



# Amigos de San Román

Nº 86 - Abril 2013





Queridos amigos:

Hace un año por estas fechas comentaba en estas líneas la pertinaz sequía que había caracterizado el invierno y que se unía a la padecida en 2011. Este año, por contra, los frentes atlánticos han azotado la Península Ibérica descargando precipitación en forma de lluvia o nieve, según las cotas, casi sin respiro, desde enero hasta marzo y bien entrado el mes de abril. Incluso se ha dado la circunstancia de que este mes de marzo ha sido el más lluvioso desde 1947, año desde el que existen registros oficiales. Y aunque esta precipitación nos haya agitado más de un fin de semana de ocio, nos debemos alegrar al observar el nivel de los pantanos en la actualidad. Si nos circunscribimos a San Román, ha sido una gozada y todavía lo sigue siendo el contemplar los caudales de los ríos Leza y Santa María. Seguro que muchas veces los hemos visto así pero ¿durante tanto tiempo? Las fuentes están manando agua y quizás se recupere alguna que se había quedado yerma. El color verde se ha apoderado del paisaje y esta primavera está siendo una verdadera explosión de los sentidos. Y qué mejor manera de festejar todas estas sensaciones que celebrando el Día del Árbol. Este año y debido a ese tiempo lluvioso, lo hemos pospuesto en varias ocasiones, desde la primera fecha prevista para el 17 de marzo hasta casi un mes después. Pero ha merecido la pena esperar. Aunque alguno de los árboles plantados no termine de desarrollarse, el poder ver a los más pequeños disfrutar de la naturaleza y aprender a respetarla ya colma nuestras expectativas.



Como suele ser lo normal en esta época, desde la Junta ya estamos preparando las actividades previstas para los meses venideros: Día del Socio, concurso de pintura al aire libre, XXXIV Semana Cultural en agosto... Este año también se va a celebrar el concurso de fotografía con el formato de fotomaratón tal y como se llevó a cabo hace dos años pero con una reducción de las categorías. Queremos hacer también un esfuerzo y repetir la recreación teatral, que un elenco de actores aficionados representó el año pasado sobre la vida y obra de Manuel García Herreros, si bien en esta ocasión dedicada a algún otro personaje vinculado a San Román.

Pero además de todas estas actuaciones participativas, existen varios proyectos que próximamente verán la luz. El primero es la edición del tercer tomo del Camero Viejo, con la recopilación de los trabajos presentados a los concursos de investigación convocados por esta Asociación a partir del año 1994. Otro es la actualización y optimización de la página web que Rubén Blanco creó allá por el año 2008. Tan sólo han transcurrido cinco años de ello, pero el mundo de la informática y de las redes sociales avanza a pasos agigantados por lo que se hace necesario estar continuamente renovándose. También estamos diseñando una serie de trípticos. Uno de ellos sobre las tejeras. No hay que olvidar que en La Rioja, el Camero Viejo es abundante en este tipo de construcciones y San Román de Cameros, pionero en la creación de una ruta natural a una de ellas. Éste, precisamente, es el contenido de otro de ellos, la ruta de la tejera de Velilla, en un formato práctico para consultar mientras se cubre la misma. Y por último, uno dedicado a la iglesia de la Asunción, de forma que cualquier persona que la visite, pueda obtener toda la información sobre sus contenidos. Se trata de proyectos que queremos plasmar independientemente de las subvenciones o ayudas que puedan surgir; no corren buenos tiempos para este tipo de apoyos, aunque no dudéis que estamos siempre moviéndonos para intentar conseguirlos. La línea de actuación de cualquier Junta en la historia de la A.S.R. siempre ha sido ésta.

Y al hilo de lo expresado al principio de este saludo, me gustaría terminar con un sentimiento positivo y optimista y pensar que al igual que después de un largo periodo de sequía vinieron las deseadas lluvias o que tras la tormenta siempre vuelve a lucir el sol, por qué no imaginar que pronto llegará la ansiada recuperación económica, social y de valores.

Y si nos vemos, que sea en San Román.  
Un fuerte abrazo.



## LA MORAGA

Un año más se ha celebrado en nuestro pueblo la moraga popular. "Moraga", todo el mundo pregunta, ¿qué es eso de la moraga? Creo que se conoce en pocos lugares ese nombre que aquí en la sierra es tan popular y querido sobre todo por la gente de edad "madura" que nos tocó hacerla desde pequeños.

Para mí en concreto era una fiesta; yo nací en Hornillos y como gran parte sabréis allí no había carretera ni luz a primeros de los años 60, por lo que no se podían tener alimentos perecederos.

Se mataban 2 ó 3 cerdos por familia incluso más, y se hacían chorizos, salchichones, foigrás, se secaban los jamones y el resto del cerdo como costillas, lomos y tocino se adobaban y se freían y metían en aceite o manteca en unas ollas de barro que se guardaban en el alto de las casas, y de ahí se iban abasteciendo durante todo el invierno, la primavera, el otoño y hasta que llegaban de nuevo las siguientes moragas.

Los niños lo pasábamos en grande. La moraga duraba tres días y se reunían las familias para ayudarse entre ellas.

