



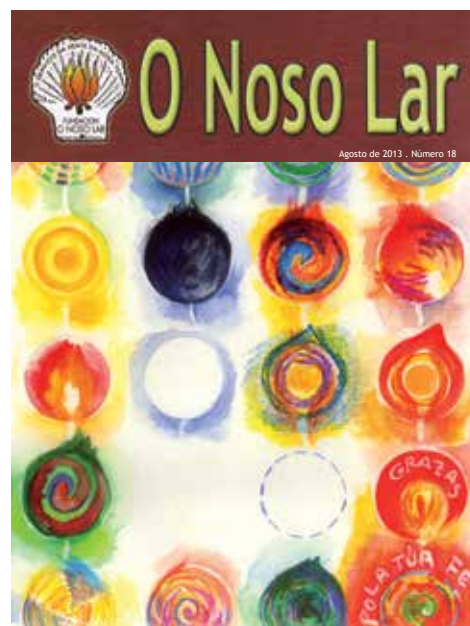
O Noso Lar

Agosto de 2013 . Número 18



SUMARIO

Agosto de 2013 . Número 18



Editorial

Grazas pola túa fe 3

Xente

Antonio González García (Peña). Josefa Gómez Requejo 4

Irmáus. Celso Emilio Ferreiro 5

Cultura e arte

Unha sinopse do Canto Gregoriano.
Ángela Noguerol Seoane 6

Don Francisco Vázquez Saco, literato e historiador relevante. Jaime Félix López Arias 8

Visita polo románico da Ribeira Sacra lucense 9

Natureza

O acivro. Ángela Noguerol Seoane 10

Saúde

Artrose e osteoporose. Sofía García Cabanas 12

Parroquias

Datos interesantes sobre as parroquias de Samos I 14

Actualidade

Acto da entrega de premios do “II Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar” 16

Viaxe de volta. Laura López Esteban 18

O niño de paxaros. María Nerea Capón Lamelas 20

Actividades

XXII Festa de Convivencia cos nosos Maiores. 2012 24

Carta aos avós. Soraya Armesto Cardenal 26

O conto que continúa. Amparo Páramo Vázquez 27

Se convives e compartes, vives. Así foi a nosa viaxe ao Algarve. Josefa Gómez Requejo 29

Campamento 2013. Laura Gómez Soriano, Sandra e Tamara Rodríguez Balboa 31

In memoriam

A Jaime Delgado Gómez 33

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:

La Voz de la Verdad

Imprime:

La Voz de la Verdad - Lugo

Edita:

Fundación O Noso Lar

Dirección:

San Román de Lousada
27620 SAMOS-Lugo

Teléfono:

982 187 004

www.onosolar.org

fundacion@onosolar.org

Grazas pola túa fe

O desexo de construír un futuro máis alentador e o noso empeño por unha sociedade máis xusta e solidaria, está marcado e alentado polo momento presente que vivimos e o pasado inmediato. Somos conscientes de que o presente está tecido co conxunto das aportacións dos maiores, que permitiron manter e aumentar a cultura, as tradicións... valores, entre outros, que por fortuna seguen a impregnar a vida e a convivencia das nosas familias e parroquias. Eles –os maiores– forman parte desa longa cadea que fixo posible o que nós somos e temos. Por iso, de distintas formas ao longo do tempo, manifestámosllo; a mesma Festa de Convivencia cos Nossos Maiores é unha expresión da nosa gratitude e do noso agarimo cara a eles.

Neste *Ano da Fe* queremos agradecerlles expresamente a súa fe, regalo gratuíto que Deus nos ofrece por mediación da Igrexa e dos nosos pais e padriños no sacramento do bautismo. Moitos dos nosos devanceiros e dos maiores que nos están a acompañar, acolleron con agarimo este agasallo e non permitiron que a súa semente esmorecese ou morrese. Ao contrario, cultivárona con cariño para que se convertese nunha frondosa árbore capaz de encher o mundo de froitos, como afirma o Papa Francisco.

Si, *grazas pola túa fe*, a de todos vós, os maiores, os que nos seguides a enriquecer coa vosa presenza e tamén a de todos aqueles que xa pasaron á Casa do Pai.

Ó escoitar esta expresión de agradecemento é posible que algunhas persoas se pregunten o porqué desta manifestación pública, habida conta que a fe pertence ao ámbito privado de cadaquén. Incluso haberá quen poida pensar que se incorre nunha falta de respecto cara aos convidados á Festa que carecen de fe.

E non é así. A explicación é sinxela: a fe non se pode impoñer por ser un don que Deus nos ofrece gratuítamente a todos. Vivila ou crer, supón necesariamente unha decisión persoal e intransferible, ou o que é o mesmo, ninguén pode tomar por outro esa decisión. Agora ben, cando unha persoa decide crer, sente a súa existencia enriquecida porque encontra luz en todas as dimensións da súa vida, e isto ten como consecuencia unha proxección favorable cara aos demais.

Por outra banda, recoñecer e agradecer publicamente a fe dos maiores, en ningún momento pode supoñer unha falta de respecto cara aos que non teñen fe. Porque non se fai crítica nin se cuestiona en ningún momento a liberdade das persoas, actúase –ou preténdese actuar– sempre desde o respecto ás distintas formas de ser, de pensar e de crer. E nestes intres, e tamén con toda liberdade, queremos amosar, porque así o sentimos, o noso afecto e o noso agradecemento aos maiores polos froitos do seu compromiso cristián.

Si, *grazas pola vosa fe*, sobre a que edificástedes as vosas vidas e as vosas familias, facendo delas verdadeiras escolas de comunión e de fraternidade. Vivístedes en tempos difíciles en tódolos ordes (económico, social, cultural...) con pouca ou ningunha posibilidade ao voso alcance para mellorar. Nesa situación de penuria fóstedes capaces de saír adiante enriquecendo e transmitindo ás xeracións futuras o fermoso legado da cultura das tradicións cristiás, que vós recibístedes dos vosos antepasados. A práctica relixiosa nas celebracións e devocións que tiñan lugar na igrexa e tamén nas familias, poñen de manifesto que a fe era un soporte importante nas vosas vidas. Seguro que foi luz que iluminou moitas tebras no voso camiño, e tamén fonte de seguridade e de verdade na vosa apaixonada tarefa de educar e formar aos máis novos. Valores como o do sacrificio, o perdón e o respecto nos que nós fomos formados, evidencian o compromiso da vosa fe.

Si, *grazas pola vosa fe*, sobre a que fóstedes construíndo as nosas comunidades parroquiais como lugares de respecto, de solidariedade e de boa convivencia. A fe, por parte dos que temos a sorte de posuíla, xúntanos a todos, crentes e non crentes; fainos tolerantes, sácanos do individualismo e axúdanos a descubrir en cada persoa a un irmán co que dialogar fraternalmente. E non esquezamos que sendo persoas de fe, adquirimos o reconfortante compromiso de traballar xuntos na construción da comunidade.

Non fai falla ser moi expertos para descubrir na historia recente dos nosos pobos e parroquias, os froitos da tradición cristiá que chegaron ata nós a través da fe dos nosos maiores.

Moitas grazas pola vosa fe.

Antonio González García (Peña)

Falar ou escribir publicamente dunha persoa, para min, que non son profesional da comunicación, paréceme un atrevemento, pois a palabra pode ser torpe ou, alomenos curta, ante unha realidade dinámica, creativa e misteriosa como é a persoa humana.

Con respecto quero achegarme a unha persoa que, coa súa vida e a súa actividade, fálanos do pequeno, do sinxelo, da capacidade creativa do ser humano, da constancia, do tesón...

Esta persoa é Antonio González García (Peña), nado en Samos alá polo ano 1924. Sempre viviu en Samos. Estivo casado con Carmen de Lamartín. Do seu matrimonio naceu un fillo.

Cunha idade aínda moi temperá, perdeuse uns poucos meses por Sarria e aprendeu o oficio de reloxeiro, traballo que exerceu con éxito pero non foi moi duradeiro, pois non o facía feliz.

O seu foi a música, aínda que a deixou varios anos para atender outros campos, que nalgúns momentos parece lle podían reportar mellores beneficios e así constituíuse en empresario no gremio do transporte. Chegou ata a ter cinco camións da súa propiedade. Foi, primeiro, camioneiro-transportista de Complexa. Adicouse, ademais, ao transporte do gando percorrendo as feiras da contorna.

A súa paixón pola música vén de moi atrás. Aos seus quince anos entrou nunha agrupación musical *de vellos*, á que lle facía falta un clarinete. Peña, con capacidades a estreir para este papel, incorporouse, aprendendo a tocar este instrumento da man dun vello, que fora músico en Cuba. Fíxose co dominio do clarinete antes dos cálculos do seu mestre.

De acordo ao seu proceso vital, logo desapareceu este grupo de maiores.

Daquela, o alcalde José Montero Chaos fundou a banda municipal de Samos, que pronto a dirixiu

Peña. Foi merecente a banda de estreir un palco que, como testemuño, perdura no centro do pobo de Samos. Peña lembra perfectamente a funcionalidade da banda mentres existiu e a súa disolución sen acadar longa vida

Con algúns músicos, dos máis animados da banda en cuestión e outros que se incorporaron, creouse a orquestra *Albéniz* que, como non podía ser menos, o seu director foi Peña. Quizais fose para el o momento de maior euforia e plenitude musical.

Aquí o clarinete, cun bico garimoso, pasou a formar parte do seu museo e el uniuse ao acordeón.

Recorda con agrado e con saudade as experiencias vividas, os lugares visitados, as distancias percorridas, practicamente, toda a xeografía galega e parte da leonesa, e sempre a pé.

Tamén a orquestra *Albéniz* desapareceu, pero Peña seguiu sendo músico formando parte do grupo musical *Brisas do Oribio*. E aínda hoxe segue a tocar con mesura o acordeón.

Forma dúo con Modesto, natural de Trascastro. Participan nas convivencias que para a xente maior programa a *Fundación O Noso Lar*.

Merece, tamén, especial mención o seu labor como *mallador*. Pola súa man foron pasando ata catro equipos de malladoras. Con elas encheu moitas fanegas de pan, percorrendo os concellos de Triacastela, Pedrafita...

Da variedade de maquinarias e aparatos que foron pasando pola súa man, el era o mecánico especialista, nalgúns casos, artista. Podemos admirar no seu, diríamos, museo en miniatura, un equipo de mallar a escala reducida que a pesar do seu tamaño é capaz de separar o gran da espiga con toda a precisión. Este efecto puido ser confrontado e contemplado na feira de mostras de Samos.

Josefa Gómez Requejo



Irmáus

**Camiñan ao meu rente moitos homes.
Nonos coñezo. Sonme estranos.
Pero ti, que tealcontras alá lonxe,
máis alá das sabanas e das illas,
coma un irmáu che falo.**

**Si é túa a miña noite,
si choran os meus ollos o teu pranto,
si os nosos berros son igoales,
coma un irmáu che falo.**

**Anque as nosas palabras sexan distintas,
e ti negro i eu branco,
si temos semellantes as feridas,
coma un irmáu che falo.**

**Por enriba de tódalas fronteiras,
por enriba de muros e valados,
si os nosos sonos son igoales,
coma un irmáu che falo.**

**Común temos a patria,
común a loita, ambos.
A miña mau che dou,
coma un irmáu che falo.**

Celso Emilio Ferreiro

Unha sinopse do Canto Gregoriano

Sinxelo, profundo e solemne, o canto gregoriano denominado tamén ‘canto llano’ ou cristián, é unha pregaría cantada que ten a súa orixe no canto romano das primeiras comunidades cristiás, que a súa vez asumiran a práctica musical das sinagogas xudeas.

En realidade, son moi poucos os cantos dos primeiros séculos do cristianismo que chegaron por escrito aos nosos días. Ademais, como ocorre por exemplo no ‘Códice Alexandrino’ (salterio do s. V), neles figuran os textos literarios pero non a forma de entonalos, xa que a transmisión da música na antigüidade realizábase de forma oral.

Aconteceu que ao se estender a Igrexa polos distintos enclaves xeográficos do vasto territorio romano, co fin de unificar a liturxia, Roma tivo que romper coas diversas prácticas que desde o s. IV plasmáranse nos distintos repertorios litúrxico-musicais (céltico, ambrosiano, galicano e mozárabe ou visigótico) anteriores á implantación do canto gregoriano. Así, entre os anos 680 e 730 cos primeiros carolinxios, foi cando se produciu a refundición do repertorio romano, e en centros como Corbie, Metz ou Sankt Gallen, empezaron a chamar a este compendio ‘canto gregoriano’, que pronto se divulgaría polo norte de Europa a medida que os ritos anteriores ían desaparecendo. A Santa Sé empezou entón a subministrar manuscritos (intenso labor de copistas) para levar a cabo a reforma da liturxia, e as escolas de Rouen e Metz, entre outras, convertíronse en focos fundamentais de ensinanza do canto gregoriano.

