

CASINO

BOLETÍN INFORMATIVO DA ASOCIACIÓN CULTURAL SAN MARTIÑO DE COUSO

Limiar

Este trimestre arrancamos cunha reunión cos herdeiros ou propietarios dos muíños de Couso co obxecto de decidir se se emprende a súa restauración por parte da nosa Asociación Cultural. Faremos unha presentación da idea que ten a Directiva sobre as actuacións nos muíños e no seu contorno. O alcalde de Pontearreas, Salvador Solla, comprometeuse a respaldar desde o Concello estas actuacións e ten previsto asistir a esta reunión, que será convocada por él mesmo.

Este compromiso xurdiu nunha reunión mantida con él para tratar sobre as necesidades de Couso. A esta reunión asistiron membros das directivas da Comunidade de Montes, da Comunidade de Augas e da Cultural, e se lle presentaron cuestións como o da recolleita da basura, a abundancia de cans soltos, o tráfico que circula de xeito descontrolado polo pobo, as carencias en materia de telecomunicacións que estamos a sufrir, as solicitudes de subvencións presentadas pola Cultural ou os problemas cuns depósitos de augas que xa teñen moitos anos e empezan a dar problemas.

Temos tamén dúas novas convocatorias de axudas ás que temos previsto concorrer: unha é a xenérica para actividades de Asociacións Culturais, da Xunta de Galicia e a outra, tamén da Xunta de Galicia, para melloramento do medio rural, na que solicitaremos axuda para a restauración dos muíños se así se aproba na reunión prevista cos herdeiros.

Respecto á programación para este trimestre, aparte do xa mencionado, temos a 2º parte da restauración dos lavadouros, a 2º intento do III Maratón Fotográfico, que non puido celebrarse en maio por mor do mal tempo e o 2º intento da excursión a Ponte de Lima, que tampouco se puido celebrar porque non había apuntadas persoas suficientes para encher o autobús.



O final do trimestre teremos a Festa dos Maiores e polo medio dúas sesións de sendeirismo. Neste trimestre non se pode programar máis porque a xente quere ir á praia e a pasear.

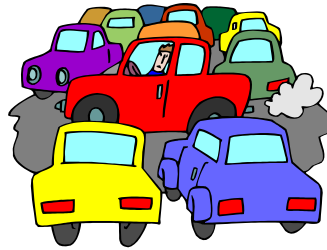
Durante o verán a Biblioteca estará aberta os venres de 22 a 23 horas.

Neste exemplar:

- 1 Limiar
- 2 Programación trimestral
- 4 Receita (por Montse Groba) • A orixe das fogueiras de San Xoán (por Pablo Carballido)
- 5 Colaboración literaria (por Mari Carballido)
- 6 Actividades realizadas

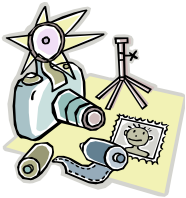
PROGRAMACIÓN CULTURAL

**Sábado, 8 de
xullo, 21' 00
horas**



Piño vai impartir unha charla sobre a nova normativa do carné de conducir por puntos.

III Maratón Fotográfico San Martiño de Couso



Concurso fotográfico consistente en facer un número de fotos nun tempo determinado sobre temáticas decididas polos organizadores, ás veces coñecidas de antemán polos participantes e ás veces comunicadas no momento. O prazo de inscrición remata o venres, 7 de xullo. Non se puido facer en maio por mor do mal tempo.

**Domingo, 9 de
xullo, 9' 30
horas**

**Venres, 14 de
xuño, 21' 30**

Reunión cos herdeiros dos muíños



Reunión para iniciar os trámites para a restauración dos muíños de Couso. Está prevista a asistencia do Alcalde de Pontearreas. Presentación da idea que temos respecto aos muíños e o seu contorno.

Restauración dos lavadouros, no Regueiro de Couso



Segunda parte da restauración das pedras que formaban os lavadouros da beira do Regueiro. Fai falta xente para traballar e xente que sepa como eran antes para restauralos dun xeito respectuoso.

**Domingo, 16
de xullo,
9' 30 horas**

3º TRIMESTRE 2006

Sendeirismo

Sendeiro polos arredores de Couso. San Cibrán, Padrán, Área Recreativa da Fraga do Rei (11 km ida e volta; 3h30)

Domi ngo, 30 de xullo, 9' 00 horas

Domi ngo, 3 de setembro, 8' 00 horas

Excursión a Ponte de Lima (Portugal)

Volveremos a intentar a excursión á cidade máis antiga de Portugal, Ponte de Lima. Percorrido polos seus monumentos históricos (a ponte, a muralla, o Pazo do Conde, as igrexas), o Museo Rural, os seus xardíns e os pazos do seu entorno. Visita á Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos. Anotádevos.