Volviendo a febrero de 2013....

Se celebró los días 16 y 17 la XV moraga popular en San Román de Cameros. Este año hubo mucha demanda de "plaza" para comer el sábado, así que se llenó, hubo 186 comensales.

Después de comer jugamos un bingo benéfico y para los niños hubo talleres organizados por Pepe y Vicky.

El domingo 17 se despiezó el cerdo en el Herrán, nos hizo un día estupendo y después pudimos degustar unos riquísimos garbanzos con berza que como el año pasado, nos los hizo Pepe Rodríguez. Le animamos a que nos los haga tan bien otros años.

Daros las gracias a todos los que colaborasteis en los preparativos y en la recogida de material.

¡¡¡Hasta el año que viene!!!





## PREGÓN DE LA MORAGA DEL CERDO (FEBRERO 2013)



**Q**ueridos amigos, amigas, comensales todos.

*Me gustaría empezar este pregón con una pregunta: ¿qué se llevarían ustedes a una isla desierta? Vamos, piénsenlo. Es una buena pregunta. Muchos dirían que se llevarían a su ser más querido. Otros, quizá, dijese que se llevarían su libro favorito, o un instrumento musical para pasar el tiempo.*

*Yo creo que haría como un tal Bermúdez, que lo que se llevó a la isla desierta que descubrió en la época de las conquistas allá por el año 1505 fue una piara de cerdos. Islas que hoy se llaman las “Bermudas” como derivación del nombre de nuestro descubridor y en las que sigue habiendo jabalíes salvajes descendientes de aquella piara.*

*Todos conocemos la bondad del cerdo del que obtenemos productos tan exquisitos como el jamón, la careta, las morcillas, el tocino etc. y los chorizos, pero los buenos chorizos para nuestro alimento y no esos otros “chorizos” que se pueden identificar como “ladronzuelos o pícaros” que no sirven absolutamente para nada.*

*Hoy vamos a comer los buenos productos del cerdo, y como colofón y moraleja se me ocurre la siguiente: Tengamos siempre a mano un cerdo por si tenemos que ir a una isla desierta.*

**¡BUENA COMIDA Y BUEN PROVECHO!**

*(San Román de Cameros 16 febrero 2013)*



## **BASES DEL CONCURSO DE PINTURA AL AIRE LIBRE. "SAN ROMÁN DE CAMEROS". EDICIÓN XII. 2013.**

### **1- PARTICIPANTES:**

El concurso está abierto a la participación de todas las personas que deseen inscribirse.

### **2- INSCRIPCIÓN:** Gratuita.

Se realizará exclusivamente el día 27 de Julio de 2013, fecha del concurso, en la sede de la Asociación de Amigos de San Román de Cameros (Sala de Cultura, Edificio de las Escuelas Municipales), de las 9:00 hasta las 10:30 horas. No se admitirán inscripciones fuera del plazo citado.

### **3- CELEBRACIÓN:**

Tendrá lugar el día 27 de Julio de 2013, de las 9:00 a las 16 horas, en el casco urbano de San Román de Cameros y su entorno, siempre que las condiciones climatológicas lo permitan.

Los artistas deberán ir provistos de todo el material necesario para el desarrollo de su obra, incluido el caballete para exponer la obra a la valoración del jurado. Se recomienda llevar almuerzo.

### **4- SELLADO, FORMATO E IDENTIFICACIÓN:**

Los soportes serán sellados en el momento de la inscripción, entre las 9:00 y las 10.30 horas del 27 de Julio de 2013 en la sede de la Asociación de Amigos de San Román.

Se admitirán todo tipo de soportes y técnicas pictóricas.

El formato mínimo admitido es de 50 x 30 cm.

La organización no aporta materiales ni soportes.

**5- TEMÁTICA:** Las obras tendrán una temática libre, aunque siempre relacionada con San Román de Cameros.

### **6- RECEPCIÓN DE OBRAS:**

Las obras serán entregadas entre las 15 y las 16 horas del 27 de Julio de 2013 en la sede de la Asociación de Amigos de San Román. Las entregadas con posterioridad no se tendrán en cuenta en la valoración del jurado.

Sólo se admitirán aquellas que contengan el sello de contraste colocado en el soporte al realizar la inscripción.

### **7- LECTURA DEL ACTA DEL JURADO:**

La lectura se realizará a las 17.00 horas.

El fallo del Jurado será inapelable, pudiendo quedar algún premio desierto.



## **8- JURADO:**

Habrá un único Jurado profesional de admisión y calificación designado por la ASR. El fallo del Jurado será público e inapelable. Cualquier caso no previsto será resuelto por el Jurado.

El jurado se reserva la facultad de declarar desierto tanto los puestos finalistas como cualquiera de los premios.

## **9- PREMIOS:** Los premios serán los siguientes:

1º. 600€ / 2º. 400€ / 3º. 200€.

## **10- EXPOSICIÓN DE OBRAS SELECCIONADAS Y PREMIADAS:**

Las obras premiadas quedarán en propiedad de la A.S.R.

La A.S.R. realizará una exposición durante el mes de Agosto con las obras presentadas, por lo que se podrán retirar las obras por sus autores, o persona en su nombre, a partir del 31 de Agosto.