Xa a finais do século X coa liturxia gregoriana aceptada definitivamente, o repertorio de cantos imposto inicialmente e transmitido ata daquela de forma oral, ampliouse con novas e numerosas composicións, de modo que ao se facer moi difícil a súa memorización, víronse na necesidade de conservalas por escrito incluíndo a me-

lodía. Empezaron entón a utilizar **neumas**, signos aillados como puntos, raias e liñas curvas derivados do movemento da cabeza e da man, que escritos por riba do texto servían de guía na interpretación da melodía (fig. 1). Pero como este sistema non resultaba moi eficiente, o monxe beneditino Guido d’Arezzo (992-1033?) comezou a empregar catro liñas paralelas para situar os signos musicais, agrupándoos ou separándoos en función do lugar en que se localizaban os sons. Nace así o **tetragrama** (fig. 2), antecesor do pentagrama actual. Cabe sinalar que foi tamén este monxe o autor do nome das notas musicais tal como as coñecemos hoxe (*ut* [do], re, mi, fa, sol...). Na súa época, cantábase un himno a San Xoán Bautista que tiña a particularidade de que cada frase musical empezaba cunha nota superior á que anteceda, formando a escala musical. Guido, ao se percatar desa connotación, tivo a idea de utilizar a primeira sílaba de cada frase ou verso para nomear as notas (fig. 2). Foi no s. XVII que Giovanni Battista Doni substituíu a nota *ut* por ‘do’ (**Doni**) para facilitar o solfeo ao acabar en vocal.

E por qué a denominación de ‘canto gregoriano’? Este nome procede de atribuír a súa recompilación ao papa Gregorio Magno que, por paradoxal que pareza, nin o compuxo nin o recompilou, pero foi a partir do s. XI que se empezou a asociar o seu nome a este compendio musical, sobre todo a partir da biografía de Xoán o Diácono. O que é certo é que San Gregorio, cuxo pontificado abrangue de 590 a 604, foi un dos impulsores da unificación e recompilación da liturxia.

E que características presenta o gregoriano? Pois que se canta en **latín** (algunhas oracións en grego, como o *Kyrie eleison* ou o *Agios o Theos*) que era a lingua do Imperio Romano, con textos tomados dos salmos e outros libros da Biblia, ademais doutros de inspiración propia,

Século IX	Século XIII	actual
/	┐	┐
—	•	•
✓	3	3
∩	┐	┐
/	3	3
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐
∩	┐	┐

Fig. 1. Neumas e a súa equivalencia actual

Fig. 2. Himno a S. Xoán Bautista. Música escrita nun tetragrama

Himno a San Xoán Bautista

Texto orixinal

*Ut queant laxis
Resonare fibris
Mira gestorum
Famuli tuorum
Solve polluti
Labi reatum
Sancte Iohannes*

Traducción

Para que poidan
exaltar a pleno pulmón
as marabillas
estos servos teus
perdoa a falta
dos nosos labios impuros
San Xoán.

xeralmente **anónimos**. É un canto de **textura monódica** (só ten unha liña melódica) e por iso cántase a unha soa voz entonando todos os cantores a mesma melodía, a **capella** (sen acompañamento instrumental) e con **ritmo libre** segundo sexa o desenvolvemento do texto literario e non con esquemas medidos como os dunha danza ou unha sinfonía. E por estar determinado pola expresión e acentuación do texto (sempre dominante sobre a música), dise que a súa execución pode responder a tres estilos diferentes: **silábico**, cando cada sílaba do texto correspóndese cunha única nota musical; **melismático**, cando cada sílaba é entonada por máis dunha nota e **neumático**, se hai alternancia entre ambos. Ademais, o gregoriano ten un ámbito melódico reducido ou o que é o mesmo, non ten grandes saltos na voz ('canto llano').

En fin, que por tratarse dun 'canto llano' e monódico, con música modal escrita en escalas de sons particulares que serven para despertar sentimentos de recollimento, alegría, serenidade ou tristura, os cantores debían –e deben– entender moi ben o sentido do texto e, en consecuencia, evitar calquera impostación de voz de tipo operístico ou intentos de lucimento persoal.

O **Oficio Divino** e a **Santa Misa** son as principais expresións do canto gregoriano. O Oficio Divino (*Divinum Officium*) ou Liturxia das Horas é a oración cotiá dos cristiáns. Nos mosteiros, os monxes facían unha pausa nos seus labores para se reunir a determinadas horas (horas canónicas) do día e facer a súa oración largamente cantada, incluíndo no seu repertorio salmos, antífonas, himnos, responsorios...

Das moitas coleccións que existen destes cantos litúrxicos, o *Graduale Romanum* é a que contén os cantos Propios e o Ordinario da Misa. Os Propios (*Proprium Missae*) están constituídos por oracións que se cantan segundo o tempo litúrxico ou segundo a festa que se celebre, todos con textos en latín salvo o *Kyrie*, que como xa dixemos, está escrito en grego. En canto ao Ordinario (*Ordo Missae*), está conformado polos textos que se repetían en todas as Misas.

Se nun principio era todo o pobo o que cantaba nas celebracións litúrxicas, cando os cantos foron numerosos e o latín deixou de ser unha lingua intelixible para a maioría, os fregueses foron perdendo participación e chegou o momento no que só cantaba un grupo reducido de persoas. A este grupo chamáronlle **schola**, porque pertencía á *schola* ou escola de clérigos que había nas grandes igrexas e mosteiros.

Sabemos que os antigos lían, rezaban e falaban en público segundo uns determinados esquemas melódicos, o que hoxe coñecemos como **cantilación**. Así pois, o recitativo litúrxico só se cantaba realizando algunhas inflexións na voz (*cantillatio*), de forma que ao ser cantilado ou semitonado non requería calidades especiais para o canto.

De estilos de canto gregoriano podemos falar do **responsorial**, no que se alterna un solista cun coro; o **an-**

tifonal, no que hai alternancia de dous coros e, por último, o **directo**, no que só hai un coro ou un solista.

A creatividade dos cantores e dos músicos dos séculos IX-X (e en adiante) fixo que aparecesen novas necesidades musicais, o que levou ao nacemento de novos usos nas celebracións. Xorde unha nova forma de cantar, non a unha soa voz como era o normal, senón engadindo outra, dobrándoa. Estamos a falar da aparición doutras voces a partir dunha melodía gregoriana; é dicir, do nacemento da polifonía ou canto no que se combinan sons simultáneos e distintos, formando todos eles un conxunto harmónico. Como era de esperar, esta innovación levou ao canto gregoriano a unha situación de crise.

Despois do Concilio de Trento onde a Santa Sé decidiu reformar todo o canto litúrxico, encomendou inicialmente tal misión a Giovanni Palestrina e Aníbal Zoilo aló polo ano 1577, e estes autores deixaron de lado o canto que nos ocupa. Por fortuna, coa instalación dos beneditinos na abadía de Solesmes en 1835 rexurdiu o gregoriano, que foi reforzado coa creación dunha escola para organistas e mestres cantores laicos. Desde alí e paseniñamente, o canto gregoriano foise extendendo a outras abadías e mosteiros, recuperándose así gran número de interesantes manuscritos.

Pero a reforma do Vaticano II volveu asestar outro fortísimo golpe ao gregoriano ao recomendar –ou exisir?– as liturxias en linguas vernáculos e preferir as creacións musicais modernas. O canto gregoriano a partir de aí, quedou desterrado da maioría dos conventos de frades e monxas e, naturalmente, das parroquias. Aínda así, a música gregoriana segue a permanecer confinada nalgúns mosteiros, tal como podemos apreciar, por citar un exemplo, a Abadía Benedictina de Santo Domingo de Silos (Burgos), de todos coñecida por ser a máis famosa de España neste senso.

A gran importancia do canto gregoriano, ademais da súa indiscutible beleza en si mesmo, estriba na enorme influencia que exerceu na música occidental, como foi recoñecido polos musicólogos de todos os tempos, tanto sacros como profanos. E os motivos de que este canto marcara un hito na historia da música resumímolos así: dos 'modos gregorianos' derivan os modos maiores e menores (e outros cinco menos coñecidos) que serán a base da música posterior; o pentagrama moderno, como xa dixemos, procede directamente do tetragrama gregoriano, e porque a partir deste canto naceu a polifonía.

Realizado este rápido e concentrado percorrido polo canto gregoriano, o expresado nesta sinopse é só o inicio de novos e fermosísimos mundos sonoros que encherán, coas súas harmonías, as novas, esveltas e elegantes construcións góticas.

Ángela Noguerol Seoane
Grado Profesional Piano

Don Francisco Vázquez Saco, literato e historiador relevante

O ano pasado celebramos o cincuenta aniversario do falecemento de D. Francisco Vázquez Saco, personaxe relevante da cultura galega e veciño noso por ser oriundo de Sarria, onde naceu o 24 de outubro de 1897.

D. Francisco cursou os estudos primarios na escola pública da súa vila natal, pero á idade de trece anos trasladouse a Comillas (Santander) becado polo seminario desa localidade, onde foi ordenado sacerdote en 1922. De alí saiu licenciado en Dereito Canónico e doutor en Filosofía e Teoloxía pola Universidade Pontificia.

Rematados os seus estudos, cumpriu, como capelán, o servizo militar en África, e á súa volta actuou durante un ano escaso (1926) de ecónomo da parroquia de Calvor (Sarria).

Incorporado ao Seminario Diocesano de Lugo como profesor de literatura, comezou a tarefa como redactor-director suplente do diario “La Voz de la Verdad”, onde publicou varias composicións poéticas coas que se podería facer unha valiosa antoloxía.

Foron moitos os cargos que ocupou D. Francisco ao longo da súa vida; entre eles o de Coengo Lectoral de Lugo (1937) e Rector do Seminario (1937-1962), así como Presidente da Comisión Provincial de Monumentos Históricos e Artísticos. Membro da Comisión para a conservación de edificios e obxectos eclesiásticos (1958) e vocal do Centro de Estudos Xacobeos de Santiago de Compostela, tamén exerceu de numerario da Real Academia Galega desde o 14 de xuño de 1952, data da súa toma de posesión na que leu o discurso titulado “Una curiosa singularidad de la diplomática lucense en los siglos de la Alta Edad Media”.

Pero D. Francisco, ademais de ser un home de vasta cultura humanística, foi un home de Igrexa.

Para as mozas de Acción Católica creou a folliña *Sursum*, título que xa dera a outra revista por el fundada no Seminario. Nesa revista, destinada ás rapazas lucenses baixo a sinatura “El Consiliario Diocesano”, publicou traballos cheos de sabios consellos, útiles consignas e dignas directrices. E en “Antena”, outra folliña parroquial, mantivo



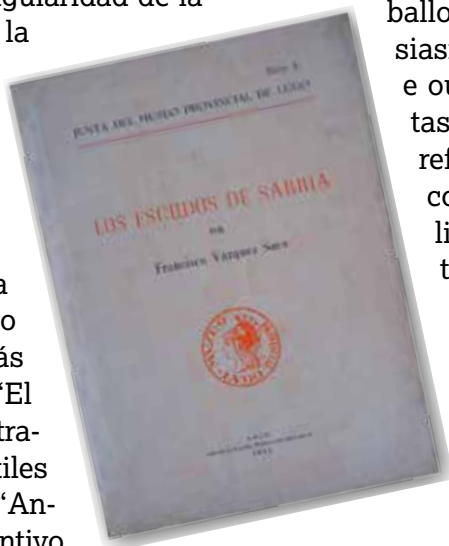
unha sección na que trataba temas relacionados co Seminario, as vocacións, as virtudes sacerdotais...

Vázquez Saco amosou sempre un especial amor a Galicia e en particular a Sarria, onde pasaba as súas vacacións escudriñando nos arquivos locais chegando a coñecerlos como ninguén. Froito destas investigacións viron a luz moitos dos seus artigos sobre a historia da vila, sentando así as bases da historia local de Sarria dun modo rigoroso, despois de que Diego Pazos abrise paso coa súa sinxela e apaixonada primeira aportación.

Hábil no manexo da pluma, D. Francisco conta con numerosas publicacións, pero un dos traballos nos que puxo máis ilusión e entusiasmo foi no titulado “Refraneiro Galego e outros materiais de tradición oral”. Trátase dunha colección de máis de 22.000 refráns con importantes anotacións de coincidencias con outros de fóra de Galicia, que o Centro Ramón Piñeiro reeditou no ano 2003.

En Sarria, no Cincuenta Aniversario da súa morte (Lugo, 1963), programaron diversos actos na honra do que figura como Fillo Predilecto da Vila desde 1947.

Jaime Félix López Arias



Visita polo románico da Ribeira Sacra lucense

O día amenceu tristeiro, frío e con ameaza de choiva. Aínda así, os viaxeiros dispostos a visitar algúns dos monumentos do románico da Ribeira Sacra lucense non se arredaron, e os que saíron de Lousada na furgoneta da Fundación, xuntáronse cos que esperaban en Samos para ir no microbús cara a Sarria e facer alí a última recollida de “turistas”. Así deu comezo a excursión programada pola Fundación para a tarde do domingo 9 de xuño.

