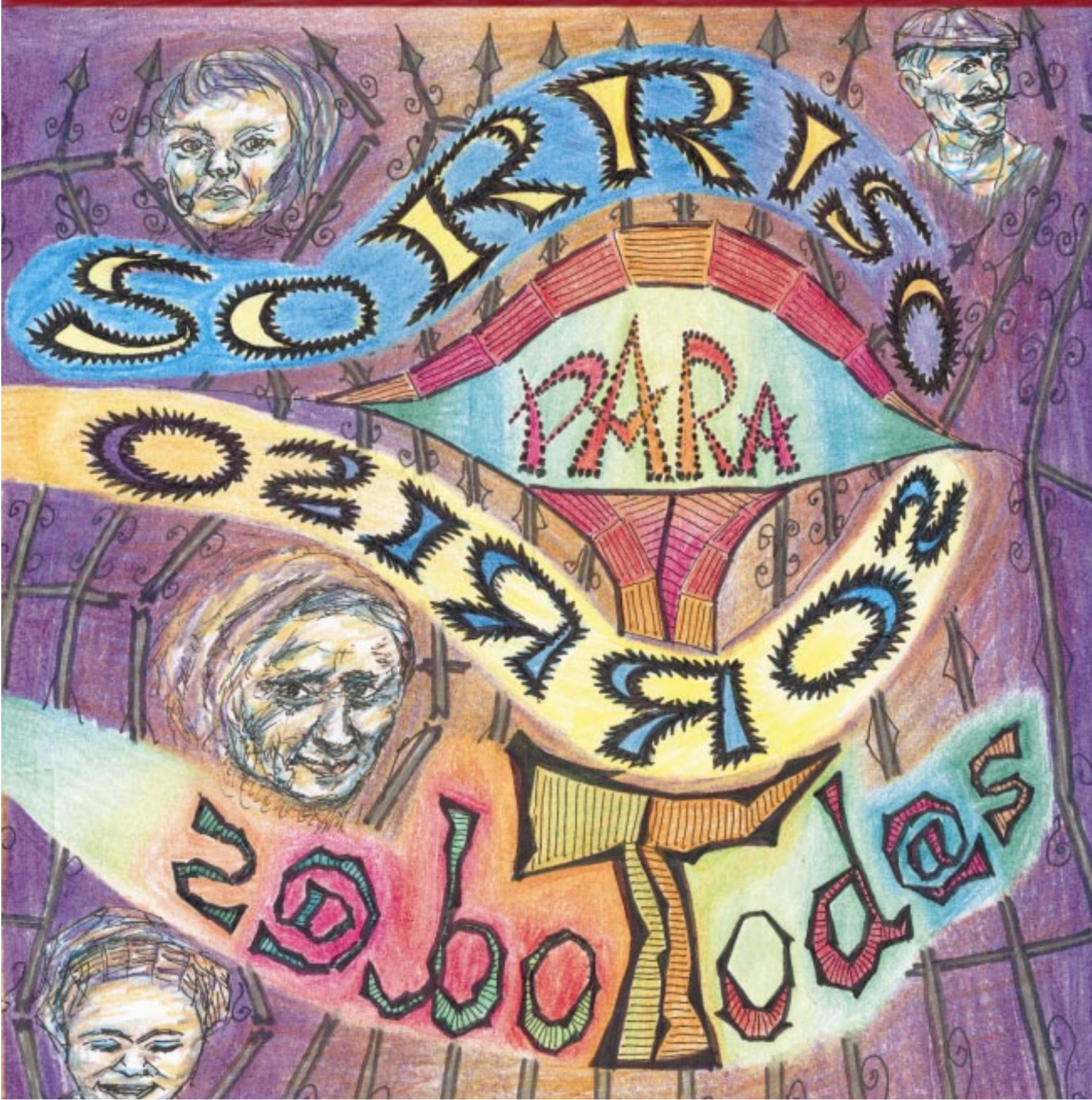




O Noso Lar

1.º Semestre 2005 • Boletín n.º 9



Sumario

Presentación1

Persoeiros

125 anos2

O lema

Sorriso para todos3

Voluntariado

Un sorriso4

Compañeira do agro e do mar5

Arte

Igrexa de Santa María
de Loureiro do Real6-7

Camiños

Samos, 125 anos dun retorno8

As parroquias de Samos9

A Nosa Terra

O Apasionante mundo das algas
continentais: As algas de auga doce10-11

Actividades

Comunidade de Benedictinos,
Socio de Honor12-13

Xa son seis14

Un ata logo agradecido15

Convivir, lembrar e compartir16-18

Proxecto Solidario19

Campamento 200520

Pastoral

A fe vivida como gratitude21

Hixiene alimentaria

Alimentos enriquecidos22-23

Agricultura e Medio Ambiente

Importancia do cubículo
na estabulación libre24

Saúde

Malos tratos ás persoas maiores25

Experiencias

Samos, lugar de encontro26

Lembranzas dende dentro27

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

Alba M. Álvarez Vergara

Concepción Rodríguez Fdez.

Manuel Otero

Carlos M. Franco Abuín

Eva Fernández Limeres

Angela Noguerol

Josefa Gómez

Berto

Inés deLa Fuente

Miguel de La Mata

Comunidade Benedictina de
Samos

Portada e contraportada:

Pedro

Depósito Legal:

LU-229-01

ISSN:

1579-8909

Maqueta e Imprime:

Grafic-Lugo, S.L.

Presentación

O día 21 de agosto do presente ano 2005 celebramos a XV Festa de Convivencia cos nosos Maiores. ¡Xa van quince! ¡Que rápido pasa o tempo! Desde fai quince anos, ano tras ano, a Fundación O Noso Lar, ven organizando actividades e programas encamiñados a fomenta-la convivencia e a solidariedade interxeracionais, priorizando sempre a atención á xente maior.

Unha curta historia fecunda en accións e programas, dos que nos fomos facendo eco neste boletín e que algunhas recolleemos neste número. Todas elas importantes, sen dúbida. Non obstante ó facer balance destes tres lustros sinalamos tres actuacións como as máis emblemáticas:

- * Acollemento na Casa de Acollida O Noso Lar. Desde o ano 1994 foron acollidas e coidadas un total de 71 persoas. O tempo medio de permanencia foi de dous meses e medio cada un; sendo a idade media dos acollidos de 81 anos. A maior parte deles, despois de recuperados, volveron para as súas casas, algúns facilitóuselles o ingreso en Residencias da Terceira Idade, e seis, dado o seu estado de saúde, esperaron a finar na mesma Casa de Acollida.
- * As Vacacións-Convivencia para persoas maiores que se comezou a organizar no ano 1990, fixeron posible que unhas 142 persoas maiores de todo o Municipio de Samos coñeceran e disfrutaran de toda a costa do noso país: desde Cádiz ata Barcelona, desde Tui ata San Sebastián. O mesmo habería que dicir das provincias interiores: León, Salamanca, Valladolid, Zaragoza, Madrid, Toledo, Cuenca, Granada, Córdoba, etc.. Un merecido tempo de vacacións, de descanso e diversión cheo de experiencias positivas que levan consigo un maior grado de autoestima.
- * A Festa Popular Campestre de Convivencia cos nosos Maiores Unha festa de todos e para todos, na que os protagonistas son os nosos maiores. Unha festa solidaria, tanto na preparación como na realización. Unha festa na que os veciños de cada unha e de tódalas parroquias sentímonos unidos e en familia potenciando os moitos valores que existen entre nós e acollendo con orgullo o legado que nos deixan os nosos maiores.

En todo este quefacer valoramos como moi positivas e frutíferas as axudas e as colaboracións de tódolos voluntarios e voluntarias. Así o fixemos constar no número anterior deste boletín. Queremos neste número mostrar o noso agradecemento a Jaime Delgado Gómez, a Angela Noguerol Seoane e a Carlos Franco Abuín, que coas súas sinxelas e valiosas aportacións nos axudan a descubrir, a valorar e a disfrutar da inmensa riqueza desta nosa terra.

Ademais destas fontes, que mencionamos, e nas que permanentemente repoñemos forzas e renovamos o estímulo no noso servizo á xente da nosa terra hai outra, de extraordinaria importancia, moi preto de nós. Estamos a falar da fecunda e incalculable aportación que a Comunidade de Benedictinos fixo e segue a facer á nosa historia. Estamos convencidos de que esta aportación é o mellor servizo que poideron facer ó longo da historia á xente da nosa terra. A apaixonada historia da Comunidade Benedictina, neste Mosteiro de Samos, e a súa presenza testemuñal, hoxe, é un estímulo e un referente para a Fundación O Noso Lar e cremos que tamén para os veciños e entidades públicas e privadas que queiramos servir, realmente, a esta nosa terra e as súas xentes.

¡Como non vivir agradecidos por tanta e tan variada riqueza! Temos ó noso alcance moitos recursos e razóns que son ó mesmo tempo chamada e estímulo a vivir con intensidade o momento presente, sempre coa esperanza dun futuro mellor. A expresión máis xenuína desta vivencia é o **sorriso**. Con el comunicamos e compartimos o mellor de nosoutros mesmos: a acollida, o respecto, a comprensión, o perdón, o amor,... . O sorriso enriquece a quen o recibe, sen empobrecer a quen o dá. Agasallemos cada día ós nosos maiores cun transparente e agarimoso sorriso.

125 ANOS

Neste ano 2005, cúmprense 125 anos dende que a orde beneditina se asenta no mosteiro de Samos. Este significativo dato convídanos a lembrar a historia deste mosteiro e polo tanto dos seus monxes e administradores que ó longo do tempo tanto influíron na evolución do concello de Samos e nos seus arredores.

A fundación deste mosteiro atribúese a S. Martiño Dumense no século VI, xa que foi o gran propagador da vida monástica na rexión galaico-portuguesa, mais o primeiro escrito que o menciona é do ano 665 reflectido nunha inscrición nos muros da portería que di que foi reconstruído nese ano polo bispo de Lugo. Despois desta restauración foi abandonado coa invasión musulmana ata a reconquista do rei Fruela I de Asturias (arredor do 760). Cando anos máis tarde, este foi asasinado, atoparon refuxio nel a súa viúva e o seu fillo, o futuro Alfonso II o Casto. Gañou con isto a protección real, comezando polas propiedades en media milla á redonda, que propiciaría o seu crecemento. No século X a comunidade vive baixo a regra de S. Bieito aínda que no s. XII se suma á reforma cluniacense. O mosteiro de Samos desfrutou de grande importancia durante a Idade Media, o que se reflicte en que posuía dúascentas vilas e cincocentos lugares. Foi colexio de Teoloxía e Filosofía e parada importante do Camiño de Santiago. En 1558, sufriu un incendio que obrigou a súa total reedificación. A comunidade foi exclaustrada en 1835, aínda que os monxes beneditinos regresaron en 1880 ata os nosos días. Sufriu outro incendio en 1951, tras o que foi reconstruído.



