2).



Fig. 1.- Carballo de máis de 20 anos

Ao final da primavera (maio-xuño) prodúcese a floración. As flores, pouco vistosas pero perceptibles, son unisexuais. As masculinas aparecen formando amentos colgantes de 5 a 12 cm, e as femininas dispóñense en grupos de 2 ou 3 sobre un largo pedúnculo. O froito, a belota ou landra de maduración anual (outubro-novembro), é un aquenio lustroso de cor parda (20-40 x 8-18 cm), rodeado na súa base por unha cúpula a modo de cazoleta ou capucha, formada por escamas imbricadas (fig. 2).

Os carballos perden as follas no outono. Primeiro vólvense de cor parda e despois acaban por desprenderse, deixando a árbore totalmente espida ata a primavera seguinte. A lembranza da tupida alfombra marrón que forman as follas no solo, faime recordar o fermoso poema para nenos de García Teijeiro, que di: *As árbores espidiñas/ sen follas, / sen folliñas. / Os esqueletos de xeo / amosan / os seus outonos, / os seus laios, / os seus soños. // Unha alfombra / cobre o chan, / tapiz de follas caídas, / folliñas / que veñen e van. / Folliñas / lixeiras e secas / fatigadas / de troular. / Folliñas / que bailan / co vento / todos collidos / da man.*

En fin, despois deste imprevisto inciso, seguimos a falar da árbore que nos ocupa.

O carballo vive de forma natural en lugares de clima húmido oceánico, onde a sequía estival é pouco acusada e os solos son profundos, frescos, húmidos e preferentemente ácidos. Pode crecer desde o nivel do mar ata uns 1000 m de altitude (ás veces bastante máis) e con frecuencia ao poñerse en contacto con outras especies do xénero (*Q. petraea*, *Q. pirenaica*...) forma híbridos con facilidade.

Aínda que poidamos ver carballos plantados en moitos sitios (por ex. na Casa de Campo de Madrid), a súa área de distribución natural (fig. 3) comprende desde o Atlántico aos Montes Urales, formando bosques nas chairas da Europa central e Asia menor, de onde procede. Na Península Ibérica esténdese principalmente polas rexións de montañas atlánticas: metade norte de Portugal, Galicia, Cantabria, Asturias, País Vasco, Navarra... e Pireneos centrais.

Quercus robur é unha especie de gran valor forestal. A súa madeira dura, pesada e fácil de traballar, resulta moi boa para a fabricación de mobles, parquet, barricas, etc. Pola súa resistencia á humidade empregouse desde antigo na industria naval, o que provocou durante os séculos XVII e

XVIII a destrución de moitos bosques de zonas cercanas á costa. Tamén ten a propiedade de ofrecer resistencia ás vibracións, cualidade que a fixo idónea para a fabricación de travesas de ferrocarril. Por outra banda, a códia, rica en taninos, utilizouse para o curtido de peles e en medicina como astrinxente e antiséptico. As belotas, que a día de hoxe son alimento para o gando, especialmente dos cochos, antes da chegada dos romanos consumíanse tostadas ou moídas en fariña para facer pan.

Tendo en conta que o carballo é unha árbore de crecemento lento, o economista francés Bertrand de Jouvenel na súa magnífica obra *A Civilización da Potencia*, queixábase de que a sociedade moderna “*non planta carballos, senón coníferas ou chopos*”, aludindo así ao consumismo exacerbado que require comprar e desbotar o comprado con velocidade de vertixe: *queremos moito e queremoslo rápido*.

Aínda que os carballos son moi resistentes ás enfermidades, como seres vivos que son, sempre hai algo que lles pode facer mal. Na actualidade, moitas árbores de Galicia están atacadas por unha praga que non sabemos en qué rematará. Trátase da chamada “pulga do carballo”, enfermidade producida por un escaravelliño (*Altica quercetorum* Found) que se alimenta das follas.

Non cabe dúbida que o carballo é una bela planta ornamental, e non resulta raro que polo seu porte e longa vida (300 e máis anos) simbolizase desde tempos inmemoriais a forza, o vigor e a lonxevidade. Os celtas considerábano árbore sagrada e chamábano *Kaer quez* “fermosa árbore”; nela vían un altar verde no que se manifestaba Deus e utilizábano para facer ofrendas: as mozas colgaban das súas pólas colares de flores e os guerreiros as pertenzas dos seus inimigos.



Fig.2.- Follas e landras do carballo

Árbore protagonista de moitas lendas e realidades ao longo dos tempos, é moi coñecida a historia da famosa árbore de Guernica. A súa crónica remóntase ao século XIV, cando o designado á rexencia do señorío de Vizcaia xurou respectar os “Fueros” baixo un carballo. Esta primitiva árbore (Árbore Pai) ao morrer no ano 1742, foi suplantada pola que chamaron “Árbore Vella”, testigo en 1839 da xura dos “Fueros” por parte da Raíña Rexente, María Cristina, en representación da Raíña Isabel II. Despois de secar a árbore Vella no ano 1860, substituírona pola “Árbore Filla”, que lle tocou soportar o bombardeo da guerra civil en 1937. A historia da árbore a día de hoxe remata no ano 2005, cando a árbore que soportou as accións bélicas da nosa guerra, foi substituída por un dos seus fillos, que é o que preside na actualidade a Casa de Xuntas de Guernica e onde o lehendakari do País Vasco promete cumprir o seu cargo.

Tamén en Galicia hai carballos de lenda, como o “carballo dos cartos de Taboada” que se deu a coñecer no século XIX con motivo do movemento carlista. Ao parecer, os cartos que recaudaban os carlistas para facer a guerra gardábanos nun burato da árbore, de modo que cando foron derrotados e os superviventes tiveron que emigrar a outros países, quedaron alí. Din que un dos que emigrou a Cuba despois do fusilamento de Goyanes en 1836, sempre



Fig. 3.- *Quercus robur* L. Mapa de distribución

mantendo a esperanza de voltar á terra e recuperar o botín, vendo que pasaba o tempo e xa se encontraba vello e enfermo, escribiu unha carta a un parente da aldea onde nacera, na que lle revelaba o segredo. Pero o receptor da misiva, analfabeto, requeriu a axuda dun veciño para a súa lectura, e este, ao se enterar da existencia do tesouro, enganouno dicíndolle que tiña que estudar a cuestión pola noite. Pero este home aquela noite nin se deitou nin durmiu, din que a dedicou enteira ao bautizo dun carballo para ao fin poñerlle de nome “carballo dos cartos”.

Imos concluír falando dos bugallos ou bailaretes dos carballos, estruturas como bólas do tamaño máis ou menos duha noz, que moitos “urbanitas” confunden con froitos. Estas formacións, producidas pola picadura de avespas pequeniñas (insectos himenópteros cinípedos, para os curiosos), de poucos milímetros, fan producir na árbore un tecido tumoral para protexer os seus ovos. É moi curioso o seu ciclo biolóxico: no outono, os animais asexuados poñen os ovos nos brotes tenros e xemas da árbore, producindo así os pequenos bugallos de inverno. Destes bailaretes sae a seguinte xeración, esta vez sexuada, que emerxe durante os meses de abril-maio e na que as femias, unha vez fecundadas, poñen os ovos nas follas, producindo entón os bugallos de verán, de onde emerxerán, de novo, as formas asexuadas. Así queda cerrado o seu ciclo biolóxico ou ciclo de vida, onde se pode apreciar, unha vez máis, que a través da historia da vida, plantas e insectos evolucionaron moi estreitamente.

Por certo, os bailaretes polo seu alto contido en taninos, teñen as propiedades que mencionamos para as codias e o mesmo que estas, tinxen de marrón a la.

Ángela Noguero Seoane

Dra. en Bioloxía (Botánica)

Alimentación saudable

A mellor forma de alcanzar un bo estado nutricional é incorporar unha ampla variedade de alimentos á nosa dieta. Non existe un alimento que conteña tódolos nutrientes esenciais para o noso organismo, de modo que cada un deles contribuirá dunha maneira concreta e proporcionará ao noso corpo unha función específica.

Imos falar dunha alimentación saudable partindo dos alimentos comúns que todos coñecemos, tendo en conta que con eles podemos seguir a tan valorada dieta mediterránea. Fixándonos na pirámide alimentaria da figura, proposta no ano 2004 para a poboación española pola *Sociedad Española de Alimentación Comunitaria*, vemos que os alimentos están formando grupos segundo o seu aporte nutritivo, de modo que para conseguir unha dieta equilibrada, debemos consumir aqueles que están encadrados en cada un deles nas cantidades adecuadas; é dicir, diariamente, ao longo da semana, ou só esporádicamente.