Sendeirismo

Caminata ata A Franqueira

Sábado, 9 de setembro, 23' 00 horas

Festa dos maiores

Serán de homenaxe ós nosos maiores con diversas actividades e paparota. Intentaremos traer unha banda de música.

Domi ngo, 24 de setembro, a partir das 18' 00 horas.



Recetas

LENGUA ESTOFADA

INGREDIENTES:

- 1 lengua de ternera
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Un poco de aceite.
- ½ pastilla de chocolate de hacer.
- ½ vasito de vino blanco
- Un poquito de coñac.
- Una pizquita de sal.

ELABORACIÓN:

Primero ponemos la lengua en agua hirviendo, y cuando esté blandita la sacamos y le quitamos toda la piel, lo blanco, y todo lo que sobre.

Cogemos una tartera, y echamos la cebolla picada, un poco de aceite, el ajo y el perejil, ya machacados, y sobre esto, la lengua. Después por encima de echamos el vino, el chocolate rayado y unas arenitas de sal. Esto todo sin poner aun al fuego.

Se tapa con un papel de estraza.

Se pone al fuego, primero que hierva fuerte, unos minutos y luego lo bajamos y se hará a fuego lento. Cada 10 minutos le damos una vuelta para que coja sustancia por el otro lado. Si vemos que está quedando seco, le añadimos una copita de coñac.

Después se va pinchando con el tenedor hasta que no salga sangre y una vez que esté la sacamos para una fuente, la partimos en lonchas, la rociamos con la salsa y la acompañaremos con unas patatas fritas partidas en taquitos.

A orixe das fogueiras de San Xoan

En Sabadell contase a seguinte lenda sobre a orixe das fogueiras do San Xoan que se acenden na vispera do día do San Xoan.



Alguns anos antes de vir ó mundo o Noso Señor Jesucristo, había tres virxes que despois foron a nais de Xesucristo, de San Xoan e San Xudas. Eran inseparables e boas compañeiras. Cando contraeron matrimonio, continuou a súa amizade e trato, pero estando xa próximas a dar a luz e habitando cada unha nun lugar separado das outras, acordaron que aquela que dese a luz a primeira acendería unha fogueira para advertirllelo as súas amigas.

Pasaron os días e foi a nai de San Xoan a primeira que tivo o seu fillo. Ó momento pediu que no alto do monte se acendera unha gran fogueira. E como, despois o neno que nacera aquela noite chegou a ser un gran santo, na súa honra e recordo acendense cada noite de San Xoan, as fogueiras.



UNHA VIDA SAN

O saír a rúa o primeiro que nos encontramos é un bar, de seguido unha cafetería, a uns metros un restaurante, unha casíña de comidas rápidas, unha caseta de caramelos, en fin que todo esta preparado para cebarnos como se de porquiños nos tratasemos.

¿Que nos esta pasando?, vivimos ¿Para e por a comida?, falar de facer deporte e falar de sacrificio, ¿Quén dixo tal barbarie?, tomar o deporte como un costume e digno de todo o ser humano igual que ir a compra ou igual que lavar os dentes (hai quen nin iso fai, pero hoxe non e o meta).

Somos escravos do colesterol, ácido úrico, en fin unha lista interminable de enfermidades que na maioría dos casos podemos evitar cun pouco de deporte, unha boa alimentación, pero sen embargo e mais fácil ir o médico para que nos receite unhas pastillas e cebarnos a trapalladas en vez de privarnos de comer unha serie de alimentos e bebidas (comidas precociñadas, doces, alcohol etc....).



De cativa levaba o bocadillo para escola, agora non, o neno quere un bolo (feito de azucre e graxa) por certo non o leva da casa na maioría dos casos, senón que leva os cartos para mercalos na escola, ¿é estamos seguros? ¿mercou o bolo? ¿Onde foron parar os cartos?, ¿Serían caramelos?, en fin que mil cousas pódennos pasar pola cachola.

Recordo que cando miña nai ía o mercado nos traía unhas galletas, uns milindrés, unha "cousiña" como nos lle chamabamos (meus irmáns é eu) facíamos unha festa o redor das bolsas da compra, pero hoxe en día non e así, pois tódolos días hai o que lles pete en gana.

Levar unha dieta equilibrada e un pouco de deporte dende cativos e a base principal para levar una vida saudable.