Este é un brevísimo resumo da historia deste mosteiro, dende a súa fundación no século VI ata os nosos tempos no que a comunidade de monxes segue a vivir baixo a orde de S. Bieito. A evolución da historia foi propicia para o mosteiro de Samos, xa que durante a Idade Media foi un dos máis importantes de toda Galicia, debido a grande extensión de terreo que posuía e administraba, de aquí a creación dos prioratos ou granxas administrativas que funcionaban como sucursais do mosteiro naquela zona onde se instauraran.

De seguro que, se a comunidade relixiosa non se decidira por quedar neste mosteiro, o noso concello non sería o que é. Para comezar non contaríamos coa beleza do seu edificio no centro da vila, coa maxestuosidade da fachada da súa igrexa precedida pola escalinata que nos recorda á do Obradoiro, co silencio dos seus claustros que nos convidan á meditación, con esa interesantísima biblioteca que a pesar dos incendios sufridos segue amosándonos os seus volumes e mostrándonos o lugar onde agoles monxes pasaban horas e horas escribindo para que nós hoxe poidamos coñecer algo máis do paso do tempo e polo tanto dos nosos antergos.

Foi o mosteiro berce e refuxio de moitos persoeiros: reis, abades, filósofos, monxes, escritores, peregrinos, escultores, pintores, canteiros, carpinteiros,... Este feito pon de manifesto a relevancia do mosteiro nesta zona xa non só a nivel relixioso senón tamén no educativo, cultural e humano.

Alba M. Álvarez Vergara

Se o mundo non é como cres que debería ser.
 Se non tes-los cartos que quixeras ter.
 Se o teu home, a túa muller, os teus fillos ou
 Os que viven contigo non son como ti queres.
 Se non te-la casa que che gustaría ter.
 Se non te-lo coche que fai tempo desecas conseguir.
 Se o traballo que estás a facer non é o que máis che gusta.
 Se o teu xefe é moi esixente, maniático,
 Se a túa sogra se mete en demasía na túa vida.
 Se non vives na cidade ou no lugar desexado.
 Se tes pouca saúde.
 Se non tes vacacións.
 Se os teus veciños te molestan.
 Se non gañas na lotería, nas quinielas ou no bingo.
 Se baixa o teu equipo favorito

Ti ¡sorriso para todos!

Cando os xornalistas só contan o malo buscando medrar.
 Cando algúns, por envexa, marmuren de ti.
 Cando te rexeiten.
 Cando te atopes coma un día anubado e gris.
 Cando non te coiden como sesexarías.
 Cando te sirvan por obrigación ou interese.
 Cando non te sintas amado pola persoa que ti amas.
 Cando non che fan a comida que máis che gusta.
 Cando che digan “non”

**Ti podes face-lo cambio
 ¡Sorriso para todos!**

M.C. Fernández

Un sorriso



Non costa nada e vale moito.

Enriquece a quen o recibe,
sen empobrecer a quen o dá.

Dura só un instante
pero os seus efectos perduran para sempre.

Ninguén é tan rico que non precise del
nin tan pobre que non mereza un.

Leva a felicidade a todos e a todas partes.

É símbolo de amizade, de boa vontade,

é un alento para os cansados,
raio de sol para os amargados

e resurrección para os desesperados.

Non se compra nin se presta.

Non hai ninguén que precise máis dun sorriso
como aquel que non sabe sorrir.

Vale máis que un berro,
vale máis que todo.

Se me atopas triste, se me atopas só
dáme un sorriso e serei feliz.

Inés Pérez

Compañeira do agro e do mar

(Canto á nosa lingua)

Dunha nai moi poderosa
fuches das primeiras fillas,
¡cortesana! ¡campesiña!
madrugaches a esta historia.

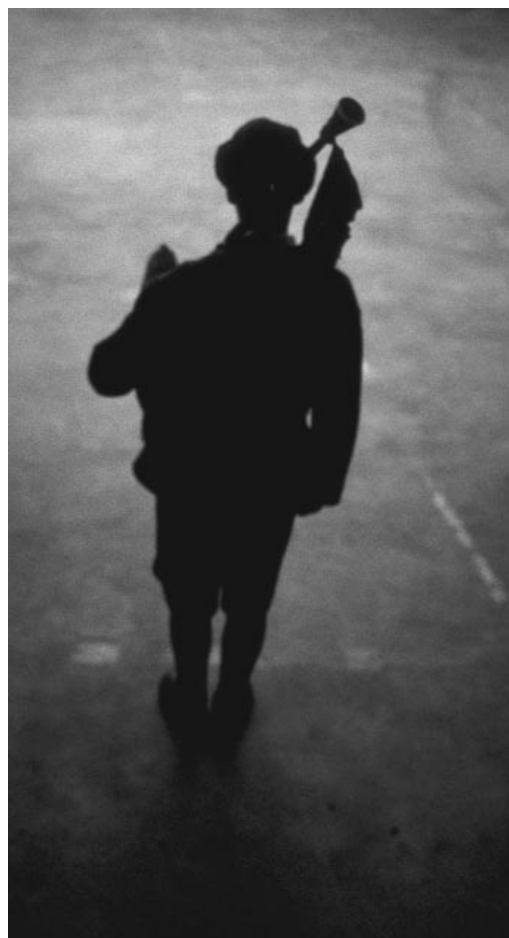
Outras irmás che naceron,
a quen ricos porfillaron,
ti quedaches entre os pobres
ignorada dos magnates.

Nunca foras á escola,
alomenos con licencia,
Quizais un neno se esconda
pola lingua do seu mestre.

Pero houbo mentes claras,
nesta historia amortecida,
que te viron coma a alma
dunha terra con morriña.

Expresaron seu sentir,
cantaron á súa terra.

Eles seguen a vivir,
nunca a morte os enterra.



Ti, compañeira inseparable
do mundo do agro e do mar,
¡canto amor, ledicia e saudade!
¡canta dor, puido o home expresar!

Puido o mozo balbucir
seu amor a unha muller;
puido a moza percibir
e contigo responder.

Puido a nai agarimar
ó meniño que nacía,
puido o neno comezar
seu falar con harmonía.

Puido o rei coma o pastor,
con tenrura ben subida,
entoa-la súa canción,
cantar á Virxe María.

Novos tempos van abrindo
outro rumbo na túa historia,
vaite a xente descubrindo,
xa te queremos na escola.

Josefa Gómez Requejo (1992)

Igrexa de Santa María

de Loureiro do Real



Jaime Delgado Gómez

Sexan as miñas primeiras palabras dun emocionado eloxio á súa recentísima restauración, sendo curas D. Miguel Ángel Gómez Vázquez e D. Manuel Otero Méndez.

Resaltan tres aspectos. O primeiro o da ben realizada renovación do seu teito.

O segundo o seu novo pavimento. Colocouse boa madeira no presbiterio e nos laterais da nave central. Pavimentáronse con grandes lousas irregulares as naves laterais e con laxas calizas, ben escuadradas, o pasillo da nave principal, materiais todos propios da comarca.

Por último revocáronse os muros, tanto interior como exteriormente, cunha cor branca pouco intensa, moi a tono co contorno ambiental.

A Igrexa na súa estrutura

Empecemos dicindo que se localiza esta parroquia no que foi xa un *hábitat humano prehistórico*, como o testemuñan o castro cercano á igrexa e que lle deu o nome de *Castro* á aldea.

Nesta mesma liña de antigüidade está tamén a súa titular **Santa María**, confirmándonos sen dúbida

unha precoz cristianización destas terras no moi alto medioevo. A pesar de toda esta antigüidade, a primeira parte desta igrexa é bastante post-medieval.

1.- A parte máis antiga da igrexa

O máis antigo constitúeno a súa ampla nave, o presbiterio e a sacristía. Nave e presbiterio son de planta rectangular e da mesma anchura. Sen embargo este sobresaí en altura, sendo cuberto a catro augas cun pétreo pináculo asentado na cúspide do teito.

Dende a nave accédese ó interior deste presbiterio por un arco triunfal de medio punto, feito de sillares graníticos de aristas vivas e cunha sinxela moldura trasdós. O arco apóiase mediante impostas de molduras xeométricas nun par de pilastras.

Ó presbiterio, polo sur, adosóuselle a sacristía. A súa porta de acceso é de arco de medio punto feito con só tres dovelas, apoiadas directamente nas xambas. Destaca neste corpo central a súa fachada do poñente. Nela ábrese a porta principal, coroada por un arco de medio punto feito con varias dovelas de bastante volume. Descansa o arco directamente sobre a xambaxe sen mochetas intermedias.

Adornan a súa fronte varias molduras que evocan modelos renacentistas. Por esta razón, esta primeira parte da igrexa podería ser datada na segunda metade do século XVI.

Sobre a porta ábrese unha pequena ventá, tipo aspileira, completando a fachada unha airosa espadaña que, segundo noticias, foi refeita no 1922.

2.- As dúas estancias posteriores a modo de naves laterais

Co tempo engadíronse á única nave dous corpos máis, un a cada lado coa mesma largura e distinta anchura. Deste xeito converteuse este conxunto nunha especie de igrexa de tres naves. Cóbreanse as tres naves con madeira disposta en dobre vertente,



apoiándose tamén nos muros que separan as naves laterais da central.

3.- Un cabido-sala

Por ser cerrado contrasta cos tradicionais, que son abertos. Está adosado á fachada da igrexa o mesmo que os típicos cabidos. Ten dúas portas exteriores. O seu pavimento tamén foi renovado substituíndose as anteriores baldosas cerámicas por lousas irregulares típicas da zona. Recibe a luz por varias fiestras abertas ritmicamente nos tres lados exteriores.

Os retábulos

O **retábulo da capela maior** é de estilo neoclásico, quizás dos primeiros anos do século XIX. Na súa ancha calle central do primeiro corpo, entre dúas columnas de estilo xónico, encóntrase esculpida en alto relevo a efixie coroada da Patroa, **Santa María da Asunción**. Tres anxos sosteñen a súa gran peaña de nubes. Sobre ela, dentro dun disco ovalado, pero xa no remate do retábulo, está esculpido o seu anagrama, **A(ve) M(aría)**.

Nas peañas das calles laterais encóntrase, na dereita un esbelto Santo Anxo, quizás do tempo do retábulo; e na esquerda un moderno Sagrado Corazón de Xesús.

O altar actual está apoiado sobre unha boa e gallo-nada pía de auga bendita.