Vemos que na base do triángulo está a **auga**, que aínda non sendo considerado un alimento en sentido estricto, sabemos que é imprescindible para o mantemento da vida, xa que tódalas reaccións químicas do noso organismo prodúcense en medio acuoso. Así que, a auga, ademais deste papel vital, axuda a previr o estrenximento e normaliza o tránsito intestinal. Por iso, para manterse ben, é recomendable beber un litro ou dous ao día, e aínda máis en condicións especiais (deporte, embarazo, lactancia).

Ao lado da auga, na base da pirámide, figura o **deporte ou exercicio físico** que, evidentemente, non é un alimento, pero sempre convén recordalo se queremos manter unha boa saúde.

E xa metidos nos grupos de alimentos en sentido estricto, recorreremos a pirámide desde abaixo ata o vértice, tratando así en primeiro lugar os que son fundamentais na nosa alimentación e debemos consumir diariamente: **cereais e tubérculos; verduras, hortalizas e froitas; legumes e alimentos de orixe animal** (leite e derivados, carne, peixe e ovos).

Os cereais (trigo, centeo, millo, aveia, arroz...) ricos en hidratos de carbono, deben constituir a base fundamental da nosa alimentación, xa que son unha importante fonte de enerxía. Polo xeral, consumímolos en forma de pan, pastas, papas ou copos. Neste grupo e aínda sen ser cereais, soe incluírse os tubérculos, como a pataca, tan consumida entre a nosa poboación, pero que polo seu maior índice glucémico e o seu cociñado, debería tratarse á parte. Cabe dicir que os cereais integrais son máis ricos en fibra, vitaminas e minerais cós refinados.

As verduras e hortalizas son unha importante fonte de vitaminas, minerais, fibra e antioxidantes, polo que tamén se recomenda o seu consumo diario. A mellor maneira de aproveitar tódalas súas vitaminas e minerais é comelas en cru. Se as fervemos, é convinte aproveitar a auga de cocción para sopas ou purés, xa que nela quedan disoltos moitos dos seus minerais. Isto evítase en gran medida facendo unha cocción ao vapor ou cociñándoas á plancha. Recoméndase una inxesta mínima de 300 gramos diarios de alimentos deste grupo (2 racións), priorizando as de tempada. É preferible que unha das racións sexa en cru.

As froitas e os seus zumes aportan auga, azucres, vitaminas, carotenos, minerais e fibra. Recoméndase comer froitas enteiras máis que en zumes, porque nestes non hai practicamente fibra. Tendo en conta o valor nutritivo das froitas frescas e o seu papel protector para a saúde, deberíamos consumir tres ou máis pezas ao día, preferentemente frescas. É importante que unha delas, ao menos, sexa rica en vitamina "C" (laranxa, kiwi...)

Sobre os froitos secos (castañas, noces, amendoas...) convén recordar que ademais das vitaminas que aportan, polo seu contido relativamente elevado en fibra vexetal, fan que axuden a regular o tránsito intestinal, reducindo os seus trastornos. Estes froitos teñen un alto valor enerxético por ser ricos en ácidos grasos insaturados, propicios para o control dos niveis de triglicéridos e colesterol.

A inxesta recomendada de froitos secos é de 3 a 7 racións por semana (unha ración = 20-30g de froitos secos, sen casca) para adultos sáns, sen obesidade nin sobrepeso.

As legumes (fabas, chícharos, garavanzos, lentellas) apórtannos sobre todo hidratos de carbono, fibra, vitaminas e minerais. Non só debemos consumilas no inverno; no verán, unha boa opción é incorporalas as ensaladas. As legumes son preventivas do cancro de colon e reducen os niveis de colesterol. Recoméndase o consumo, polo menos, de 2 a 4 racións (60-80 g/ración en cru, 150-200 g/ración en cocido) por semana.

Os lácteos (leite, queixo, iogur, etc) son unha importante fonte de proteínas de alta calidade, ademais de conter enzimas específicas e vitaminas. E sobre todo calcio, mineral imprescindible para a formación dos ósos e dentes e polo tanto tamén preventivo da osteoporose. Deberíamos inxerir de 2 a 4 racións de lácteos ao día, segundo a nosa idade e situación fisiolóxica (embarazo, lactancia, etc.). Entre a poboación adulta é recomendable

o consumo de desnatados polo seu menor contido en enerxía, ácidos graxos saturados e colesterol. Isto está especialmente indicado para todos aqueles que padezan sobrepeso, obesidade ou problemas cardiovasculares.

A carne é unha fonte importante de proteínas de alto valor biolóxico, pero debido ao seu contido en graxas saturadas, é moi importante elixir cortes magros e retirar a graxa visible antes da súa cocción.

É convinte consumir de 3 a 4 racións semanais de carnes (1 ración = 100-125 g peso neto), priorizando as pezas magras.

Os peixes son unha boa fonte de proteínas de alta calidade e ademais de proporcionar tamén iodo (preventivo do bocio), son moi ricos en ácidos graxos poliinsaturados omega-3 (chamados “esenciais” porque o noso organismo non pode produci-los e temos que inxerilos), especialmente os azuis (arenque, sardiña, salmón, anguía, bonito...). Estes ácidos graxos reducen o colesterol “malo” (LDL), baixan os niveis de triglicéridos e son precursores de sustancias que exercen unha importante acción preventiva da enfermidade cardiovascular. En condicións normais, convén consumir peixe de tres a catro racións semanais.

Os ovos son un alimento de gran interese nutricional por aportarnos proteínas de calidade, vitaminas e minerais. Contribúen, ademais, con nutrientes esenciais nas etapas de crecemento e tamén en circunstancias fisiolóxicas especiais como o embarazo, a lactancia e a vellez. É importante recordar que a cor da súa casca non condiciona o seu valor nutricional. O consumo de 3 ou 4 ovos por semana é unha boa alternativa gastronómica á carne e ao peixe, alimentos cos que comparte similares cualidades nutritivas.

Ata aquí falamos dos grupos de alimentos básicos que debemos consumir diariamente. Agora imos comentar algo sobre os que denominaremos “grupo de alimentos ocasionais”; é dicir, que non son necesarios na nosa dieta e figuran no vértice da pirámide: **azucres**, **graxas** (aceites, manteigas e margarinas) e **embutidos**.

Os azucres de absorción rápida, como o azucre de mesa e o mel, caracterízanse por aportar enerxía e dar bo sabor a moitos postres e bebidas. O seu consumo non é neces-

rio para o organismo (obtémoslos a partir das froitas ou por degradación dos hidratos de carbono -pan, patacas...-) polo que deben inxerirse de forma moderada. O seu abuso pode favorecer o sobrepeso e a caries dental.

As graxas son esenciais para a nosa saúde porque interveñen na composición das membranas celulares e estruturas nucleares. Aínda así, debido ao seu elevado aporte calórico, deben consumirse con moderación. Son moito máis saudables as graxas de orixe vexetal cás de orixe animal, sobre todo o aceite de oliva virxe, rico en graxas monoinsaturadas e antioxidantes, polo que se recomenda como prioritario tanto para cociñar como para o aliño polas súas propiedades cardiosaludables.

Das margarinas hai que ter en conta que durante o seu proceso de elaboración fórmanse ácidos graxos “trans”, que poden comportarse como factores de risco na enfer-

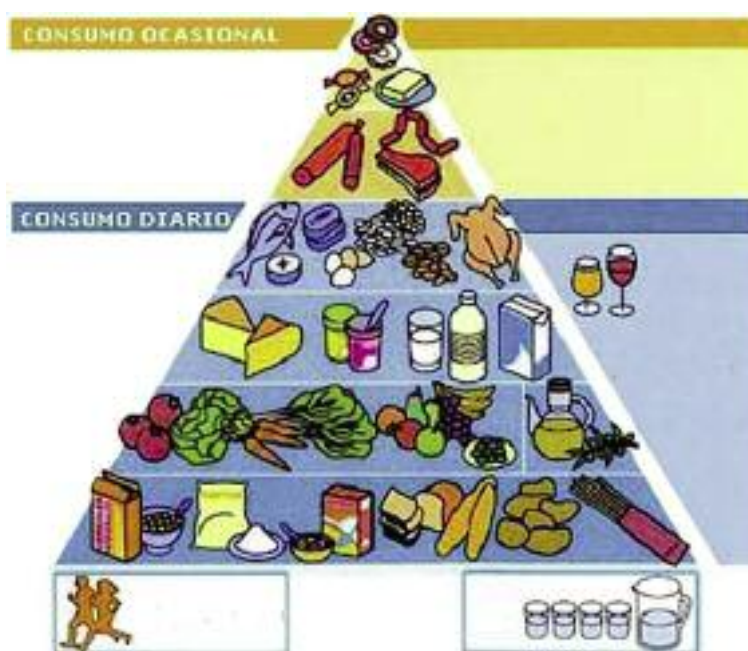
midade cardiovascular, por iso é importante evitar o seu excesivo consumo e fomentar o do aceite de oliva virxe.

