



O Noso Lar

1.º Semestre 2004 • Boletín n.º 7

SOMOS
VOLUNTARIOS



Sumario

Presentación 1

Persoeiros

Tesouros infravalorados 2

O Lema

Cheos de vida 3

Voluntariado

Ó servizo da xente da nosa terra 4-5

Arte

O retábulo da igrexa de
San Silvestre de Freixo 6-7

Camiños

Camiño de Santiago,
escola de valores 8-9

Parroquias

Santiago de Estraxiz 10-11

Actividades

Convivir compartindo 12
De Samos a Gandía 13
Entroido 2004 14-15

A nosa cultura

Aproveitamento dos castiñeiros 16-17

Saúde

¡A move-lo esqueleto! 18-19

Hixiene alimentaria

Transxénicos si, transxénicos non:
a polémica está servida 20-21

Agricultura e medio ambiente

Normas de seguridade para o
emprego de produtos fitosanitarios . . . 22

Experiencias

Graciñas 23
Boletín de suscripción 24

Edita:

Fundación *O Noso Lar*
San Román de Lousada
27620 SAMOS – Lugo
Tel.- Fax : 982 187004
Web: www.onosolar.org

Director:

Miguel Gómez Vázquez

Consello de redacción:

Saladina Diéguez Villaraviz
Julio Fernández Doval
Manuel Varela
Amparo Páramo Vázquez
Miguel Gómez Vázquez
José Manuel Castro
Castedo

Colaboradores:

Jaime Delgado Gómez
Carlos Sampedro
Adela Arias Conejo
Oscar López
Miguel Sampedro
José Luis Garza
Xulio Pérez Pereiras
Alba M. Álvarez Vergara
Concepción Rodríguez
Fdez.
Manuel Otero
David Varela
Carlos M. Franco Abuín
Eva Fernández Limeres

Portada e contraportada:

Matilde Arrizado

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta:

Carlos Campo

Imprime:

GRAFIC-LUGO, S.L.

Presentación

Coincidindo coa XIV Festa de Convivencia cos nosos maiores sae á luz o número 7 do Boletín O Noso Lar. O lema nesta ocasión, que coincide co da festa, é : Somos voluntarios, ó servicio da xente da nosa terra. Vai adicado a mozas e mozos, adultos e maiores que ano tras ano e día a día colaboran como voluntarios para que esta festa, clausura de tódalas actividades do curso, poida celebrarse e sexa unha entrañable xornada de convivencia cos nosos maiores.

Levamos xa 14 anos. Foron e son moitos os voluntarios que desde un traballo organizado con xenerosidade e desde a gratuidade van aportando respostas novas, prestando servizos e mantendo os valores da participación, cercanía, tolerancia e solidariedade nos nosos pobos. Esta presenza activa dos máis novos, non exenta de dificultades e problemas, dunha forma suave e insistente axuda a crear unhas novas relacións humanas que expresan acollida, cariño, recoñecemento, autoestima e confianza. Isto é o que curiosamente máis precisamos nos nosos pobos. Humaniza-la convivencia desde a potencialización da comunitariedade e a gratuidade.

Na festa de convivencia cos nosos maiores deste ano, sen quitarlles o protagonismo que lles corresponde os nosos maiores, queremos rendirlles unha sentida e agradecida homenaxe a tódolos voluntarios que traballan nesta zona. Eles son ó mesmo tempo chamada e estímulo para que todos nos impliquemos na construción dun mundo máis acorde coa dignidade humana.

A pequena historia de catorce anos traballando xuntos con ilusión e xenerosidade, desde a escasez de recursos e con gratuidade ó servicio da xente da nosa terra, reafírmanos na conciencia de que outro mundo é posible se pasamos dunha cultura da imposición a unha cultura de diálogo, se pasamos do individualismo ó comunitario, do interés egoísta á gratuidade compartida.

O noso agradecemento a tódolos voluntarios que coa súa colaboración fan posible esta conciencia colectiva de que a vida cando se comparte gratuitamente resulta máis agradable, ilusionante e esperanzada. Fan posible, en definitiva, olla-lo futuro con ilusión, esperanza e cheos de confianza.

Tesouros infravalorados

A veces poñémonos a pensar na xente que nos rodea e dámonos conta de que cada persoa é un mundo, na forma de pensar, na forma de actuar, na forma de ser, en definitiva na forma de levala vida. Pero seguimos pensando e preguntámonos que temos en común para que poidamos seguir adiante.

Ó longo da vida un vai pasando por varias etapas, unhas mellores, outras non tan boas pero sempre rodeado de persoas que seguramente neses momentos non tan bos lle fagan velas cousas doutra maneira diferente da que estaban pensando. E podemos darlle a volta, ser nós os que nese preciso instante, cando a persoa máis o necesita, demos o noso parecer e consigamos un sorriso da súa boca.

Hoxe en día, estamos inmersos nun círculo que nos fai ser competitivos e avariciosos, que parece que nos obriga a actuar por intereses olvidándonos case sempre que somos persoas, facendo as cousas máis difíciles do que son, e non pensamos



que se unha persoa pisa a outra ó final imos acabar pisándonos todos e chegará un momento que non podamos máis.

Por todo esto, hoxe máis ca nunca admiro ós voluntarios, admiro a súa forma de actuar, de ser e de pensar, admiro que poidan facer algo desinteresadamente só por intentar facer pasar un bo momento á xente que os acompaña. Botar unha man, facer unha caricia, sorrir á persoa que tes ó lado; son tesouros que todos temos e que moitas veces non os queremos amosar, non sei se por medo ou por vergonza, non sei por que.

Son tesouros infravalorados, pero que ó final son os que nos identifican como persoas.

Alba M. Álvarez Vergara



Cheos de vida

**¿A mozas e mozos
viches algún día
que levan na cara
agarimo e ledicia?**

**Repara ben neles
son meigas e meigos
que trocan en soños
moitos dos trafegos.**

**Das súas faldriqueiras
sacan mil cantigas,
moreas de sorrisos
e bromas e risas.**

**Fan que moitos ollos
de nenos e vellos
brillen coas bágoas
de cores do ceo.**

**¡Verdade que os viches!
están ó teu lado
apertaos moito
son os voluntarios.**

**¡Graciñas, rapaces
polo bon facer,
iso non caduca.
Deus Pai paga ben!**

Ó servicio da xente da nosa terra

Con este epígrafe, que corresponde ó lema e razón de ser da Fundación O Noso Lar, presentamos o proxecto do voluntariado para os próximos anos. A denominación concreta do programa é : fomento da solidariedade e convivencia interxeracional. O Obxectivo xeral coincide na súa totalidade co da Fundación e queda formulado da seguinte maneira: acompañamento e atención integral á poboación rural marxina da ou en estado de necesidade, de maneira particular á xente maior.

Son moitas as necesidades que atraen a atención e provocan a eficaz intervención do voluntariado. As máis salientables serían:

- Envellecemento da poboación: ademais cada vez aí menos xente nova;
- Despoboación dos núcleos rurais: uns morren e outros parchan para as vilas;
- Moita dispersión, coa conseguinte dificultade para a interrelación e a convivencia;
- Falta de infraestruturas e de recursos de todo tipo de cara a fomenta-la cultura da solidariedade e a vida social comunitaria;
- Desánimo xeralizado de cara ó futuro e pouca autoestima.

Desde esta e para esta situación concreta, o proxecto do voluntariado que a Fundación se propón ten como obxectivos específicos:

1. Fomentar e potencia-la autoestima de todos, en particular da xente maior;
2. Animar e revitaliza-los núcleos rurais con actividades dinámicas e participativas;
3. Implicar a xente nova neste proceso de cara a unha maior convivencia e solidariedade interxeracional;



4. Ofrecer canles de formación e de estímulo ós voluntarios;

5. Integrar tódolos sectores da poboación neste proceso.

Estes obxectivos concretízanse nunhas actuacións concretas. Son as seguintes:

- Preparar e organiza-la festa de convivencia cos nosos maiores que será o día 22 de agosto;
- Organizar un día de convivencias interxeracional e interfamiliar;
- Colaborar nas distintas actividades que se organizan na Casa de Acollida O Noso Lar;
- Colaborar nas distintas actividades que se organizan para a xente máis nova;
- Il curso de formación para voluntarios;
- Viaxe cultural a Barcelona para voluntarios do 8-12 de outubro do presente ano: Ruta de Gaudí.