O **retábulo da nave lateral sur** é tamén de estilo neoclásico. As súas tres calles do corpo inferior están separadas por columnas de estilo corintio. Na hornacina central gárdase a imaxe da **Virxe do Rosario**, que está vestida. Nas peañas das calles laterais encóntranse, á dereita, un moderno *San Miguel* co demo ós seus pés e, á esquerda, un *bispo*, probablemente xa do inicio do barroco. Está vestido con alba, estola cruzada, capa pluvial e mitra; portando tamén un báculo. Posiblemente sexa *San Brais*.

No centro do pequeno corpo superior, nunha hornacina enmarcada por dúas columnas tamén corintias, está una boa efixie de *San Francisco Xavier*, quizás do tempo do retábulo.

O **retábulo da nave lateral norte** é curiosísimo. En linguaxe popular diríase que é un *poupurri* de estilos, o que tecnicamente chamamos agora *estilo ecléctico*, ou sexa, recompilación de estilos. O seu neoclásico corpo adosado ó muro, mediante dúas



columnas de tipo corintio, sostén un entaboamento sobre o que se apoia un triangular frontón. No centro dese frontón, sen máis función que a decorativa, escúlpeuse un arco apuntado.

O fronte do retábulo está ocupado por un *camerín templete* que insinúa estar montado sobre catro semicolumnas retorcidas e adosadas ó camerín, que intentan imitar as *barrocas salomónicas*. Os seus capiteis son corintios e sobre eles corre polos lados un *entaboamento neoclásico*, que na fronte dóbrase como para soste un teito a dúas augas. Puntualizamos tamén que a lisa porta deste camerín remata en arco apuntado.

O centro da predela ocúpao o sagrario. O oco da súa porta remata en arco oxival e está enmarcado cunha insinuante estrutura de imitación neogótica. Na madeira da porta está esculpida unha custodia, simulando exposto o **Santísimo Sacramento**, motivo moi típico nas portas dos sagrarios do estilo barroco.

Este predominante neoclasicismo, pero con elementos, uns xa de imitación barroca, como as semicolumnas retorcidas e a custodia do sagrario, e outros neogóticos, como o arco apuntado do interior do frontón, a porta do camerín e a do sagrario, obríganos a ver aquí un moderno eclecticismo que debería datarse, máis ou menos, arredor do ano 1900.

Samos, 125 anos dun retorno



É alá por mediados do século VI cando a man de Deus pranta no seo destas terras a semente de Samos, pois por aquel entón Samos é o seu Mosteiro. Son moitos os nomes vencellados á súa historia: os reis Froila I, Afonso II “o Casto”, Afonso I “o Batallador”, Dona Urraca de Castela, o conde D. Reimundo de Borgoña; os abades Arxerico, Ofilón, Fatalis, Brandila; Fr. Bieito Xerome Feixoo, Fr. Martiño Sarmiento, Fr. Xoán de Chacón; San Virila e mailos oito bispos que saíron dos seus claustros... Como todo o que é bo, o Mosteiro de Samos sofre en múltiples ocasións o asedio dos que o desexan: dasamortizacións (no trienio liberal e en 1835 –con Mendizábal-) e roubos (ocupación francesa e consecuencias da desamortización do 35); as pancadas do paso do tempo (incendios de 1533 e 1951); asedios: por parte do nobre ou bispo de turno, etc. Pero Samos sempre tivo forza para rexurdir. Ou mellor dito, deulla Deus, para que así fose.

Samos vai evolucionando, e dende as regras hispanas, baixo as cales militaron os seus primeiros monxes, probablemente da man de san Martiño de Dumio, pasa no século X á observancia benedictina, acadando o seu máximo esplendor, no século XVI, despois da adscripción á reforma de Valladolid. É a partir de entón, cando saneadas as rendas do Mosteiro, este acada o seu máximo apoxeo: parte baixa do claustro gótico, en substitución do antigo románico (a raíz do incendio do 1533) e pisos superiores do mesmo (no século XVII); claustro de Feijoo ou clasicista (ss. XVII-XVIII) e Igrexa de estilo barroco clasicista, en susti-

tución da anterior, románica (s. XVIII); cociña antiga e refectorios (finais do XVII e comezos do XVIII); botica (finais do XVII) e Fonte das Nereidas (barroca do XVIII)...

A famosa biblioteca de Samos, que tan frecuentemente viña a consultar o P. Feixoo dende Oviedo, debido á magnitude dos seus fondos antigos, foi vítima da Desamortización primeiro e do incendio do 1951 despois. Incendio que só deixou indemne a parte artística do edificio (igreja e sacristía –as últimas obras da cal, se levaron a cabo a principios do s. XIX-). Se ben a Desamortización deu cabo de gran parte dos obxectos mobles artísticos (cadros, orfebrería...) e culturais (arquivo e biblioteca) do cenobio, a perda doutra gran parte dos recuperados despois da restauración do 1880 é consecuencia do incendio de 1951.

Dende o punto de vista da economía, a Abadía chegou a contar con seis ferrerías e con multitude de lugares e beneficios, agrupados en vinte partidos, o que o converteron no terceiro Mosteiro benedictino máis importante de Galicia (despois de San Martiño Pinario e San Salvador de Celanova) e no noveno de España.

A partir da restauración do ano 1880 a mans do abade Gaspar de Villaroel e doutros once antigos monxes profesos doutros mosteiros benedictinos suprimidos, Samos volve frorecer e a ser para todos lembranza, de que a sabia de san Benito segue sendo, o alicerce espiritual de Europa e mensaxe de evanxeo vivido e abreviado (aínda que non mermado) para o home de hoxe, como para o de onte e de sempre : “Ora et labora”.



As parroquias de Samos



O
ministerio
pastoral da
abadía samo-
nense ten
unha orixe
inmemorial,
parello ó seu
carácter de

abadía nullius, en virtude do cal posuía unha cantidade considerable de parroquias servidas por monxes ou curas seculares, que dependían espiritual e temporalmente do abade de Samos e por riba deste só da Sede Apostólica. Estas parroquias chegaron a ser as 44 que conformaban o antigo couto monástico de milla e media en derredor do Mosteiro e bastantes máis fóra do mesmo. Probablemente proceda este privilexio da época das restauracións dos antigos abades Arxerico, Ofilón, Fatalis (bispo *sub regulam*)...

Tanto neste Mosteiro coma noutros semellantes, o sistema de presentación de beneficios, como a cura parroquial exercida polos propios monxes, era un dos cauces fundamentais de ingresos pecuniarios para o apoio da economía monacal. Estas parroquias adoitaban ser motivo de tensións cos bispados, neste caso co de Lugo. E como resultado das distintas concordias, entre bispos e abades, a mediados do século XVIII atopámonos con 32 parroquias dentro do couto monástico: San Cristobo do Real co seu anexo de San Silvestre de Freixo, Santiago de Renche co seu anexo de San Martiño do Real, San Román do Mao co seu anexo de San Lourenzo de Vilarxuan, Santa María de Loureiro cos seus anexos de San Martiño de Romelle e San Mamede do Couto, Santiago de Formigueiros, Santa María de Montán co seu anexo de San Xil de Carballo, Santa Marta de Castroncán cos seus anexos de Santa María de Suñide e San Cristobo de Vilachá, San Esteban de Reiriz cos seus anexos de San Xulián de Teibilide e Santa Mariña de Sivil, Santa María de Lier co seu anexo de San Miguel de Frolláis, Santalla de Pascáis cos seus anexos de San Estebo de Calvor e Santiago de Estraxiz, San Pedro de Armea cos seus anexos San Vicente de Leirado, Santiago de Souto e San Antolín de Touville, Santiago de Zoo cos seus anexos de San Martín e San Román de Lousada, Santa Eulalia de Lagos co seu anexo de Santa Mariña de Galegos. Aquí hai que sumalo priorado de San Eufrasio cos seus anexos de Santa María e San Salvador do Mao, e o priorado de Lóuzara

cos seus anexos de San Xoán e San Cristobo. A estes, por estas datas, hai que engadir 36 beneficios máis, fóra do couto da Abadía.

O privilexio da dignidade cuasi episcopal do abade de Samos, foi posto en entredito durante o trienio liberal e despois da Desamortización de 1835. Pero o último abade de Samos, D. Tomás de Quiroga conservouno ata a morte, a pesares da supresión da Abadía e da exclaustación dos monxes, dado que a única que podía exoneralo del era a Santa Sede. Tra-lo felecemento do mesmo o bispo de Lugo apresúrase en solicitar a Roma a xurisdicción espiritual dos beneficios intradiocesáns da antiga Abadía, pero Roma limitase a autorizar unha xurisdicción, polo momento só *de facto* sobre ditas feligresías. No Concordato de 1851 trátase esta cuestión da supresión das “xurisdiccións privilexiadas”, pero exceptúanse explícitamente as seis abadías nuluius da Congregación de Valladolid, entre as que se atopa Samos. O asunto sera zanzado o 14 de xullo de 1873 por Pío IX, mediante a bula *Quae diversa*.

Dende a restauración da vida monacal en Samos no 1880, a igrexa abacial ven exercendo *de facto* as veces de parroquia (dado que a propiedade da mesma foi devolta, mediante documento público, polo bispo De los Rios Lamadrid, promotor da restauración monástica en Samos). Asimesmo, dependendo da necesidade pastoral da Diócese, e conforme ó maior ou menor número de monxes ordeados do Mosteiro en cada momento, este ten vido colaborando na atención pastoral das parroquias veciñas, ata datas recentes, nas que debido á merma vocional do mesmo cenobio, en sintonía coa situación xeral da Igrexa, ó menos en España, ten remitido esta axuda. Postura lóxica se pensamos nas múltiples tarefas, que ademais da esencial, que é “rezar e traballar” no Mosteiro, en sintonía co voto de estabilidade, ten unha comunidade sensiblemente mermada.

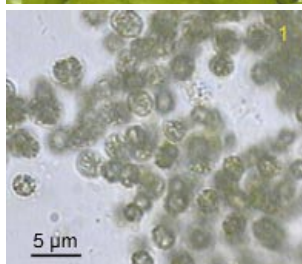
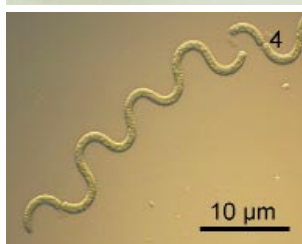
Desecar únicamente, que a oración e o traballo dos monxes sigan dando froitos para toda a Igrexa e así sobreabunden os segadores no eido do traballo e no da oración.

Comunidade Benedictina



O apasionante mundo das algas continentais:

As algas de auga doce



O termo “alga” agrupa un conxunto de vexetais diferentes, que teñen en común o vivir xeralmente en ambientes acuáticos para non secar, pois ó contrario do que ocorre nas plantas terrestres, carecen dun sistema de regulación de auga. Como tampouco están provistas dun sistema vascular para a conducción de nutrientes -os absorben por toda a súa superficie- non teñen raíces, nin talos, nin follas e por iso as consideramos plantas primitivas. Outra característica importante é que na súa reprodución forman estruturas sinxelas, de maneira que xunto cos musgos e fentos inclúense no grupo das plantas que chamamos “criptógamas” (criptos = oculto, gamia = unión) en referencia á súa reprodución oculta: non forman flores.