Si en el plazo de dos meses las obras no son retiradas, éstas pasarán a ser propiedad de la A.S.R., que en ningún caso las enviará a los autores, ni las guardará por un periodo superior al estipulado, dos meses.

Todos los participantes se prestan a ceder su obra si se decidiera exponer el conjunto en alguna sala de exposiciones en los 12 meses siguientes a la celebración del concurso.

Las obras no premiadas podrán ser adquiridas por el público interesado (del 27 de Julio al 31 de Agosto de 2013) al precio estimado por el artista, que en ningún caso podrá superar el valor del tercer premio.

En tal caso, la obra será retirada por su comprador el 31 de Agosto, nunca antes.

## **11- ORGANIZACIÓN:**

La Organización declina toda responsabilidad en los supuestos de robo, incendio o deterioro de las obras participantes.

La A.S.R. se reserva los derechos de exhibición, reproducción gráfica y publicación de las obras seleccionadas y de las premiadas.

Todas las cuestiones o incidencias no previstas en estas bases, serán resueltas por el Jurado.

La Organización se reserva el derecho de hacer modificaciones y tomar iniciativas no reguladas en las Bases, siempre que sea necesario por circunstancias imprevistas o que contribuyan al mejor desarrollo del Certamen. Todo ello se indicará en la web de la A.S.R.: [www.amigosdesaroman.org](http://www.amigosdesaroman.org)

El hecho de participar en este concurso supone la total aceptación de las bases.

Para cualquier consulta, pueden contactar con la organización:  
[comunicacion@amigosdesaroman.org](mailto:comunicacion@amigosdesaroman.org)



## BASES DEL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA: II FOTOMARATÓN DIGITAL

**1. TEMA.** San Román de Cameros.

**2. MODALIDAD:** Fotomaratón.

### **3. PARTICIPANTES.**

Podrán participar todos los fotógrafos y aficionados del territorio nacional.

Todos los participantes deberán acudir con su propia cámara y tarjeta de memoria. Se establecen dos concursos paralelos: adultos (+16 años) e infantil (-15 años). Los menores pueden participar siempre que vayan acompañados de un adulto responsable durante el concurso.

**4. FECHA:** 27 de julio de 2013.

### **5. INSCRIPCIÓN:** Gratuita.

Se realizará el día 27 de julio de 2013 desde las 9:00 de la mañana hasta las 10:30h, en la sede de la Asociación de Amigos de San Román (Edificio de las Escuelas).

Se entregará un número que identificará a cada concursante. Sin este número de inscripción no se podrán presentar las fotos a concurso.

Los datos necesarios son: DNI/NIF, edad, nombre y apellidos y teléfono de contacto.

### **6. OBRAS.**

Las fotografías se presentarán en soporte digital y en formato JPEG.

Las fotografías deben contener intactos los datos EXIF de la cámara, a fin de validar la fecha y la hora del momento de su realización. Es muy importante que la cámara tenga ajustadas correctamente la fecha y la hora. Se realizará al inicio una foto de control. Se permite la manipulación o retoque de las fotografías, siempre que este proceso entre dentro de lo razonable (mejora del contraste, luminosidad, balance de blancos, tono de color, etc.)

En el caso de que se presenten fotografías retocadas, el concursante guardará las fotos originales tal cual salieron de la cámara. Éstas pueden ser requeridas por la organización para comprobar su autoría.

El autor titulará todas sus fotos presentadas.

### **7. DESARROLLO Y CARACTERÍSTICAS:**

**CONCURSO ADULTOS:** Dispondrán desde el momento de la inscripción hasta las 13:00 horas (pudiéndose entregar antes de dicha hora si hubiesen terminado) para realizar de forma libre las fotografías por el pueblo y entregarlas a la organización. Se habilitará una sala para tal fin.

A esa hora se dará por cerrado el concurso y se procederá a la clasificación de las mismas y su valoración por parte del jurado.

**CONCURSO INFANTIL:** Un miembro de la Asociación acompañará en un paseo a todos los niños desde las 11:00h hasta las 12:00h (aproximadamente).

Al finalizar el paseo, se procederá a descargar las fotos digitales en una sala habilitada para tal fin. Deberán presentar una foto por concursante que se haya realizado





durante el paseo guiado y que refleje cualquier aspecto de San Román. Deberán ir acompañados de un adulto responsable que acompañará pero no intervendrá en la realización de las fotografías, procurando la igualdad de condiciones entre los niños participantes.

### **8. JURADO:**

Habrá un único Jurado profesional de admisión y calificación designado por la ASR; estará compuesto por un grupo de personas cuyos nombres se anunciarán con antelación en la web de la ASR / [www.amigosdesanroman.org](http://www.amigosdesanroman.org).

El Jurado se reunirá el día del fotomaratón para fallar el premio y valorará la calidad artística y técnica de las obras presentadas. El fallo del Jurado será público e inapelable. Cualquier caso no previsto será resuelto por el Jurado.

El jurado se reserva la facultad de declarar desierto tanto los puestos finalistas como cualquiera de los premios.