Contemplando as montañas tinguidas de amarelo polas xestas e vendo como estaban a medrar as famosas viñas da zona, chegamos aos Peares. Alí puidemos apreciar, mentras nos deixabamos acariciar por un espléndido sol que nos facía sentir o calor propio da época, a belísima panorámica da desembocadura do Sil.

A primeira visita foi á igrexa do Mosteiro de S. Vicente de Pombeiro. Todo un agasallo para a vista, tanto pola fermosura do edificio como polo fabuloso panorama que se divisa dende alí. Na explanada onde se levanta a igrexa (e a casa reitoral do s. XVIII) víase ao fronte unha cadea de montañas que se separaba de nós por un enorme precipicio, e o Sil discorrendo polo fondo.

Parece ser que o Mosteiro de Pombeiro foi fundado no s. X, pero a igrexa foi construída nos séculos XII-XIII e reformada en épocas posteriores. A simpática guía do concello de Pantón que nos acompañou toda a tarde deunos a explicación pertinente: A entrada principal (s. XII-XIII) figura enmarcada entre contrafortes e baixo un gardachoiva formado por seis arcos decorados con cabezas humanas e figuras xeométricas. Das outras dúas portas, de época similar, a do muro N é parecida á principal e a do muro S encóntrase situada baixo un rosetón. Resulta moi curiosa a torre que hai na fachada oeste, porque tendo sección circular, a remata un campanario de sección cadrada.

No interior da igrexa, de planta basilical, hai tres naves e outras tantas ábsidas semicirculares. Consérvanse alí retablos renacentistas e barrocos, así como fermosas pinturas murais do s. XV

Tamén a Igrexa de S. Miguel de Eiré, unha das milliores do románico de Galicia (s. XII) pertenceu a un mosteiro de principios do s. XII. Esta foi a nosa segunda visita da tarde.



Contemplamos un edificio que sorprende pola súa beleza e harmonía, e resulta moi orixinal a pequena torre de forma rectangular provista de elegantes parellas de ventás estreitas e pequenas (troneiras) nas caras E e O, mentras que nas do N e do S ábrese só unha. Impresiona tamén a colección de canzorros que decoran o contorno do edificio, e a magnífica porta norte con dúas arquivoltas cubertas de axedrezado que mostra gran delicadeza e finura no detalle: o *agnus dei*, un toro con estrías envolventes decoradas con numerosas boliñas, as dúas cabezas humanas voltas hacia arriba...

No interior da igrexa hai un arco triunfal monumental; capiteis ornamentados con cabezas humanas entre animais e vexetais; pinturas góticas dos séculos XV-XVII, etc. Esta igrexa foi declarada monumento nacional en 1964.

E por último fomos visitar o Mosteiro de Santa María de Ferreira de Pantón, que data do s. X e dende 1175, ano en que se anexionou á Orde Cisterciense, mantívose en activo ata a actualidade.

O conxunto das edificacións, de proporción considerable, está rodeado dunha muralla que se abre ao exterior por unha ampla portada con grandes pilares. A fachada principal data do século XVIII e na súa parte norte presenta unha torre. Chama a atención a serie de grandes chemineas do edificio destinado ás celas das monxas, ten unha ‘chusca’ explicación histórica.

Como é un convento de clausura pouco puidemos visitar o seu interior. Dende unha porta acristalada ensináronnos un claustro do século XVI tipicamente renacentista onde hai un pozo de granito do s. XII.

Pero en realidade, do primitivo mosteiro só se conserva a igrexa, que ten pranta rectangular e ábsida semicircular. Sobre o seu interior non podemos falar, porque aínda que botamos unha ollada e vimos que tiña moi boa pinta, deu a casualidade de que a esa hora celebrábase alí un acto cultural.

E por non nos quedar durmir na hospedaxe do mosteiro, collimos de volta o microbús para chegar ao noso lugar de orixe sobre as 10 da noite, non sen antes pasar pola tenda a comprar algunhas caixas dos deliciosos doces que elaboran as monxas.

O acivro

O outro día dando un paseo por Gundriz, baixando polo camiño que vai ao río despois de pasar a igrexa, atopei nun recuncho á man esquerda unha fermosa masa vexetal tupida e brillante bastante máis alta ca min: era acivro. Ao determe a contemplalo neste belísimo enclave natural, fixéronseme presentes moitos dos seus caracteres, amén do seu importante papel na natureza. Pensei, ao ir camiñando de volta cara á estrada, que podería plasmar as miñas reflexións nun artigo do noso Boletín, e deste xeito render unha pequena homenaxe a tan emblemático e interesante arbusto.

Para coñecelo millor, falaremos un pouco do seu encadre no mundo das plantas (encadre sistemático), das súas características, a súa distribución xeográfica, os seus usos...



Fig. 1. Follas e froitos do acivro

Comezaremos dicindo que o acivro ou xardón (acebo en castelán) pertence á familia botánica das Aquifoliáceas (*Aquifoliaceae*) e dentro dela ao xénero *Ilex*, que é o máis importante por comprender ao redor de 600 especies que se coñecen popularmente como 'acivros'. Delas, unhas 300 encóntranse en rexións temperadas e tropicais, sobre todo de América. No continente europeo só crece de forma espontánea *I. aquifolium* L., que é a que temos nós e da que imos falar.

O nome do xénero procede do latín *ilex*, forma con que os romanos chamaban á aciñeira (*Quercus ilex*) dada a semellanza das follas do acivro coas desta árbore. O epíteto específico (*aquifolium*) provén tamén do latín: *acus*, que significa agulla e *folium*, folla, por ter as follas espiñentas.

Descrimos o acivro como un arbusto ou unha pequena árbore que se mantén verde todo o ano. Con abundantes ramificacións desde a súa base, a planta alcanza normalmente unha altura de 2-5 m, podendo chegar en oca-

sións ata 10 ou máis. Ten un talo de cortiza lisa durante toda a súa vida, os primeiros dous ou tres anos de cor verdosa e despois dun tono gris escuro que é o definitivo. Nas pólas, leñosas, están as follas perennes (fig. 1), en disposición alterna e dotadas dun curto peciolo. Son simples e ovais, de 6-8 cm de lonxitude, acabadas en punta espiñosa, ríxidas, duras e moi brillantes, de cor verde escura pola cara superior e dun verde pálido polo envés. Xeralmente onduladas e con fortes, espiñosos e punzantes dentes pola beira, o certo é que poden ter aspecto distinto aínda estando na mesma planta. Lese na literatura que esta arboriña aínda que pode vivir ata 500 anos, normalmente non chega a 100.

As flores (fig. 2) aparecen na primavera (maio-xuño) saíndo da axila das follas e xeralmente en grupos ou fascículos. Son pequenas (6-8 mm), perfumadas e de cor branca ou un pouco rosada. Unhas plantas forman só flores femininas e outras só masculinas; é dicir, as flores masculinas e femininas están en arboriñas separadas (planta dioica), pero todas teñen en común un cáliz con 4 sépalos soldados de cor verde e igual número de pétalos, libres entre si ou algo soldados pola súa base. A diferenza entre os dous sexos estriba en que as flores masculinas levan os estambres (4) e as femininas o xineceo ou órgano feminino, de modo que para que se leve acabo a fecundación e poidan formarse os froitos, teñen que actuar os insectos como imprescindibles transportadores dos grans de polen.

Cara o outono (outubro ou novembro) maduran os froitos (fig. 1), que poden permanecer na árbore durante todo o inverno. Son baías (como uvas) redondas, do tamaño pouco máis que un guisante e ao principio dun cor bermello vivo que lle dan á planta unha espectacular e característica beleza. Estas baías son velenosas para a especie humana por lle ser fortemente diuréticas e gomitivas, pero non para as aves, que son as encargadas de propagar as sementes ao inxerilas como alimento.



Fig. 2. Flores do acivro

O acivro vive no Oeste de Asia e en Europa, onde especialmente forma parte do sotobosque de carballeiras, faiedos e algúns piñeiros. Pode crecer ata altitudes que sobrepasan os 2000 m sempre que os solos sexan frescos e preferentemente silíceos. Como esta especie require ambientes húmidos e umbríos, onde millor se cría é no interior dos bosques ou nas ladeiras de sombra.

Na Península Ibérica danse acivros en case toda a súa extensión, especialmente na metade norte. É impresionante o bosque de Garagüeta (Soria), o maior da Europa meridional. Das súas 406 hectáreas, ao redor de 180 son unha masa continua de acivros que crecen en laberinto dando refuxio a corzos e a diversas especies de aves. O seu conxunto ten un extraordinario valor ecolóxico.

En Galicia atopamos acivros por toda a Comunidade, abundando especialmente nas fragas e carballeiras das zonas montañosas do interior. Tamén podémolo ver cultivado en xardíns, onde se aprecian distintas variedades como as que teñen as follas bordeadas de amarelo (formas variegadas).

Os usos do acivro foron desde sempre moi diversos. Cultívase desde antigo en xardinería pola súa especial beleza nas follas e froitos, ademais de poder formar excelentes setos ao tolerar ben a poda. A gran cantidade de variedades ou 'cultivares' existentes, podémola observar en multitude de parques públicos e xardíns particulares.

As pólas fructificadas utilízanse tradicionalmente en moitos países como ornamentación durante as festas do Nadal, un dos motivos da destrución ou case desaparición da especie en moitas localidades. Este costume ven dos antigos celtas (e outros pobos) que ao considerar o acivro árbore sagrada capaz de proporcionar prosperidade, usábano nos rituais do solsticio de inverno (o Nadal actual) para atraer a boa sorte. E sobre isto un dato curioso: moita xente confunde o seu nome co visgo (muérdago en castelán, semiparásito de árbores caducifolias e algúns piñeiros) que non ten nada que ver co acivro nin se parecen en absoluto no aspecto. O máis seguro é que este erro proveña de que ambas plantas póñense como adorno nas festas navideñas.

A madeira do acivro é de cor branca e moi densa, dura e compacta, polo que foi moi estimada e utilizada en ebanistería, marquetería e tornería. E como toma moi ben os tintes, con frecuencia a pintaban de negro e facían o timo de pasala por ébano.

O acivro está en perigo de extinción. **Na actualidade está protexido pola lei en varios países europeos (o noso incluído) e o seu comercio ou extracción de exemplares silvestres está prohibido.** Hai que ter en conta que ademais do interese da propia conservación da especie, a súa ausencia pon en perigo a vida de moitas aves polo feito de fructificar na estación máis dura do ano. En Galicia lígase o acivro á pita do monte (*Tetrao urogallus*) por ser o seu alimento primordial durante o inverno.

A 'liga' é unha resina que se obtén da cortiza ou casca cocida e fermentada; noutros tempos, por ser moi pegañenta, utilizábase para cazar paxaros. A planta contén tamén taninos, ácidos (cítrico, málico...), un principio amargo (ilicina), un corante amarelo (ilixantina) e trazas de cafeína (como o café) e de teobromina (como o cacao). Debido a estes principios activos, as follas utilizáronse como laxante suave, contra o reumatismo, a inapetencia, a gota, para baixar a febre, aliviar a bronquite crónica, etc.

Aínda que os froitos son altamente tóxicos para os humanos por causarlles fortes diarreas, gómitos e convulsións, a doses moi baixas utilizábanos como purgantes ou eméticos na medicina tradicional.

Débese ter especial coidado cos nenos, a atractiva cor das baías fai que lles chamen a atención e con facilidade poden levalas á boca; neles, a intoxicación pode ser mortal.

E se falamos do acivro como planta que vemos ao noso redor, penso que debemos facer unha pequena reseña a súa irmá "herva mate", que moitos coñecerán de oídas ou incluso a saborearon en infusión como 'mate' ou 'té do Paraguai' nalgunha ocasión. Bebida nacional de varios países de América do Sur, o mate é unha infusión elaborada coas follas dunha árbore irmá do acivro (*Ilex paraguayensis* L.) que ten propiedades estimulantes e diuréticas polo seu contido en taninos e sobre todo polo alcaloide 'mateína', idéntico á cafeína. Nagúns países, como por exemplo a Arxentina, consúmese máis que o café e constitúe unha industria moi cotizada.

E volvendo ao noso acivro, podemos ler moitos mitos, lendas ou realidades (?) que o teñen como protagonista. Escoitei a alguén que en Galicia os menciñeiros curaban o "torzón" (cólico) dos cabalos dándolles pequenos golpes cunha varíña de acivro, e que a tal fin vendíanse xa preparadas nas feiras da Asunción e do Apóstolo en Santiago. Tamén hai unha tradición popular que fala de que cando un mozo quería namorar a unha moza, tiña que cortar unha póla de acivro ás doce da noite de San Xoán e pasala trece veces baixo as ondas do mar mentres rezaba un credo de cada vez. Así, cando tocaba á rapaza con esta póla que chamaban 'aciviño', quedaba namorada sen remedio. En fin, que os comentarios que suscitan os contos os engada cada quen.