Para moitos, cando se fala de algas só pensan nas que vemos nas praias; isto é, nas algas mariñas. Nembargantes, aínda que non sexan populares como as súas irmáns do mar, hai arredor de 20.000 especies que viven fora do litoral.

A maioría das algas de auga doce son microscópi-

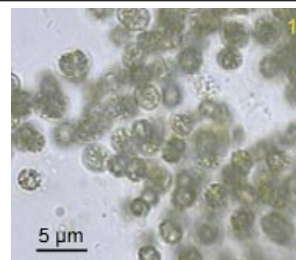
cas e somentes se detectan a simple vista cando forman poboacións.

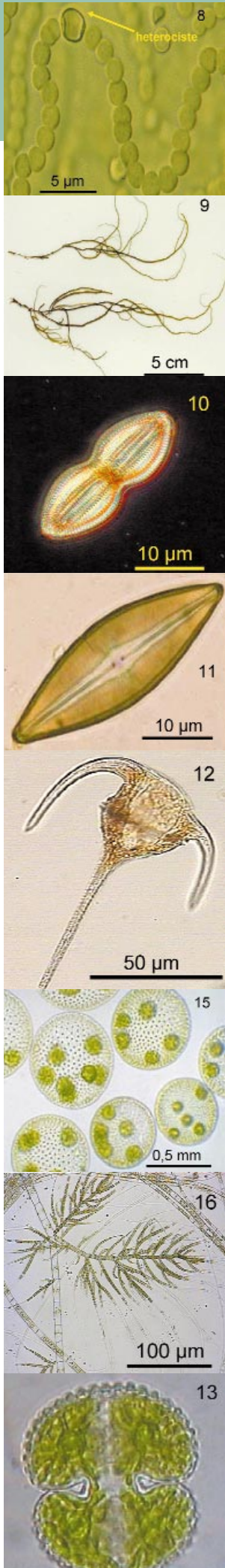
Atópanse nos ríos, torrentes, lagos, regatos, pozas efímeras, fontes termais e frías... e xunto as que viven nas paredes húmidas, na terra, na neve, nas cortizas das árbores, etc., conforman o que nomeamos “algas continentais”.

Hai moitos caracteres que diferencian unhas algas doutras (pigmentos, sustancias de reserva, citoloxía, xenética ...) e por iso fanse diferentes grupos. Falamos polo tanto de cianobacterias ou algas azuis (**Cyanophyta**, fotos 1, 3, 4, 7, 8), algas vermellas (**Rhodophyta**, foto 9), diatomeas (**Bacillariophyta**, fotos 10, 11), dinofíceas (**Dinophyta**, foto 12), algas verdes (**Chlorophyta**, fotos 13 a 16) ... E referíndonos a elas en termos de abundancia, sabemos que se poden contabilizar no seu hábitat, en condicións de optimidade, ata a increíble cantidade de 1.000.000 de células por cm².

Os biotipos destas algas son variados. Hainas unicelulares (fotos 1, 10, 11, 12, 13, 14) con o seu flaxelos; coloniales, móbiles ou pasivas (foto 15); filamentosas (foto 16) e pseudoparenquimatosas (foto 9); e os seus tamaños, salvo excepcións, médense en micrómetros (1 µm = 1/10 mm), as máis pequenas arredor de 2 µm e as máis grandes maiores de 50 cm.

Ademáis doutros parámetros para moitas determinantes (grao de acidez da auga, conductividade, temperatura, nutrientes...) toda-las algas necesitan adecuada luz e humidade para estaren activas, e aínda que as hai que cun pouquiño de orballo poden vivir, a maior diversidade atópase na auga líquida. Aquí poden estar en suspensión (fitoplancton), flotando na película superficial da auga (neuston), fixas a calquera sustrato sólido (fitobentos), sobre o fango do fondo (epipelon) ou formando feixes de fiamentos fixos ou enredados





en masas flotantes (plocon).

As microalgas reproducense de forma moi activa (exponencial), de tal xeito que nun día un individuo pode orixinar varias xeracións de descendentes. Sobre a maneira de perpetuá-la especie podemos dicir, en termos xerais, que o fan por vía asexual (esporas ou partición) cando as condicións ambientais lles son favorables, e que moitas delas recurren á vía sexual cando o medio lles é desfavorable. Os períodos adversos pásannos en forma de quistes, que as fan manterse en latencia ás veces durante moitos anos.

Como todo-los seres vivos as algas doceacuícolas teñen o seu papel na natureza. Son elas, por exemplo, as responsables de osixenar as augas e permitir o desenvolvemento da vida animal nos medios acuáticos. De importancia ecolóxica en particular son, entre outras, as cianobacterias provistas dunhas células especiais (heterocistes, foto 8) coas que fixan nitróxeno molecular (e.g. *Nostoc* spp, fotos 7, 8) e enriquecen o medio neste elemento. Tampouco podemos esquecer que as microalgas son o primeiro eslabón da cadea trófica ou alimentaria; e neste senso, aínda que a especie humana a consideremos o final, tamén se pode beneficiar directamente destes

organismos como o fai ca cianobacteria *Spirulina platensis* (fotos 3 a 6). Esta alga azul ten un elevado contido en proteínas e como se deixa cultivar ben e practicamente de balde en tanques ó aire libre en zonas cálidas, utilízase na alimentación humana nalguns países pobres para paliar a desnutrición.

Entre outras moitas utilidades das algas que nos ocupan, a máis do devandito, figura o seu uso en acuicultura, xa que algunhas especies sirven de alimento ás fases larvárias herbívoras na cría de peixes. Tamén pódense usar algas como bioindicadores (indicadores biolóxicos da contaminación), de aí que en moitas conchas hidrográficas se faga “biomonitorización” (estudos no tempo nunhas estacións determinadas o longo do curso dos ríos) para determinar o grao de contaminación das augas tomando certas algas como organismos indicadores.

Pero ó lado dos moitos beneficios que proporcionan as algas, non podemos esquecer que tamén se encontran as que resultan perxudiciais ou “molestas” para outros organismos. Algunhas producen mal olor, outras teñen efecto antibiótico e hai-nas que cando se multiplican de forma explosiva (afloramentos, foto 2) tiñen de cor as augas e liberan toxinas (e.g. *Mycrocystis aquatilis*, fotos 1, 2) letais para moitos animais e causa de enfermidades dixestivas, ás veces graves, no home ...

E poderíamos seguir enchendo follas e máis follas falando das algas de auga doce, pero non é o caso. Somentes engadir que iste mundo en miniatura ademais de interese científico encerra unha extraordinaria beleza, e que o seu estudo e observación ó microscopio é realmente apaixonante. Non hai película máis amena que ver a multiplicidade e perfección de formas e cores que presentan estas algas; ou observar como se multiplican ou como corren, cheas de razón, as flaxeladas estimuladas pola luz ...

Unha vez máis podemos dar grazas á Natureza por facer que estes maravillosos organismos, aínda que pouco aparentes, compartan a súa vida con nós.

Angela Nogueira Seoane

Comunidade de Benedictinos, Socio de honor



Nun emotivo acto, á vez solemne e sinxelo, o padroado da Fundación **O Noso Lar** dando cumprimento ó acordo da súa reunión celebrada o día 12 de maio, nomeou Socio de Honor á Comunidade de Benedictinos de Samos, na tarde do día 2 do pasado mes de xuño, no incomparable marco do Mosteiro de Samos.

Abriu o acto D. Miguel Gómez Vázquez, presidente da Fundación, que calurosamente manifestou o seu agradecemento a tódolos asistentes, amigos da Fundación, medios de comunicación e ós primeiros Socios de Honor da Fundación: D^a Manuela López Besteiro, Frei Xosé Gómez González, D. Antonio Calvo Varela; e a D. Carlos Belón, alcalde de Samos e membro do padroado da Fundación, que en xuntanza cos mencionados e o Prior do Mosteiro, compartiron a mesa presidencial.

Na súa elocución, D. Miguel fixo un resumo da andaina da Fundación desde os seus comezos, hai quince anos, ata o día de hoxe, manifestando que no tempo transcorrido foron moitos os beneficios persoais que acadaron, día a día, os que traballaron e traballan no Proxecto. Ilustra o devandito citando algúns exemplos: “a oportuni-

dade de descubrir a inmensa riqueza da nosa terra; os beneficios do traballo en equipo; a valiosa colaboración dos veciños do concello de Samos, sobre todo a dos mozos...e o apercibimento e significativa presenza continua da Comunidade Benedictina e o seu Mosteiro”.

Despois de lembrar os obxectivos da Fundación “que se centran principalmente na atención ós maiores facendo por mellorar a súa autoestima; proporcionarlles agarimo, compañía e acollemento desde a gratuidade ó tempo que se fomenta a solidariedade interxeracional...” continuou o Presidente a súa disertación dando unhas breves pinceladas sobre a interesante historia do milenario Mosteiro. Comezou por sinalar o magnífico labor pastoral e de acollemento desenvolvido polos monxes, e as penurias máis significativas polas que pasaron a través do tempo. Fixo mención do seu inmenso esforzo e sacrificio para reconstruír o edificio despois dos graves incendios que o asolaron por dúas veces (séculos XVI e XX); do seu obrigado abandono cando se promulgou a Orde de Supresión das Cortes (s. XVII) e coa Desamortización de Mendizábal (s. XIX) ... Aludiu, tamén, a persoeiros ilustres que tiveron relación co Mosteiro; algúns como benefactores ou visitantes da realeza (Fruela I, Ordoño I, Fernando III o Santo, Alfonso X o Sabio, Reis Católicos, Carlos V...) e outros como monxes que pasaron á Historia pola súa relevancia nas distintas ramas do saber (P. Martín Sarmiento, P. Antonio Sarmiento de Sotomayor, P. Feijoo...)

O Presidente da Fundación rematou as súas verbas explicando que “o título de Socio de Honor que a Fundación O Noso Lar outorga á Comunidade de Benedictinos de Samos, aproveitando a celebración do 125 aniversario do Mosteiro, é un recoñecemento pola súa perenne, significativa e fructífera presenza nestas terras de

Samos; pola súa abnegada atención pastoral e espiritual ás xentes de toda esta comarca e pola súa evidente e fecunda aportación á cultura da nosa terra”.

Tras dar lectura Amparo Páramo, secretaria da Fundación, a acta da reunión do padroado onde se acordou nomear á Comunidade Benedictina de Samos Socio de Honor, o Prior do Mosteiro recolleu o Título Honorífico en nome da Comunidade e respondeu ó agasallo pronunciando unhas sentidas e fermosas verbas, nas que ademais de agarimo, amizade e agradecemento á Fundación polo seu cometido, puxo de manifesto a grandeza da súa vida espiritual e o seu seguimento da Palabra.