**9. LECTURA DEL ACTA DEL JURADO:** La lectura se realizará a las 17.00 horas. El fallo del Jurado será inapelable, pudiendo quedar algún premio desierto.

**10. PREMIOS:** Se concederán premios de 200€ en 3 categorías:

CONCURSO ADULTOS: Naturaleza y paisajes, Arquitectura y monumentos Y Tradiciones, artesanía y etnografía.

CONCURSO INFANTIL: Se entregará un premio al ganador que consistirá en un vale regalo por valor de 50€ en productos de fotografía/electrónica.

### **11. NOTAS.**

Las obras premiadas quedarán en propiedad de la A.S.R., que podrá usarlas para futuras publicaciones siempre relacionadas con San Román de Cameros.

Se realizará una exposición con las fotografías presentadas a concurso en el mes de agosto. Las fotografías expuestas podrán ser reproducidas a efectos de la difusión del certamen, siempre haciendo constar el nombre del autor.

La A.S.R. se reserva el derecho de adquisición de las fotografías presentadas a concurso, no premiadas, que juzgue de interés para el archivo fotográfico de la Asociación, fijándose un precio de 25€ por fotografía. Los concursantes se responsabilizan totalmente de que no existan derechos de terceros en las obras presentadas, así como de toda reclamación por derechos de imagen.

No podrán optar a premio los miembros de la Junta Directiva de la Asociación de Amigos de San Román de Cameros, pero sí participar, con el fin de garantizar la imparcialidad del fallo del jurado.

La organización no se hace responsable de averías, robos, pérdidas o accidentes que se produjeran durante la celebración del concurso.

La participación en el concurso supone la plena aceptación de las bases.

Para cualquier consulta, pueden dirigirse al correo:

***[comunicacion@amigosdesanroman.org](mailto:comunicacion@amigosdesanroman.org)***

El programa de actividades del día se publicará puntualmente en la web:

***[www.amigosdesanroman.org](http://www.amigosdesanroman.org)***



## SAN SEBASTIÁN 2013

Este año el día del patrono de San Román, cayó en domingo. Siempre que esto ocurre, la afluencia de personas relacionadas en mayor o menor medida con el pueblo es mayor que si se celebra en día de labor, cosa por otro lado obvia. Si bien, es necesario ser riguroso y decir que, aunque el día 20 de enero coincida entre semana, hay mucha gente que no falta año tras año a la cita con su santo, incluso pidiendo fiesta en el lugar de trabajo.

Pero este año la fiesta comenzó de víspera con una cena organizada por la Peña "Los Linares" en su local. El menú fue elaborado por Pepe y doy fe de que estuvo exquisito, aparte de que a esas horas de la noche los estómagos estaban ya pidiendo guerra. A los postres y antes de jugar unos bingos, Manolo nos hizo cantar a todos los asistentes a ritmo de su acordeón y con la participación de otros instrumentos de percusión, como tambor y maracas. A la fiesta se unió como convidado de piedra la lluvia, que cayó con ganas durante gran parte de la noche haciendo presagiar un San Sebastián pasado por agua.



El domingo amaneció con una fina llovizna y en las partes altas de los montes se vislumbraba un blanco manto reciente pero no sé si debido a la acción del santo o a que las predicciones rara vez se equivocan, el sol se fue apoderando del día y llegó la hora de la procesión, las 12 de la mañana, con un tiempo frío pero ausente de precipitación. San Sebastián recorrió las calles de San Román a hombros de bastantes personas que se iban turnando siguiendo el itinerario

que últimamente viene siendo el habitual. La imagen hizo su entrada en la iglesia bajo los cánticos de un grupo coral y comenzó la eucaristía. Este año la Asociación decidió contratar para la ocasión a la coral "Bona Cantica" de Logroño dirigida por Isidro Martínez. Tras la ceremonia y después de cumplir con el tradicional beso a la reliquia del santo bajo los acordes del himno a San Sebastián, "Bona Cantica" nos deleitó con su puesta en escena y con la armonía y belleza de sus voces dentro de un escogido repertorio. Y después de los aplausos del público asistente, sin respiro, otra voz surgía desde el pórtico. Esta vez era la de Primito, subastando todo aquello que habían dejado los presentes, incluida la barca de apetitosas naranjas que año tras año sube Cuqui para la puja.



Poco a poco la gente fue descendiendo por las calles del pueblo hasta el Centro Social, lleno a rebosar, donde el Ayuntamiento nos agasajó con un aperitivo para nada frugal. Se trata además de la ocasión idónea para departir con unos y otros, sobre todo con aquéllos que hace tiempo que no has visto. Y de nuevo “Bona Cantica” se lanzó a interpretar alguna de sus canciones más populares, ahora de una manera menos académica y arrastrados por la alegría del momento.

Y esto es lo que dio de sí la conmemoración del santo patrón. Pero no me gustaría acabar estas líneas sin incluir en este artículo la letra del Himno a San Sebastián, ya que al salir de la iglesia hubo personas que se interesaron por la misma para poder entonarla en futuras celebraciones.