Na elaboración do programa e no seu desenvolvemento inténtase usar unha metodoloxía Participativa: procúrase que participen conscientemente todos, tanto os voluntarios como os beneficiarios; dinámica: que dinamice a todo o colectivo, que ninguén permaneza pasivo ou como mero consumidor; e sempre respetuosa cos procesos persoais precisamente para axudar a unha maior autoestima.

Decálogo do voluntariado

1. Ama o traballo e vive en actitude de servizo e de compromiso.

2. Móveo a fe, o compromiso cívico e a solidariedade.

3. Presta o seu apoio ás persoas que o necesitan, axudándoas a promoverse sen deixar de ser realista e consciente das limitacións da súa acción.

4. Aprende dos demais, valora a formación permanente e admite que é preciso que a súa acción sexa revisada.

5. Ten imaxinación e creatividade, pero traballa en equipo.

6. Sabe que na loita contra as necesidades cómpre a colaboración de persoal remunerado e de persoal voluntario.



7. Exerce a gratuidade e enriquecese, porque sabe que dá, pero tamén recibe.

8. Non ignora que a pobreza é froito dunhas estruturas inxustas e traballa para cambialas.

9. É persoa de esperanza. Cre que a sociedade pode mellorar.

10. Caracterízano os rasgos da constancia e a paciencia, froitos da fortaleza e o amor.

Herminio Otero





Jaime Delgado Gómez

O retábulo e a moi singular efíxie de Cristo crucificado da igrexa de San Silvestre de Freixo

Unhas breves notas sobre a igrexa

Sexa a miña primeira nota resaltar a contrastante anomalía da desorientación desta igrexa: ten a súa fachada polo oriente e a súa ábsida por poniente. Ou sexa, ó revés da que foi norma en tódolos séculos precedentes. As razóns de tal anomalía non deixa de ser unha incógnita.

Precede ó corpo desta igrexa, relativamente moderna, un especial cabido, ou pórtico, cun frontis que fai de fachada, moi suxestiva, da igrexa. Algo que tamén é totalmente atípico. Este cabido, polos seus laterais, está aberto ó exterior mediante dous arcos de medio punto, un por cada lado, pero cos muros revocados de branca masa. Unha porta, tamén con arco semicircular, sérvelle de acceso. Sobre esta porta, e sobre o muro en que se abre, superponse unha espadaña de dous corpos, con dúas campás no corpo inferior. Constitúen todos estes elementos a núa fachada da igrexa, construída con irregular mampostería de lousas pizarrosas á vista. Destas resaltan especialmente as que forman as longas dovelas do arco da porta e o muro en que o arco se apoia.

Todo o corpo da igrexa, tanto interior como exteriormente, está revocado con brancas masas de cal.

Dá acceso ó presbiterio, da mesma altura e anchura cá nave, un arco triunfal de medio punto que, mediante lisas e sencillas impostas, está apoiado nos muros de cerre.

O retábulo e a súa imaxinería

O retábulo está composto de dous corpos dispostos en tres rúas, en cada unha das cales hai tres fornelas, seis en total.

Catro columnas salomónicas enmarcan as tres fornelas de cada corpo, coa particularidade de que as dúas columnas centrais do corpo superior están adornadas con vides cargadas de racimos.

As catro fornelas laterais teñen forma rectangular; en cambio, as dúas centrais están cubertas cunha pequena bóveda en arco de medio punto.

Un frontón, pero cortado polo centro, remata a rúa central. As laterais coróanse con adornos xeométricos, destacando un en espiral e forma de alta pirámide o outro.

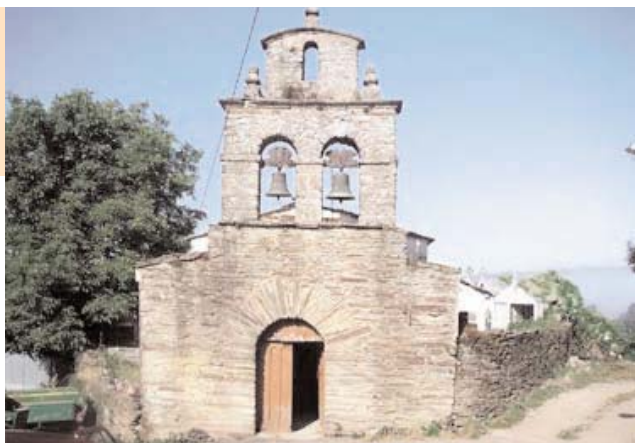
Tamén un pequeno frontón se superpón ás fornelas laterais do corpo inferior.

Móntase o retábulo sobre un banco, ou predela, de notable matiz renacentista. No seu centro resalta a porta do sagrario na que aparece en pequeno relevo o Señor exposto na custodia, como era norma nese tempo.

Os lados do sagrario, e námbolos dous laterais desta predela, van esculpidos uns casetóns de diversos motivos cos ditos matices aínda renacentistas. Isto, xunto con certas reminiscencias tamén renacentistas no trazado do retábulo, obríganos a encadralo na primeira metade do século XVIII, e non despois dela.

Cada fornela contén unha imaxe. Na central inferior está a do patrono da parroquia, o papa san Silvestre, con mitra e báculo. Papa (314-335) que coincide co emperador Constantino, a quen, segundo a tradición, bautizou. Na central superior atópase a Virxe Inmaculada, con tres anxos na súa peana. Á esquerda de san Silvestre, segundo se mira, está semiesculpido o mártir san Sebastián, coas frechas coas que foi aseteado. Estas tres imaxes, do mesmo estilo barroco do retábulo, seguramente son tamén do seu mesmo tempo.





Ó outro lado de san Silvestre hai unha boa imaxe moderna de san Antonio de Padua co Neno Xesús nos brazos. É de estilo neoclásico e podería ser dos últimos anos do 1700 ou, mellor quizais, dos primeiros do 1800.

Outras dúas imaxes revisten unha notable antigüidade. Poderían ser xa de finais do século XV ou, quizais mellor, das primeiras décadas do 1500. Pertenceron, pois, sen dúbida, a outro retábulo moi anterior ó actual. É unha delas santa Bárbara. Ocupa a fornela esquerda do segundo corpo. Sostén a típica torre na súa man esquerda e debería te-la palma do martirio na dereita, agora desaparecida. De difícil identificación é a imaxe simétrica á anterior. Leva gorro e alto bordón de peregrino que apresa coa súa man dereita, sostendo na esquerda un libro. Viste longa túnica cinxida na cintura e manto sobre ela. Por unha longa abertura da túnica mostra a súa perna esquerda desde máis enriba do xeonllo. Podería sela efíxie de san Roque, aínda non ben fixada entón, co seu típico atuendo de peregrino e insinuando xa a vista da perna que logo amosará ferida pola peste.

Debemos engadir que fóra do retábulo, pero ó seu carón pola parte dereita, venérase dentro dunha fornela moi posterior, unha imaxe da Virxe María. Non ten especial valor artístico.

A moi singular imaxe de Cristo crucificado

Impactante é polo seu gran tamaño e o seu extraordinario interese artístico a imaxe de Cristo crucificado, que se venera nesta igrexa.

Está no lado esquerdo da nave e sèrvelle de dosel unha elegante cortinaxe. Ten as dimensións propias dun home bastante alto, sendo anatomicamente extraordinarias as súas proporcións do corpo e as dos seus membros. Un só cravo atravesa os seus pés, tendo superposto o dereito sobre o esquerdo, e o atado pano que cobre a súa nudez deixa á vista boa parte da coxa da perna dereita.