Baseándose no texto do Evanxeo de San Mateo que fala dos beneficios da levadura na elaboración do pan, o Prior establece semellanza entre esta parábola e a traxectoria da Fundación “... *cun Evanxeo falado e vivido* ...” resaltando a humildade que a caracteriza...“*¡Canto máis, se a humildade, que sempre é o resplandor dos grandes homes e dos grandes feitos, leva ó que merece ser honrado, non á vanagloria, senón ó recoñecemento do pequeno gran de area que o outro intenta aportar, á curta morea de cousas humanas que merecen ser eternas!*”.



O Prior termina dando as grazas, unha vez máis, á Fundación O Noso Lar polo seu ben facer; e como representante no acto da Comunidade Benedictina de Samos de tódolos tempos, agradece ós moitos varóns insignes que desde a fundación do Mosteiro no século VI “*deron lustre a nosa terra*” citando, entre outros, a Argerico, Ofilón, Novidio, Brandila, José Laguna, Anselmo de la Peña, Montenegro...”e *tantos outros que polas súas obras e a súa fe e pola súa vida, aínda hoxe non merecen ser esquecidos*”

Tamén as persoas da mesa presidencial tomaron a palabra para manifestar o seu agradecemento, apoio e recoñecemento á Fundación O Noso Lar. Pola facilidade con que brotaban as verbas dos seus beizos, cheas de tenrura e agarimo, non cabía a menor dúbida do moito que se sentían identificadas con esta magnífica Obra.



E tras rematar o acto e celebrar o acontecemento, tódolos asistentes compartiron unha sinxela cea, na que á alegría das persoas se misturaba, harmónicamente, coa cálida paz e sobriedade do histórico refectorio do Mosteiro.

Xa son seis...

Xa son seis ... os anos nos que os mozos e mozas do concello de Samos participan coa Fundación O Noso Lar no "Entroido na rúa" en Sarria, Monforte e Samos.

É esta unha actividade que require de moito tempo previo para podela realizar. Ó pasar o Nadal, dende que xa as ideas están máis ou menos claras, comezan os preparativos: compra de material, ensaios de bailes, deseño e elaboración de traxes, perrucas, atavíos, carroza ... traballo ¡moito traballo! Pero co traballo tamén ilusión, alegría de estar xuntos, disfrute, imaxinación, colaboración ...

Todo para poñer en escena "**Necesitamos Sorrisos**", (*"made in feito na casa"*). É propio do Entroido sorrir, rir ... Pero non só no Entroido, senón cada día. Todos necesitamos do sorriso para vivir felices. O sorriso dos nosos pais e familia, o sorriso dos amigos e amigas, o sorriso dos nenos ... ¡Todos necesitamos deses sorrisos que fan nova a vida de cada día! Pero nesta nosa terra na que vivimos, hai persoas que polas condicións inxustas de vida, non poden sorrir con facilidade.



Por iso neste ano da "Pobreza Cero" os voluntarios do Noso Lar, quixemos ter un pequeno xesto de solidariedade colaborando nun proxecto dun orfanato en Mozambique, que a Fundación asumiu.

Coa carroza de entroido quixemos dar a coñecer o proxecto para que tódalas persoas que queiran colaborar, o puidesen facer.

Por todo isto os disfraces e os bailes representaban unha tribu africana. E como sinal da colaboración que tódolos que participamos no entroido quixemos facer co proxecto "Necesitamos Sorrisos" destinamos o premio de Sarria, integramente, a tal fin.

Cando te encontras cos amigos, disfrutas, traballas con outros e o premio do esforzo vai adicado a unha causa xusta... todo merece a pena.

¡Con todas estas experiencias e sensacións encontraremos para o ano que ven!

Manuel Otero

Ficha técnica

Nº de participantes: 78 persoas

Idades: 8-55 anos

Data: 6-8 febreiro

Gastos: 2888,00 Euros

Ingresos:

- Aportación dos participantes: 1940,00 Euros
- Premio desfile en Monforte: 250,00 Euros
- Aportación da Fundación O.N.L.: 698,00 Euros

Total: 2888,00

Premio desfile en Sarria 750,00 Destinados ó proxecto do orfanato en Mozambique.

Un ata logo agradecido

O día 22 de maio pasado, clausurouse a actividade, que a Fundación “O NOSO LAR”, co seu grupo de voluntarios, veu realizando ó longo deste curso: *“Celebramos Compartindo cos nosos maiores”*.

O contido desta celebración, quedou xa expresado no nº 8 deste boletín, “O NOSO LAR”.

Hoxe subliñámo-la forza deste encontro, tanto polo número de participantes, uns cincuenta entre maiores e voluntarios, coma polo seu significado: remate do curso. *“Un ata logo” agradecido*.

Coma en cada encontro, sempre de fondo: *a convivencia interxeracional*. Houbo tempo para celebrar e comparti-la amizade, a vida, a fe e, sobre todo o humor, pois, neste caso, tivemos unha sobremesa animada polo sacerdote e ilusionista Xosé Manuel Carballo quen,



desde a súa vocación de entrega garimosa á xente dos nosos pobos, desde a súa capacidade humorística madura, sempre cunha clara mensaxe de servizo comprometido, logrou facernos pasar unha tarde non fácil de esquecer.

A súa cercanía fixo agradable a escoita, fixo posible a espontaneidade, pois a participación foi unha realidade.

Destacar que esta sobremesa foi compartida por un grupo de universitarios da Coruña, que, coa súa profesora, se atopaban facendo prácticas coas especies botánicas que viven na nosa zona.

Como xa dixemos, foi *un ata logo agradecido*, pois será unha actividade a retomar no próximo curso.



A Comunidade de Lousada

Convivir, relembrar, compartir

Afondando no obxectivo que mantén a Fundación *O Noso Lar*. **Compartir, convivir e disfrutar, mellorando o coñecemento do noso país**, programouse e levouse a cabo, un ano máis, a *excursión-convivencia cos nosos maiores*.

A Comunidade Murciana foi, este ano, o escenario da nosa visita.

Como cada ano, o lugar de encontro para a saída foi Samos, o día 31 de marzo. Ese día pernoctaríamos en Ocaña (Toledo).

Ocaña, quizais por ser xa coñecida, proporcionounos unha tarde de lecer para que cadaquén a disfrutase ó seu xeito; pero cáseque todos rematamos tomando un café ou un refresco, mentres admirabámo-la súa fermosa e ampla praza porticada.

O seminario dos Dominicos onde nos albergamos é lugar propicio para cear con humor e programa-lo campionato de tute, que se irá desenvolvendo ó longo dos días. E durmir, pois



pode parecer paradóxico, pero tamén se debe facer con humor.

Cumprindo co programa previsto, á mañá seguinte, o noso autocar dirixiuse a Toledo, cidade que ben merecía a nosa atención dese día e tamén nós merecemos achegarnos á súa beleza. Percorrémo-la súas rúas, mentres os nosos ollos ían contemplando os muros dos seus antigos e históricos edificios que os limitan. Lembrámo-lo mínimo da súa historia, visitámo-la catedral, o Alcázar só externamente. Insistimos na tradición da Praza de Zocodover, onde pasamos un longo espazo de tempo, antes e despois do xantar.

Voltamos a Ocaña, con calma, facendo unha parada obrigada para un paseo contemplativo polos xardíns de Aranjuez.

De mañanciña, tomamos rumbo a Murcia. Detivémonos en Albacete. Despois dunha lixeira visita á cidade, xantamos nun recuncho, feito á nosa medida, así no espacio coma na xentiña que nos acolleu, cousa que potenciou a nosa convivencia e espertou o agradecemento. Estes detalles non se pagan co prezo do prato.

Penetramos, pois, na horta murciana, realidade que se faría posible cada día, nas nosas idas e voltas. Estas xenerosas terras, os seus encoros, os cauces dos seus ríos, fixéronos decatar de que eran testemuñas vivas do que a xente proclamaba nas súas frecuentes e notorias pancartas: ¡AUGA PARA TODOS!

Pretiño de Torre Pacheco, unha edificación chantada no medio dunha finca de considerables dimensións, urbanizada en parte, de



acordo á súa función, foi a que nós tivémo-la sorte de estrear; foi a nosa casa ó longo de sete días. Desde alí, sempre cruzando a horta murciana, como xa dixemos, faciámo-las nosas *andainas*.

O primeiro día da nosa estadía en Torre Pacheco, visitámo-la cidade de *Los Alcázares*. Fomos no autobús. Era pretiño. Percorremos paseniño o seu paseo marítimo. Foi moi agradable.

Logo de xantar na casa, desprazámonos á cidade de Murcia. Visitámo-la Catedral, parte do Casino, o Teatro Romea e algunhas prazas.

Esta visita informal e tranquila, sen máis programación, foi completada con outra visita guiada, días máis tarde, na que, ademais de profundizar no que xa viramos, visitámo-lo Museo de Salzillo. Este escultor é o mellor expoñente da escultura barroca de gusto italiano en España. Moi importantes os seus pasos procesionais. Imaxinería contemplada con gusto por tódolos que alí nos atopabamos.

Deixando a cidade adicamos un día completo a percorre-lo Val de Ricot. A variedade do seu relevo, nun espazo tan curto, é chamativa.

Salientámo-lo Balneario de Archena onde quedamos abraiados polo espazo natural e pola súa estrutura. Atravesamos Ricot, Arabán, núcleos urbanos de gran beleza, sobre todo pola súa situación, abrigada por pequenos outeiros, que parecen cincelados a capricho pola erosión. Pasa o mesmo con Calasparra onde xantamos degustando a rica paella murciana,

despois de visita-lo Santuario da Nosa Señora da Esperanza, lugar dunha beleza natural, alterada positivamente pola man do home. É unha perla preciosa, que pode pasar desapercibida, un recuncho case escondido á beira do río Segura. Rematámo-lo percorrido deste día cun paseo por Cartagena, cidade bimilenaria, berce de distintas e importantes civilizacións. Cidade portuaria no Mediterráneo español.

Percorrémo-las súas rúas peatonais, as súas prazas; en particular a Praza do Concello, co Pazo Consistorial de estilo Modernista. A Casa de Cervantes e outras na chamada *Calle Mayor*. No paseo do seu importante porto, atópase o famoso submarino de *Isaac Peral*.

Outro lugar de obrigada visita para o deleite contemplativo da nosa mirada, foi a zona do Mar Menor. Percorrémo-la case totalidade do tramo da Manga. Por mor do vento, non de todo agradable, non puídemos luci-los nosos bañadores, pero o día estaba claro e permitiunos contempla-la beleza da zona.