Os embutidos graxos deben comerse só ocasionalmente, xa que aportan gran cantidade de graxas saturadas, colesterol e sodio, que poden afectar ao noso sistema cardiovascular.

Á dereita da pirámide, fóra dela, hai unhas copas que representan **as bebidas alcohólicas**. Por suposto que non son necesarias na alimentación, pero a

inxesta moderada de viño e cervexa, así como doutras bebidas fermentadas de baixa graduación alcohólica (sidra ou cava) diminúen o risco cardiovascular e protexen dalgunhas outras enfermidades por ser fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes naturais. Non obstante, hai que ter en conta que o seu consumo abusivo pode incrementar o risco doutras enfermidades e nunca deben tomarse na infancia, o embarazo ou no período de lactancia.

Conclusión: para manter unha boa saúde é necesario lograr un aporte adecuado de enerxía pola inxesta de alimentos. Estes deben ser variados e en cantidades adecuadas, evitando no posible as graxas polos seus efectos negativos para a saúde. Ademais, non debemos esquecer facer exercicio físico e beber auga.



María A. Oubiña García

Médico de familia

Enerxía Solar Térmica e Enerxía Solar Fotovoltaica

A conversión da enerxía provinte do sol en enerxía térmica (**Enerxía Solar Térmica**) que alcance unha temperatura media de 50 °C, produce resultado satisfactorio en distintos sectores como os servizos e residencial, onde se mostra un crecemento considerable na súa implantación. Mediante a aplicación de captadores solares de alto rendemento, podemos estender a experiencia a sectores onde se demande enerxía térmica en forma de auga morna ou calefacción.

O principio do funcionamento dos captadores solares térmicos, denominado “efecto invernadoiro”, permite alcanzar temperaturas mais altas que as que obteríamos se expuxésemos un obxecto directamente ao Sol. Esta enerxía susceptible de aproveitamento, que emprega como fonte primaria o sol, móstrase coas seguintes características: é inesgotable a escala humana, ten unha elevada calidade enerxética, e o seu impacto ecolóxico é pequeno ou nulo.

A enerxía provinte do sol transpórtase mediante un fluído caloportador, auga soa ou con anticongelante, que se almacena nun acumulador de enerxía para logo ser empregada no momento da súa demanda.

Co fin de poder entender os termos que se utilizan cando se fala do tema, imos dar un glosario de termos:

Captador Solar Térmico: dispositivo deseñado para absorber a radiación solar, e transmitir a enerxía térmica producida a un fluído de traballo que circula polo seu interior.

Sistema de Acumulación: depósito no que se acumula a auga quentada por enerxía solar.

Circuíto Primario: lugar da que forman parte os captadores e as tubaxes que os unen, no cal o fluído recolle a enerxía solar e transmítea.

Circuíto Secundario: sitio onde se recolle a enerxía transferida do circuíto primario para ser distribuída aos puntos de consumo.

Circuíto de Consumo: ruta pola que circula auga de consumo.

A continuación, móstrase un esquema de aproveitamento de enerxía solar térmica (fig. 1) onde se xenera

auga quente cunha instalación de circuíto cerrado. A auga fría entra por (A) nun tanque de almacenamento aillado (B). Desde alí flúe a través dun panel (C) que absorbe a radiación solar (D). A enerxía solar é absorbida como calor e a auga quente entra no tanque onde intercambia calor co resto da auga a través de convección ou un intercambiador de calor. A auga quente sae do tanque pola parte superior onde pode utilizarse (E). A temperatura na parte superior do tanque (F+) é maior que na parte inferior (G-) debido á menor masa específica das augas máis cálidas.

A documentación que xera a montaxe é a seguinte: o subministrador entregará ao usuario un documento-albarán no que debe constar a subministración de compoñentes, materiais e manuais de uso e mantemento da instalación. Este documento será asinado por duplicado por ambas as partes, conservando cada unha delas un exemplar.

Ademais, o instalador deberá facer, como mínimo, as probas seguintes: enchido, funcionamento e posta en marcha do sistema; comprobar o funcionamento dos equipos e do circuíto de enerxía auxiliar; verificar as válvulas de seguridade e das súas tubaxes de descarga

(realizárase incrementando até un valor de 1,1 veces o de tarado e comprobando que se produce a apertura da válvula); a correcta actuación das válvulas de corte, enchido, baleirado e purga da instalación. Deberá tamén confirmar, mediante electricidade, que as bombas do circuíto entran en funcionamento, e o incremento de presión indicado polos manómetros corresponde coa curva do caudal do deseño do circuíto. Por último, probará que a actuación do sistema de control e o comportamento global da instalación é satisfactoria, facéndoo funcionar a diario para verificar que nun día claro as bombas arrincan pola mañá, nun tempo prudencial, e paran á tardiña, cambios significativos de temperatura que se detectarán no depósito.

Concluídas as probas e a posta en marcha do sistema, pásase á fase da Recepción Provisional da instalación, que conleva a realización dunha acta. A Acta de

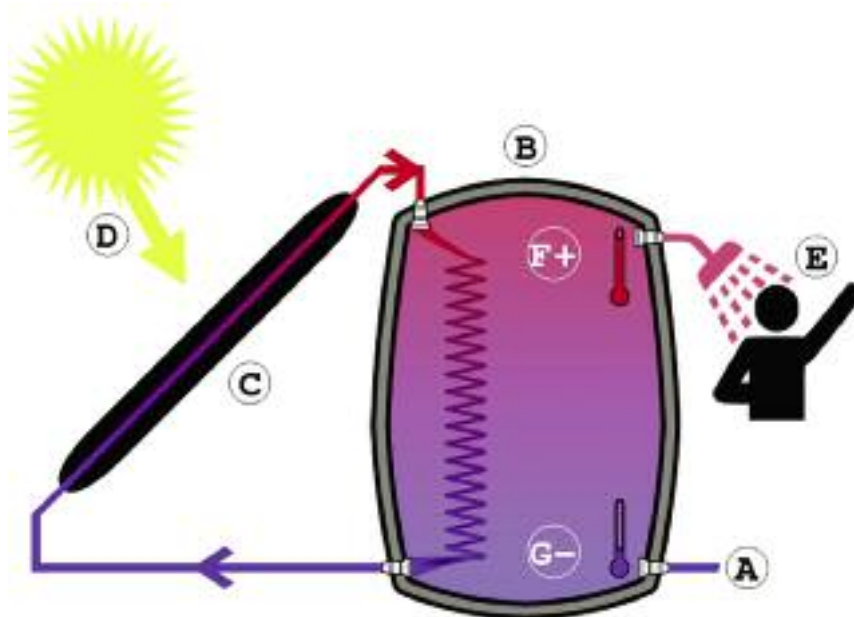


Fig. 1. Xeración de auga quente cunha instalación de circuíto cerrado

Recepción Provisional non se asinará até comprobar que tódolos sistemas e elementos funcionaron correctamente durante un mínimo dun mes, sen interrupcións ou paradas. O período de amortización dunha instalación solar térmica sitúase entre 7 e 15 anos en función do tipo de combustible empregado e as características propias da instalación.

A enerxía solar fotovoltaica consiste na conversión da enerxía da luz que provén do sol en enerxía eléctrica, mediante un dispositivo denominado “Célula Fotovoltaica ou Célula Solar”, que pola unión de varias delas forman o módulo Fotovoltaico ou Panel Solar. O fenómeno que permite esta conversión chamase “Efecto Fotovoltaico”. Hai dous tipos de instalacións: as **Instalacións Illadas** e as **Instalacións Conectadas á Rede**.

As **Instalacións Illadas da Rede** proxéctanse, principalmente, coa idea de poder abastecer con enerxía eléctrica sistemas que non dispoñen de conexión ao “Sistema Eléctrico de Rede”. Ésta é, precisamente, a súa xustificación.

Os elementos principais dun Sistema Illado son: a) Sistema Xerador, b) Sistema de Almacenamento, c) Sistema de Regulación, d) Investor.



a) Sistema Xerador:
formado pola unión
de módulos solares
coa instalación da
potencia necesaria
para satisfacer as
necesidades de
demanda do sistema.

b) Sistema de Almacenamento: formado por baterías de almacenamento coa finalidade de poder desacoplar a produción de enerxía do consumo. Os niveis de tensión máis empregados son 12 V, 24 V e 48 V.

Cabe decir que nalgúns destes sistemas solares fotovoltaicos non é necesario o emprego de sistemas de acumulación, tal como pode ser en sistemas de bombeo de auga.

c) Sistema de Regulación: encargado de xestionar a carga e descarga do sistema co fin de protexer a instalación contra sobrecargas e sobredescargas.

d) Investidor: elemento encargado de converter a enerxía eléctrica contínua xerada polos paneis, en enerxía eléctrica alterna, que é a que se adapta aos elementos de consumo.