É admirable a labra de toda a súa anatomía, testemuñando o bo facer das gubias que, moi habilmente, manexou o artista desta preciosa obra. Pero, de resaltar de modo especial algo concreto, sería a beleza do seu rostro tan divinamente humanizado. Enxalzan aínda máis a súa divina faz a súa ben lograda e fina barba e a súa ensortellada cabeleira, que cercada arriba pola coroa de espiñas, alóngase moi elegantemente sobre os ombros. O seu rostro, en postura de mirar ó ceo cos seus abertos ollos, fainos lembrar aquelas pa-labras, tan cheas de perdón, saídas entón da súa boca: “Pai, perdóaos porque non saben o que fan” (Lc. XXIII, 34).

Tanto o movemento do seu corpo colgando da cruz como o do seu espírito falando co Pai, sitúannos nun barroco máis ben avanzado, no entorno da metade do século XVIII.

Dous detalles máis debemos reseñar todavía. É o primeiro o da pequena táboa fixada na cruz sobre a cabeza de Xesús. A inscrición que nela aparece pintada reproduce ó pé da letra a frase que san Xoán refire no seu evanxeo: “Escribiu Pilato un título, di, e púxoos sobre a cruz; estaba escrito: Xesús Nazareno Rei dos xudeus (...) e estaba escrito en hebreo, en latín e en grego” (Xn. XIX, 19-20). Esta frase repítese aquí en tres liñas. A superior recolle o texto en hebreo, a do medio en grego e a inferior en latín (Iesus Nazarenus Rex Iudeorum). Pero debemos resalta-lo inexplicable feito da incorrecta escritura do texto grego e latino. Isto é, que están escritos de dereita a esquerda, tal como se fai en hebreo, o que sen dúbida é a razón de tal irregularidade greco-latina.

O segundo detalle é doutra inscrición tamén pintada. Encóntrase no pao vertical da cruz, máis abaixo dos pés de Cristo. Este é o interesante dato que nos reseña: “Recuerdo / de / Josefa / Barreal”.



Camiño de Santiago, escola de valores

Dende o descubrimento da tumba do Apóstolo Santiago en Compostela, no século IX; numerosos foron os peregrinos que exerceron o seu dereito de "camiñante" cara a tumba do Apóstolo de Cristo en busca da "gracia e a redención". Sempre nos estranou o porqué deste río humano que tódolos anos circula cara Santiago, sempre nos preguntamos a motivación real do camiñante que pasou por diante das nosas portas.

Hoxe en día a peregrinación, como na Idade Media, se converteu nun

fenómeno de masas. Agora como antaño, son miles os peregrinos que se dirixen a venerar a tumba do Apóstolo e sen moitas veces non ter en conta a motivación real da súa viaxe. É ben certo que o Camiño é un roteiro na Fe, gran protagonista xunto con Roma e Jerusalén, do entramado de lugares Santos que hoxe en día exhibe o Catolicismo como estampas. Sempre a un lado se mativo o Camiño de Santiago que soubo mante-la súa atención sobre os habitantes de Europa, primeiro, e o resto do mundo, logo; a parte das campañas religiosas ou mismamente civís que sempre souberon publicitar, a veces con exceso, o roteiro das Estrelas. Estivo aí, vixente; e non é agora o momento de analiza-las verdadeiras motivacións da peregrinación; porque moitos que comezan en Roncesvalles aínda que fora por motivos meramente deportivos terminan imbuidos de certo misticismo e espiritualidade propia do Camiño de difícil explicación. É realmente belo comprobar que o Camiño de Santiago é un dos poucos lugares onde algo inexplicable te fai erguir tódolos días, por moi canso que te atopes; é un mundo aparte dentro do noso mundo; é a Gracia é o Don.





Hoxe comezamos unha nova sección na revista de O Noso Lar, se chama "Camiños" e pretende ser un lugar de acollida de non só os peregrinos que van cara Santiago senón tamén dos peregrinos da vida. Nuns primeiros artigos tentaremos achegarvos a peregrinación a Compostela como exemplo dunha escola de valores que é o Camiño de Santiago e para animarnos todos a face-lo Camiño como roteiro da nosa nova vida. De feito, cando nos dan o certificado de realizalo (a Compostela), se nos fai unha invitación clara a continua-lo noso Camiño de Santiago na nosa vida privada, todo un exemplo edificante

para o noso día a día, para o noso convivir. Máis tarde comezaremos a dar acollida a tódalas xentes que queiran amorasar a súa particular peregrinación. E tamén dende logo daremos información práctica para o Camiño de Santiago, porque o Camiño non só se fai en Ano Santo senón que calquera ano; nesta información iremos desgranando o Camiño de Santiago no seu paso por Galicia nun coleccionable co cal poderás facer a túa propia Guía do Camiño de Santiago.

Ultreia...

José Luís Garza



Santiago de Estraxiz

No recorrido xeográfico que imos facendo polas vintecatro parroquias que compoñen o concello de Samos parámonos, nesta ocasión, en Santiago de Estraxiz, tamén a beira do camiño francés.

Constitúen a parroquia dous núcleos poboacionais: Sivil e Estraxiz.

Sivil foi parroquia independente, con Igrexa propia baixo a advocación de Santa Mariña. No século XVIII deixou de ser parroquia e integrouse na de Reiriz. Máis tarde, no ano 1891, coa reodenación parroquial que levou a cabo o Bispo Aguirre, Sivil incorporouse a Estraxiz.

A parroquia de Estraxiz conta na actualidade con 72 habitantes dos que 7 viven nas dúas casas que hai en Sivil, e os restantes nas 22 casas habitadas de Estraxiz.

O templo parroquial, que se encontra na cima do pobo de Estraxiz está adicado a Santiago. Sería esta unha das primeiras parroquias que escolleron a Santiago Apóstolo por titular, segundo nos afirman os abundantes documen-



Muíños de vento que extraen auga para abastecer a parroquia de Estraxiz

tos antigos que fan referencia a Estraxiz. Foi un templo primitivamente románico pero no ano 1653 caeu, tendo que ser reconstruído de novo. O campanario é de comezos do século XX. Posúe unha nave única que está cuberta de pizarra, sobre armazón de madeira a dúas vertentes. Está restaurada desde o ano 2001.

Celébrase a festa parroquial o día 25 de xullo.

Referido o nome de "Estraxiz" cabe dicir que aparece citado nos documentos do Mosteiro de Samos como "Villa Astragis" ou "Santi Iacobi Stragis". Procedería dun antropónimo gótico "Astragis"

Como datos curiosos dicir que entre o ano 1990 e o 2003, houbo oito bautizos e vintenove defuncións na parroquia de Estraxiz.

Manuel Otero





¿Qué fas nese pequeno recuncho?

Non hai neno que chore na noite
e que vaia espertar a seus pais
pero hai un meniño que laia
é o home que sofre sen PAN.

¿Qué fas nese pequeno recuncho
onde os ceos e a terra se bican?
¿Quen chamou á túa porta unha noite
e cambiou para sempre a túa vida?

¿Por que vendes poder ter un pazo
onde rico pudieses fardar?,
¿por que vendes ter unha casaña
onde pobre pudieses gozar?

Camiñando ti fa-lo camiño,
entre tebras e luz avanzando,
do Señor pola man paseniño
e a frescura da fe estrenando.

Non hai mozo nin moza que agarde,
non hai bico que acenda os teus beizos
pero hai outro AMOR que te invade,
que te cobre coas ás no teu leito.

Non terás outros gromos que alonguen,
máis alá os teus días na terra,
pois ti moras noutro horizonte
onde xeras con Deus vida eterna.

Non hai nena que esperte co día,
seus olliños non topan cos teus,
a ti espértate outra sinfonía
que te encara cos ollos de Deus.

Cando avíste-las terras desertas
e non véxa-los signos da VIDA,
ergue os ollos ó Pai que te coida,
pide a berros a luz que te guíe.

Ti non sentes na area, pois queima,
ti non durmas na noite que xea,
ti avanza ata vére-la fonte,
onde augas máis frescas te esperan.