## **HIMNO A SAN SEBASTIÁN**

*Oh valiente soldado de Cristo,  
nuestro insigne y glorioso Patrón,  
Sebastián es tu nombre bendito  
ensalzado doquier con fervor. (bis)*

*1. Desde muy niño recibiste abundantes  
los ricos dones de nuestra Santa fe  
y pruebas diste de virtud relevante,  
que anuncio fueron de un discípulo fiel.*

*Ya cuando joven fuiste bello dechado  
de virtud fuerte, robusta, varonil,  
y en el palacio del cruel Diocleciano  
a Cristo dabas amor de serafín. (bis)*

*2. Cuando las duras y terribles prisiones  
tú visitabas con celo sin igual  
y confortabas aquellos corazones  
de los cristianos que veáis temblar.*

*Y en tus palabras sencillas y ardorosas  
ellos bebían del divino licor,  
que enajenaba sus almas candorosas,  
para morir en honor de su Dios. (bis)*



## ENTREVISTA A LA PINTORA BEGOÑA LÓPEZ BENITO

Durante los días 3 de enero al 3 de marzo de 2013 hemos podido disfrutar de una preciosa exposición de acuarelas, Santa María refractada, de nuestra amiga y socia Begoña López Benito en la Cafetería Junco. Como artista con raíces cameranas para la ocasión ha elegido una sala de exposición que acoge y enmarca ese espíritu de apertura, de libertad, de creación que todos llevamos en nuestro interior y que sólo unos pocos artistas como Begoña son capaces de plasmar con ese color, brillo y vitalidad que reflejan sus obras de arte.

Sentimos no haber informado de su exposición en el Boletín de diciembre, por lo que le pedimos disculpas. Tal vez podamos disfrutar pronto de su obra en San Román.



Begoña López Benito, pintora y amante del Camero Viejo, tu madre era de Santa María de Cameros, hace cuatro años nos regalaste para nuestra Biblioteca un ejemplar de tu libro *In Situ*. Es un libro muy especial: se ven tus acuarelas llenas de color y los paisajes de nuestra tierra. Además, glosas cada lámina con unos pequeños poemas, los Haikus:

• ***¿Cómo recuerdas tu nacimiento como pintora: lugares, sensaciones, maestros, voluntades...?***

Yo digo que nací con un lapicero debajo del brazo, la pintura es consustancial conmigo misma. Máxime cuando nadie en mi familia había pintado. Con tres años, cuando fui a la escuela, le di a mi primera maestra un dibujo, recuerdo que era una casita; ella lo llevaba siempre en su cartera y le gustaba enseñarlo a los demás diciendo de mí que un dibujo así era una excepción en una niña de 3 años.

Luego, de los 14 a los 30 años, me formé en la Escuela de Artes y Oficios de Logroño. Hice dibujo artístico, pintura, modelado, vaciado y cerámica. Recuerdo con especial afecto porque me dirigió en acuarelas a D. Joaquín López Reina. En óleo, a D. Emilio García Moreda. Modelado a D. Félix Reyes y cerámica a D<sup>a</sup>. Pilar Uruñuela.

Estos años en la escuela fueron muy enriquecedores. Conocí a personas con inquietudes comunes y junto con cinco compañeros formamos el "Grupo Portalillos". Exponíamos en la calle, en principio; luego algunas salas nos abrieron sus puertas... Fueron ocho años de experiencias comunes y teniendo en cuenta



lo individualista que es la tarea artística fue todo un logro de convivencia. En 1981 hice mi primera exposición individual y a partir de 1989 la regularidad ha sido de dos años entre muestra y muestra. Los espacios han ido variando y me han ido acogiendo en el Museo de La Rioja, en el Ateneo Riojano, en el Ayuntamiento, la Escuela de Artes, la Biblioteca, Casa de Cultura de Cenicero, Casa de Teruel en Zaragoza... otras ciudades y pueblos de La Rioja. Destaco en el 2011 la retrospectiva en la "antigua capilla de la Beneficencia" de la Consejería de Cultura.

• ***¿Qué te aporta y qué te exige esta dedicación?***

Pintar me enseña y me ayuda a vivir. El hecho de pintar exige potenciar la capacidad de observación y esto permite relacionarte con las cosas de una manera más profunda y auténtica, te hace más sensible con la realidad cotidiana. Por lo tanto, para mí pintar no es una exigencia; como todo, requiere constancia, autodisciplina y dedicarle un tiempo. No tengo una rutina establecida, pero raro es el día en que no pinto. Hay veces que la relación con la obra es más fluida y satisfactoria y en otras ocasiones parece que no te pones de acuerdo con los colores..., cuando entras en complicidad con la idea y los materiales, la obra funciona.

• ***¿Qué piensas del arte actual?***

Ahora son las nuevas tecnologías lo que impero... mucho Video-Arte, Performance, Fotografía, el llamado Arte Conceptual, instalaciones, interacción de diversas artes (Música y Ballet). Todo lo que se expresa desde el sentimiento y coherencia con lo que se quiere transmitir es válido. El artista tiene que ser una persona de su tiempo.

Aunque mi obra es figurativa, la siento desde una base abstracta; funciona si hay un equilibrio de formas y de líneas, si relacionas bien los claros y los oscuros, si la complicidad de colores más fríos y cálidos es la adecuada; en definitiva, si hay armonía; y esto se puede dar igual siendo unas manchas abstractas que objetos y figuras muy realistas.