Que o acivro é unha planta significativa en Galicia vese claramente polo elevado número de topónimos (ao redor de 25) que hai na nosa Comunidade. Por citar algún exemplo, na provincia de Lugo hai lugares que se chaman 'Aciveiro' en Goiriz e Vilapedre (Vilalba), 'O Aciveiro' en San Martiño de Condes (Friol), 'Acibreira' en Corvelle (Vilalba), etc.

Ángela Noguero Seoane
Dra. en Bioloxía (Botánica)

Artrose e osteoporose

Case todos temos oído falar de **artrose** e **osteoporose** como dúas patoloxías que afectan aos ósos, pero... sabemos realmente en que consisten e en que difiren? Isto é o que imos explicar neste artigo.

Comezaremos por definilas. A **artrose** é unha enfermidade que afecta ás articulacións ou unión entre dous ósos. Pero nelas –nas articulacións–, ademais dos ósos temos outras estruturas como o cartilago, que é unha especie de almofada que serve para evitar o roce entre os ósos que forman a articulación. Polo tanto, a artrose (fig. 1) é realmente o desgaste deste cartilago, que fai que os ósos rocen entre si e como consecuencia se produza a dor.



Fig. 1. Artrose de cadeira

Por outra banda, a **osteoporose** é unha enfermidade que afecta directamente ao óso, xa que nesta patoloxía o que acontece é que o óso vai perdendo masa e ao irse facendo máis débil terá un maior risco de sufrir unha fractura (fig. 2).

As causas polas que sufrimos **artrose** son descoñecidas, aínda que se pensa que pode ser por un uso excesivo da articulación, por sufrir unha fractura previa nese óso, padecer algunha enfermidade que afecte á estrutura do cartilago, etc. Mentras que entre os factores que inflúen na **osteoporose** encóntranse, entre outros: o ter unha constitución delgada, unha menopausia precoz, un consumo excesivo de cafeína ou alcohol, o tabaco, non realizar actividade física, pel e pelo branco, etc.

E que síntomas padecerá unha persoa con estas enfermidades?

Alguén que sinta unha dor que aumente paulatinamente co uso da articulación e desapareza co repouso, que incluso presente deformidades nas articulacións, como por exemplo nos dedos das mans, seguramente padecerá **artrose**. Todos estes síntomas son consecuencia da inflamación que sofre a articulación a medida que vai perdendo o cartilago e se vai destruindo o óso, dando lugar co paso do tempo a unha limitación importante da mobilidade desa articulación.

A **osteoporose**, pola contra, non presenta ningún síntoma ata que aparece unha fractura, a cal pode incluso acontecer sen ningunha caída previa.

Entón, con que probas podemos confirmar que unha persoa padece algunha destas enfermidades?

Para a **artrose** realizaremos unha radiografía simple da articulación que presenta os síntomas, pero hai que ter en conta que o máis importante neste caso non son as alteracións que podemos ver na radiografía, senón os síntomas que presenta a persoa e a limitación que lle provoque nas actividades da súa vida cotiá.

No caso da **osteoporose**, a proba máis importante é a densitometría (análise que mide a densidade do óso a nivel do fémur e da columna lumbar, que son os ósos que máis se afectan) a cal nos indica canto de fráxil é un óso. Polo tanto, canta maior fragilidade se encontre, maior probabilidade terá o paciente de sufrir unha fractura.

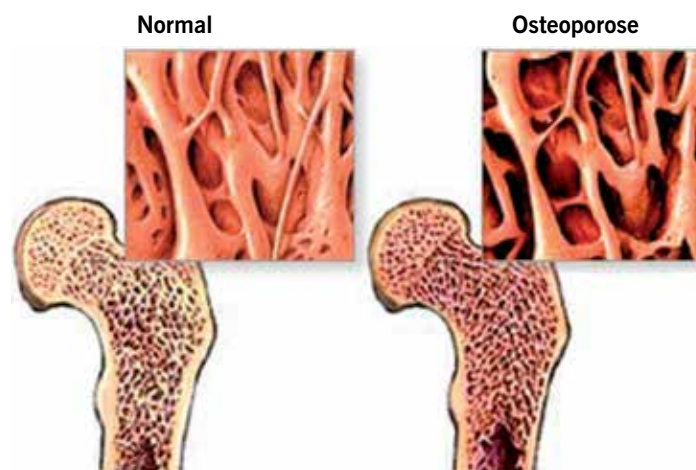


Fig. 2. Osteoporose

Unha vez temos diagnosticado o problema, debemos realizar un tratamento que tamén será diferente en cada caso. Para a **artrose**, hai que comezar por diminuír de peso e usar algún tipo de apoio como un caiado, para que o peso que pase por esa articulación sexa o menor posible. Pódese iniciar fisioterapia ou incluso acupuntura e tomar algún tipo de fármaco que nos alivie a dor, como por exemplo o paracetamol ou o ibuprofeno. No caso de que levemente a cabo este tratamento e sigamos tendo síntomas que non nos permiten realizar unha vida normal, o seguinte paso xa sería someterse a unha operación cirúrxica.

Das diferentes modalidades que existen de ciruxía, débese sempre elixir a que millor se adapte ao paciente, pero unha das máis frecuentes e coñecidas é a substitución da nosa articulación por unha prótese metálica dentro dela (figs. 3 e 4).

En canto á **osteoporose**, o tratamento irá encamiñado a mellorar a densidade do óso, e para elo débese comezar un tratamento con calcio e vitamina D, ademais de levar unha vida activa realizando exercicio diario e intentando que sexa ao aire libre para así poder aumentar a cantidade de vitamina D. Tamén existen fármacos, entre eles os bifosfonatos, que diminúen a perda de óso. E no caso de que o paciente xa presente unha fractura, procederase a reducila axeitadamente e logo iniciárase o tratamento con calcio e vitamina D.

Para rematar, comentar que ámbalas dúas enfermidades afectan sobre todo a persoas a partir dos 55-60 anos, podendo dar lugar a unha limitación importante na súa mobilidade e polo tanto mermar a súa calidade de vida; por iso, sería importante intentar previlas coa realización de exercicio físico de forma habitual e levando a cabo unha dieta equilibrada.

Sofía García Cabanas
Médico Interno Residente (Traumatoloxía)



Fig. 3. Prótese total de cadeira



Fig. 4. Prótese de xeonllo

Datos interesantes sobre as parroquias de Samos I

Nesta serie de artigos que estamos a iniciar, queremos plasmar a modo de ficha algúns datos interesantes sobre as parroquias do concello de Samos.

Parroquia: Montán, Santa María de

- **Diocese:** Lugo
- **Provincia:** Lugo
- **Partido Xudicial:** Sarria
- **Concello:** Samos
- **Extensión:** 268,6 ha
- **Situación xeográfica:** Na ladeira meridional do Monte da Meda, a uns 6 km ao NE de Samos. Linda cos pobos de Zóo (N), Loureiro (S), San Xil de Carballo (E, interposto o Monte de S. Xil) e Lousada (O).
- **Coordenadas xeográficas:** 42.750003N, 7.300003W
- **Altitude:** 768 m
- **Hidrografía:** Regato Montán e Río Cabo
- **Núcleos poboacionais:** Montán
- **Nº habitantes:** 26
- **Acceso:** Dende Samos coller a estrada Lu-5602 durante 5,9 Km.
- **Topónimo:** De orixe xeográfica, procede de *Montanus* (*mons* = monte).
- **Patrimonio artístico:** No Camiño de Santiago. Igrexa orixinariamente románica. Consérvanse os muros laterais da nave, con dúas xanelas-saeteiras cada un. Retábulo principal neoclásico (s. XVIII), o da nave neogótico, probablemente de finais do s. XIX. Imaxes renacentistas (s. XVI?-XVII). Impor-

tante pía bautismal prerrománica, na actualidade situada no exterior da igrexa.

Desta parroquia consérvanse varios documentos de interese, entre eles o “Libro de quantas de la obra pía de Nuestra Sra. de Montán”, do s. XVIII.

- **Patrimonio natural:** Bosques de caducifolios (carballos, castiñeiros...) e prados.
- **Festas:** A Candelaria o día 2 de febreiro e a Virxe do Rosario o primeiro domingo de outubro.
- **Historia:** Noutros tempos a parroquia estivo adicada a S. Miguel [*Sancto Micaele de Montán* (1058), *Sancti Michaelis de Montano* (1195)]. No reinado de Fruela I (s. VIII) situábase en Montán un linde do Mosteiro de Samos que suscitou polémica. Foi Bermudo II (s. X) o que confirmou a pertenza desta parroquia ao citado Mosteiro.

No catastro que mandou facer o Marqués da Ensenada (s. XVIII), figura que no ano 1749 había once casas, dous muíños fariñeiros dunha roda, unha taberna que abría de forma temporal, e un arrieiro. Consta que neses tempos recolectábase o mel de máis de trinta colmeas.

A “Cofradía del Rosario” (documentación no Arquivo Diocesano de Lugo) funcionou desde 1768 ata 1950.

- **Tradicións:** Hai casas onde seguen a facer o pan no forno de leña para consumo da familia. O magosto no mes de novembro e a matanza do porco no inverno, son as tradicións que se conservan.



Parroquia: Lousada, San Martiño de

- **Diocese:** Lugo
- **Provincia:** Lugo
- **Partido Xudicial:** Sarria
- **Concello:** Samos
- **Extensión:** 236,8 ha
- **Situación xeográfica:** A uns 10 Km ao N de Samos. Limita con Zóo (N), Loureiro e Romelle (S), Montán e Loureiro (E) e Estraxiz e Romelle (O).
- **Coordenadas xeográficas:** 42.766669N, 7316667W
- **Altitude:** 665 m
- **Hidrografía:** Regato S. Roman e Regato da Ribeira ou Barxelas.
- **Núcleos poboacionais:** Lousada, Fontercudá, Gosende e San Román.
- **Nº habitantes:** 48
- **Acceso:** Dende Samos coller a estrada Lu-5602 durante 8 Km. Logo coller unha pista asfaltada á esquerda e a 300 m. está o pobo.
- **Topónimos:** Lousada deriva da voz prerromana *Lausa* (lousa), posteriormente *lausata*; Fontercudá (de *fons*, fonte. O adxectivo *arcuda* ten distintas interpretacións); Gosende (do antropónimo *gosen-dus*, pode referirse a *Gundesindus Leovegildi*, citado no Tumbo de Samos).
- **Patrimonio artístico:** A belísima capela de San Román recuperou todo o seu rústico encanto primitivo a partir de 1990, ano en que foi restaurada. Este pequeno templo rural, erixido varios séculos despois dunha primitiva igrexa visigótico-mozárabe de bastante antes do ano mil, é a máis suxestiva xoia do románico samonense. No interior, cerca da porta de entrada, loce unha arcada dobre; e na ábside semicircular, tres xanelas-saeteiras das que unha delas

polo exterior presenta un rico contorno. Os extraordinarios canzorros de granito, de maior tamaño e proporcións que os comúns, son o máis valorado artisticamente. Tamén é importante a pía bautismal de gran tamaño, anterior ao ano mil.

- **Patrimonio natural:** Bosques de caducifolios (carballos, castiñeiros...) e prados.
- **Festas:** celébrase a Santa Cruz o día 3 de maio e o San Martiño o día 11 de novembro.
- **Historia:** O primeiro documento onde aparece *Lausata* data do ano 872. En 1175 na bula do papa Alexandre III (1175) figuran as parroquias de *Sancti Martini de Lousada* e *Sancti Romani de Lousada*, o mesmo que no catastro do Marqués da Ensenada (1749). Estas dúas parroquias conserváronse ata o ano 1890, en que quedou como única S. Martiño de Lousada. En 1620 o papa Gregorio XV concede unha indulxencia especial aos confrades da 'Invencción de la Santa Cruz', erixida en 'San Martin de Lousada', que permaneceu activa ata o ano 1932.

Dende 1954 os servizos relixiosos celébranse na capela románica de S. Román, por atoparse en ruínas a igrexa de S. Martiño, distante uns 500 m.

No catastro do Marqués da Ensenada (s. XVIII) figuran por separado as declaracións das dúas parroquias que había entón. En conxunto dispoñían de dous muíños fariñeiros (nos sitios de Fontela e Regaña), dunha taberna temporal, un estanco de tabaco e un ferreiro. As casas habitadas eran 27 (17 en S. Martiño e 11 en S. Román). Había tamén cinco colmeas.

En S. Román, na casa rectoral, está ubicada dende 1991 a sede da Fundación *O Noso Lar*.

- **Tradicións:** Hai casas onde seguen a facer o pan no forno de leña para consumo da familia. O magosto no mes de novembro e a matanza do porco no inverno, seguen a ser encontros importantes dos veciños.