Non hai neto que peine as túas canas,
nin contemple as túas engurras
pero hai outras MANS e outros OLLOS,
que na túa febleza te axudan.

Cando as forzas che vaian faltando
e despidas algunhas tarefas,
fai entrega ó Señor dos teus anos,
bota a andar da súa man, se valente.

Josefa

De Samos a Gandía

convivir compartindo

Coma sempre, coa finalidade de convivir compartindo aquilo que somos e temos, de rompermos coa monotonía que leva consigo a permanencia, ó longo do ano, no mesmo lugar, de vivirmos uns días nun clima diferente, que para nós adianta a primavera, é polo que se celebrau, un ano máis, as Vacacións-Convivencia cos nosos maiores.

Como xa é coñecido, pola gran maioría, o lugar elixido para este ano, foi Gandía (Valencia), na data do 15 ó 24 de abril.

A nosa saída de Samos foi o citado día 15, pola mañá, facendo a nosa primeira parada en Astorga, momento utilizado, en liberdade, por cada quen. A maioría visitamos, se ben, moi de présa, o núcleo monumental da cidade.

Despois de xantar en Arévalo, e de camiño a Ocaña, onde íamos durmir, fixemos parada en Aranjuez, alí non puidemos visita-lo Pazo Real, nin a Casita del Labrador, por mor das obras de restauración, sí accedemos ó interior da capeliña neoclásica de S. Antonio.

Percorrémo-los xardíns. Admirámo-la súa beleza, aínda que non se atopaban coidados,

pois as obras de restauración, abarcaban todo o conxunto. Cando nos sexa posible volveremos.

Despois dunha noite de grata convivencia e un axeitado descanso en Ocaña, saímos, de mañá para Cuenca. Como é obrigado e, ademais gratificante, visitamos esta pequena pero fermosa cidade, asentada sobre a plataforma rochosa, que, ó longo do tempo, foron construíndo os ríos: Júcar e Huécar. ¡Espectacular beleza e fonda historia!. Chegamos á parte máis alta do casco antigo, onde visitamo-lo seu monumento máis importante e máis antigo, a súa catedral.

Despois dun típico e abundante xantar, compartido nun clima de amizade, tomamos rumbo a Gandía, onde chegamos á última hora da tarde, como estaba proxectado.

Ó longo dos sete días seguintes, montámo-la "nosa tenda" no Hotel Bayren, onde nin as súas grandes dimensións, nin as súas confortables estancias, nin a movida doutros grupos, que por alí pasaban, en ningún momento foron obstáculo para non nos sentir coma na nosa casa, na nosa familia. Era tan grande o local coma a nosa liberdade para pasalo ben.

Da man do bo tempo, disfrutamos da praia ou da brisa do mar desde o dilatado paseo marítimo ou incluso desde a habitación do hotel.

Desde esta nosa casa, saíamos, cada tarde, a visitar lugares considerados de interés. Así chegamos ata:

A Albufera de Valencia, o Parque Natural. Percorremos grandes extensión de campos de arroz, ata o xantar coa típica paella en Romaní. Visitámo-la cidade de Cullera. Agradecemos-la compañía e a orientación, que neste día nos proporcionaron Enrique e Tere, irmáns de Adela Arias. Visitamos, ademais, en tardes sucesivas, as cidades de: Denia, Xabia, Xátiva... todas elas de gran beleza e algunhas de grande carga histórica.



ficha técnica

nº de participantes

36 persoas

data

15-24 de abril 2004

lugar

Gandía (Valencia)

gastos

15007 €

ingresos

aportación dos participantes 11160 €

• actividades •

Adicamos un día a visitar Valencia; percorrendo a súa horta, chegamos ata Moncada, onde visitámo-lo Seminario Maior, logo a Cidade das Ciecias e das Artes. Fixemos, en autobús, o paseo do Turia e visitámo-lo casco antigo da cidade: A catedral, Nosa Sra dos Desamparados, as prazas, a lonxa...

E, como era de esperar, non poderíamos saír de Gandía sen visitármola zona Histórica e Ducal, onde a Antiga Universidae, o Pazo Ducal, a... o Paseo das Xermanías... nos remiten a épocas e feitos históricos salientables.

De regreso xa á nosa terra, visitamos Requena e alí as bodegas de cava TORRE ORIA. Despois dun típico e fraternal xantar, partimos para Ocaña, onde pasariámola noite. Non sei se por se-la última ou porque o humor, non só non se acabara, senon que viña medrado; de seguro que, polo menos, ata que volvamos á próxima, a moitos non nos esquecerá.

Esperamos que a Fundación siga organizando esta actividade e, mentres, agradecemos ós que animando a nosa fe e mirando pola nosa saúde fan posible que non nos esquecemos de rir senón ó contrario.

Agradecemos, tamén a todos e a cada un dos/as participantes, toda a súa aportación. Sen eles/as, a convivencia non sería posible.

Ata o próximo ano.

Josefa

Unha viaxe para a lembranza

Unha excursión sempre ha de estar pensada e proxectada para pasalo ben; para que os seus compoñentes sexan felices durante a duración da mesma. E a verdade é que ó promotor e organizador, don Miguel, saíulle todo á perfección.

Como este espacio témolo limitado, teremos que deixar de narrar algunhas vivencias e limitarnos a aquelas que máis encheron a nosa vida neses dez días de convivencia. Cando saímos de Sarria, a miña esposa e máis eu só coñeciamos a tres ou catro persoas das corenta da viaxe. Cando regresamos, todos amigos. A primeira experiencia agradable foi convivir con persoas do mundo rural, ó que un ten o orgullo de pertencer: sinxeleza e humildade son sinónimos de persoas acolledoras. Outro detalle observado foi comprobar -dentro do humor reinante- a puntualidade, o respecto e a orde en tódolos actos: comidas, eucaristías, visitas a vilas ou centros de interese cultural ou turístico. Non debemos tampouco pasar por alto o amor fraterno vivido nas eucaristías, compartindo o pan da vida e da fe cunha entrega desbordante de todo o grupo. Hoxe en día estas excursións, sexan de xoves ou maiores, xa non se ven. ¡Que marabilloso é ter un momento de agradecemento ó noso Pai Deus enmedio do noso merecido descanso! Nestes casos o tempo chega para todo se

é distribuído con orde e anticipación. A nosa alma, igual có noso corpo, tamén necesita repouso, silencio, encontro.

Non falaremos de lugares específicos visitados porque nos saíramos do espacio limitado; non obstante, tanto Manoli coma min viñemos encantados de coñecer esa fermosa costa do litoral valenciano, unha das zonas que non coñeciamos. Lembramos con cariño o recibimento que nos fixeron no Seminario de Valencia (Moncada) e os amigos de Ocaña onde "pernoctamos" á ida e á volta. O de pernoctar vai entre comiñas porque alí pola noite había galos electrónicos, fantasmas nocturnas que roubaban as sabas ¡e ata os colchóns!, todo, claro está, nunha ben entendida forma de divertirse e animación, que todo cabe e todo se agradece nas vintecatro horas do día onde tan só temos que observar, comer e durmir. Recordamos tamén a "mesa xiratoria" do hotel, algo novo para nós, un moble multiusos capaz de servi-los alimentos ou os servizos sen que un se desprazase do asento.

Un abrazo para todos, no que van incluídos o conductor Luis, o médico Juan e a axudanta universal María José. Gracias, Miguel, pola oportunidade que nos deches.

Suso e Manoli

Entroido 2004

Un ano máis, a Fundación “O Noso Lar” de Lousada (Samos) participou no “Entroido na rúa 2004” de Sarria, Monforte e Samos, respectivamente. Levou á súa particular visión de “Le Moulin Rouge”. Este é o resultado de meses de traballo, xa que os preparativos comezan alá polo mes de setembro, momento no que as cabezas pensantes empezan a matinar o tema.

No mes de novembro do 2003 chegaron os primeiros avisos para participar en tal evento.