As Instalacións Conectadas á Rede serven para abastecer enerxía eléctrica á rede. A súa finalidade principal céntrase na obtención de beneficios económicos grazas á venda de enerxía.

Para a realización dun proxecto fotovoltaico é primordial que se estuden os seguintes parámetros:

Evacuación de Rede, Orientación e Sombras.

A correcta elección do punto de conexión de Rede, así como a súa liña de evacuación son factores determinantes á hora de establecer a viabilidade dun proxecto solar fotovoltaico. O mesmo ocorre cunha adecuada orientación e determinación de sombras do terreo onde se coloque o sistema, porque contribuirá moi positivamente á amortización do proxecto.

Xunto aos parámetros anteriores, é necesario un estudo de potencial fotovoltaico que nos determine a produción enerxética da instalación en función da radiación solar recibida. Así poderase determinar o Fluxo de Caixa da nosa instalación e fixar os termos da rendibilidade e viabilidade do proxecto.

Segundo o Real Decreto 1578/2008, de 26 de setembro, sobre retribución da actividade de produción de enerxía

eléctrica mediante tecnoloxía solar fotovoltaica, o tipo de instalación máis rendible é dunha potencia de 20kW, situado nunha cuberta ou fachada dun edificio (residencial, de servizos, comercial ou industrial, incluíndo os de carácter agropecuario), e obtendo unha prima maior có resto de instalación.

Para o cálculo da superficie precisa emprégase unha relación de 8-10 metros por cada kW instalado, polo que para a instalación de 20kW necesitaríase unha superficie duns 200m²

Na actualidade, as primas de produción de enerxía eléctrica solar fotovoltaica están conxeladas polo R.D. 1/2012

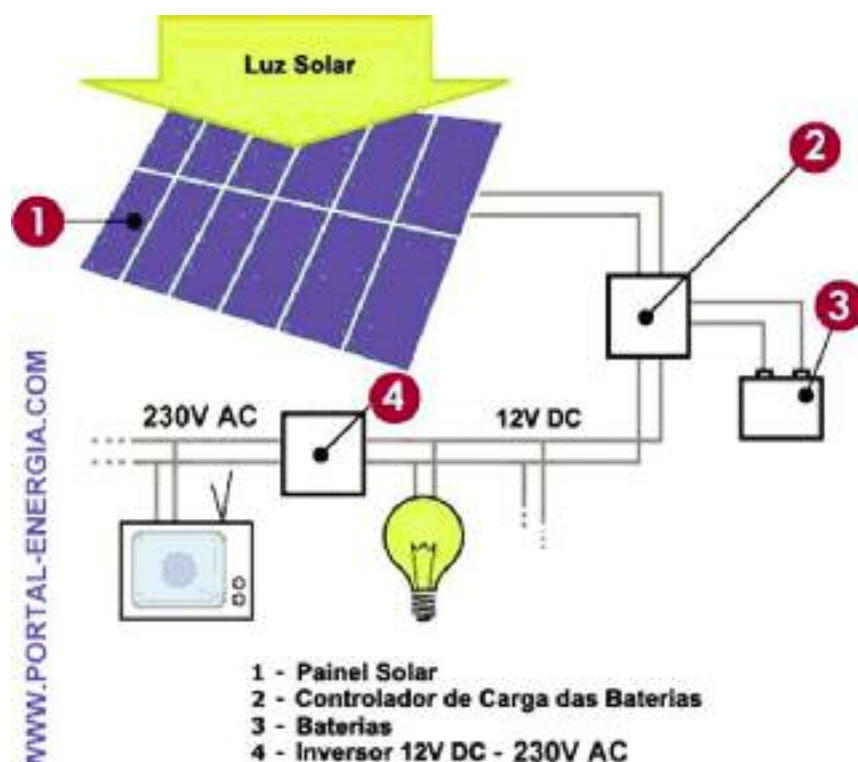


Fig. 2. Esquema sistema solar fotovoltaico

Entre as vantaxas medioambientais da enerxía solar fotovoltaica, figura que cada kWh xerado por este sistema evita a emisión á atmosfera de, aproximadamente, 1 kg de CO₂ no caso de comparala coa xeración eléctrica con carbón. No caso de facer a comparación coa xeración eléctrica con gas natural é, aproximadamente, de 0,4 kg.

Rubén Vázquez

Enxeneiro Técnico Forestal

Acto da entrega de premios do “I Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”

Na soleada tarde do pasado 27 de maio, tivo lugar no salón anexo da Fundación O Noso Lar, en Lousada, o acto de entrega de premios do “*I Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar*”.

A mesa presidencial estaba ocupada por membros do padroado da Fundación, e un nutrido público de tódalas edades abarrotaba a estancia, adornada, para a ocasión, con fermosos ramos de xestas que daban unha cálida e enxebre cor ambiental. En primeira fila, os ganadores do concurso permanecían á expectativa de coñecer o seu premio.

Foi un acto sinxelo e ben organizado. A secretaria da Fundación, Amparo, como encargada de facer as presentacións, iniciouno pasándolle a palabra ao Presidente, Miguel, que ademais de falar do sentido e significado deste concurso, fíxonos saber que se recibiran un total de cincuenta e dous traballos de distinta procedencia.

Unha vez que o secretario do xurado calificador rematou a lectura da acta e de efectuarse a entrega dos premios, os dous ganadores que quedaron en primeiro lugar, leron os seus respectivos traballos no medio dunha gran ovación.

Como broche final do acto, tódolos presentes disfrutamos e vibramos a tope co extraordinario e brillante concerto ofrecido por Mero e Mini, do grupo a Quenlla, onde non faltaron momentos nos que o distinguido público coreara con alegría aos intérpretes.

E como en toda celebración que se precie, hai un agasallo para o paladar, aquí tamén houbo un pequeno pero sabroso e repoñedor ágape, onde todos seguimos a disfrutar, por un tempinho máis, da fermosura da tarde.



ACTA DA REUNIÓN DO XURADO DA I EDICIÓN DO CERTAME LITERARIO INFANTIL-XUVENIL “FUNDACIÓN O NOSO LAR”

Sendo as 19:00 horas do 17 de maio de 2012, día das Letras Galegas, reúnen os membros do xurado na localidade de San Román de Loasada para ditaminaren os premios da I edición do Certame Literario “Fundación O Noso Lar” do que forman parte:

D^a Ángela Nogueira Seoane, membro do padroado da Fundación O Noso Lar e do consello de redacción do *Boletín O Noso Lar*

D. Xosé Luis Vázquez Somaza, profesor de lingua galega e literatura e escritor.

D. Xosé Manuel Castro Castedo, profesor de lingua galega e literatura, que exerce de secretario.

Logo das deliberacións pertinentes, os membros do xurado conclúen declarar premiados na I edición do Certame Literario Infantil-Xuvenil “Fundación O Noso Lar” os seguintes traballos:

a) Nenos ata 14 anos. Por maioría

1º premio: Javier Díaz Rodríguez, que cursa 2º da ESO no Colexio A Asunción de Sarria, pola obra “Soños dunha vida non vivida” presentada co pseudónimo *Aragorn*.

2º premio: Laura López Esteban, que cursa 1º da ESO no IES Ánxel Fole de Lugo, pola obra “Sempre xuntos” presentada co pseudónimo *Flor das montañas*.

b) Rapaces de 15 a 18 anos. Por unanimidade

1º premio: Diego Fernández Diéguez, que cursa 2º de Bacharelato no Seminario Diocesano de Lugo, pola obra “O noso recuncho” presentada co pseudónimo *Zardo*.

2º premio: Alejandro Ascey Novoa, que cursa 1º de Bacharelato no Seminario Diocesano de Lugo, pola obra “Elxio ao lar” presentada co pseudónimo *Morriña*.

Os membros do xurado, xustifican o accésit entregado na categoría infantil pola cantidade e calidade das obras presentadas.

Accésit, por unanimidade: Sara Lozada Pardo, que cursa 2º de Primaria no CEIP Monte Valiño de Ferreira de Pantón, pola obra “Onde van as hortalizas?” presentada co pseudónimo *La naranxita*.

Así mesmo decláranse desertos os premios da categoría de mozos de 19 a 25 anos.

E non habendo máis asuntos que tratar, levántase a sesión ás 21:00 horas do día 17 de maio de 2012.