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

Por segundo ano consecutivo, na tarde do 26 de maio celebrouse na sede da Fundación, en Lousada, o acto de entrega de premios do “II Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”.

Unha suave música ambiental recibía á xente no salón anexo, lugar onde se desenvolvería o acto e que se vería enchido polo público que acudiu a aplaudir aos galardonados.

O entrañable ambiente reinante víase creado, sen dúbida, grazas á influencia do factor humano e do propio ámbito. A rusticidade das paredes de pedra e as xestas brancas e amarelas utilizadas na decoración, proporcionaban, ademais da indiscutible estética visual, unha información inequívoca do fermoso entorno natural onde nos atopábamnos.

Miguel, que presidiu o evento dando a benvinda e pechándoo, estaba acompañado na mesa por outros membros do padroado: Amparo, que cumpriu impecablemente co seu cometido de secretaria da Fundación, e Josefa, Manolo, Julio e José, que xun-

to co presidente, foron os encargados de entregar os premios aos rapaces.

Con todo o protocolo que require un acto destas características, María Teresa, secretaria do xurado que resolveu o concurso, deu lectura á acta despois que a secretaria da Fundación anunciara a distribución dos premios e desentrañara a incógnita que pululaba no ambiente. E como era preceptivo, a lectura dos primeiros premios, que foi seguida con gran atención polos asistentes, correu a cargo dos propios autores.

Ao final, un concerto do dúo de violíns “Da Galicia Ucraína” regalounos unha agradable audición a base de temas variados. Os fermosos e delicados sons arrincados dun instrumento de tan difícil execución, foron todo un agasallo para os oídos.

E antes de dicirnos adeus e quedar citados para unha nova convocatoria, aínda tivemos a oportunidade de facer unha pequena tertulia no apetitoso “pincho” ao aire libre que tan amablemente prepararan os organizadores.





Acta de resolución do II Concurso Literario Infantil-Xuvenil "Fundación O Noso Lar"

O xurado do II Concurso Literario Infantil-Xuvenil formado por:

M^{te} Teresa Amado Rodríguez, profesora de filoloxía grega
 Concepción Delgado Corral, profesora de lingua e literatura galegas
 Ángela Nogueira Seoane, membro do padroado da fundación O Noso Lar

Decide outorgar, por unanimidade, os premios deste certame do seguinte xeito:

- a) Para nenos ata 14 anos:
 1º premio, dotado con 200 € e placa conmemorativa, para o traballo titulado "Viaxe de volta", presentado co pseudónimo "Loes" do que é autora Laura López Esteban de 13 anos, alumna do IES Ánxel Fole de Lugo.
 2º premio, dotado con 100 € e placa conmemorativa, para o traballo titulado "A maxia da natureza", presentado co pseudónimo de "Montaña", do que é autora Laura González Lemos de 10 anos, alumna do C.E.I.P. Frei Luís de Granada de Sarria.
- b) Para rapaces de 15 a 18 anos:
 1º premio, dotado con 200 € e placa conmemorativa, para o traballo titulado "O niño dos paxaros", presentado co pseudónimo de "Sabela", do que é autora María Nerea Capón Lamelas de 18 anos, alumna do IES Leiras Pulpeiro de Lugo.
 2º premio, dotado con 100 € e placa conmemorativa, para o traballo titulado "Utopía", presentado co pseudónimo de "Karl Sanmark", do que é autor Carlos Jesús Sánchez Márquez de 18 anos, alumno do Seminario Diocesano de Lugo.
- c) Para mozos de 19 a 25 anos:
 1º premio, dotado con 200 € e placa conmemorativa, queda deserto.
 2º premio, dotado con 100 € e placa conmemorativa, para o traballo titulado "Contos máxicos ao pé da lareira", presentado co pseudónimo "Galleiro", do que é autor Borja Díaz Fernández, alumno do Seminario Diocesano de Lugo.

Para que así conste asinámola o día 17 de maio de 2013

Asinado: M. T. Amado R.

Asinado: C. Delgado C.

Asinado: A. Nogueira S.

www.onosolar.org * fundacion@onosolar.org

San Román de Lousada

Telefono 982 187 004

27520 SAMOS (Lugo)

Viaxe de volta*

“A vida non debería botalo a un da nenez,
sen antes conseguirlle un bo posto na
xuventude”.

MAFALDA (Quino)

Como cada Semana Santa, fun pasar as vacacións á aldea dos meus tíos avós, ao Sandiño. Este ano ía con outra disposición distinta á dos anos anteriores. Ía tristeira, de mala gana. De feito, xa tivera varios intentos de librarme da viaxe: quedarme cos avós, ou “*depreavós*”, como os chamábamos os meus curmáns e máis eu; na casa da miña mellor amiga Elisa, coa que tiña unha estreita relación; ou mesmo xunto á miña tía Magdalena, que sempre que pasaba con ela uns días aproveitaba para ensinarme a coser, a facer bufandas de la, bos modais e en definitiva, a “formarme como muller”, cousa que ela dicía moito e eu odiaba. O caso foi que os meus pais non deron brazo a torcer, e insistiron en que fora ao Sandiño. Afectáronme moito as palabras que me dixo a miña nai:

— Pero, cariño, co ben que o pasabas todas as vacacións na montaña!

E ben certo que era aquilo. Teño moitos bos recordos das miñas semanas nesa aldea. Lembro os meus “podo quedarme uns días máis?” cando só faltaban unhas horas para marchar. Si que o pasaba ben, si...

Como perdera a miña loita, xa estaba eu o sábado á mañá rematando de pechar a maleta, que ía a rebordar. Repasei a miña lista mentalmente: libros para estudar bioloxía e historia; roupa de abrigo, xa que o tempo estaba bastante frío; botas de montaña para camiñar por alí; cámara de fotos... No último momento lembrei que deixaba algo moi importante, algo que dende logo non podía deixar:

— Mamá! Non atopo o meu móbil! Onde está?

— Ai filla, non o sei! Pero non te preocupes que xa sabes que na aldea non hai Wi-fi.

Esas palabras entraron na miña cabeza e destrozaron todo o pouco ánimo que me quedaba en pé.

Mentres baixaba as escaleiras a modo e encabuxada, lembrei unha frase dunha vella amiga da infancia, Mafalda, coa que compartira tantas reflexións:

“Non será acaso que esta vida moderna ten máis de moderna que de vida?”

Cando cheguei ao garaxe, intentei subliñar o máis posible a miña rabia, para que os meus pais se decatara, e quizais reconsideraran a súa elección. Non tiven esa sorte. O único que conseguín foi un pequeno sorriso e unha palmadiña no lombo.

Cando o coche arrincou, púxenme os auriculares con música e comecei a pensar ao ritmo de “Imagine”, do meu admirado John Lennon.

Pensei no ben que o pasarían María, Uxía, Xoan, Alba, Pablo e os demais sen min. En todos os plans que farían xuntos. As tardes no cine ou no parque, as mañás nas que irían ata o río a correr, as sesións de compras no centro comercial... E sobre todo no moito que me ía aburrir eu.

Entón volveron á miña cabeza imaxes da miña infancia, e das miñas estancias no Sandiño. Daqueles días de sol nos que saía a buscar as primeiras flores da primavera, nas que buscaba bimbios para facer cestas, nas que xogaba a facer comidas con barro e herbas... Especialmente lembro as veces que me escapaba ata a beira do río a pescar ras. Para facelo, usaba un pao longo ao que lle ataba un pano vermello na punta, tal e como me explicara o meu pai. As ras e mais os sapos acudían coma tolos, cousa que a min estrañábame moito. Non era máis que un anaco de tea...

Dos días de choiva tamén teño bos recordos. Cando botaba partidas de cartas co meu tío, que fixera de min unha boa xogadora, pero aínda así, víase obrigado a deixarme gañar. Ou cando me sentaba no colo da avoa e ela contábame historias e anécdotas da comarca.

Unha vez faloume dunha casa desa aldea que dicían que estaba encantada. Toda a xente que entraba nela, aseguraba que ao poñer un pé no seu interior, comezaba a oír pedradas que procedían do exterior, pero ao saír non se vía nada. A verdade é que nunca

* Primeiro premio “II Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”. Nenos ata 14 anos

tiven o valor de entrar. Todo o que tivera que ver coas pantasma ou as estantigas arrefiábase.

Nese momento, nese xusto instante, escapóuseme unha bágoa. E non porque en toda a semana non ía poder actualizar o meu *Twitter* ou falar polo *Whatsapp*, senón porque acababa de descubrir que estaba facéndome maior.

O fácil que era antes atopar algo co que entreterme e o leda que estaba sempre que íamos á aldea. Agora xa non era así. Preocupábame máis estar atendendo a unha pantalla que ir visitar aos meus familiares, aos que tanto quería, e que ademais xa ían velliños.

Entón, cando eu aínda estaba intentando desenlear os meus pensamentos, oín unha voz dicir:

— Veña, que xa chegamos. E non poñas mala cara!

Por suposto que non a puxen. O primeiro que fixen ao chegar foi darlles unhas fortes apertas aos meus tíos. Botei unha ollada á casa e aos campos, e dixen:

— Xa me tardaba vir.

E pasou aquela semana, que me sorprendeu do pouco que durara. Nese tempo atopara outras ocupacións distintas ás que acostumaba a facer de pe-

quena. Non pasaba o día xogando ou correndo polos camiños. Dediqueime a falar. A falar coas xentes do lugar. Acompañaba á miña avoa ás casas dos veciños e lles preguntaba sobre as súas vidas e sobre os cambios que foran notando dende a súa nenez ata os tempos actuais. Comentáronme como vían eles dende a súa perspectiva os costumes de agora e explicáronme como foran as súas xuventudes. Ás veces lamentábame por eles... Todo o que tiveron que vivir coas guerras, as emigracións, as buscas de traballo... Admiraba o seu sentimento de superación, pero apenábame a súa melancolía e o aire tristeiro que notaba no seu mirar. Esa experiencia servíume para madurar a miña mente.

Durante os meses seguintes, pasei moito tempo pensando naquela xente. Aprendín que cada persoa gardaba un tesouro dentro. Foran novos ou vellos, de pobo ou de cidade, ricos ou pobres, calados ou faladores. A cuestión era atopalo, e ás veces custaba un pouco máis, pero sempre estaba aí. Porque todos temos a nosa historia e aínda que o perdamos todo, esta sempre vai estar connosco, coma un fiel amigo.

Laura López Esteban



O niño dos paxaros*

As cerdeiras do camiño que levaba a eira xa estaban en flor. As ramas das árbores construían un teito branco, e cada vez que unha lene brisa de aire as abaneaba os seus pétalos caían sobre o camiño, coma se dunha neve cálida no mes de maio se tratase. Aquel parecíalle a Sabela o espectáculo máis fermoso de todos; un *ballet* danzado por pequenas bailarinas con tutú branco que saltaricaban no aire, digno de representación nas máis sofisticadas óperas parisiñas.

Sempre que o seu avó levaba as vacas aquela leira ela acompañábalos gustosamente. Polo camiño, el contáballe historias de trasnos que se agochaban detrás das pedras dos muros ou detrás das ortigas, movéndoseas repentinamente para que cando un fose camiñando se picase con elas. Cando chegaban ao prado, e mentres coidaban de que os animais non se escapasen, sentaban debaixo dunha maceira e comían a merenda: pan e queixo. Cando remataban, o seu avó, Pascual, sacaba algunha *chocolatina* ou larpeirada. No fondo, o ancián era tan lambeteiro coma a nena.

— Este chocolate está rico, mais o mellor que probei na miña vida era o que traía o meu irmán de Suíza. Era negro coma a noite, e duro coma a pedra! Eu pasábao moi mal, porque era moi pequecho polo que non tiña forzas para cortalo e miña nai nunca mo quería dar. Dunha vez, que estaba intentando partir un anaco ás agochadas, corteime co coitelo e miña nai meteume unha tunda que dende aquela non me quedaron ganas de comer chocolate por unha tempada! Pero como ves, as ganas volveron.

— Pero avó, ti tamén estiveches fóra, por que non fuches a Suíza?

— Aii, miña nena! Un vai para onde ten traballo! Eu estiven fóra, si, pero tiven que emigrar a Arxentina, máis concretamente a unha zona que se chama a Pampa. As cousas eran moi distintas de como son agora. Éramos oito irmáns e as poucas leiras que tiñamos non nos chegaban para abastecer a todos. O traballo no campo era moi duro. Non tiñamos tractores, como agora, e todo o tiñamos que facer a man. Traballabamos moito e a recompensa era escasa, así que para traer uns poucos cartos á casa e ser unha boca menos que alimentar, marchei.

— Eu tamén quero marchar cando sexa maior. Aquí non hai nada divertido, é todo moi aburrido. Eu quero ir a Italia, a comer pasta e ver o Coliseum romano. Ou a Nova Iork e subirme á Estatua da Liberdade para poder ver á xente pequeniña que pasa por baixo. E ir de compras!