Decembro comeza cos primeiros ensaios das posibles coreografías que saíran á rúa, son posibles porque co paso do tempo van variando, dependendo das actitudes e adiantos dos/as participantes, do tempo que se dispón para desfilar, do cansazo que poden producir, etc., etc. Este ano estes ensaios realizáronse en Sarria, os venres pola noite, o que facilitou a presenza das persoas que, coma min, vivimos nesta vila. A chegada do Nadal supuxo un breve descanso, un coller forzas para coller pulos para a chegada de todos os preparativos.

O comezo de ano trae consigo o primeiro máis desexado, as teas para cortar e realizar os traxes.



O primeiro sábado que subimos ata Lousada, parece todo imposible, aparecan os comentarios tipo: Eu non sei coser! Non sei cómo se fai. Por favor, explícame como é, etc.,etc. Grazas á paciencia das nosas cortadoras e á contribución que cada un vai dando, segundo se van vendo os traxes ganduxados, chegamos ao resultado final que, normalmente sempre é mellor do esperado nun primeiro momento.

Os talleres van collendo forma sen esquecer o baile. Así o tempo de preparación repártese entre venres e sábado, principalmente. Venres, baile, e sábados confección de carroza, complementos da mesma e dos traxes, opinións sobre a maquillaxe, traxes... Neste apartado non podemos esquecer que, algunhas persoas non só traballan estes días, xa que son as encargadas de buscar, mercar e preparar todo o necesario para traballar as fins de semana.

Deste xeito chegamos á recta final. Segundo vai avanzando o tempo, van en aumento os nervos polo temor de non chegar a tempo. Moitas persoas pasan moito tempo ao longo da semana traballando para que todo chegue a bo fin. O clímax chega coa última semana. Aparecen as présas, xa non é posible o relaxamento, toca ensaio xeral no pavillón. Por fin!, coincidimos todos os participantes. Toca bailar, bailar e bailar. De súpeto, óese un ruído entre a música, saímos todos para fóra e, entre lusco aparece o tractor e a carroza terminada. É o momento dos aplausos e das normas para o día seguinte.

Durante a mañá do domingo vaise sucedendo a chegada de caras adormecidas que se van despeitando segundo transcorre o tempo. Parece que a maquillaxe vai facendo efecto. É o día da gran colaboración, cada un vai facendo o que pode,

ficha técnica

nº de participantes

80 persoas

idade

8-60 anos

data

22-24 de febreiro

gastos

3150 €

ingresos

aportación dos participantes	1880€
aportación da fundación <i>o n l.</i>	450€
superavit do ano anterior	600€
premio desfile en Sarria	760€
premio desfile en Monforte	250€
total	3940€

• actividades •

chegar o resultado final. Para aquí non fai falta ter feito un máster, só é necesario ir disposto a pasar unha noite de venres e unha tarde de sábado que, sen darte conta pasa do día á noite. Non hai diferenza de sexo nin de idade nin de cor, somos todos útiles e iguais. Non saben o que se perden os participantes que por distintos motivos non acoden aos preparativos do Entroido, xa que neste lugar o reloxo vén marcado polo Sol e porque nalgún momento chega á hora de tomar un café cunhas pastas.

Aproveito esta oportunidade para dar as grazas, en nome de todos os participantes no Entroido 2004, a todas as persoas e, en especial á Fundación “O Noso Lar”, que nos axudan a levar a cabo este proxecto de modo desinteresado porque, sen elas non daríamos chegado á meta. Sendo este é o noso gran premio.

Esta breve crónica remata facendo un chamado para participar no “Entroido 2005” que xa está aí.

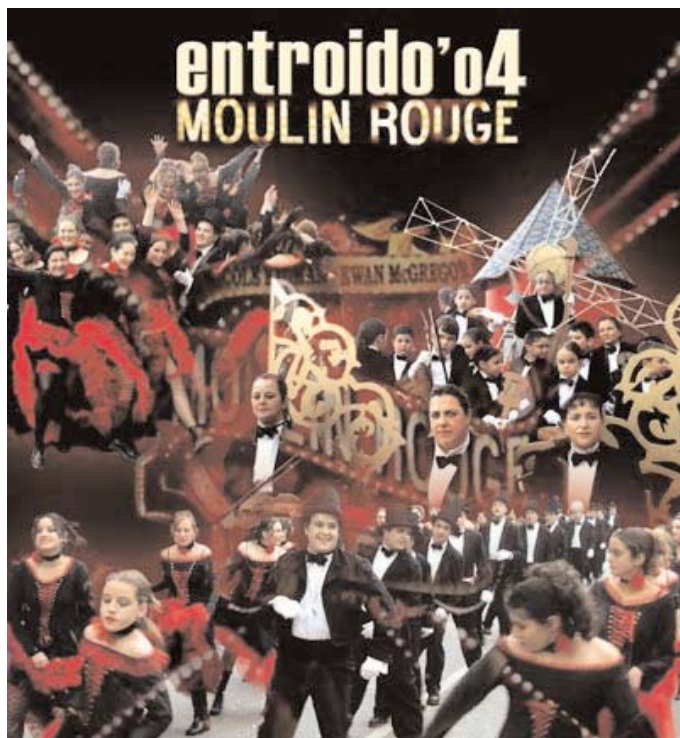
Teresa López Rodríguez

maquillaxe, peiteados, retoques na carroza, encargos de comida, café..., así ata que soa o chifre. Toca formación para saír. O motor comeza a ruxir. O tempo rematou. É o momento de mostrar o resultado, do noso divertimento e do dos espectadores. A xornada chega ao seu fin.

O martes do Entroido é un día tamén completo, xa que se repite o proceso para participar ao desfile de Monforte de Lemos e despois continuar, pola noite, cansos do longo percorrido.

Este ano, 2004, o colofón final foi o convite que tivo a Fundación “O Noso Lar” con todos os participantes que acudimos a Samos, no Hostal A Veiga. Detalle que agradecemos todos, xa non unicamente pola comida senón que por poder sentarnos e entrar un pouco en calor, porque este ano facía moito frío.

Estas festas teñen máis ca o valor de divertimento. A palabra Entroido procede do étimo latino “INTROITUS” que significa “introducción” porque se trata dunha festa previa á Coresma. O mesmo que a palabra castelá “carnaval”, documentada máis tarde, e que significa “adeus a carne”. Ademais do significado etimolóxico ten outro moi importante que destaca nos preparativos realizados por esta Fundación. Neste caso, Entroido quere dicir convivencia, compartir, xa que tanto os días nos que imos bailar como os que imos á sé da Fundación en Lousada o que realmente se fai é convivir unhas horas con persoas de diferentes idades compartindo os saberes de cada un para



Aproveitamento dos castiñeiros

Tratar do aproveitamento dos castiñeiros serve para coñecer aspectos da historia cotiá, da nutrición...

Madeira

Se as castañas son duras e ásperas de sabor, como no caso do castiñeiro preso, aprovéitase ó máximo a súa madeira. Desde virutas ou labras, usadas como acendedallo para o lume das cociñas ou sequeiros, ata vigas ou trabes. Nas casas tradicionais da zona podemos ver vigas centenarias. Realmente, a do castiñeiro é unha madeira nobre de indiscutible calidade: fermosa e moi resistente. Sempre foi unha madeira moi valorada pola súa longa duración, e por iso dicíase: "o castiñeiro é eterno". Sacábaselle moito proveito en tempos nos que non estaba tan estendido o uso de ferro e cemento na construción. Da mesma madeira facíanse as portas das casas, as ventás, o piso e os ladreás dos carros, os malletes cos que se tecían os cestos, etc. Usouse tradicionalmente para as vigas ou trabes da casa, para pontós e táboas do piso, para facer armarios, chineiros, cadeiras, escanos, mesas e bancos, para facer arcas e arcaces... A madeira de castiñeiro foi tamén moi usada para traballos artísticos: esculturas, portas de igrexas, retábulos...