Outra das xornadas da nosa convivencia estivo enmarcada pola visita a Caravaca de la Cruz, onde riman, perfectamente, a tradicional devoción popular á Cruz de Caravaca, santuario ó que se accede a través dunha fermosa fachada barroca, co aspecto tradicional histórico da súa cidade.

Bullas, onde xantamos e despois de visitar unha bodega típica, saímos para Mula e Alcantarilla. Aquí tivemos ocasión, gracias ós amigos, de visitar unha fábrica de pemento e de recibir un agasallo da súa fabricación.



Lorca abriu o marco doutro día de convivencia. De convivencia difícil nos fala a súa historia, desde que comeza a ter relevancia na época visigótica. A súa condición de lugar fronteirizo, no tempo da Reconquista, fomentou máis a liorta cá posibilidade de crecemento. Isto dáse despois de llela arrebatado ós musulmáns.

O punto básico da nosa visita foi a Praza Maior, na que se atopa a Casa do Concello e mesmo de fronte a ex -Colexiata de S. Patricio, que se constrúe no século XVI para festexa-la victoria sobre os musulmáns, obtida no século anterior, xusto no día de S. Patricio. Na mesma praza érguese o *Pósito*, antigo depósito de gran de trigo que tamén foi creado no século XVI e hoxe alberga o Arquivo Histórico Municipal. Un percorrido polas súas rúas lévanos ó autobús, que tomaría rumbo a Águilas, cidade á beira do mar, lugar máis que xustificando para o xantar. Logo dun paseo, no mesmo autobús, pola costa e outro a pé para despedir Cartagena, voltamos a Torre Pacheco.

Xa situados no derradeiro día da nosa permanencia naquelas terras e no mesmo corazón da cidade de Murcia, despois dun día cheo, a nosa experiencia podería resumirse na

palabra ¡GRACIÑAS! Graciñas á Fundación *O Noso Lar* que segue a crer no valor desta experiencia programándoa cada ano. Graciñas a aquelas persoas que se enrolan tamén cada ano. Sen elas, a experiencia tampouco sería posible. Graciñas á natureza que nos acariñou. Graciñas á historia que nos trouxo pola súa man ata aquí. Graciñas ós amigos da Peña *El Malecón*, que nos agarimaron, que nos acolleron na intimidade deste seu fogar común e nos agasallaron cun sorprendente xantar. Xesto gratamente sorprendente. A amizade é gratuidade. Non ten prezo.

¿Que nos queda a partir de aquí? ¿Face-las maletas para voltar á casa?

Quedan moitas outras cousas, coma os ratos adicados a compartila fe na Eucaristía, despois dalgúns días cheos de agradecemento; as nosas tertu-

lias pola noite, sobre todo algúns días; os nosos campionatos de tute e tantos outros momentos ricos que encerra unha convivencia e que non podemos expresar. Aí quedan. As vivencias positivas non morren, pasan a formar parte da nosa vida.

Ata o próximo ano.

Josefa Gómez Requejo





Proxecto Solidario

Como moitos recordamos, o Boletín anterior levaba de título “NECESITAMOS SORRISOS”. Nel explicábase amplamente o significado e o motivo polo que se escolleu este lema, que tiña relación co Proxecto Solidario “CENTRO INFANTIL M^a ANA MOGAS” de Murraça-Mozambique.

Neste Centro que atenden as franciscanas son beneficiarios directos 70 nenos orfos de 0 a 5 anos; 30 en réximen de internado e 40 externos; ademais dunhas 50 familias implicadas.

O custo do proxecto asumido pola Fundación O Noso Lar para este ano 2005 é de cinco mil euros. Ata o presente mes de xullo puidemos enviar a cantidade de **2.122 €**. Estes ingresos proceden de donativos particulares e de aportacións das distintas parroquias, como se pode ver no recadro.

A Fundación O NOSO LAR agradece a tódalas persoas que están a colaborar neste Proxecto.

Tamén dende LADESOL (Lazos de solidaridade), as Franciscanas Misioneiras da Divina Pastora agradecen esta xenerosa axuda, e envían o recibo correspondente dos cartos recibidos, así como fotos dos nenos do Centro.

Moitas veces esquecemos que neste século aínda hai persoas que comen unha soa vez ó día, se é que poden, que morren por non ter auga potable, medicamentos, etc. ¡Canta distancia entre os dereitos dos nenos e as realidades que viven!.

Con pan, con medicamentos, con escolas, con Vida... podemos achegarnos máis a eles, dende as nosas posibilidades. Por todo isto, queremos seguir comprometéndonos e colaborando con este **Proxecto**.

¡ **GRACIÑAS** ¡ ¡TAN LONXE E TAN CERCA!

Aportacións

Premio Entroido en Sarria	... 750 euros
Donativo Jaca	... 50 euros
Donativo Paín	... 50 euros
Donativo Maxa	... 50 euros
Donativo Pube	... 20 euros
Franciscanas de Lousada	... 200 euros

Parroquias

San Cristovo de Lóuzara	... 109 euros
San Xoán de Lóuzara	... 62 euros
San Andrés de Gundriz	... 30 euros
Lousada	... 60 euros
Zóo – Furela	... 77 euros
Montán	... 54 euros
Loureiro do Real	... 60 euros
San Mamede do Couto	... 55 euros
Romelle	... 117 euros
Estraxiz	... 138 euros
Suñide	... 40 euros
Teivilide	... 71 euros
Castroncán	... 41 euros
Pascais	... 48 euros
Freixo	... 20 euros
Santalla de Lóuzara	... 20 euros



Saladina

Campamento

2005



Parece que foi onte cando subimos ó autobús con destino a Cangas, pero o campamento deste ano xa rematou.

Vinteseis rapaces e rapazas e oito monitores disfrutamos un ano máis duns días de lecer acampados no Colexio da Compañía de María. As notas predominantes foron a harmonía e o compañeirismo.

Precisamos sorrisos foi o lema que traballamos, intentando adentrarnos nun mundo máxico no que poder facer felices ós demais cun “simple”, pero moitas veces infrutilizado, sorriso. Arredor dese tema fóronse desenvolvendo diferentes actividades relacionadas cos sorrisos das nosas familias; cos sorrisos dos máis desfavorecidos; cos sorrisos dos nosos maiores ... e, en definitiva, **cos sorrisos**.

Conseguimos traballar valores tan importantes, e mesmo ás veces demasiado complicados para rapaces-as e mozos-as, como a tolerancia, a comprensión, o respecto cara ós demais, a felicidade nosa e a dos que nos rodean ... de maneira lúdica e de forma que os rapaces e rapazas comprenderan de seguido o obxectivo que se perseguía: *espertar os seus sentimentos para sorrir ó mundo co corazón*.

Ficha técnica

Nº participantes: 26 rapaces
8 monitores

Idades: 9 – 17 anos

Data: 1 – 8 xullo 2005

Gastos: 3.572, 8 euros

Ingresos:

- Participantes: 2.060 euros
- Consellería de Familia, Xuventude e Voluntariado: 1.500 euros

As nosas inquiredanzas, sobre se lograríamos captar o seu interese e a súa atención, quedaron disipadas desde o primeiro día.



Un aspecto importante a destacar é a súa actitude positiva en todo momento, cara ás dinámicas que se viñan realizando e cara a todas esas persoas que se fixeron presentes e que aportaron o seu pequeno, pero moi valioso, gran de area ó campamento.

A valoración final desta actividade programada pola Fundación O Noso Lar non deixa lugar a dúbidas: **O campamento é unha experiencia moi enriquecedora, tanto para os pequenos como para os maiores, que se debe seguir potenciando ó máximo.**

Paula Buján



A fe vivida como gratitude



Normalmente os cristiáns compartimos e celebramos a fe nos espazos e momentos que todos consideramos comúns e ordinarios: na celebración do domingo, dun bautizo, dunha voda, dunha festa, dun funeral, etc. Pero non son estes os únicos lugares nin os únicos momentos nos que compartimos a nosa experiencia de fe. Con frecuencia na vida cotiá aparecen, unhas veces consciente e outras inconscientemente, xestos e actitudes que falan do noso ser cristiáns, que evidencian unha vida de fe.

A festa de convivencia cos nosos maiores xorde precisamente como expresión dunha fe vivida como gratitude. Así o manifestan as seguintes oracións nas que os máis novos e os maiores agradecen a Deus a riqueza que uns e outros aportan á historia das nosas familias e dos nosos pobos.,

Oración de acción de grazas dun mozo

Desde a fermosura desta nosa terra, que nos recorda a
grandeza da túa Creación, Señor,
queremos agradeceche as vidas desgastadas, polo paso
dos anos, dos nosos maiores.

Son anos de vida, de traballo, de sacrificio, de dificultades. Son camiños percorridos
derramando suor e vágoas, converténdose así en fontes
de sabedoría e de amor.

Graciñas, Señor, por todos e cada un dos nosos maiores. Eles son para nós estímulo
para seguir enxendrando vida ó noso arredor.

Ilumínanos co teu Espírito, Señor, e dános a forza
necesaria para que nós, os máis novos, correspondendo
con gratitude e xenerosidade ó amor dos nosos maiores, sexamos para eles fonte de esperanza no seu camiño de cada día. **Amén**

Oración de acción de grazas dunha persoa maior

Grazas, Señor, polo regalo da vida.

Grazas polo camiño que levamos percorrido.

Grazas porque sempre coidas de nós, aínda sen darnos
conta.

Grazas por tantos motivos de gozo e alegría que
encontramos no noso camiño,

Especialmente grazas polas nosas familias, porque
tamén elas seguen colaborando para facer, entre todos,
un mundo mellor.

Grazas por esta morea de mozos e mozas, que ano tras
ano entregan gran parte do seu tempo a preparar con
ilusión esta festa para nós.

Cóidaos, Señor, e axúdaos para que non se cansen de
face-lo ben e as súas vidas sexan unha permanente
fonte de esperanza
para eles e tamén para nós.

Amén

Alimentos Enriquecidos

Hai non moitos anos cando un ía face-la compra pedía unha bolsa de leite; non se podía entender que houbera máis dun tipo de leite. Logo empezaron a aparecer moitas variantes, pero algunhas destas son entendidas de feito sinxelo por todos nós; así logo do leite normal chegou o leite sen tona e logo o leite “semi-desnatado”. Todo o mundo sabía que isto era quitarlle un pouco ou toda a graxa ó leite e polo demais non había moitas diferencias con respecto ó leite cru, salvo polo feito do tratamento térmico ou a homoxeinización que sofre este alimento antes de ser envasado nos coñecidos cartóns que vemos cada día nas tendas.