• ***¿Qué influencia han tenido y tienen para ti tus raíces?***

Las raíces son muy importantes para mí; me gusta sentirme como un árbol bien arraigado a la tierra y libre como sus ramas con un ritmo cíclico, renovándome como él cada primavera, afrontando el futuro con ilusión.

En esta última exposición las raíces han sido la base, ya que toda ella estaba dedicada a Santa María. Se forjó en un día que pasé por aquellos parajes con Chuchi, persona todavía más enamorada que yo de aquel lugar. Él pasó una parte importante de su vida allí. Le agradecí que me descubriese "La Tejera"; en cuanto vi las piedras y formas redondeadas de lo que fue el horno supe que lo plasmaría en acuarela.

Es un paseo visual. Desde el principio de la pista que sale de San Román ya



se divisa la torre de la iglesia entre los montes; luego, la dehesa se queda a la derecha y las paredes se recortan en el cielo. Subimos y las ruinas nos saludan. De la ruina se salva la pared del frontón, con su frondosa hiedra, y parte de la iglesia. La composición de este rincón es de lo más espectacular de la exposición.

También me sirven de modelos algún muro de casa con tejas en equilibrio.

Los colores de las piedras mezclan matices dorados y plateados, alguna ventana se deja enmarcar con rojos intensos de ladrillos, igual que el óculo de la iglesia... los verdes del monte y zarzas complementan a la perfección y disfruto especialmente volviendo a sentir que Santa María está “abandonado pero no vacío, en ruinas pero con vida. Mis raíces”, haiku dedicado a Santa María en el libro *In Situ*.

Begoña, gracias por tus palabras que reflejan muy bien tu arte, de ellas se deduce que siempre que veamos un cuadro busquemos la armonía de su conjunto. Y esperamos pronto poder admirar otra vez más tu obra.





## CUATRIMESTRE EN LA PARROQUIA



Llegó la Navidad y con ella nuestro Belén parroquial, que este año fue instalado totalmente distinto a otros años, como podéis ver en la foto.

La parroquia ha estado en obras. Se ha restaurado la puerta de entrada; se ha arreglado la calefacción y se han forrado con material aislante las salidas de aire de la misma; se ha reconstruido la subida al coro, que estaba apuntalada en el cuarto de la caldera y se han cerrado los huecos del pórtico donde se colocaban las palomas y anidaban. Todo ello con la aportación de un dinero que dejó José Luis Moreno en su testamento.

La Semana Santa comenzó el Domingo de Ramos que este año traía la novedad de bendecir los Ramos en el pórtico de la Iglesia. Se montó el Monumento para el Jueves Santo según podéis ver en la foto. El viacrucis se adelantaba a las 11 de la mañana. La procesión salía el Jueves Santo mientras el Viernes Santo por motivos de la lluvia no se pudo realizar. Desde aquí dar las gracias a Josemari, Mercedes y todos los que ayudaron en el montaje de los pasos, Monumento y cambios en la parroquia.

Cambios en la parroquia: Se subió el armoniun al coro, en su lugar, se colocó el sepulcro que estaba en la sacristía; a su izquierda la Dolorosa que estaba junto a la pila bautismal; y junto a la pila bautismal el Corazón de María que se encontraba en el trastero del coro.

- Fallecidos Nice y Fermin.
- Bautizado: Carmen.



## ***IN MEMORIAM*** **A PATXI MONTERO URIZAR (MÉDICO DE SAN ROMÁN)**

Patxi, llegaste a San Román hace 14 años. Más allá de ser nuestro médico de cabecera has sido nuestro paisano y amigo confidente. Cuantos pacientes o sus familiares hemos acudido a ti para contarte nuestros problemas de salud, los achaques propios de la vejez cuando se nos olvidan las cosas o tenemos un caminar torpe e intuimos alguna patología neuro-degenerativa, estábamos seguros que tú, como geriatra, podías aliviar estas dolencias: diagnosticando y aplicando el tratamiento adecuado.

Sin escatimar tu tiempo, con afabilidad, trasmitías seguridad y el paciente confiaba en ti (dicen que la confianza es la mejor terapia). Preguntabas a los pacientes o sus familiares, les hacías unos tests, porque sabías que la faceta primordial del médico es la escucha atenta. De tu consulta salían más animados y esperanzados. Y, después, cuando pasaba el tiempo siempre te interesabas por aquel paciente.

Tú aplicabas muy bien esta máxima que dijo algún sabio: “mejor es dar vida a los años que años a la vida”. Aunque tu muerte ha sido prematura, te podemos decir que has sabido dar a tus enfermos y a ti mismo vida a los años. Porque tú, como médico, sabías muy bien de esta finitud y misterio de la vida. Y de forma ejemplar, como un jabato, cumpliste con tu obligación pasando consulta casi hasta el fin de tu enfermedad: escuchando y atendiendo a tus pacientes.

Te sentimos paisano nuestro; pronto te adaptaste a nuestras costumbres. Te recordamos jugando a pala en el frontón los primeros años de tu estancia, tomando vinos con los amigos después de acabar la consulta. Luego estaba tu cuadrilla de San Román compartiendo las cenas y amistad. En todos estos lugares te echaremos mucho en falta.