O castiñeiro pode alcanzar varios séculos de idade. Non entra a couza. É frecuente atoparse cun moble feito en parte de castiñeiro e en parte doutras madeiras e observar como as táboas que son de vidueiro ou piñeiro están carcomidas pola couza e as que son de castiñeiro están intactas e non teñen nin un só burato. Ademais, aínda



despois de quedar oco o tronco, por efecto de apodrecementos, conserva a capacidade de rexeneración vexetativa, rebrotando vigorosamente tralos recepes. De tódalas árbores que hai en Europa, o castiñeiro é a que máis anos pode chegar a vivir.

Para evita-la posible confusión entre o que é a madeira de castiñeiro e de carballo hai que ter en conta que o carballo ten radio leñosos -raias escuras- que se ven moi ben. En cambio, o castiñeiro é de cor máis clara e a madeira pesa menos.

Alimentación

A castaña tamén constituíu a base da alimentación labrega. A castaña posúe unhas propiedades nutritivas moi boas, que a converten nun alimento forte para resistir os traballos da terra. Vexamos algunhas maneiras en que se comían as castañas:

- cocidas, coa casca de fóra (mamotas, mamudas ou mamucas) ou sen a casca (fregacio ou brugacio); servidas coa mesma auga (caldo de castañas) ou escurridas (pero cun posible acompañamento de leite, ovos, carne ou algunha graxa).
- asadas, nunha tixola, nas brasas da lareira, na prancha da cociña, no tambor (magosto).

Hoxe en día a castaña contribúe economicamente a aquelas familias que a comercializan ou que a aproveitan como alimento para o gado, fundamentalmente dos cochos.

Atendendo á calidade alimenticia da castaña, están os seguintes castiñeiros, de maior a menor calidade:

- o meiramés, que dá unhas castañas moi grandes;
- o lugués e os berdios, que producen un tipo de castañas moi graciosas, isto é, con bo sabor;
- os rapados, tamén de moi boa calidade;
- os blancos, que dan castañas algo máis pequenas cás de rapado;
- os bravos, únicos que non enxertan.

Xa no século XVIII estaban demostradas as propiedades nutritivas da castaña, rica sobre todo en hidratos de carbono, doados de dixerir e con ben calorías. Ten tantas vitaminas como a pataca e máis cós cereais. A vitamina C, presente na castaña, é fonte de enerxía e ten efectos positivos para o cerebro.

A diferenza doutros froitos secos, a castaña ten un elevado grao de humidade e moi poucos lípidos e proteínas. Sen embargo, contén unha alta calidade de fécula e algúns azúcares solubles, polo que, a igualdade de peso, aporta menos calorías que outros alimentos desa clase.

Non hai que confundir froitas secas e froitos secos. As primeiras son froitas desecadas ou deshidratadas polo sol ou o aire seco, como as pasas. Conteñen case exclusivamente azúcares e fibra, con cantidades mínimas doutros nutrientes. Polo contrario, os froitos secos representan un grupo de alimentos moi distintos entre si e para dixerilos mellor tómanse tostados (desta maneira rómpense os complexos lípido-proteína, favorecendo a súa dixestión).

Os pratos feitos con castañas son completos, e, xunto cunha ensalada e froita, constitúen unha comida capaz de saciar ó máis esixente.

Ademais, mestúranse con legumes, hortalizas e cogumelos; serven como recheo e/ou gornición de aves, caza e carnes... E, todo isto, sen esquecer que é doado incluílas como base de distintos postres: castañas á crema, compota, xelados, pastel.

As castañas cocidas son boas para unha dieta branda que necesite ben calorías, pero desaconséllanse para diabéticos e quen sufra dunha úlcera.

Outras utilidades

- Fariña de castaña, usada na repostería, panadería e cociña tradicional.
- Taninos de follas e cascas para o curtido e tinte de coiros.
- Valor ecolóxico: As follas do castiñeiro caen, pudren, e fan solo, aumentando a capa de humus. Arredor do castiñeiro desenvólense moitas especies vexetais. A castaña serve de alimento a moitos animais. Das flores dos castiñeiros tamén obteñen as abellas moito polen e néctar para facer mel. A sombra dun castiñeiro é boa e fresca. E os soutos de castiñeiros dan lugar a paisaxes fermosas que enriquecen o patrimonio natural de Galicia. ¿Canto vale unha paisaxe?
- Música: En tempos antigos pegábanse dúas castañas ós dedos e golpeábanse para facer música. Esta foi a forma primitiva das castañolas. De feito o nome deste instrumento deriva de “castaña”.

Manuel Varela

En 100 gr.	Fresca	Asada	Cocida
Humidade	57%	30%	65%
Graxa	1,8	1,7	1
Proteínas	3,7	6	2,6
Glúcidos	32	53	26
Fibra	2	3	2
Calcio	22 mg	13,5 mg	9 mg
Fósforo	69	42	27
VitaminaB1	160	180	23
VitaminaC	4,5	7,8	32
Calorías	268	174	132

¡A move-lo esqueleto!

Un grupo de médicos, cardiólogos a maior parte, pertencentes a distintos hospitais do territorio nacional, escribiron un libro desenfadado, pero con unha gran base científica, titulado Como disfrutar de la vida y vivir para contarlo. Estes sabios din que envellecer é a única maneira de vivir moitos anos, e, como me parece realmente interesante o que contan vouvos resumir un capítulo.

Din os médicos... que o envellecemento é un feito natural que afecta a todo o organismo e que empeza a manifestarse en algúns dos seus aspectos a partir dos ¡¡30 anos!! É un proceso moi lento, o que permite unha boa adaptación na maioría dos casos; a diminución brusca de calquera condición física ou psíquica debe atribuírse á enfermidade máis que ó envellecemento. Éste, é un proceso natural, normal, pero que pode ser modificado e agravado por outros moitos factores.

No envellecemento e as súas manifestacións inflúe a herencia. Hai familias de lonxeiros nas que moitos dos seus membros viven moitos anos. Pero, en maior medida, debe terse en conta a influencia doutros factores modificables, como son as enfermidades sufridas e presentes, así como determinados hábitos tóxicos como TABACO e ALCOHOL. Para chegar a vello hai que empezar a acumular saúde desde a xuventude.

Unha das limitacións máis frecuentes nas persoas maiores está na relación coa alteración dos ósos e das articulacións. Os ósos van perdendo calcio e facéndose máis fráxiles (osteoporose), e nas articulacións tende a deteriorarse o cartílago articular, deterioro que é a base da artrose.

A osteoporose é máis frecuente nas mulleres despois da menopausia. Pode producir dores sobre todo na columna lumbar, pero o máis temible é a propensión ás fracturas. A máis corrente é a fractura da cadeira.

A osteoporose pódese previr mediante:

- Exercicio físico
- Toma-lo sol con moderación
- Dieta rica en calcio: leite, iogur, queixo





Unha das medidas máis eficaces de previ-la osteoporose é mediante o exercicio físico. Hai quen pensa que, canto máis se exercita o organismo, máis se desgasta. Moi ó contrario, os que practican exercicio envellecen máis lentamente, máis tarde e en mellores condicións.

A falta de exercicio, ademais, permite que os músculos se vaian atrofiando; como consecuencia desta artrose, a persoa séntese cansada e limita máis a súa actividade .É un auténtico círculo vicioso: inactividade-atrofia, máis inactividade-máis atrofia.

Temos que expresar con rotundidade que o exercicio é un dos mellores procedementos para vivi-la vellez con saúde.

A artrose é moi frecuente, débese ó desgaste do cartílago das articulacións e á reacción do óso. A articulación defór-mase e perde mobilidade e, en ocasións,

inflámase e provoca dor. A artrose é a causa máis frecuente de dor nas persoas de idade media e anciáns. É moi característico que a dor da artrose se inicie cos movementos, para despois disminuir ou desaparecer e, posteriormente, reaparecer co cansancio da articulación . Pode afectar a varias articulacións : é moi frecuente nas mans, na columna vertebral, especialmente na rexión do pescozo e na rexión lumbar, nas cadeiras e nos xeonllos.