Pero hoxe cando imos á compra atopamos moitos máis que dous tipos de leite. Deste xeito podemos encontrarnos con: leite enriquecido con calcio, leite con vitaminas, leite con omega 3, con orxo, con jalea real... e incluso estamos encontrando outros coma leite con “tonalín”. O primeiro que temos que dicir de todos estes tipos de alimentos, ou no caso concreto que estamos a falar de leites, e que se miramos a lexislación e

incluso o etiquetado de ditos produtos atopámonos co feito de que algúns non son leite, senón produtos lácteos. En efecto, para conseguir certos produtos dos que estamos a sinalar é necesario descompoñer por completo o leite e volver a recompoñelo para conseguir a correcta homoxeneidade e características propias do produto, e ás veces engádense certos compostos, que chegan a facer que non se poida denominar “leite”.

Na seguinte táboa resumo as principais accións beneficiosas que, segundo a Sociedade Española de Nutrición Comunitaria, poden ter algúns destes alimentos:

Leite con ácidos graxos	Reducen risco enfermidade cardiovascular
Leite con calcio	Desenvolvemento de ósos e dentes
Leite con ácido fólico	-Reducen risco enfermidade cardiovascular -Reducen risco malformacións tubo neural
Leite con fósforo e cinc	-Axudan ó desenvolvemento dos ósos -Axudan ó desenvolvemento do sistema inmunolóxico
Leite con vitamina A e D	Favorecen a función visual
Cereais con ferro	-Facilitan transporte do osíxeno no sangue -Preveñen anemias
Cereais con fibras	Reducen risco cáncer de colon
Margarina con fitosteroles	Disminuíría o colesterol no sangue

Pero á marxe de todo o anterior, cabe facer aquí algunha reflexión de todos estes tipos de alimentos, xa sexan “alimentos enriquecidos” e “alimentos funcionais”. Dalgún xeito a aparición deste tipo de alimentos xorde como necesidade de diversifica-lo mercado para poder vender máis.



Pero se, desde un punto de vista estritamente comercial, é normal que cada vez aparezan máis produtos deste tipo, a nosa pregunta é ¿son realmente necesarios para os consumidores estes novos alimentos? Xustifican as propiedades que teñen a súa aparición? A primeira reflexión que xorde é case automática para todos nós, e non por iso está exenta de razón: se antes non había ningún destes novos alimentos, por que van ser necesarios agora? O mellor consello, se de nutrición e alimentación estamos a falar, é que a dieta que incorpora todo tipo de alimentos habituais, e non habituais, quero dicir non enriquecidos, e na xusta proporción, é a mellor dieta a seguir, xa que contén todo o necesario.

É certo que moitos destes novos alimentos teñen compostos que son beneficiosos en determinados casos, sen embargo a pregunta que nos temos que facer é a seguinte: para que imos comprar un leite enriquecido en omega 3 se comendo tres noces ó día teño a xusta proporción de omega 3 e dunha forma moito máis barata é sinxela? A resposta que algún compañeiro meu deu nalgunha ocasión foi: *quen é o guapo que só come 3 noces?* Outro comentario pode ser tamén que, tódolos días tomamos leite no almorzo, pero non tódolos días tomamos noces e, se non estamos afeitos a tomar froitos secos, resultaranos difícil acordarnos de tomar diariamente este tipo de alimento. A resposta polo tanto non é sinxela. Quizás o mellor xeito de tratar o tema sexa dende un punto de vista económico, xa que en certos casos, se temos recursos suficientes para poder facer fronte ó incremento do custo que supón este tipo de alimentos, poderíamos dicir que por qué non. Pero por outra banda o prezo que se paga nalgúns casos, co pretexto de ser alimentos enriquecidos, é desproporcionado.

Do sinalado nos parágrafos precedentes parece desprenderse a conclusión de que estos novos alimentos son bos sempre, e só se teñen que analizar as consecuencias económicas no peto do consumidor. Pero isto non é de todo exacto, xa que non só debemos de ter en conta a variable económica, por canto, en certos casos, estes alimentos levan adicionados produtos que

poden chegar a ter repercusións negativas para as persoas se son inxeridos en exceso. O caso máis coñecido quizás sexa a inxesta dun exceso de vitaminas liposolubles, e o certo é que este tipo de compostos son frecuentemente engadidos a moitos tipos de alimentos, incluso a preparados con zume de froitas; de tal xeito que pode chegar a non ser recomendable o estar de continuo tomando este tipo de compostos. Así pode ser que alguén almorce zume enriquecido, cereais enriquecidos, leite enriquecido, margarina enriquecida... etc. Sen dúbida o exceso de todo este tipo de compostos pode chegar a ser tan prexudicial como a carencia dos mesmos.

Visto todo o anterior, na seguinte táboa poñemos algúns dos compostos que se engaden ós alimentos enriquecidos máis coñecidos, e o alimento no que de forma natural se atopa dito composto en cantidade importante:

Ácidos graxos omega 3 e omega 6	Peixe azul (sardiña, bonito, cabala...) Noces
Ferro	Carne Peixe Algúns legumes
Calcio	Leite
Ácido Fólico	Verduras de folla verde Cereais enteiros Fígado
Fibra	Espárragos

É difícil facer unha soa conclusión de todo o exposto, sobre todo pola gran diversidade de alimentos, accións e tipos de persoas ás que van dirixidos estes produtos, pero, sen dúbida, aínda non chegamos ó tope, e posiblemente nos próximos anos vexamos un maior número deles.

Carlos Franco Abuín

Importancia do cubículo na estabulación libre

Introducción

As vacas de leite hoxe en día pasan moitas horas nas estabulacións; na maioría dos casos permanecen estabuladas sempre, recibindo unha ración diaria e sen saír a pastar. Por iso precisan estar o máis cómodas posible para que non descenda a produción de leite. Nas estabulacións libres parte desa comodidade proporciónana os CUBÍCULOS, daí a importancia de que estean ben deseñados e colocados.

Unha vaca debe estar deitada durante unhas 14 horas ó día. Diversos estudos demostraron que cando a vaca está deitada circula un 50 % máis de sangue pola ubre que cando está de pé. Un obxectivo para aumenta-la produción de leite debe ser mante-las vacas deitadas o maior tempo posible, e para iso é moi importante que os cubículos estean ben colocados, dimensionados e que sexan cómodos. Para unha vaca un bo lugar para deitarse é aquel ó que accede con facilidade e ten unha cama axeitada.

Temos que ter en conta 3 puntos importantes cando falamos de cubículos, e esas 3 cousas son as que imos describir agora.

Deseño da zona de descanso

A zona de descanso, dentro dun establo, é onde se colocan os cubículos. A disposición dos cubículos pode ser en 2 ou en 3 filas. O deseño en 2 filas soe ser cando hai o mesmo número de cubículos que de cornadizas (situación ideal cando as vacas non dispoñen de comida no comedero as 24 horas do día). O deseño en 3 filas soe ser cando hai máis cubículos que cornadizas (situación que se dá cando as vacas teñen a comida a libre disposición as 24 horas).

Material da cama do cubículo

O obxectivo da cama do cubículo é que a vaca teña unha estancia cómoda e estea o maior tempo deitada. Hai varios tipos de camas, os cales enumeraremos e faremos un breve comentario :

AREA : Problemas no manexo do purín.

CARBONATO CÁLCICO : Mellora a riqueza en calcio do purín. Ten un coste elevado.

PALLA : Dá moito traballo mante-la seca e limpa. Hai que ter moita palla. Dá problemas de bacterias.

DERIVADOS DA MADEIRA : Problemas de bacterias e de manexo na fosa do purín.

CASCARILLA DE ARROZ : Dá moito traballo como a palla. Problemas de bacterias.

COLCHONETA DE VIRUTA DE CAUCHO : Moi cómoda e limpa. Empregar algún secante.

ALFOMBRA DE GOMA : Se a goma é branda é bastante cómoda. Empregar secante.

Como conclusión, hai que dicir que se a vaca está cómoda e descansa producirá máis leite, daí a importancia de que os cubículos nas estabulacións libres estean ben.

Oscar López González



Malos tratos ás persoas maiores

Os medios de comunicación, a xustiza e a sociedade en xeral volcáronse coa mal chamada “violencia de xénero”, e digo mal chamada porque considero que se debería chamar violencia no ámbito familiar ou violencia doméstica, aínda que na maior parte dos casos a violencia vai dirixida cara as mulleres, non podemos esquecer que tamén existe a violencia dirixida cara os nenos e os anciáns.

Desde fai uns anos aumentaron as denuncias de malos tratos sufridos por mulleres, esto serviu para mentalizar á poboación do tremendo problema sumerxido que existe, só se denuncian entre un 5-10 % dos casos.

Pero existe outro colectivo marcado, cada vez máis numeroso e máis marxinado socialmente: **as persoas maiores**.

A poboación mundial estase facendo maior a un ritmo acelerado; aumenta a esperanza de vida e desminuen os nacementos, polo tanto aumenta o número de persoas maiores de 65 anos e incluso aumenta moito o número das que pasan dos 80 anos. Os maiores viven máis e viven mellor, polo que necesitan máis coidados que antes e son máis dependentes e durante máis tempo. As familias non sempre están en condicións ou en disposición de prestar os coidados requiridos.

O maltrato as persoas maiores é un fenómeno novo e aínda pouco estudado; a violencia dos fillos cara os pais está encuberta.

Nos pobos da antigüidade os maiores eran venerados como suxeitos máxicos con gran dignidade e respecto, con gran peso nas súas decisións e constituían o “senado romano” (consello de anciáns).

¿qué ocorreu na nosa sociedade para que se perdera este respecto e cheguemos a maltratar a quen nos deu a vida? Un tema para reflexionar moito Que cadaquén saque as súas conclusións.

Crese que só se coñece un 5% dos casos de malos tratos, xa que é moi raro que a vítima denuncie ó agresor porque é ademais quen lle proporciona os coidados (teoricamente). En moitas ocasións o ancián non se queixa, ou en todo caso, non chega a denuncia-lo problema por medo a represalias das persoas que o atenden, incluso en algúns casos creñase os culpables da situación. Ademais os anciáns con demencia son un grupo de maiores con alta incidencia teórica de malos

tratos, un importante grupo de risco, entre outros. As poucas denuncias proceden do ámbito sanitario ou dos servizos sociais, moi poucas veces por parte da vítima ou dun familiar.

Pero cando falamos de malos tratos non falamos só duns golpes ou unha paliza, isto sería o maltrato físico, pero tamén hai:

.- maltrato económico: moitas veces os maiores vense desposeídos dos seus bens por parte dos seus familiares que os administran ó seu parecer. Tamén sofren roubos, a pesar de ter unhas pensións insuficientes...¡parece increíble!

.- Maltrato psicológico: as veces o maior pasa a ser dependente dos seus fillos ou dos seus coidadores e é vítima das mesmas conductas autoritarias e humillantes que reciben os nenos e a violencia é a forma de “manexar” ó ancián, con insultos, ameazas de abandono e de levalo a un asilo, despreocupación pola súa hixiene, etc..