Asíno: Ángela Nogueira Seoane

Asíno: Xosé Luis Vázquez Somaza

Asíno: Xosé Manuel Castro Castedo



Soños dunha vida non vivida *

- Esperta Xan, esperta!
- Que pasou agora?
- Que te ergas que tes que ir á escola!
- Bo!, eu a ese antro non volvo, que o Macario aínda me ha volver dar un tirón de orellas por non levar os deberes feitos.
- Veña fillo que xa perderás de ir á escola cando sexa de ir votar as patacas e o pan.
- De acordo, pero non prometo nada!

Xan ergueuse, puxo a roupa de diario, os zocos e liscou a todo meter porque xa chegaba tarde. Decidiu atravesar pola eira dos da Cantina, pero atopouse co seu pastor alemán, máis ca un can semellaba un boi. Menco ergueuse e comezou a ensinar os dentes, Xan non se asustou e seguiu a correr. Menco comeza a perseguir a Xan, que por sorte este xa estaba a piques de chegar á escola, e dun brinco saltou e meteuse dentro.

Xa a salvo, chamou á porta da clase e entrou, pero non todo ía ser tan fácil. Dentro esperábanlle as risas dos compañeiros e a reprimenda do señor Macario.

- Que pasou desta volta, Xan?
- Nada señor, sinto moito chegar tarde, pero...
- Sempre hai un pero, pero si isto, pero si aquilo...

Xan baixou a cabeza, e agardou en silencio a que o señor Macario volvese falar.

- Senta e xa falaremos disto noutro momento.

Ao acabar a clase, saíron todos menos Xan, que se quedou a falar co señor Macario, e cando rematou xa so esperaba o seu fiel amigo Diego.

- Que che dixo?
- Nada, o de sempre! Que me sexa a derradeira vez, e non sei que máis. Entón que? Imos a Zarra?
- Veña, pero axiña, que levo presa!

De camiño polos carreiros, escoitaron a un can xemer e aceleraron o paso. Alí, a uns poucos pasos estaba, pero non era tan só un, senón dous e estaban a pelexar. Un deles era o Menco que estaba a piques de matar ao outro cadelo. Xusto nese momento, saltou Xan arrebolándolle unha pedrada ao Menco. Este ergueu a cabeza e votouse en dirección a Xan!

- Colle o cadelo e vai á cova das Redondiñas!

Cando Diego captou a mensaxe, o seu amigo xa saltara máis dunha parede, a igual que o can, que corría amosando os dentes, aínda ensanguentados. Xan seguía a correr e cando xa o tiña enriba, freouse diante da parede e seguiu cara a súa dereita. Nestas, o can non deu virado e estampouse contra a parede.

En dez minutos, Xan xa acompañaba a Diego a limparlle as feridas ao cadelo que salvaran.

- Oes Diego!, e que nome lle imos poñer?
- Pois non sei, pero... que che parece Tristán?
- Gústacheme moito!
- Entón Tristán queda!

Os dous rapaces foron xantar e deixaron o cadelo nas Redondiñas mentres durmía. Tanto Diego coma Xan xantaron un anaco de pan con chourizo, e volveron cara as Redondiñas. Polo camiño, atopáronse con Marta, unha fermosa rapaza da idade de Xan e Diego, con pelo louro, ollos azuis e unha silueta de muller ben feita, que viña de lavar a roupa no regato.

- Que facedes vós por aquí?
- Pois imos cara as Redondiñas, porque á mediodía atopamos un cadelo ferido polo Menco e...
- Podo ir con vós?
- Desde logo, faltaría máis!
- Entón agardade un anaco aquí, que vou correndo ata a casa a deixar esta roupa e xa volvo.

No intre que os dous rapaces agardaban por Marta, Diego preguntoulle a Xan:

- Oes! e ti porque non falas cando está Marta diante? Nin que che comese a lingua o gato!
- E que,... e que me dá vergoña!
- Entón!, a ti gústache Marta?
- Non é iso, e cala... que xa ben alí!

O resto do camiño só falou Diego de como o seu amigo salvara ao pobre cadelo, ao que puxeran de nome Tristán. Ao chegar ao refuxio, viron como Tristán se estaba a erguer, e se lle podían apreciar ben as costelas dun can esfameado, os ollos decaídos, e apreciábanse ben aínda as manchas de sangue por riba do pelaxe marrón claro do cadelo. En canto o viu, Marta votouse enriba del para acariñalo e darlle un anaco de chourizo que roubara na casa, e curarlle as feridas. O resto da tarde pasárona tentado decidir que facían co can. Ao final de tanto cavar, decidiron que farían roldas para quedarse co can cada noite, sen que os pais o descubrisen. O can ficaría nas cortes ata o día seguinte, para non pasar frío pola noite.

Ao chegar a casa, Xan deixou o cadelo na corte, e foi á cociña para levarlle algo de comer ao seu canciño, pero topouse co pai:

- Oes Xan!, mañá vas ter que ir axudar aos Vilariño a botar as patacas, porque eu vou á feira a Sarria e túa nai ten que coidar da avoa.
- Vale, vale!

De seguido, Xan colleu as mondas dos chourizos e foi á corte levarllas a Tristán, que xa se escondera entre a palla seca.

Ao día seguinte, Xan ergueuse cedo e marchou cara a leira dos Vilariño botar patacas, onde xa o esperaban Marta cos seus pais, (donos da finca) algúns veciños máis e Diego, que tamén lle tocara, polas mesmas razóns ca Xan.

Os pais de Marta comezaron a organizalo todo! Quen botaba as patacas, quen sachaba, quen botaba o mineral e quen metía o esterco ao rego? Aos tres rapaces, por ser os máis novos, tocoulles botar o mineral, ademais de ser os encargados da bebida.

A xornada transcorreu moi tranquila ata que Marta e Xan foron pola bebida e Diego ficaba botando mineral. Cando chegaron ao regato, Xan decidiuse a falarlle a Marta:

- Marta, quería dicirche que si non che falo moito e porque a túa beleza me deixa sen palabras!

Deseguido, Marta botouse aos brazos de Xan e espetoulle un bico a este, que se quedou atónito. Para cando volveron, xa case remataran e estaban a agardar polas bebidas. Ao final do día, Xan despediuse de Marta nos carreiros, cun bico. O can quedou esta noite con Diego, que non entendía moi ben o cambio do seu amigo.

Os días foron pasando e o can non ía a mellor. Era o vinte e sete de novembro, cando os tres amigos ían de paseo con Tristán coxeando ao lado deles, cando saíu unha sombra de detrás dunhas silvas e atacaba a Tristán sen tempo de reaccionar. Era o Menco que quería rematar a tarefa, só lle fixo falta unha dentada no pescozo para matalo. Cando acabou, liscou!

Os tres amigos tristes foron enterrar o can as Redondiñas. Para cando acabaron, xa era a hora de cear. Volvían para a casa cando a nai de Marta chamou a esta:

- Veña Marta, imos que aínda non fixeches a maleta!
- A maleta para que?
- Sinto, é que mañá marchó cara a Arxentina!

Nese momento, Xan derrubouse mental e fisicamente, cando:

- Esperta Xan, esperta!
- Que pasou agora?
- Que te ergas que tes que ir á escola!
- Bo! eu a ese antro non volvo, que o Macario aínda me a volver dar un tirón de orellas por non levar os deberes feitos.
- De acordo...

Xan ergueuse, vestiuse e almorzou. Saíu pola porta onde xa o agardaban Marta e Diego, mandando “was up”. Ían andando, cando viron un cadelo esfameado e ferido cunha pelaxe marrón clara.

Javier Díaz Rodríguez

O noso recuncho *

Xa había tempo que non viña por aquí [a miña cabeza segue o levantar maxestoso dunha garza dende a zona estancada do río, agora iluminado coa suave e cortada cor alaranxada do atardecer, non recordo velas nunca nesta zona, seguro que é culpa delas a escaseza da que tanto se queixa ultimamente meu pai] uns doce anos, [apoio a faciana nas mans, quizais de maneira inconsciente, para relaxarme ante o medo de que as miñas introspeccións me leven a determinados terreos do meu recordo... probablemente sexa inevitable] dende hai uns doce anos non me acomodo neste sentadoiro, doce anos, xusto doce anos, aquel día estaba coma hoxe, coa mente baleira sendo empurrada polo deleite da virxindade da paisaxe e polo gozo de inspirar un aire fresco ó que daquela estaba acostumado, aquel día permanecía relaxado e pensativo, cavilando seguramente nalgunha das constantes discusións con meu pai. Acórdome de que rifabamos por calquera cousa aínda que a máis común era a miña constante queixa de vivir a sete quilómetros dos meus amigos e de non poder compartir o que eles facían no pobo. Pero a aparente tranquilidade da xuventude na que parece que é un o que se move mentres todo o que nos rodea permanece imperturbable, tiña que se romper antes ou despois e ese momento foi hai exactamente doce anos. O repouso exterior no que se sumía o meu corpo ao me illar do mundo neste meu curruncho foi interrompido aquel día polos pasos de xigante da miña irmá pequena que a berros chamaba por min [retumba na miña cabeza aquela pronuncia...] “Alberte! Alberte!” Miña irmá non acostumaba a chamarme dese xeito, así que me estrañaron as súas palabras; decidín prestarlle atención, “Alberte, ven rápido á casa, chámate mama” custáballe pronunciar con xeito e os nervios que presentaba a flor de pel, transmitiunos a min ao instante “Que pasa Inma?” pregunteille alterado, “mama díxome que te chamara, algo raro lle pasou ao avó”. Inma botouse a chorar, eu agarreina forte polo brazo e corremos para a casa empurrados como por ese inefable medo que aparece por detrás cando camiñamos na escuridade, aínda que esta vez nós eramos os que nos aproximábamos a el.