Por eso, desde esta publicación queremos manifestarte este sentimiento general. En el boletín 84, de forma genérica, os hicimos una entrevista a los sanitarios del Centro de Salud, ahora están muy afectados por tu ausencia. Entonces os dábamos las gracias por vuestra dedicación en la sierra. En este número, de manera singular, te damos las gracias porque pasaste los últimos años de tu vida con nosotros. Y enviamos un abrazo muy fuerte a tus familiares, especialmente a tu esposa Nuria y a tu niño Javier.





## GRACIAS PACHI



El mes de marzo se nos llevó a Pachi “nuestro médico”, digo nuestro pues aunque yo no viva en San Román he tenido la suerte de contar con su amistad; y en verano las veces que he ido a su consulta me he sentido muy bien atendida. Era un profesional como la copa de un pino, disfrutaba con su trabajo; no escatimaba el tiempo que tuviera que estar con un paciente, y cuando este no podía ir a su consulta hacía lo viajes que fueran necesarios a su domicilio.

Gracias Pachi por tu disponibilidad cercanía y cariño; la gente te tomaba muy en serio pues lo que tú les decías “iba a Misa” (como vulgarmente se dice) pues sabían de tu inteligencia y que pocas veces te equivocabas en tus diagnósticos. Hemos tenido mucha suerte los cameranos de tenerte estos años pues ya te teníamos como “nuestro”. ¡Ojalá que tú te hayas sentido orgulloso!

A ti Nuria, decirte que cada vez que hablaba de ti le cambiaba la cara y se sentía orgulloso de tu fuerza y tu buen hacer. Esa fuerza te ayudaría para seguir adelante con ese hijo suyo, que es la continuación de su padre. Has demostrado quererlo mucho y sé que le has dado mucho cariño durante su enfermedad. Ten en cuenta que siempre lo recordaremos como un buen médico y una excelente persona.

¡Hasta siempre Pachi, y de nuevo muchas gracias!

## DÍA DEL ÁRBOL. UN DOMINGO VERDE



Brillaba el sol. La carretera que conduce a San Román de Cameros, poco concurrida en otras ocasiones, concluía su trayecto y un considerable número de coches aparcados vaticinaba que la convocatoria había tenido éxito: más de 100 personas habían acudido a la cita.

La Asociación Amigos de San Román convocaba por tercer año una plantación de árboles en familia con motivo del Día del Árbol, con el objetivo de acercar, en especial a los niños, el interés por la naturaleza.

En un día espléndido de sol y temperatura, los asistentes, la mayoría padres con hijos, plantamos 150 árboles, de especies como robles, encinas, arces, chopos, abedules y otras plantas autóctonas.



Algunos madrugadores tenían ya sus alcorques asignados cuando nosotros llegamos, así que al principio nos conformamos con observar cómo era eso de extraer la tierra para luego devolverla a su sitio una vez que el arbolito había sido enderezado. Ardua tarea, eso sí. Los niños se afanaban en removerla, primero uno, luego otro, iban alternado las manos con la azada.

Al fin conseguimos nuestro arbolito. La mejor forma de aprender es haciendo así que nos pusimos manos a la obra. El proceso de plantación es sencillo. Se realiza un agujero en la tierra lo suficientemente grande para que quepan las raíces del arbolito. Introducimos las raíces en el agujero y lo tapamos con la tierra que ha sido extraída. Se sujeta el tronco para enderezarlo y se pisa bien la tierra para que quede el arbolito sujeto. A continuación agarramos del tronco del árbol y echamos más tierra y se vuelve a pisar. Una vez tapado todo se riega y listo!

Para los niños es vital ese contacto directo con la tierra, poder manipularla, olerla, para el desarrollo de una conciencia ecológica. Gracias a la asociación Amigos de San Román por proponer experiencias como esta.

Precioso día que sin duda repetiremos.



## DE NUEVO JUEGOS EN SEMANA SANTA



El Sábado Santo, 30 de marzo, por segundo año nos reunimos para hacer unos juegos de Pascua y entretener a los más peques. Afortunadamente la lluvia, presente durante toda la Semana Santa, nos dio una tregua durante la hora que estuvimos jugando en el Herrán.

Viendo que el año anterior los niños se habían entretenido mucho jugando, nos animamos mi hermano Jandro, mi cuñada Elvira y yo y decidimos volver a organizar algún juego que sirviese de disculpa para que todos los peques se juntasen en el Herrán para pasar un rato divertido y para meterse alguna caloría en el cuerpo, dicho sea de paso.



Con la ayuda de Alejandra, Lucía y Carmen pensamos un par de juegos. Viendo que enfrente de la Ermita había un agujero en el suelo se nos ocurrió el primer juego: embocar un huevo de goma en el agujero (lo cual no era fácil) o dentro de un círculo que marcamos en el suelo. Quien conseguía acertar en el agujero ganaba una chocolatina grande, y quien lo dejaba dentro del círculo se llevaba un huevo pequeño de chocolate. Primero probaron los niños y luego fueron los padres los que pudieron comprobar que no era nada fácil acertar.