Onde están os tempos aqueles nos que os cativos xogaban coa pelota, goma, corda, a mariquitilla, agora practícase o deporte cos dedos (o ordenador), os tempos cambian pero se botamos unha ollada a nosa veira o número de persoas con enfermidades cada día e maior por non falar da obesidade, porque o número de obesos sobre todo entre a mocidade vai en aumento pero dende idades cada día mais preocupantes.

¿Complexo?, Gordos, fracos, calvos, peludos, coxos, cegos, etc.... ¿É quen non tivo nunca un complexo? ¡Afortunado aquel! O ximnasio non so van os fracos, ou os atletas, no meu parecer o ximnasio esta para todos fracos, gordos e non tan gordos so falta ter ganas, pero se cada un de nos tivese a conciencia de facer algunha actividade (o sofá non creo que sexa una actividade) ben e certo que non fai falla gastar os cartos nun ximnasio.

A comidas rápidas, precociñadas, non son sinónimo de comidas baratas senón todo o contrario caras, pobres e noxentas para a saúde.

O alcohol non é sinónimo de risas e diversión, senón de enfermidade e adicción.

O deporte non é sinónimo de esforzo senón de diversión, entretemento, saúde, medio de comunicación e relación.



Meus queridos amigos e amigas nenos e nenas, maiores e non tan maiores non son un exemplo a seguir pero esta e a miña visión do mundo e dalgunha maneira gustárame invitarvos a que levemos una vida un pouco mais san, podemos empezar por practicar algunhas das actividades que dende a cultural se organizan, bailes, rutas de senderismo, teatro, merendolas de queixo e xamón, fogueiras de San Xoán con sardiñas, pan de millo e viño.

iiiiiiiiiiiiiiiiii ISTO SI QUE E VIDA SAN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Mari Carballido

Actividades realizadas

Sábado, 22 de abril: Charla sobre Agricultura Ecolóxica, impartida por Ernesto Sánchez Salgado, Director Técnico do Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia. Posteriormente houbo debate e respondeu ás preguntas e inxerencias dos asistentes.

Sábado, 13 de maio: Charla sobre os muíños e a súa restauración, impartida por Xabier Lores, Presidente da Asociación Galega de Amigos dos Muíños. Permittiunos coñecer o que se está a facer noutros lugares no tocante á restauración de muíños e os pasos a dar para iniciar os trámites.

Desde o 17 de maio tivemos aberta unha exposición sobre a vida e a obra de Urbano Lugrís, homenaxeado no Día das Letras Galegas 2006.

Domingo, 21 de maio: Non se puido celebrar o III Maratón Fotográfico San Martiño de Couso, por mor do mal tempo. Trasládase para xullo.

Sábado, 27 de maio: Observación astronómica. Pablo e Richi, da Agrupación Astronómica Rías Baixas, impartiron unha charla moi didáctica sobre os principais corpos celestes. Posteriormente, houbo unha sesión de observación práctica do ceo, con alomenos tres telescopios de distinta potencia. Un emisor de raios láser permitiu coñecer os nomes de varias estrelas, constelacións e outros obxectos celestes, así como a localización de satélites artificiais. Os protagonistas foron Xúpiter e Saturno, cos seus aneis. Viu xente do pobo e tamén moita xente de fora convocados pola propia Agrupación Astronómica.

Domingo, 28 de maio: Subida a San Cibrán polo camiño antigo desde Guláns. Saiuse desde Couso ata Guláns, subiuse a San Cibrán e baixouse a Couso.

Domingo, 4 de xuño: Baile homenaxe a D. Manuel Giráldez Giráldez. Co tocadiscos e os discos dos anos 70 organizamos un baile diante do que foi a tenda, tal e como se facía entón. Houbo baile, discurso moi sentido de Carlos e Olga, que viviron aqueles tempos, fotos, entrega de agasallos e merenda. Aproveitouse para iniciar o inicio dun curso de baile, impartido por Noelia, no que temos xa 20 participantes.



Domingo, 11 de xuño: Restauración dos lavadouros. Cando chegamos alí parecía imposible que aquela área, acumulada alí despois de anos sen limpar, se poidera sacar de alí e poideramos mirar as pedras dos lavadouros. Empezou Lolo pasándolle a desbrozadora a toda a zona, e a continuación os peóns Montse, Piño e José Luis dirixidos polo enxeñeiro Carlos Carballido e asesorados pola Sra. Nélide, Fernando e outro Carlos dimos boa conta daquela morea de terra. Só hai que esperar a que a auga faga o seu traballo e nunhas semanas rematar o traballo definitivamente.



Venres, 23 de xuño: Fogueira de San Xoán. Na noite anterior preparouse unha fornada de pan de millo que, xunto coas tradicionais sardiñas, foron a cea da noite de San Xoán, na que se xuntou moita xente arredor da fogueira.