Cando chegamos á casa foi o noso pai o que nos recibiu, aguantando as bágoas que xa pasearan polas súas meixelas encarnadas, descansou as súas mans nos nosos ombreiros e arredounos da porta. Tardou en pronuncialo ou quizais nin o fixo, pero a desolación máis profunda apoderouse de min e contaxiou á miña irmá pequena; os dous, chorando, refuxiámonos no peito do noso pai. Sentámonos na parte de atrás da casa, sen entrar nela, e alí agardou el con nós uns minutos, tal vez horas, a que entrasen e saísen todas aquelas persoas que non coñeciamos de nada. Cando xa anoitecera, saíu miña nai da casa e dirixiuse a meu pai pensando que os nenos non escoitabamos, “xa llelo dixeches?”, “Xa o saben” contestou meu pai. Entón miña nai camiñou cara onde estabamos Inma e mais eu, agochoouse diante de nós e comezou a falar. Non recordo as súas primeiras palabras pero sei que me sentaron como un coitelo cravado no corazón, aquelas verbas obrigábanme a soltar as escasas esperanzas que me quedaban de vivir un pesadelo ou unha historia contada por un narrador equivocado; aquelas verbas obrigábanme a atermo á realidade, e, dende entón, foi o que fixen.

Tiña eu daquela quince anos, cursaba o que sería agora terceiro da ESO e as materias pendentes non se multiplicaron, como sería o normal, senón que se transformaron en matrículas. Todas e cada unha das palabras que me dixera o meu avó ata o momento da súa morte cobraron sentido e sentínme na obriga de tomar a iniciativa, de pasar por alto a adolescencia, e de demostrarlle ao mundo que a confianza que el puxera sempre en min, tomaría forma. O soño do meu avó fora toda a vida que un fillo seu estudara unha carreira, pero o destino é caprichoso, e a tía Loli casou nova e non chegou a cursar máis dos estudos primarios. Meu pai parecía levar outro ritmo pero cando lle faltaban un curso ou dous para ir á universidade decidiu “non perder máis tempo cos libros e traballar para gañar cartos”, daquela sobra onde facelo e non tardou en coller un bo posto nunha fábrica de portas. As esperanzas foron postas despois nos netos pero a nosa familia sempre foi máis de dar o callo que de desgastar os cóbados e o fillo de Loli, Toño, seguiu os pasos do pai e fíxose electricista. Pouco a pouco a quenda foise achegando a min e eu fun o quen cumpriu o soño do avó sacando adiante a carreira de arquitectura; quizais demasiado tarde, pero a consciencia de cada un debe considerarse como base ante moitas das situacións que a vida nos presenta.

Dende a morte do avó non volví ao meu recuncho, ao noso recuncho, xa que el fora o que preparara este sentadoiro á beira do río coa madeira dun carballo vello que estaba neste mesmo lugar enraizado. Aquí sentabamos el e mais eu a falar e a xogar a non aburrirse da paisaxe, a contemplar e a admirar a natureza. Esa era a nosa gran paixón, podíamos botar horas e horas enmeigados polo deleite dos sentidos sen perder interese pola exuberante monotónia que se estendía ante as nosas pupilas. El foi quen me transmitiu o apego que teño por estas terras, quen me contou o importantes que foran para el e para os seus antepasados, el foi quen me ensinou a palpar co espírito a elegancia de Galicia e iso será sempre o que nos unirá.

-Alberte! Alberte! –érgome de inmediato ao escoitar a dozura da voz da miña irmá, como botaba de menos esa capacidade que ten de transmitir felicidade coa súa soa presenza!- Sabía que te ía topar aquí!.

-Inma! –fundímonos nunha forte aperta-.

-Cando chegaches?

-Hai apenas un par de oras, como deches comigo?

-Díxome mamá que viñeras dar un paseo, e supuxen que andarías polo teu recuncho, xa había tempo que non viñas por aquí eh?

-Niso mesmo estaba pensando eu agora, antes non pasaba un só día sen escapar, aínda que só fora media hora, para este banco.

-En fin, que mamá dixo que viaamos comer xa, que os tíos non tardan en chegar; ademais teño moitas preguntas que facerche -agárrame da man e turra de min-.

-Está ben, déixame tan só cinco minutos e xa vou.

-Vale, pero non tardes! –dou a volta e escoito como se atenúan as pisadas da miña irmá ata que o canto dun cuco me invita a abstraerme de novo na fantasía, no soño.

Aínda me acordo do cantar deste paxaro, de novo acompañábame cando ía con miña nai ao monte, levar as vacas, viaxaba de árbore en árbore sen desvelar o seu portador. A pesar disto xa non é a primeira vez que presencio a elegancia do voo do cuco que, experto en matemáticas, non gusta do acercamento das persoas. Cando era cativo o avó contábame historias de paxaros, de raposos e de lobos, falábame das árbores e do ceo e mesmo dicía saber de onde viña a auga que enchía o río. E é que o que meu avó me ensinou non foi a apreciar simplemente a natureza senón a sentila coma se fose parte de min e a respectala sendo como son, parte dela.

Hoxe celebramos os doce anos da morte do avó, el era unha persoa moi carismática e toda a familia lle quería ben; todos o temos no recordo e decidimos xuntarnos en honor a unha persoa que o deu todo polos seus fillos e netos, a pesar de verse na obriga de saltar numerosas trabas ao longo do seu camiño, como a morte da súa muller durante o nacemento do meu pai.

Pero o avó non era persoa de loitos nin pesimismo e por iso hoxe, aquí sentado, me sinto coma nos vellos tempos, termendo do fío que nos une...

Vento cálido e fresco, catívasme co teu suave e contundente tacto, minúscula folla sen talo fortemente arraigada a esta terra, multiplicaste deica o infinito envolvendo o seu chan coa túa cor de vida, de frescura e de paixón. Rocha sen sentimentos espetada no río por non se sabe quen, cúspeche a auga pero permaneces imperturbable ante os seus insultos dominando como ninguén neste mundo a cuarta dimensión. E ti, doce zume incoloro, que te estendes polas nosas terras colmándoas como savia das súas veas, da enerxía que sempre a caracterizou. Nunca me cansaría de eloxiar todos os tesouros que neste momento están ao debullar da miña vista e ao deleite do meu corazón, ao que agora lle deu por poetizar. Sentado neste banco dunha simple ollada podo descubrir a beleza que agocha con receo Galicia, Galicia...

Diego Fernández Diéguez

* Primeiro Premio “I Concurso Literario Infantil Xuvenil Fundación O Noso Lar”. Rapaces de 15 a 18 anos.

Encontros cheos de vida e de fe

Chegado o verán e coa celebración da “XXII Festa de Convivencia cos Nossos Maiores” o 19 de agosto, clausuramos o curso 2011-2012 e, como sempre, facemos avaliación das actividades programadas e realizadas neste periodo.

Son moitos os momentos entrañables e os xestos alentadores que, sen dúbida, poderíamos recordar aquí, pero para non alongarnos demasiado, imos mencionar soamente algúns deles.

Unha das actividades que merece especial lembranza é a dos **Encontros de Lecer e de Convivencia cos Maiores**, que tiveron lugar ao longo do curso no Priorato de Lóuzara e tamén en Lousada. Desde outubro ata maio, sucédense estas xuntanzas tendo como referencia datas especiais, tanto no ámbito antropolóxico como relixioso. **O magosto**, unha tradición que non pode faltar na vida de calquera comunidade rural galega, foi a primeira cita que nos permitiu compartir as añoranzas do xa pasado verán e acometer con ilusión os proxectos e esperanzas para o novo curso. Todo o rito que leva consigo o asado e degustación das castañas, introduciunos nun agradable ambiente familiar e de confianza, no que o humor e a tertulia puxeron de manifesto a vida que se comparte.