— Hahahaha, todo iso está moi ben, miña rula. Mais algún día, cando leves camiñado por moitos camiños diferentes e moi afastados daraste de conta de que o camiño máis fermoso é o que che trae aquí. Un sempre quere volver á terra na que naceu.

— Non creo que iso me pase a min, avó.

— Os paxaros sempre retornan aos seus niños.

A pequena Sabela non entendía o que o seu avó quería dicir. Os vellos sempre andaban a dicir cousas sen sentido sobre o mal que estaba o mundo ou o pouco que se preocupaba a mocidade polo campo. Sen prestarlle maior importancia, seguiu comendo chocolate baixo a sombra da maceira. No camiño, os pétalos continuaban co seu baile como viñan facendo todas as primaveras desde tempos inmemorables.

(...)

Tiña vinte anos e toda a valentía e arrogancia que se pode ter a esa idade. Estaba farto daquela terra que non lle daba nin para comer. Farto de ter que traballar sen descanso e ver como outros se beneficiaban do suor da súa fronte. Farto, de ver como súa nai rompía o espiñazo para poder darlles o mellor ós seus fillos, sen saber que incluso o mellor que lles puidese ofertar non era dabondo para tirar adiante. Pero sobre todo estaba farto de calar, de agochar a cabeza e non poder falar. Odiaba aquela terra que se botaba en contra dos seus fillos, que os aprisionaba e que lles facía a vida difícil.

Marcharía, tiña que facelo, polo seu propio ben e polo da súa familia. Quería ser libre, coma os paxaros, que poden voar ata onde eles desexen. Así que no verán de 1947 colleu un barco rumbo a América. Escoitara que en Arxentina precisaban xente que soubese traballar no campo, e posto que Pascual era o único que sabía facer, cara alá marchou. Na

* Primeiro premio “II Concurso Literario Infantil-Xuvenil Fundación O Noso Lar”. Rapaces de 15 a 18 anos

Pampa estaba o primo dun paisano seu, e acudiu a el en busca de traballo. Cando chegou, o que viu deixouno sen palabras. A terra era plana, podíase ver a quilómetros de distancia. Os camiños eran rectos, sen curvas, e o sol brillante no ceo sen nubes. Era unha terra seca, unha estepa, onde os cabalos corrían libremente. As vacas e as ovellas pacían en grandes grupos, e as grandes extensións de millo e outros cereais coloreaban os campos. Que ben debía comer a xente daquelas terras, con todas aquelas colleitas e todo aquel gando! E que doado debía ser arar aquelas terras! Con aquelas máquinas que tiñan non precisaban bestas para tirar do arado, era todo moito máis doado. De seguro que a xente daquelas terras era rica.

(...)

Tiña vinte anos, e todas as ansias por descubrir o mundo e a confianza nun mesmo que se pode ter a esa idade. A Sabela só lle quedaba un ano para rematar a carreira de Química, e sabendo que non ía conseguir ningún traballo en España, decidiu facer un intercambio por un ano cunha universidade estadounidense. Chegou nun avión a Nova Iork, e de alí a Kansas, onde traballaría no Instituto Tecnolóxico de Kansas. Mentres ía no taxi que a conducía do aeroporto á súa nova casa, quedouse coa boca aberta mirando todo o que pasaba por diante dos seus ollos: *McDonalds, Burger King, White Castle, Subway...* decenas de restaurantes de comida rápida ás marxes da estrada. E despois estaban os grandes almacenes: *Walmart, Target, Good Will...* Grandes extensións de aparcadoiros para coches grandes, casas grandes, colexios grandes, estadios grandes... desde logo aquel era o país consumista por excelencia. Chegou á súa casa, que compartiría con outros estudantes de intercambio. Estaba situada nunha urbanización con outras casas idénticas á súa e xardíns frontais coma o seu. Ao día seguinte acudiu á Universidade para recoller o horario e coñecer as instalacións. O que viu asombrouna: edificios enormes cheos de alumnos de todos os recunchos do planeta, sistema de autobuses propio, un campo de fútbol americano con capacidade para miles de persoas, unha cancha de baloncesto enorme, un helicóptero propio para retransmitir os partidos de fútbol, decenas de tendas para comprar roupa e outros accesorios co nome da universidade...

Quería quedar alí. En Galicia todo era demasiado pequeno, aburrido e monótono. O laboratorio de química da antiga universidade apenas tiña unhas cantas probetas e material rudimentario, pero na-

queles laboratorios había de todo! Microscopios de nova xeración, pantallas que se conectaban co teu ordenador e che permitían recibir o que o profesor estaba escribindo, aparellos sofisticados que só vira en libros... Estudara Química porque quería adicarse á investigación, pero como ía investigar en Galicia? Non había becas, nin laboratorios privados onde facelo, e dende logo non contaban co material que aquí tiñan. Se quería atopar traballo tería que quedar alí. Todo estaba moito máis avanzado e semellaba que cada día había algo que facer, algo novo por descubrir. Todo era novo, grande e brillante.

(...)

Levaba varios meses na Pampa e xa quería volver á súa terra. Gañaba cartos, si, pero sentíase moi só e falta de alegrías. Todas as mañás erguíase cedo, a iso das cinco máis ou menos. Almorzaba e despois el e o resto de compañeiros camiñaban ata as leiras de trigo onde traballaban. Uns días araban a terra, outros sementaban, outros segaban... Cando non traballaban na terra levantábanse á mesma hora, pois tiñan que darlle de comer ás máis de sesenta vacas que tiña o dono daquela granxa, ou rancho, como eles lle chamaban. Íase pronto á cama, había que repórter forzas. E así día tras día, de sol a sol.

Merecía a pena todo aquel esforzo para darlle vida a unha terra que non era a súa? Botaba de menos os carballos, os ameneiros, os bidueiros e os castiñeiros. Alí só había tres ou catro árbores secas espalladas entre o millo. Non había regatos e a terra era seca, coma se lle faltase vida. Botaba de menos a choiva, as rás, os grilos no verán, comer mazás da maceira ó pé da casa e coller amorodos de camiño á fonte. Ata botaba de menos os toxos, cos seus pinchos e flores amarelas que inundaban os montes a carón da súa casa. As fragas, as chousas, o cantar dos mouchos que tanto medo lle metía cando era pequeno, as castañas asadas, os acivros, estoupar os peidos de lobo para que botasen ese fume negro... onde quedara todo aquilo?

Como sucede con todas as cousas, só nos damos conta do que temos cando xa non o podemos ter. Tivo que cruzar un océano e atravesar estepas para darse de conta do precioso que era o lugar onde nacera. Se a xente pasaba fame non era culpa da terra, senón dos que a gobernaban. Quixera sentirse coma un paxaro, libre; mais agora que o conseguira o único que quería era retornar ó niño onde nacera.

(...)

Levaba varios meses en Kansas e quería voltar a Galicia. Gustáballe estar alí, pero aquilo non era vida. Por un lado estaba a comida, chea de conservantes e aditivos. As fresas non sabían a fresa, as uvas eran xigantes e sen pebida e as cereixas sabían a auga. Todo moi transxénico e artificial, coma se en lugar de vir das plantas nacesen xa no carriño de compra. Facía tempo que non probaba o peixe, naquel estado lonxe do mar a xente consumía básicamente carne, polo que atopar peixe era practicamente imposible, e se o atopabas era intragable.

Despois estaba o trafego da vida cotiá. A xente ía a todos os sitios en coche, apenas había beirarrúas polas que pasear. Erguíase as cinco para ir ao ximnasio co resto do equipo de *voleyball*, despois clase de sete a dúas e de tres a cinco adestramento de *voleyball*. Por suposto comía na cafetería da universidade. Cando chegaba á casa tiña que estudar, facer algún traballo, recado ou traballo de voluntariado. Demasiada competencia, todo o mundo buscaba ser o mellor en algo, destacar. Todos loitaban por entrar na *Honor Society*, unha especie de club ó que só poden pertencer os expedientes académicos máis brillantes, con traxectoria deportiva impecable e que ademais fixesen traballo de voluntariado. Se non estabas dentro, non eras ninguén.

Merecía a pena todo aquel estrés e esforzo? Era realmente feliz? Botaba de menos a calma coa que transcorrían os días na casa dos seus avós. Aquelas tardes de verán interminables, co sol entre as montañas e sen nada que facer, sen maior preocupación que a de ir por auga fresca á fonte. Camiñar co seu avó polos carreiros e recunchos que só eles coñecían. Ninguén máis, só ela e o seu avó. A ilusión coa que celebraba a chegada das margaridas no verán, o cheiro da terra mollada despois dunha tromba de auga, o musgo nas pedras, saltaricar polas pedras do río para chegar ao muíño vello... onde quedara todo aquilo?

Gustáballe estar alí, pero sentíase soa. Tiña moitas amigas e xente que a quería, pero sentíase insignificante entre tanto rebumbio, coma unha abella obreira cuxo único cometido era alimentar á grande e poderosa abella raíña. Alí todo cambiaba, nada permanecía. Pestanexabas un segundo e *Zas!* Xa había algo novo, un *Forever 21* ou se cadra un *CVS*, pero nada volvía ser como antes. Botaba de menos a sinxeleza coa que se facían as cousas na súa terra. Cando a súa avoa muxía as vacas ou facía o pan parecía que estivese tomando parte dun ritual segredo que xa fixeran os seus avós antes, e tamén os avós destes. Gustáballe pensar que as pedras que ela pisaba, as montañas

que ela contemplaba ou os regatos onde ela mollaba os pés xa estaban alí antes de que ela nacesse, moito antes; e seguirían alí cando ela morrese.

A natureza servía de ponte entre xeracións, coma se a través dela se puidese conectar co pasado, con algo místico ou máxico. Xa non cría nas historias de trasgos que o seu avó lle contaba, pero acaso se podían contar historias de trasgos que se escondían entre ladrillos dun centro comercial? Alí crecera feliz, rodeada da natureza, sen máis preocupacións ca ser ela mesma, nin mellor nin peor. Aprendera o valor das cousas, a apreciar a calidade dos alimentos, a gozar dos pequenos detalles coma o canto do cuco no solpor das tardes de verán ou a calor da cociña de leña nas noites de inverno.

As árbores, os ríos, as montañas, as pedras do muro, as historias do seu avó... todo aquilo constituía a súa casa, Galicia, o lugar onde se sentía en harmonía, onde sentía que podía ser ela mesma sen ter que lle demostrar nada a ninguén. Sempre pensara que Galicia estaba demasiado atrasada, que a tecnoloxía e a industria aínda non chegaran e que as tradicións seguían moi arraigadas, impedindo o progreso. Agora que vivía nun dos países máis industrializados do mundo non estaba tan segura de que quixese iso para a súa terra. Claro que quería que avanzase, pero non quería espertar unha mañá e descubrir que as árbores de enfronte da súa casa se converteran nun rañaceos de duascenas plantas. Quería que os seus fillos pisasen as pedras que ela pisou, que contemplasen as mesmas montañas e que mollasen os pés nos mesmos regatos ca ela.

Estaba segura de que existía unha fórmula para fomentar o progreso pero sen renunciar a calidade ou as tradicións. Quería seguir tendo bosques, fragas, toxos e ortigas onde se puidesen esconder os trasgos. Despois de todo, aquilo formaba parte do seu ser, parte de como era, e estaba moi orgullosa de ser así.

Catro meses despois Sabela collería un avión e sobrevoando o Atlántico volvería ao seu fogar, ao seu niño.

(...)

Ao pouco de chegar de novo a Galicia, Sabela foi visitar ao seu avó. Despois de lágrimas e reencontros con toda a familia, Pascual e a súa neta foron levar as vacas. Por suposto non faltou queixo e pan, aínda que esta vez foi Sabela quen aportou os doces, *Reeses*, traídos de Kansas.

— Pero que cousas tan raras inventan estes americanos!— Dixo Uxío mentres os probaba.

— Xa ves avó, alí bótanlle manteiga de cacahuete ata ao chocolate!

— E que, aprendiches moito por aquelas terras?

— Digamos que aprendín o máis importante: que as mellores cousas están máis preto do que nós pensamos, só que as veces non nos damos de conta.

Pascual sorriu. A súa neta por fin entendera as súas palabras. Seguiron charlando, alí, debaixo da maceira, no seu niño, no seu recuncho segredo que só coñecían eles os dous.

No camiño as cerdeiras estaban en flor, e o vento abaneaba as súas pólas. Os pétalos brancos das flores iniciaban o seu espectáculo, descendendo pouco a pouco como viñan facendo de sempre, e como seguramente continuarían facendo por moitos anos. Suceda naquel camiño, polo que pasara Pascual, polo que camiñaba Sabela, e polo que correrían algún día tamén os seus netos. Inmutable, en todo o seu esplendor, a natureza ofrecía o mellor ós seus fillos. Quería que quedasen.