A artrose pódese previr mediante:

- Evita-la obesidade
- Non sobrecargar as articulacións
- Evitar posicións corporais defectuosas

Os medicamentos antiinflamatorios e analxésicos alivian a dor, pero non poden modifica-la la evolución da artrose. Os exercicios suaves e a calor son recomendables para mellora-las molestias e previ-la atrofia dos músculos; sen embargo, o exercicio excesivo, todo exercicio que provoque dor, non convén. A obesidade sobrecarga as articulacións da metade inferior do corpo e favorece a aparición de artrose, polo que unha boa norma para previ-la artrose é manter ó longo da vida o peso normal.

Eu que son un médico de Atención Primaria estou totalmente dacordo con estes "sabios" e non volo podería contar mellor do que o fan eles.....

Conchita Rodríguez Fernández .- médico

Transxénicos si, transxénicos non: a polémica está servida

O código xenético dun ser vivo é o conxunto de instrucións que se encontran "gravadas" molecularmente no ADN e que conteñen as características de dito ser vivo. Nos últimos anos estamos vendo como unha nova xeración de alimentos denominados alimentos transxénicos están a ocupar cada día máis espacio nos medios de comunicación, pero ben, ¿que son os alimentos transxénicos? Consiste en modificar de xeito artificial algunha das características do código xenético dos vexetais ou animais que van a servir de alimento introducindo una parte de ADN procedente doutro ser vivo, que contén unha serie de instrucións para darlle unhas características mellores a dito alimento.

O primeiro que temos que dicir a carón do anterior e que moita xente non comprende moi ben de que se trata. Deste xeito algunhas persoas pensan que esta tecnoloxía é totalmente nova e que nunca se probara antes, non obstante isto non é certo posto que as metodoloxías de modificación xenética empréganse dende fai moitos anos na produción de certos medicamentos como sucede no caso da insulina.

Outro aspecto a sinalar dos transxénicos, das modificacións xenéticas, inxeniería xenética e este tipo de terminoloxía e que a xente ten en ocasións a tendencia a pensar en aberracións como becerros con tres cabezas, prantas estranas ou monstruos inimaxinables. Nada máis lonxe da realidade posto que normalmente os alimentos transxénicos teñen un aspecto do máis sano e normal. De feito, os alimentos transxénicos teñen un aspecto mellor que os que non o son.

Para seguir quitando ferro ó tema dos alimentos modificados xeneticamente o que temos que recordar tamén é que non é novo o feito de modificar as prantas, posto que os homes levan moitos séculos modificando as plantas e os animais que emprega como alimento, así planifícanse os cruces dos vexetais e dos

animais para producir novas estirpes de prantas ou animais que teñan unhas características óptimas para a produción de alimentos para as persoas. Agora, coas novas metodoloxías de modificación do ADN o que antes se facía ó longo de varias xeracións de cruces hasta obter as características desexadas nos alimentos, hoxe pódese acadar dun xeito máis rápido.

Os principais alimentos transxénicos dos que podemos falar son o Tomate Svr, que sufriu modificación para que resistira máis tempo logo da maduración, a soja transxénica, pranta na que se introduciu unha característica para que resistira ós herbicidas, e tamén o millo bt transxénico no cual se introduciu unha característica para que sexa resistente a un insecto (o talaadro do millo) e tamén a un herbicida.

Unha vez sinalado isto temos que dicir que hai tanto defensores como detractores deste tipo de alimentos, e posiblemente todos teñen unha parte de razón; dunha parte os defensores dos alimentos transxénicos indican que gracias por exemplo ó millo transxénico evítase o emprego de moitos pesticidas xa que o millo resiste ós insectos e polo tanto a produción é boa sin o emprego dos venenos para o taladro. En xeral tamén se argumenta que unha maior e máis duradeira produción de alimentos transxénicos será a chave para eliminar a fame no terceiro mundo, e mesmo introducir características de produción de vitaminas ou outros nutrientes de interese para as poboacións máis desfavorecidas. Así mesmo tamén se argumenta que o medo descomunal a este tipo de alimentos por parte de moitos colectivos é totalmente irracional. Esta última afirmación tamén a comparto eu, tal e como de dalgún xeito dixen en parágrafos anteriores.

A pesar do anterior tamén temos que expoñer algúns dos argumentos que os detractores destes alimentos sinalan; os principais argumentos son que as consecuencias ecolóxicas de introducir prantas con características tan específicas son imprevisibles a

longo prazo. Tamén se argumenta que ademais das características que se coñecen pódense producir outras proteínas ou produtos capaces de causar alerxias ó consumidor. Finalmente outro grupo de opinións van polo camiño de que non vai a ser unha solución para a fame no terceiro mundo senón que vai a facer depender máis, se cabe, ós países pobres das multinacionais que producen as sementes dos transxénicos.

Penso que se somos sensatos debemos ter en conta ambas as dúas posturas, pois ó meu xuízo, os detractores dos alimentos transxénicos demonizaron en moitas ocasións sen demasiada lóxica estes alimentos, se ben non debemos de perder de vista as consideracións de quen sinala que os alimentos modificados xenéticamente non serán a panacea no futuro próximo, senón máis ben unha fonte de novos problemas.

No que o gran público está de acordo é sen dúbida no feito de que debe de existir unha normativa clara no referente ó etiquetado dos alimentos que conteñan produtos modificados xenéticamente. Hasta non fai moito a falta dunha normativa axeitada (a que tiñamos hasta este ano databa de 1997 e tiña moitas lagoas) non supoñía senón unha fonte de problemas para todos, pero desde o 18 de abril deste ano entraron en vigor dous regulamentos Europeos que veñen a correxir este oco na lexislación.

Estas novas regulacións europeas contemplan algúns aspectos novidosos con respecto á anterior lexislación, como son os seguintes:

1· A rastreabilidade ou seguimento, en virtude do cual é obrigatoria a transferencia de información sobre o transxénico e os seus derivados en cada entrega do produto ó longo de toda a cadea alimentaria. Tamén deben de etiquetarse tódolos alimentos que procedan de organismos transxénicos, aínda cando o produto final non conteña ADN ou proteínas orixinadas pola modificación xenética. Isto último xustifica a transferencia da información do eslabón anterior da cadea

alimentaria.

2· Tamén agora debe de indicarse a presenza de calquera ingrediente transxénico, aínda que non sexa a base principal do alimento, por exemplo aromas ou aditivos elaborados a partir dun organismo modificado xenéticamente.

3· Establécese un umbral da presenza accidental de transxénicos, dado que estes poden contaminar a cadea alimentaria (por exemplo presenza de millo transxénico en campos próximos os de millo non transxénico) sendo este umbral do 0,9% agás no caso de transxénicos que contén coa aceptación por parte do comité científico, pero aínda non foran aprobados pola Unión Europea para os cales o umbral é do 0,5%.

4· Por último debemos sinalar que tamén se regulan os pensos para animais, aínda que os produtos de segunda ou terceira xeración (por exemplo o leite, a carne ou os ovos) que proveñan de gando alimentado con penso transxénico non teñen que indicar nada.

Desde logo a presenza desta información da máis seguridade, garantía e sobre todo liberdade para elixir por parte dos consumidores, (incluídos os gandeiros que compren penso para os animais, e que pode ser que sexa un dos produtos en donde se vaia a empregar máis este tipo de ingrediente). De calqueira maneira debemos de ter en conta que o etiquetado non se trata dunha advertencia senón de unha información adicional e necesaria.

É difícil de avaliar o que nos vai a deparar o futuro en relación ós alimentos transxénicos, pero eu creo que van a ser un tipo de produto máis que vai a convivir cos outros tipos de alimentos, posiblemente non se van a impoñer como única clase de alimentos pero case seguro que terá a súa importante cuota de consumo.