O Nadal foi outro dos encontros entrañables do curso. Festexar xuntos o nacemento do noso Salvador é algo que sempre nos anima e alegra. As panxoliñas, o turrón, o mazapán, as uvas de fin de ano... todo isto, compartido, axudounos a esquecer as penas e celebrar a vida. Que fermosa a experiencia deste último Nadal no Priorato, coa visita ao Belén de Begonte!

Antes de entrar no tempo de Coresma non podíamos deixar de festexar o **Entroido**, cuxas raíces afondan na memoria máis antiga da nosa cultura. Compartir o menú máis emblemático desta época, o noso succulento cocido, é xa tradición dos nosos encontros. E para queimar as graxas que nos sobran, non faltaron os bailes ao son da música de Evaristo, Modesto, o Peña e de Antonio do Quiroga, mentres que os máis sedentarios disfrutaban coa partida de tute, brisca ou subastado. Todo é vida e canto máis se comparte, máis se sente e aprecia.

A **celebración da Pascua** é, sen lugar a dúbida, o acto central de onde brotan as forzas, a ilusión e a creatividade para realizar todas as actividades do ano. Na Vixilia Pascual, dunha forma especial, experimentamos a calor da fe que nos xunta a todos, e a forza do amor de Deus que nos envolve para axudarnos a vivir a experiencia da Vida que xorde da Resurrección. Sempre



emociona e estimula ver persoas de todas as idades e parroquias, capaces de desprazarnos para participar na Festa da Pascua. Canta fe e canta vida compartida!

E por se fose pouco todo isto, están tamén **as excursións**. Coñecer **Baiona** e o monte de **Santa Tegra** en Tui, foi o obxectivo da nosa primeira viaxe a finais de maio como clausura dos Encontros cos Maiores. E xa para todos os fregueses, o primeiro sábado de agosto o noso destino foi Mugardos, na Ría de Ferrol. Aínda que nesta viaxe estaba previsto disfrutar tamén da praia de Cabanas (Pontedeume), a choiva obrigounos a cambiar de ruta e entón aproveitamos para coñecer a **Domus** (a Casa do Home) na **Coruña** e pasear polo centro da cidade para gozar do ambiente das festas de María Pita. Foi un día intenso de convivencia interxeracional, no que seguimos a coñecer e compartir as belezaas que encerra a nosa terra, Galicia.

Teríamos que falar tamén das **Vacacións de Convivencia para os Maiores**, que este ano disfrutamos por Burgos e a Costa Dourada; do **Campamento Olímpico** para os rapaces en Cangas do Morrazo (Pontevedra) ou do **I Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar**, pero como xa se comentan noutros artigos deste boletín, aquí simplemente os mencionamos.

Poderíamos seguir falando de máis actividades e encontros, pero penso que abundan os sinalados para demostrar que nas nosas aldeas e parroquias hai moita vida, e que son incalculables os valores encarnados nas persoas que aquí vivimos apreciando a riqueza das nosas tradicións. E non cabe a menor dúbida que para descubrir esta vida é preciso entrar nela co desexo de acoller, aprender e tamén, se é posible, de adquirir o compromiso de compartir. As fotografías que acompañan este artigo así o poñen de manifesto.

A vista panorámica de calquera das nosas aldeas dá idea da fermosura da nosa paisaxe: as casas de pedra con teitos de lousa, rodeadas de frondosa vexetación, semellan desde lonxe pequenos paraísos. Pero ocorre moitas veces que, cando alguén de fóra se achega a estas pequenas poboacións e entra nelas, sente desánimo e pena polo despoboamento e envellecemento que aprecia: a penas encontra xente e a pouca que ve, é moi maior. Pero se o transeúnte afondase máis, podería constatar que a súa primeira percepción non era completa por non reflectir toda a realidade. Para descubrir e gozar da riqueza destas pequenas comunidades rurais, non basta con pasar por elas de visita como se dun museo se tratase; o que realmente se necesita é compartir a vida coas súas xentes, porque é imprescindible **estar dentro** para poder coñecer as súas marabillas e todos os valores que encerran.

Miguel Gómez Vázquez



Viaxe á Costa Dourada. Un soño acariciado

Cando remataba a avaliación, á volta da viaxe dos últimos anos, sempre dicía alguén: *non estaría por demais viaxar a Cataluña!* E, este ano chegoulle a vez.

A nosa viaxe, coma sempre, iniciouse en Samos, o día trece de abril, coa mesma ilusión de tódolos anos.

Imos visitar unha zona importante, pero sobre todo imos convivir. E iso empeza xa. O autobús, pilotado por Sergio, parece ser xa a nosa casa.

Dirixímonos a Burgos, cidade importante do norte da Península Ibérica, cidade capaz de dar razón de importantes feitos históricos, ocorridos en España ao longo do tempo. Posúe, neste senso, un amplo conxunto monumental. Cómpre destacar a Catedral de Santa María, expoñente claro da arquitectura gótica, declarada patrimonio da Humanidade pola UNESCO. Quen quixo visitouna esa mesma tarde. Demos tamén, un tranquilo paseo pola súa Praza Maior.

Despois de cear e de pasar a noite no, tamén monumental *Hotel Bulevar* (referímonos ás súas dimensións e á súa calidade), retomamos viaxe rumbo a Salou, onde degustamos un reparador xantar. Sen máis, collemos camiño a Cambrils, onde nos acolleu tamén, un gran hotel. O *Hotel Augustus* foi desde ese día, a nosa pousada. Alí disfrutamos dunhas boas instalacións, dun axeitado nivel culinario e dunha oferta aberta pola noite: desde usar a tarxeta e irse á cama, dar un paseo

Ficha técnica

Participantes	32 persoas
Datas	13-20 de abril de 2012
Lugar	Burgos e Costa Dourada
Gastos	13.393 Euros
Ingresos:	
Aportación participantes	12.302 Euros
Aportación da Fundación ...	1.091 Euros

nocturno a xogar a partida, ata decidirse a botar un baile. A que non está mal?

Comezamos o noso movemento exterior para explorar os espazos do noso programa.

A primeira mañá en Cambrils. Era domingo. Percorremos un axeitado tramo do Paseo Marítimo e, como bos cristiáns, celebramos a Eucaristía nunha parroquia cercana.

Pola tarde tomamos rumbo a Tarragona, cidade cunhas orixes que se remontan a un pequeno poboado ibero, chamado Kese, se ben Tarragona debe o seu nome a Tarraco, colonia romana capital de a Hispania Citerior Tarraconensis, na dominación romana. *O conxunto arqueolóxico de Tarraco* fixo que Tarragona fose considerada Patrimonio da Humanidade pola UNESCO.

Nós percorremos o Casco Antigo, que está na parte alta da cidade e coincide co antigo Foro Provincial de Tarraco. Estivo rodeado dunha muralla romana da que hoxe apenas se conserva 1 Km.



A súa catedral é un claro expoñente de dous estilos: románico e gótico. Só a puidemos contemplar externamente, pois estaba en restauración.

Outro dos nosos obxectivos era o Delta do Ebro. Nós coñeciamos o Ebro no seu nacemento, pero aínda que sabemos o que os ríos fan no seu percorrido, non nos podíamos imaxinar tanto traballo feito polo Ebro ao longo da súa vida. Canta terra! Cantos materiais arrastrados! Para dar lugar a unha inmensa superficie, da que a nosa vista só puido divisar parte da adicada á produción de arroz e algún carrizal. Apenas puidemos apreciar as distintas especies de fauna que sabemos moran alí, sobre todo, aves.

O espazo de tempo non daba para máis, pero foi suficiente para disfrutar da convivencia, sobre todo no barco, acariciados polo vento típico do lugar e informándonos por Marta, a nosa guía de ese día e por un experto monitor do barco, no noso paseo bordeando o Delta.

Como era obrigado, visitamos tamén o comercio típico da zona. Alguén caeu no seu anzol.

Rematamos a mañá no restaurante *Los Arcos*, onde antes dun bo xantar, tivemos a oportunidade de disfrutar dun típico aperitivo: unha *Calçotada*. Mellor non explicar. Contemplar a fotografía. Penso que o di todo.

Despois dun agradable paseo por Amposta regresamos a Cambrils.

Adicamos tamén, unha mañá, a dar un garbeo por Reus. Era obrigado, pois o nacemento e a vida de adolescente de Antonio Gaudí facíanos acenos para nos achegarmos ata alí. É interesante coñecer as raíces daquel que chegou a se converter nun artista de talla universal. Estar ao pé da súa casa, da igrexa na que foi bautizado e confirmado, contemplar a estatua de “Gaudí adolescente”, sentado e xogando ás canicas.