María Nerea Capón Lamelas



XXII Festa de Convivencia cos nosos Maiores. 2012



Con este lema
celebrouse o día 19 de agosto de 2012 a

XXII Festa de Convivencia cos nosos Maiores

*Precisamos de ti,
de todos vós, os maiores*

Porque nestes momentos de crise económica e de valores,

precisamos da vosa sabedoría
para poder afrontar con enteresa
a crúa realidade que estamos a padecer.

Precisamos da vosa irremprazable testemuña
para alentar o noso camiñar.

Precisamos o voso agarimo
para facernos sentir fundamente
o ser fillos, netos, irmáns, amigos...

porque, en definitiva, sodes imprescindibles na nosa vida.





Carta aos avós*

Queridos avós, e digo avós e avoas porque calquera outra palabra que digamos, non ten o mesmo sentimento de agarimo; podemos falar de xente maior, de anciáns ou de vellos... pero sempre seredes os nosos avós, porque formades parte desta gran familia.

Un ano máis reunímonos para celebrar e compartir, para convivir con vós e pasar un día de ledicia todos xuntos; porque no fondo, iso é o que importa, estar xuntos, falar coa familia, cos amigos, compartir pequenos momentos... é tan pouco o tempo que pasamos realmente con vós! Sempre imos con présa, entrando, saíndo, pasamos ao voso carón, pode que vos deamos un bico rápido... pero non nos paramos a falar, a contarvos como foi o día, preguntarvos como estades...

Queremos vestirvos á moda, que vaiades peiteados de perruquería, renovar as vosas casas cun novo estilo pensando que así vos damos todo iso que precisades, pero esquecemos o máis importante: esquecemos facervos compañía, pasar un anaco do día ao voso carón, escoitando as vosas historias, os vosos contos, mirando na profundidade deses ollos vellos que gardan tantas memorias, contando centos de enrugadas que forman o mapa da vosa alma.

Cando vos miro, acórdome da miña avoa de Teivilide, a Señora Carmen, sempre vestida de negro a pobre, porque daquela, cando morría alguén da familia, pasaban sete anos de luto e cando case pasara ese tempo morría alguén máis e volta a empezar!... e así cando se daban conta levaban de negro toda a vida, e xa ... para que cambiar!

A miña avoa, como tantas outras, sempre vestiu de negro; lémbroa co pano negro na cabeza atado na fronte, o seu delantal, as súas gafas por onde asomaban uns ollos azuis profundos coma o mar e un millón de enrugadas na cara e nas mans. Lémbrome da súa voz pausada e doce e do seu sorriso afable; pero gustaríame ter tido máis tempo para pasar ao seu carón.

Por iso, agora procuro que o meu filliño pase moito tempo cos avós, porque eles poden ensinalle cousas que eu non podería, porque son os que nos axudan a criar aos nenos, agora máis que nunca, son máis que necesarios, imprescindibles diría eu.

Existe un proverbio africano que di: “Os nenos son educados por toda a tribu”, e quero pensar que todos os avós e avoas que hoxe nos acompañan sintense parte dela e que os nenos e nenas, rapaces e rapazas que andan por aquí, pensarán nesta frase e aproveitarán para pasar un anaquiño do seu tempo ao voso carón, dos avós, que sodes a nosa memoria, o noso refuxio para compartir as vosas



Ilustración da obra *O vello e o mar*. Hemingway, 1952

ensinanzas, escoitar as vosas historias e facervos compañía, que é o mellor agasallo que vos podemos facer.

Por todo o dito facemos isto, porque sodes importantes, porque somos como somos grazas a vós, porque queremos dicirvos que:

PRECISAMOS DE VÓS!!

Soraya Armesto Cardenal

*Carta dedicada aos maiores e lida pola autora na “XXII Festa dos Nossos Maiores” celebrada o 19 de agosto de 2012 en Teivilide.

O conto que continúa

Case todos os contos comezan así: Fai moitos anos... Nun país moi afastado... Había unha vez... É dicir, nun tempo, nun lugar e cuns personaxes determinados.

O noso conto é real, recente, acontece aquí no concello de Samos e os seus protagonistas son as persoas maiores.

Neste concello, como na maior parte dos concellos de Galicia, estase a sufrir unha despoboación dos núcleos rurais e un envellecemento da poboación. O distanciamento e a escaseza de recursos fai que os máis xoves teñan que buscar traballo fóra do concello, noutros lugares ou cidades.

Por riba, os invernos son moi longos e as inclemencias meteorolóxicas dificultan e impiden moitas veces os desprazamentos.

Así é que os nosos protagonistas pasan da ledicia, do acompañamento, das visitas que reciben ou fan cos seus fillos, netos, familiares e amigos perante

as vacacións, a unha longa soidade; do bo tempo de verán á tristura e á frialdade da tempada de inverno.

Os días ían pasando sen novidades, coa mesma rutina de sempre, ata que un bo día, “alguén”, xunto co seu grupo de colaboradores, decidiu buscar algo para dinamizar a vida destes pobos durante o inverno. E puxéronse mans á obra. Xurdiron un montón de interrogantes: onde?, cando?, que facer?, como facelo?, con que se conta?... pouco a pouco fóronse atisbando pequenas luces e chegou ao nacemento dos **“Encontros de Convivencia cos Maiores”**.

As longas distancias entre as parroquias da zona de Lóuzara e as restantes do concello de Samos aconsellan establecer dous centros: un no “Priorato” en Campos de Lóuzara, e outro no “Noso Lar” en San Román de Lousada. Celébranse una vez ao mes, de outubro a maio, conmemorando datas significativas da nosa cultura, tradicións e crenzas: Magosto, Nadal, Entroido, Pascua...





Creáronse para os maiores, pero abertos a unha convivencia interxeracional en momentos puntuais. Neles celebramos a Fe e a vida na Misa e na mesa, compartimos a amizade e o humor, as tristuras e as ledicias ó son da sentida música dos acordeonistas, o Peña de Samos e o Antonio de Campos; do batería, o Modesto de Trascastro, e do saxofonista Evaristo de Paredes. Ademais destes profesionais da música, sorprendéronnos coas súas dotes musicais Pepe do Barreiro de Bustofrío e Agapito de Gundriz.

Despois dun bo xantar todos escoitabamos agradecidos a música dos nosos artistas invitados. A algúns fervíanlles os pés e dábaseslles por bailar con moito garbo. Que o digan, senón, Saladina, Oliva, Antonio, Josefa, Ramón...

Houbo días de tan intenso frío, que a máis de un costoulle saír de diante da chimenea ou despexar o cu, con perdón, do radiador... claro que a temperatura subía axiña coa dixestión das sabrosas viandas cociñadas con tanto esmero, cos pasos de baile e, para unha parte das persoas presentes, co licor especial co que se sentiron agasalladas as mulleres, só as mulleres!, que quede claro.

Antes de finalizar a música empézanse a oír algunhas “corenta ou vinte”. Son as partidas de tute e da brisca que tampouco faltaron. Ninguén quería perder, e por suposto menos os homes cando as súas contrincentes eran as mulleres. Habería que preguntarlles a Inés, Aurita, Pura... As conversas pausadas duns cos outros desde o comezo da convivencia ata o final, son parte fundamental destes encontros, pois permiten compartir recordos, experiencias, contos e as mesmas cousas de cada día.

Un grupiño de maiores celebraron xuntos a Noiteboa no “Priorato”. Despois de participar na celebración da Eucaristía, á que asistiu máis xente da parroquia, compartiron a exquisita cea de Nadal nun entrañable clima de familia. O mesmo fixeron outro grupo pequeno na noite de Fin de Ano, neste caso no “Noso Lar”, en Lousada. Non faltaron as uvas e

o cava para brindar polo novo ano que estabamos a estreir.

Xa como punto final da traxectoria deste curso, o día dezaioito de maio fomos de excursión todos xuntos.

Visitamos:

O Mosteiro de Santa María de Armenteira. Mosteiro cisterciense dos séculos XII-XVIII, con diferentes estilos arquitectónicos: románico, claustro barroco con elementos renacentistas e neoclásicos. Nunha capela do mesmo celebramos a Eucaristía, e unha relixiosa, Lourdes, explicounos como se desenvolve a vida dentro do Mosteiro e as súas tarefas rexentando unha hospedería e unha tenda de pastas e xabóns. Tamén unha guía, Nerea, fíxonos unha breve explicación da igrexa do Mosteiro (onde un xilgaro cantou unha vez) e contounos a lenda do nobre San Ero, así como a celebración da romaría de Santa María das Cabezas, o luns de Pascua.

Cambados. Vila monumental e capital do Albariño. Nesta vila, comemos e paseamos polas súas rúas ata a praza de Fefiñáns para ver a fachada e o arco-ponte Barroco do Pazo de Figueroa e tamén a igrexa de San Bieito.

Pontevedra. Percorremos algunhas das rúas e xardíns desta fermosa cidade e tivemos a oportunidade de visitar monumentos como: A Peregrina, a Basílica de Santa María a Maior, o Convento de San Francisco e as ruínas de Santo Domingo; e no seu casco histórico as prazas da Leña, Ferrería, Teucro, Santa María, Verdura, Peregrina, Estela, Pedrería...

E deste xeito é como remata o noso conto, cun final ditoso cheo de agarimo e recordos.

Como ben dicía ao principio, é un conto real cun final feliz coma a maioría dos contos, pero cunha diferenza con respecto aos outros, porque este conto non remata aquí, senón que continuará no mes de outubro cunha nova andaina.

Ata pronto!

Amparo Páramo Vázquez

Se convives e compartes, vives. Así foi a nosa viaxe ao Algarve

Non canses, camiña!... Non durmas, vixía!... Sé un vello mozo que vive... no arrollo dun vento que anima... no espazo que á terra aloumiña... Sé unha vella moza que vive!

Isto é o que nós queremos e por iso viaxamos xuntos. Este ano, ata pisarmos o lugar de onde vemos regresar felices as andoriñas para voltaren a facer, cheas de vida, os seus niños no abeiro dos nosos lousados.

Como cada ano, partimos de Samos. Era o 13 de abril. E tamén, coma cada ano, en familia.

Despois dos descansos pertinentes, alá cara ao mediodía acougamos en Porto, onde un típico restaurante nos agardaba para o xantar. Xantar que fixo honor á nobre cidade que nos recibiu.

Esta nobre cidade, unha das máis antigas de Europa, coñecida universalmente, aínda que só fose polos seus valorados caldos: “*Viños do Porto*”, é a capital do Norte de Portugal, a segunda cidade do país. Cidade de gran tradición comercial e industrial. Cidade moderna e antiga. O seu Centro Histórico foi declarado Patrimonio da Humanidade pola UNESCO en 1996.

Nós visitamos aquilo que, pola premura do tempo, nos foi posible. Baixamos, pois, a un dos barrios máis antigos e emblemáticos: o Barrio da Ribeira, barrio rehabilitado e renovado á beira do Río Douro. Ata alí chegamos baixando polas súas estreitas e tortas rúas. Dende alí podemos recrear a nosa mirada nas fachadas das antigas edificacións cubertas polos azulexos e pinturas de vivas cores, que ata reflectían no río. Xusto á outra beira, podíamos divisar Vilanova de Gaia, onde se albergan as bodegas de *Viños do Porto*. Foi tamén este o lugar ideal para contemplar as súas famosas pontes sobre o Douro.

Mellor que quen lea isto se anime a visitar Porto. Non hai espazo para máis. Recomendámoslle visite os seus edificios de arte relixiosa e civil, as súas amplas e céntricas prazas...

Importante non esquecer que nesta zona nace o Reino de Portugal da fusión de dous termos que nomeaban dous asentamentos da época dos romanos: *Portus* e *Cale*, que chegaron a formar a rexión de *Portoscale*, Portugal.

Pola noite, en chegando a Fátima, tiñamos as portas abertas no Hotel Santo Amaro. Despois dunha cea ben axeitada, unha visita, en liberdade, claro está, á Capeliña do Santuario, un reparador descanso no hotel. O primeiro que fixemos á mañá seguinte foi celebrar a nosa fe, na Eucaristía, acompañando a uns compañeiros e rezar por un familiar que lles acababa de falecer. É unha **graza** poder experimentar que a **convivencia** se é **auténtica**, colle tódolos aspectos da nosa persoa e fainos felices. Neste sentido, aínda que espaciados, tivemos dous acontecementos.

Despois do almorzo, partimos camiño de Lisboa. Alí... un tempinho libre, e... conducíronnos cara ao centro dun fermoso xardín, onde por sorpresa, xusto no medio, se atopaba o restaurante. Despois de re-confortados voltamos ao autobús, momento no que unha moza, por certo, agradable, con talante profesional fixo de guía. Quizais conseguiu abrir o noso apetito para voltar a visitar tanta beleza, que con só este percorrido era imposible abarcar e menos asimilar. Falounos das consecuencias do terremoto que sufriu Lisboa no século XVIII, dos posteriores incendios, de como se foi recuperando...