Carlos M. Franco



Normas de seguridade para o emprego de produtos fitosanitarios

O modelo de agricultura que temos hoxe en día (moi intensivo), lévanos a facer un uso importante de produtos fitosanitarios (herbicidas, insecticidas, fungicidas, etc). Agora non sachamos o millo e as patacas para mata-las malas herbas, agora o que facemos é aplicar un herbicida que mate as malas herbas e respete o millo e as patacas. Todas estas sustancias químicas protexen ós cultivos contra pragas e enfermidades; pero a maioría delas son tóxicas ou moi tóxicas para o home e para o resto da fauna (paxaros, peixes, etc) e ademáis deixan un residuo, que en cantidades importantes contamina a zona onde os aplicamos.

Polo tanto a hora de aplicar produtos fitosanitarios debemos ter en conta unha serie de consellos moi importantes. Ímos dividir estes consellos en dous apartados :

Compra, transporte e almacenamento dos produtos fitosanitarios

- A compra destes produtos debe facerse en establecementos autorizados.
- Os produtos deben ter un número de rexistro e vir en envases orixinais, precintados e etiquetados (non comprar produtos a granel).
- Non transportaremos estes produtos mesturados con bolsas de comida ou bebida.
- Almacenaremos estes produtos, xunto coa maquinaria para aplicalos, en locais destinados a este fin.
- Sempre telos separados de alimentos, de pensos e fora do alcance dos nenos e animais.

Aplicación dos produtos fitosanitarios

- Antes de comezar a aplicar un produto fitosanitario debemos ler moi ben a etiqueta, xa que ela indicaranos :
- En que cultivo o debemos empregar.
- Que tipo de praga controla.

- Que dose de produto é a recomendable (non botar nin máis nin menos do que nos indican).
- Que toxicidade ten o produto (se é moi tóxico ou pouco tóxico).

· O prazo de seguridade (canto tempo debe pasar dende que o botamos ata come-lo froito).

1· Cando abrímolo envases e manipulámolo produto facelo en sitios ventilados ou o aire libre.

2· Para realiza-las aplicacións empregar traxe ou funda, luvas, máscara, gafas, botas, etc. É moi importante para non intoxicarse.

3· Non realiza-los tratamentos cando fai moito vento e nunca en contra do vento.

4· Non comer, beber ou fumar durante o tratamento.

5· Non soprar nas boquillas atascadas, desatascalas con auga e un cepillo.

6· Lava-la maquinaria de aplicación e os útiles de preparación, pero esa auga de aclarado non tirala a ríos, regatos ou presas (bótase nos bordes do cultivo).

7· O aplicador debe lavarse ben despois dun tratamento, e lava-la roupa empregada nunha lavadora aparte.

8· Os envases baleiros deben enxaguarse e depositalos nun lugar seguro e non contaminante (as cooperativas debían de ter uns contenedores especiais para poder depositar estes envases tan perigosos, pero nin a Xunta nin elas dan unha solución).

Todos estes consellos poden parecer de sentido común, pero estou seguro de que máis da metade deles non os temos en conta ou non lles facemos caso. Pero témonos que dar de conta que estamos a traballar con produtos tóxicos, inflamables, corrosivos, etc ; e que o seu mal uso pódenos deixar secuelas para toda a vida ou provocar a morte nosa e a de quen está o noso carón (persoas ou animais).

Oscar López González

¡Graciñas!

Benqueridos amigos:

Se temos o corazón aberto para deixarnos sorprender e ensinar polos distintos acontecementos que a conforman, a vida é un continuo enriquecemento. Seino pola experiencia de outros que, antes que min, andaron os camiños da vida, e seino por min, que tamén nos meus 23 anos de existencia recibín sobradas probas de cómo tódalas experiencias ó final ou no fondo nos axudan a medrar.

Sendo esto certo, tamén o é que, neste camiño da vida, hai momentos especialmente significativos e importantes polo que nos transmiten e aportan. Dende que, fai case 6 anos, comecei a miña formación de cara ó sacerdocio no Seminario, foron moitas as persoas, os grupos... que deixaron en min unha profunda marca, por tratase de encontros e vivencias decisivos para o futuro persoal e comunitario. Así tamén contemplo este curso de experiencia pastoral, no que veño de compartila vida e o que facer misionero nas parroquias da Unidade de Acción Pastoral Samos - Lousada.

De momento, non acerto a comprender totalmente o que me aportará para a vida o vivido aquí, en Lousada e en todas estas queridas parroquias, cada fin de semana dende o mes de novembro. Con todo, hai algunhas cousas que gardo con agarimo no corazón, que foron verdadeiros regalos para a miña vida e que ben merecen agora da miña palabra un forte ¡graciñas!:

Graciñas a Deus Pai, de quen procede todo o que vivimos a cotío, e que transforma tódalas cousas para que en todas o descubramos a El e de todas aprendamos.

Graciñas ó equipo pastoral de Lousada, a D. Miguel e a D. Manolo, a Saladina, a Josefa, a Inés, a Ángeles... e a tódolos que me acollestes con ilusión cando cheguei. Eu comezaba algo novidoso:

parroquias rurais, moita xente nova que coñecer... O voso testemuño de misión e vida compartida, de agarimoso coidado cara os maiores que estiveron na casa de acollida, de "servicio á xente da nosa terra", de apoio, de alegría, de esperanza nesta hora da historia... son tesouro apreciado para min.

Graciñas a todos vós, os veciños de todas as parroquias, novos e maiores, con quen me atopei cada domingo nas celebracións, nas vosas casas, en Lousada... Graciñas a tódolos que tiveron ocasión de coñecer neste curso estando entre vós (penso no Nadal, no Antroido...). Os encontros unen e deixan pegada. Gardo no corazón o voso sorriso (tamén ás veces a vosa queixa ou o voso pranto), a vosa ilusión por vivir, por festexar, por estar preto cando é preciso, a vosa esperanza aínda que os tempos non inviten a elo. Xuntos estamos chamados a facermos, paseniño e cada día, desta terra un fogar e destes tempos, tempos mellores.

Graciñas, moitas gracias. Deste convivir, estar, ver, axudar, visitar, celebrar... voume fortalecido, con moito aprendido, con moito por aprender e con desexos de seguir camiñando cara o sacerdocio.

Descoñezo cal será o meu destino de experiencia pastoral para o próximo curso. Depende de moitos factores e de moita reflexión. Ademais, mentres un está en período de formación (xa para o ano no último curso de estudos eclesiásticos, 6º), vive aberto ó que os responsables diocesanos van suxerindo como actividades, destinos... A súa perspectiva é máis ampla e de maior experiencia. Sexa o que sexa e onde sexa, agárdoo con ilusión. E se repito outro curso entre vós, será unha nova oportunidade para medrar no amor ós irmáns, na fe e na vocación.

Ata pronto.

David Varela

SUBSCRIPCIÓN COLABORADOR

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

Nestas e outras actividades vaise concretando o lema da Fundación O Noso Lar:
Ó servizo da xente da nosa terra.

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

Nome e apelidos

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:

IMPORTF

☐ 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

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular da conta Banco ou Caixa

Dirección bancaria N°

Código postal Población Provincia

CÓDIGO CONTA CLIENTE

Código entidade Código oficina D. C. Número de conta

Código entidade

Código oficina

D. C.

Número de conta

Periodicidade Importe

Firma do titular



O mellor marco para a celebración da Festa de Convivencia cos nosos maiores, que recorda aquelas merendas campestres das que conservamos algunha imaxe en branco e negro onde aparecen sorrintes familiares e veciños en torno ó mantel de cadros.

O espírito que anima esta festa é o da unión de todos os parroquianos do municipio de Samos, independentemente da súa idade.

O ano pasado tiveron oportunidade de participar e sentín que era diferente a moitas outras xuntanzas que se celebran tamén nas datas de verán.

Esa diferenza fai que todos desexemos que a Festa de Convivencia cos nosos maiores teña unha vida moi, moi longa.

Matilde Arrizado

carballeira s.f. Lugar
poboado de carballos
CF. touza.

do Dicionario da
REAL ACADEMIA GALEGA