Ademais destes recunchos, con Marta, a nosa guía do día anterior, percorremos as dúas rúas de maior actividade comercial e as tres prazas máis salientables. A *Plaça del Mercadal*, onde se atopa o edificio de *el Adjuntament* e mais un edificio modernista, o máis



emblemático da cidade, chamado *La Casa Navás*, *La Plaça de la llibertat* remodelada hai pouco e a *Plaça del Prim*, que se considera o Centro Social de Reus.

Poblet, o seu Mosteiro, outro lugar a visitar. Síntome incapaz de dicir, en poucas liñas, algo significativo de tanta beleza. Transcribo un parágrafo de Antoni Carreras Casanovas, perito na materia:

“Entrar en el Monasterio de Santa María de Poblet es alejarse del mundo moderno para sumergirse poco a poco en un mundo de sensaciones del pasado, a través de la intemporalidad, de las piedras, que en su silencio, hablan de una forma de vida austera, que ha permanecido casi inalterada desde el siglo XII. Piedras que evocan el pasado de reyes, nobles y plebeyos, abades y monjes, bienhechores y malhechores, que han construido y destruido, que han hecho marchitar y renacer este monasterio tal y como hoy lo conocemos, uno de los más importantes de Europa y que perdura para el futuro.”

Unha boa mañá pasamos tamén en Salou, cidade que, da man do Parque de Atraccións *Port Aventura*, está considerado coma un dos mellores centros de ocio de Europa. Nós, nin a Port Aventura nin ás súas praias, pero percorremos as súas rúas comerciais e o seu ben coidado Paseo Marítimo.

A última tarde despedimos tamén Cambrils. É unha fermosa vila mariñeira que posúe os elementos clave para o turismo. Un clima axeitado, un paseo marítimo ben coidado e de considerable lonxitude, fermosas praias e un importante porto pesqueiro. De seguro que moitas máis cousas nos quedan para outra vez.



No noso camiño de regreso topamos coa Pilarica. Pasamos unha agradable mañá en Zaragoza. Visitamos o Santuario e tivemos a graza de poder celebrar a misa na mesma capeliña da virxe do Pilar. Lugar de fe do pobo maño e de toda España.

Xa en Burgos, tivemos a oportunidade de visitar o mosteiro de San Pedro de Cardeña. É un monumento arquitectónico maxestuoso, no que se misturan distintos estilos artísticos, desde capiteis prerrománicos a pinturas recén estreadas.

San Pedro de Cardeña é toda unha páxina histórica. É posible que á maioría lle soe o paso de *El Cid Campeador* por Cardeña. Non si?

Permitíusenos visitar a bodega. Á saída, algún amigo, invitounos á proba do viño da mesma bodega. Disfrutamos no campo do mosteiro.

A partir de aquí hai que poñerse en actitude de regreso á terra, que despois de todo, para nós é o mellor. Agradecendo estas oportunidades á Fundación, ás familias e a cada un de nós, pois sen nós, non se podería levar a cabo o evento.

No autobús de regreso, coma sempre, compartimos as nosas impresións.

Chegamos felices ao noso destino. Apúntaste á proxima?

Josefa Gómez Requejo





Olimpiada de valores

Lucas era un neno moi egoísta e maleducado, pero sobre todo un lacazán. Non lle gustaba nada estudar; en vez diso, ía facer trasnadas cos seus amigos, Antón e Carlos.

Un día pola tarde aburríanse e decidiron atracar unha xoguetería famosa. Esperaron a media noite para asaltala, pero non se decataron de que ao abrir a porta saltaba unha alarma silenciosa que avisaba ás forzas da orde. Cinco minutos máis tarde xa estaba alí a policía. Antón e Carlos saíron correndo, pero Lucas non, porque estaba demasiado entretido co diñeiro. Por iso só viron a Lucas e levárono ao cuartel. Alí chamaron aos seus pais, que tiveron unha longa conversa co xuíz, porque Lucas era menor de idade.

Os pais defendían que seguise en liberdade pero o xuíz quería metelo nun centro de menores. Ao final deixárono libre a cambio de que fose a un campamento celebrado en Cangas para os nenos de Lugo.

Os pais non entendían esa decisión, pero con tal de que non o mandasen a un centro de menores, farían calquera cousa. Lucas tamén aceptou, pois pensaba que o único que ía facer era durmir, comer e ir á praia.

Chegou o día de marchar a Cangas. Lucas, como sempre, chegou tarde ao autobús e aínda por riba ía insultando e molestando aos seus compañeiros.

Cando chegaron a Cangas formáronse grupos e explicouse de que trataba o campamento. O tema era “As Olimpíadas”. A continuación repartíronse as tendas de campaña e foron durmir. Como a Lucas non lle gustaba a tenda que lle correspondía, foise a outra e púxose a falar moito tempo. Pola mañá estaba tan canso que non se deu levantado ata media hora despois do previsto, polo que foi castigado a fregar.

Chegou un famoso atleta ao campamento e fixeron xogos. Nun deles, o atleta competía cunha nena e estaba claro quen ía gañar, pero gañou a pequena, e Lucas sabía o porqué. Cando falou co atleta, este díxolle que o importante non era gañar senón participar. A Lucas quedoulle gravada a frase.

Chegou o día da entrega de medallas. O grupo de Lucas quedou primeiro e rexeitou a medalla porque admitiu que se portara moi mal. O director do campamento, Miguel, díxolle que por ese xesto, deberían levar dúas medallas de ouro.

E así foi que a partir de entón, Lucas comportouse moi ben, sen insultar a ninguén, estudando e asistindo a misa todos os domingos.

Esta historia non pasou na realidade, pero é algo que representa o campamento da Fundación *O Noso Lar*, en canto a valores como o compañeirismo e a amizade.

Alba Gómez Mesías (11 anos)

Ficha técnica

Participantes:	25	rapaces
	7	monitores
Idades:	9-17	anos
Data:	9-17	de xullo
Lugar:	Cangas do Morrazo	
Gastos:	3.060,00 €	
Ingresos:		
Aportación participantes	2.640,00 €	
Aportación Fundación	420,00 €	





A verdade é que non teño moita experiencia sobre este campamento, pois é o meu primeiro ano. Tamén teño que dicir que a pesar de ter participado noutros campamentos, este é diferente, é un tanto especial, algo máis que un campamento.

En canto ao compañeirismo, o ambiente é moi bo entre as diferentes idades. Se falamos de axuda, tamén estou moi contenta, pois sempre hai persoas dispostas a axudar. Outro valor que fomenta o campamento e non podemos esquecer é a igualdade. E por último, a unidade do equipo.

Nas olimpíadas do campamento do 2012 divertínme moito e disfrutei da compañía dos acampados e dos monitores. Ah, claro, os monitores! A relación destes con nós, os acampados, é digna de admirar. Simpatía, amizade, bo ambiente, esas son as palabras que describirían esta relación.

E con isto dou por finalizada a opinión que teño sobre o campamento.

Antía Sánchez Magdalena (12 anos)





Despois de oito anos indo ao campamento, só podemos quedarnos cos momentos bos. Lembramos o primeiro día, cheas de medo e de morriña da nosa casa. Despois de todos estes anos, non entendemos aquel sentimento, pois o único medo que temos agora é que chegue o último día, teñamos que marchar e non poidamos voltar.

Dános pena facernos maiores e máis aínda pensar que non poderemos disfrutar o próximo ano destes nove días que nos fan olvidar todo o demais e disfrutar de compañeiros de todas as idades. Cos maiores aprendemos da súa madurez e cos demais somos felices véndoos medrar.

Pensamos que todo o mundo que pasou polo campamento repetiría sen dubidar. Quizais dentro duns anos volvamos de visita polo lugar onde se fai o campamento e valoraremos aínda máis todo isto.

Unha das cousas polas que estamos agradecidas é que uns monitores aguantáronnos con oito anos chorando por rabietas e outros monitores aguantáronnos con dezaseis anos saíndo de festa. Se algo teñen en común é que sempre estiveron pendentes de nós.

No campamento pasamos momentos increíbles e fixemos amizades que non esqueceremos nunca.

Grazas a cada neno, a cada monitor e, sobre todo, ao director, porque se algo nos identifica deste campamento é o compañeirismo, pois sempre demostramos que somos un gran grupo.

Yohana López Colón (17 anos)

Ana María López López (16)



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 servício da xente da nosa terra.

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)

Datos persoais

Nome Apellidos

NIF Rúa

Nº Piso Porta Código postal

Localidade Provincia Teléfono

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

IMPORTE

☐ 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

Nova Galicia Banco 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria N°

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE[illegible]

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

Firma do titular



Precisamos
de
ti

Revitalizar o rural é cousa de todos. Cada un ten unha tarefa importante.

Os maiores son os imprescindibles transmisores do coñecemento construído co herdado dos seus maiores, xunto coa súa propia experiencia de vida...

...e se coñecer é amar,
a quen acudiremos senon a eles?