Continuando o percorrido puidemos ir divisando e contemplando aqueles monumentos e espazos máis emblemáticos: A Praza do Comercio, a máis célebre, o Rossio, oficialmente chamada Praza de Pedro IV é o centro da cidade. Na súa parte traseira atópase o Palacio da Independencia. Alí, no século XVII, (ano 1668), asinouse o tratado de Lisboa, polo que España recoñece a soberanía de Portugal. Outros: A Torre de Belén, o Padrao Dos Descubrimentos, a Catedral, o Castelo de San Jorge, o Mosteiro dos Xerónimos... As súas pontes monumentais... Era preciso poñerse en camiño de cara ao Algarve.

No autocar, contemplamos, cantamos, durmimos, o que se pode asegurar é que hai *química*, que se convive e se comparte.

O Hotel Júpiter, en Portimao, non desmerece dos anteriores. As instalacións son óptimas, os seus menús tamén. Só que non se sabe que puido pasar coas chaves de certas habitacións, pois nalgúnhas lograron entrar algunhas pantasma, ás veces ata algún grupo musical. Non houbo tempo para o estudar.

Dende Portimao, cidade meramente turística aínda que posúe un importante centro histórico e, por certo, unhas praias de beleza impresionante, percorre-



mos as cidades máis importantes da costa. Así comezando por Lagos, cun importante casco histórico, lugar onde se creou o primeiro mercado de negros de Europa. Dende Lagos, baixo as ordes de D. Enrique O Navegante (víramos de paso a casa onde naceu, ao pasarmos por Porto), partían as expedicións cara Africa no tempo dos descubrimentos portugueses. Non sen razón, a praza do pobo é a Praza de D. Enrique O Navegante. Está pretoño de Sagres, onde viviu e estableceu a Escola da Navegación.

Albufeira, outra preciosa cidade turística asentada sobre unha aldea de pescadores. O seu casco antigo, de incalculable valor. As súas praias, inmensas, cos seus acantilados, delas non se pode falar, non hai descrición, só se poden visitar.

Na aba da serra de Monchique, Silves, co seu antigo nome Xelb, era a capital de todo o Algarve Islámico. No século XIII pasou á coroa portuguesa. Posúe unha muralla almenada que bordea o poboado, que nós podemos percorrer. A súa contemplación é abraiante.

Non podería quedar sen visitar a cidade de Faro, capital do Algarve desde o século XVIII. Posúe un importante aeroporto internacional, un espazo de praias de gran atractivo turístico... Como o tempo era curto adicámolo a percorrer as rúas comerciais e sobre todo paseamos pola cidade vella, un barrio tranquilo. A pesar da premura do tempo, puidémos decatar de que Faro conta cunha notable riqueza monumental.

Para falar de Évora, falta espazo e palabras. É mellor visitala e que falen as pedras. Elas irannos contando a súa historia mentres percorremos as súas amplas e abertas prazas: sentados/as tomando un refresco na Praza do Giraldo. Contemplando as ruínas romanas. Xantando na **Luxosa Pousada dos Loios**. Paseando polas rúas peonís, comerciais. Contemplando e escoitando as pedras que nos irán deixando un recordo vivo dos distintos momentos históricos e artísticos polos que foi pasando esta fermosa cidade. Non sen razón, o seu casco histórico foi declarado Patrimonio da Humanidade pola UNESCO en 1986.

Nada, que de Évora pasando por Fátima de novo, chegamos felices a Samos. Anímate e vai.

Josefa Gómez Requejo

Campamento 2013

Un ano máis a *Fundación O Noso Lar* organizou o seu popular campamento en Cangas do Morrazo. Este campamento está destinado a rapaces e rapazas de entre 8 e 17 anos do Concello de Samos, e tamén para aqueles que teñan participado en actividades da Fundación sempre que haxa prazas dispoñibles.

Este ano a temática do campamento foi a AUGA, xa que a ONU estableceu este ano 2013 como o “Ano Internacional da Cooperación na Esfera da Auga”.

Foron dez días cargados de actividades, sen esquecer un dos elementos centrais deste campamento, a praia. A pesar de que algún día pasamos moito, pero que moito calor, cremos que a experiencia tanto para os rapaces como para o director, monitores e axudantes foi inmejorable.

Non é un campamento típico, xa que o ambiente é moito máis informal, no que ó final acabamos creando unha gran familia na que todos cooperamos e nos axudamos.

Despois de dez días xuntos, vivindo nun mundo marabilloso no que as preocupacións e as rutinas da nosa vida habitual non teñen cabida, e no que monitores e acampados crean uns vínculos de amizade tan fortes, fai que ó final do campamento só desexemos que continúe. Como dixo este ano algún neno: “Podemos quedarnos cinco días máis?”

Pero isto non foi posible, polo que lamentándonos moito tivemos que pasar o transo de despedirnos,

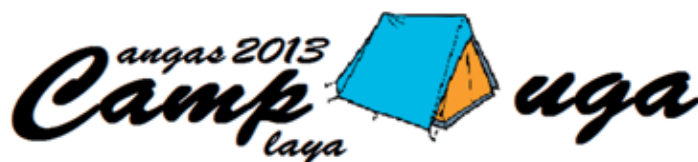
botar unha lagrimiña ou reprimirnos para non chorar, xa que temos que volver de novo á vida real, pero recordando que estes dez días vividos son inesquecibles e que esperamos poder repetilos unha vez máis o vindeiro ano.

Nós, como monitoras en prácticas, se temos que resumir a nosa experiencia neste campamento só podemos dicir que foi XENIAL!! Aprendemos non só a base do que fixemos, senón dos nenos, pois grazas a eles o noso traballo foi máis agarimoso, e sen dúbida o noso gran orgullo ó rematar e as gañas de repetir foron grazas a eles, ós nosos acampados e acampadas.

Só podemos ter verbas de agradecemento ós responsables da *Fundación O Noso Lar* por facer posible que os rapaces poidan vivir esta experiencia e por deixarnos facer partícipes da mesma a nós como monitores. Tamén temos que valorar o excepcional comportamento de todos os acampados, que son os que realmente fan posible que esta actividade se leve a cabo.

Esperamos volver a vervos en Cangas o próximo ano!

Laura Gómez Soriano, Sandra e Tamara Rodríguez Balboa





Se por algo destaca este campamento fronte a outros, é que todos os rapaces sorpréndense da familiaridade e o cariño que hai. Cada persoa que pasa por el deixa a súa pegada en todos os demais, atopando un lugar no corazón de cada un. Por iso, de aquí saen grandes amizades, como a nosa, que comezou neste campamento e marcou as nosas vidas.

Os rapaces que imos cumprir dezaioito anos cóstanos aceptar o non poder voltar o próximo ano a este campamento; cando chegue ese momento seguro que sentiremos que algo falta en nós. Creemos que este ano foi un dos máis grandes desde que levamos vindo aquí, grazas á boa convivencia e participación e, por suposto, á renovada enerxía que aportaban os monitores; ademais da actitude que mostrou tamén o propio director, que día tras día conseguiu sacarlle un sorriso a cada neno e a cada monitor.

Pasamos dez días desconectados das preocupacións que moitos podemos ter nas nosas casas e convivindo con persoas que ata dentro dun ano non poderemos volver a ver.

Compartimos experiencias que nunca pensamos que se repetirían. Agradecemos que os novos acampados achegasen enerxía e novidades ao campamento e a nós mesmas. E que cada persoa aportase unha pequena cantidade de esforzo para que este campamento continúe realizándose.

Unha aperta e ata o próximo, que esperamos nos concedan o beneplácito de volver.

Ana M^a. López López
Sandra López Mourín



A Jaime Delgado Gómez *in memoriam*

Cando finalizaba o verán do ano pasado, sorprendeunos a triste nova do pasamento de Jaime Delgado Gómez [Castelo (Taboada), 20 de maio de 1933 - Lugo, 13 de setembro de 2012]. Fiel á Fundación 'O Noso Lar' como xeneroso colaborador, manifestamos o noso agradecemento pola súa boa disposición para atender sempre con eficacia cada unha das nosas propostas.

Jaime foi ordenado sacerdote en Lugo no ano 1958 e desde entón dedicouse a servir á Diocese como profesor e formador do Seminario, amén de exercer de capelán no Centro Hospitalario Xeral-Calde e no Policlínico Lucense (Polusa).

Gran amante da Arqueoloxía e Paleografía Cristiá, cursou estudos en Roma, onde se licenciou nenas materias no ano 1974. Autor prolífico, ao longo da súa vida realizou numerosos traballos de investigación que figuran plasmados nun nutrido número de artigos publicados en revistas e libros. É precisamente a través das súas publicacións, que descubrimos a Jaime como gran difusor do románico lucense, como así o demostra a súa autoría nos seis tomos publicados entre 1996 e 2006 co título xenérico "*El Románico en la Provincia de Lugo*" (serie "*El Románico de Galicia*", Edinosa S.L., A Coruña) e noutros moitos traballos sobre iconografía e orixes do cristianismo. Moi peculiar no seu estilo literario, as súas descrições vense ornadas con frecuencia de tintes poéticos.

Os seus escritos, ademais de aportar innumerables datos científicos e históricos de interese, reflicten a vida relixiosa e socio-cultural da época e convírtense, como el mesmo os califica nalgún momento, como *en radiografías daquel tempo*.

Tamén ocupou diversos cargos relacionados cos seus coñecementos artísticos, entre eles o de Comisario Provincial do Patrimonio Artístico, Arqueolóxico e Histórico de Lugo; o de enlace da Xunta de

Calificación, Valoración e Exportación de Bens do Patrimonio Histórico Español, etc.

Jaime sempre dispuxo de tempo para atender as nosas peticións a pesar dos seus múltiples compromisos. Cando no ano 2001 lle solicitamos unha colaboración sobre as Pías Bautismais para publicar no nº 1 do *Boletín O Noso Lar*, comezou o seu artigo escribindo: *inicio este pequeno artigo expresando o meu gozo por te-lo honor de colaborar neste primeiro número de Boletín da Fundación O Noso Lar (...) esta materia, a das pías bautismais, como outras*

máis, apaixoname. A súa valiosa aportación cara nós, queda recollida no libro que a 'Fundación O Noso Lar' publicou no ano 1999, con título '*Concello de Samos: historia das súas parroquias. Tomo IV: Partido do Real de Samos*'. Jaime, no capítulo III –*O románico no Municipio de Samos*–, fai unha excelente exposición da riqueza artística que encerra a nosa terra. A partir dese momento, convertiuse nun asíduo colaborador da nosa revista, como queda reflectido nos dezasete números do *Boletín O Noso Lar*, onde pouco a pouco foi debullando a arte das igrexas do Concello de Samos.

Persoa sensible que amaba apaixonadamente o seu labor, nas súas conversas transmitía e

contaxiaba a súa ilusión. Como entusiasta da cultura galega, estaba convencido de que un mellor coñecemento dos monumentos e obras de arte que encerran (retábulos, imaxes, pías bautismais...), ademais de axudar a comprender a historia das parroquias, constitúe un poderoso estímulo para adquirir o compromiso da súa conservación.

Desde 'O Noso Lar' manifestamos o noso agradecemento a Deus por Jaime, por todos os seus dons que puxo a nosa disposición e os beneficios que nos legou a través do seu ministerio sacerdotal e da súa tarefa investigadora.

Graciñas, Jaime, sentiremoste sempre ao noso carón.



Suscripción colaborador

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

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

Ó servizo da xente da nosa terra.

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

Datos pessoais

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☐ Annual

☐ Única

FORMA DE PAGO

☐ Domiciliación bancaria

☐ Talón bancario a nome de:
Fundación *O Noso Lar*

☐ Xiro postal

CONTAS PARA DONATIVOS A TRAVÉS DE INGRESOS E TRANSFERENCIAS

Banco Pastor - Samos: 0072 - 0247 - 92 - 0000200484

Caixa Galicia: 2091 - 0152 - 21 - 3000206127

Domiciliación Bancaria

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria Nº

Código postal Poboación Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

Código entidade

Código oficina

D.C.

Número de conta

Periodicidade	Importe
---------------------	---------------

Firma do titular



“A luz de Cristo brilla como nun espello no rostro dos cristiáns, e así se difunde e chega ata nós, de modo que tamén nós poidamos participar nesta visión e reflectir a outros a súa luz, igual que na liturxia pascual a luz do cirio acende outras moitas velas. A fe transmítese, por dicilo así, por contacto, de persoa a persoa, como unha chama acende outra chama. Os cristiáns, na súa pobreza, plantan unha semente tan fecunda, que se converte nunha grande árbore que é capaz de encher o mundo de froitos”.

da Encíclica *Lumen Fidei*
Papa Francisco



Todo o que vin me ensina a confiar no Creador
no tocante a todo o que non vin.

R. W. Emerson