.- Violencia medicamentosa: moitas veces adminístranse medicamentos só para que a persoa esté tranquila. Este tipo de maltrato dáse máis nas residencias e asilos que no ámbito familiar. Tamén se considera o non darlle os medicamentos que necesita.

.- Abusos sexuais: esta forma de maltrato é máis silenciada aínda que o resto pola vergonza que conleva. Por outra parte na familia e na sociedade non se acepta que a sexualidade é importante incluso na vellez e prohibéseles saír en parella, namorarse, volverse a casar ...

Todo cidadán ten obrigaón ética e legal de notificar ás autoridades os casos de sospeita. Calquera persoa que esté relacionada co ancián debe prestar atención os signos e síntomas do maltrato. Os profesionais da sanidade e os traballadores sociais teñen especial obriga de identificar e actuar nos casos con razoable sospeita de maltrato.

Espero con toda a forza do meu corazón que ninguén dos que leades este artigo esteades a sufrir esta vileza, pero sabede que se fose así, os médicos de Atención Primaria do Centro de Saúde de Samos estamos para axudarvos no que entre dentro das nosas posibilidades.

Conchita Rodríguez Fernández
Médico de Atención Primaria

Samos

lugar de encontro

O Mosteiro de Samos foi e está a ser punto de encontro e acollida para tantos cristiáns que pasamos por alí, xoves e adultos. Desde a miña experiencia persoal, o Mosteiro de Samos é lugar de encontro con Deus. En distintos momentos da miña vida pasei moitas horas alí. E cada vez que me ía, sentía a Deus un pouquiño máis dentro de min.

Xa desde as miñas “convivencias” e “pascuas” na etapa de mociño, a Comunidade do Mosteiro de Samos sempre nos acollía, dándonos un lugar moi axeitado para facer un parón, repousar e adicar un par de días a Deus e a nós mesmos. Así que desde a miña experiencia de xove, hoxe Samos supón recordos de amizade, de lecer, mais tamén de profundidade. Antes do comezo na Universidade, vivín 15 días no verán como voluntario na acollida a peregrinos. Aí si que coñecín máis de cerca a estes homes que nos abriron as portas da súa casa, acolléronos e

deixáronnos facer. Tamén entendín un pouco máis a súa vocación, a forma de encontrar a Deus tras esas catro paredes e de como axudar ós demais desde aí. E tamén compartín con eles algunhas das súas actividades cotiás: rezo, comida e traballo. De feito, ó comezo da miña etapa universitaria correspóndelle o nome antigo de Samos, *Samanos*, por tódolos momentos importantes experimentados alí como cristián.

Seguiron, no meu camiño, moitos outros retiros, tamén fun acompañante e monitor de pequenos grupos de xente porque quería compartir a miña experiencia de fe.

Hai uns meses chegou o momento significativo da miña voda. Pois ben, a miña noiva e máis eu pensamos en casar no mosteiro por todo o que significaba para nós. Ese día vivimos a presenza de Xesús de Nazaret manifestada na acollida e cercanía de todos.

Estou seguro de que moitos outros xoves, como os do meu grupo e máis eu, poden disfrutar dese espazo de encontro que é o Mosteiro de Samos e da súa Comunidade Benedictina, que o fai posible, dándolle unha calidade humana imprescindible a un edificio tan grande como impresionante.

Gracias.

Rafa Veiga de Diego



Lembranzas dende dentro



Cando un fai memoria non pode deixar de lado certos acontecementos cotiáns como son a presenza na súa vida de persoeiros ou edificios vitais que lle imprimen carácter. O que vos escribe, como tódolos veciños de Samos, viviu ó abeiro do seu mosteiro. Non podemos obviar a súa existencia nin fuxir da súa influencia por moito que queiramos, e tampouco sería necesario, xa que, de acordo ou non, a súa influencia sempre foi notable nas nosas vidas.

Ó primeiro un mosteiro parecíase máis á casa onde habitaban uns señores vestidos de negro que rezaban e un vía traballar nas hortas que rodeaban ó edificio. É ben certo que apenas tiñan trato coas xentes do lugar, nada máis que o necesario, debido en certo modo ós tempos que corrían en toda a sociedade española: o paradoxo do paralelismo entre a vida monacal e a vida social dos tempos era tan abraiante que se nos fixamos o interior ten moito que ver co exterior, aínda que nalgúns casos o interior andara a remolque do que pasaba fóra.

É difícil trocar un pensamento de vida que leva anclado desde hai moito tempo, pero sempre nese “interior” houbo xentes monásticas que souberon tentar dar ese paso de valentía que era o do cambio, que se pode apreciar nestes nosos tempos.

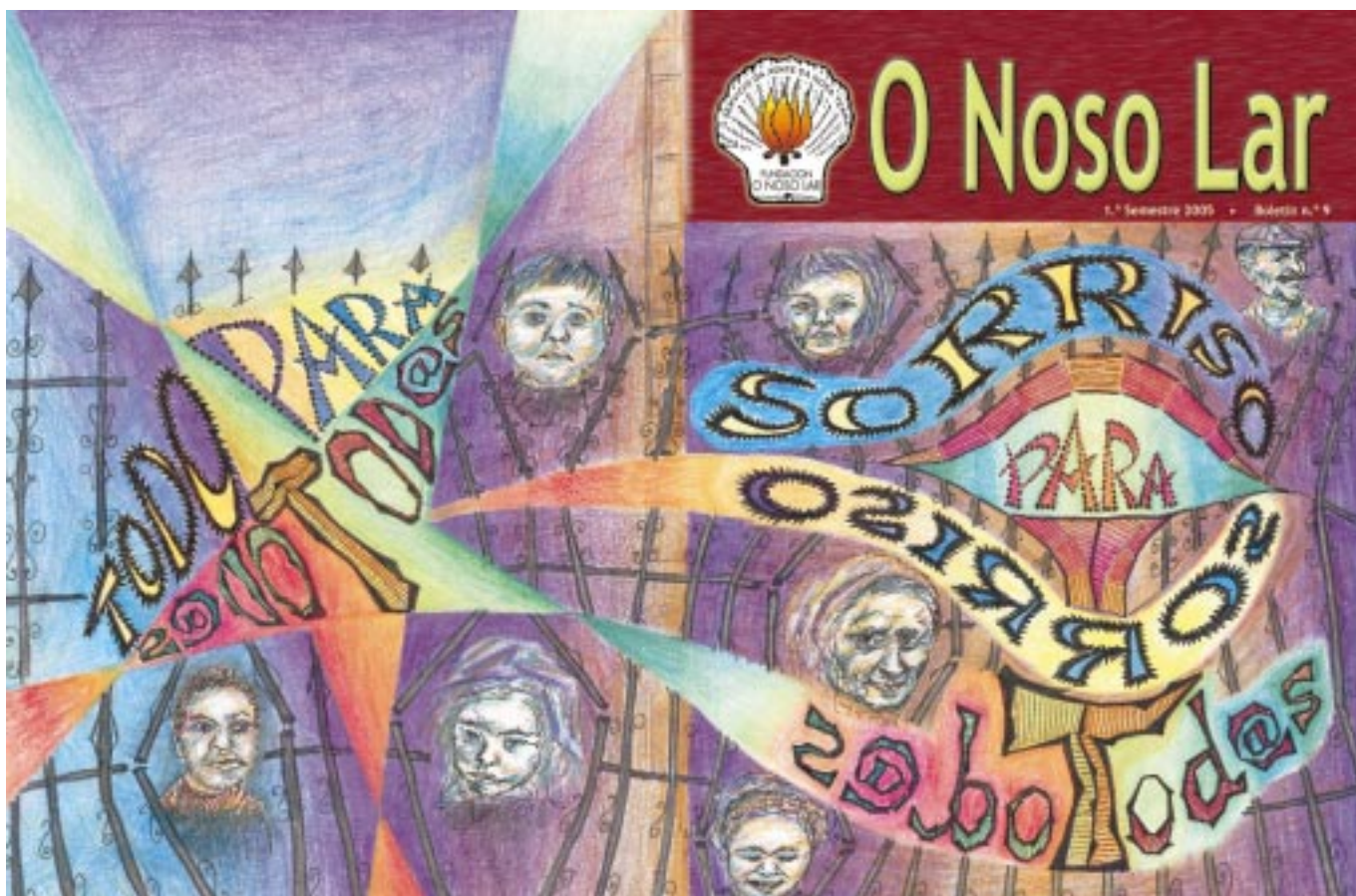
Con moito agarimo aínda lembro ó padre Emiliano coas súas bólas de mel, feitas coas súas propias mans, que nos obsequiaba ós raparigos de entón; ou ó padre Martín cando o “toreabamos” na catequese ata que nos deixaba por fin ir a polos “recortes”, ou ó padre Fructuoso que sempre nos deu a súa especial visión da vida. Das miñas marabillosas lembranzas quedan as que máis me marcaron: o padre Maximino con aquela forma tan saudable de ver a vida, na que todo era válido sempre que se mantivera un claro respecto cara ós demais, ou as liortas que sempre mantiñamos, eu en especial, co padre Pedro, en contra da súa rectitude que logo se tornaba en permisividade, encantáballe polemi-

zar. Con todos eles mantiven unha especial relación a pesar dalgúns... Na miña vida profesional coñecín como é un mosteiro por dentro a través das mans dos amigos e compañeiros, o padre Domingo e o padre Agustín. E de hoxe, quédome coa xuventude na amable faciana do seu superior Xosé Luís, da espontaneidade no dicir do padre Cristóbal e de Alberte. Non se me deben medir estes cualificativos como o beneplácito dunha certa morriña, senón como agarimosas lembranzas ó son dun cantar de Milladoiro, por exemplo.

O que si é certo, é que a vida dunha persoa fórnxase a carón das xentes que conviven con ela. A min tocouse a sorte de vivir desde sempre a carón dos homes de San Bieito, que con sumo pracer me van amosando os seus segredos, como homes que son, á sombra dunha vida descoñecida para moitos, misteriosa para outros tantos, pero en definitiva, se a analizamos detalladamente, non é máis que a vida dunha gran familia que vai deixar unha maior pegada na historia de Samos porque lles tocou vivir nun cenobio ó servizo do divino.

Para min sempre será un pracer pasear polo claustro das Nereidas ó son dos paxaros, na tranquilidade de espírito, conxugando un verbo cun interpelador da “vida do interior”.

José Luis Garza



Cando as reixas coloniais do imperialismo
capitalista escravizan ós seres humanos,
o sorriso pode ser un alivio, unha mostra de
resignación ou de ironía.

Cando loitamos contra ese poder que establece
diferencias económicas e sociais, o sorriso de
ledicia e satisfacción pode abrollar e darnos pulos
para acadar un mundo máis humanizado.