*Gente de Torre de Carneros.*



*Agustín Cuesta con sus hijos Pablo y Dámaso y un nietito.*



*Agustín y María en el patio de su casa.*



*¿Será el tío Quirico?.*



*Fiestas de San Román.  
En primer plano el señor Félix (padre de Jacobi).*



*Y esa pareja... dos "pirados" viejos,  
queriendo ser jóvenes...  
¿Alguien los conoce?... Yo no.*





## DESDE LA GRANJA...

Hola a tod@s,

Desde la Granja Escuela, como viene siendo habitual, queremos informaros de la nueva temporada de campamentos que como en años anteriores venimos realizando.

Ya tenemos abiertos los plazos de inscripción para los campamentos de este verano, y animamos a los niños de la zona, tanto de San Román como de otros pueblos de alrededores a participar.

Las fechas son las siguientes:

- JUNIO: del 23 al 29 de Junio.
- JULIO: del 1 al 10 de Julio,  
del 12 al 18 de Julio;  
del 20 al 26 de Julio;  
del 28 de julio al 3 de agosto.
- AGOSTO: del 5 al 11 de Agosto;  
del 13 al 19 de Agosto;  
del 21 al 30 de Agosto.



Se podrá escoger entre modalidad bilingüe (con monitores nativos de habla inglesa) o en castellano.

Las personas de la zona interesadas también podrán optar por acudir a los campamentos únicamente por las mañanas, o mañanas y tardes sin pernoctar, tanto en la modalidad bilingüe como en la de castellano.

Para más información, contactar con nosotras a través del 646.54.85.83 (María/Elena), o bien a través del e-mail: [info@tierradecameros.com](mailto:info@tierradecameros.com).

Un saludo,

María y Elena





**BAJA VOLUNTARIA:** Ainara Marco Calbajar.

### NACIMIENTOS

- Héctor Jiménez Valerio. Nació el 3 de enero. Hijo de Sergio y Beatriz.
- Hugo Ulecia Gil. Nació el 13 de enero, hijo de David y Teresa. Nuestra enhorabuena para las familias de estos niños, especialmente a sus respectivos abuelos y bisabuelas.

### FALLECIMIENTOS

- Soledad Calvo Barreras, falleció en Navarrete el 12 diciembre de 2012, a los 80 años.
- Nicereta Martínez Íñiguez, en Logroño el 27 de diciembre de 2012, tenía 90 años. Su entierro fue en San Román el día 29 del mismo mes.
- Lucía Cuesta Jiménez, en Logroño el 15 de enero de 2013, a los 81 años.
- Francisco Cuesta Fernández, en Logroño el 13 de febrero de 2013 a los 91 años. Su entierro fue en San Román al día siguiente.
- Patxi Montero Urizar (médico de San Román) que falleció en Logroño el día 1 de marzo de 2013.
- Fermín Navajas, nacido en Velilla, que falleció en Madrid a los 82 años. Su funeral se celebró el 20 de abril en San Román.
- José Antonio Heras (esposo de Mercedes Íñiguez) que falleció el día 19 de abril a los 54 años. Su funeral se celebró en Logroño el día 20 de abril y el 21 en San Román.

A todos sus familiares nuestro más sentido pésame y mucho ánimo para seguir adelante.

### BAUTIZOS

El día 20 de abril en la parroquia de San Román se bautizó a Carmen Santolaya Martínez, hija de Óscar y de Puy. En la fotografía está en brazos de su abuelo paterno tranquila ante el feliz acontecimiento.



### BODAS

El sábado 20 de abril se casaron, en la iglesia de Santiago de Logroño, Patricia Royo Jordán y Daniel Fernández San Martín. Nuestra enhorabuena a los recién casados.



*Elena y Daniel ¡guapísimos!*

### CENTRO SOCIAL

Ana y Honrad Lászlo Csibi-Kuti son los nuevos abastecedores que atienden el bar de San Román y que sustituyen a Vassile, María y Adela que lo han servido durante estos últimos cinco años.



## NEVADAS Y CARRETERA

Tras una primera parte del invierno muy benigna, a partir de febrero llegaron las esperadas y beneficiosas nevadas; después se han sucedido abundantes lluvias que han contribuido a paliar la sequía pertinaz que se acusaba estos últimos años. Ahora la primavera luce con todo su esplendor y los ríos llevan abundante agua por lo que se esperan buenos pastos para la ganadería.

Digno de ver son los saltos y cascadas que se forman en el río de Santa María. También se pueden observar arrastres de tierra y roca, de forma notoria en la carretera de Logroño a Laguna llegando a provocar a mediados de febrero el corte de la misma. Echamos en falta una malla que contenga las rocas en las laderas más desprotegidas, ya que son varios los tramos sin ninguna protección.

## SOLAR DE VALDESOERA

El día 17 de enero pasado los diversos medios de información daban cuenta de que el Archivo Histórico Provincial de La Rioja había adquirido el primer Libro de Defunciones de este Solar por 1.242€ a una librería de Nueva York especializada en libros antiguos, gracias a la intervención de varios miembros del Solar de Valdeosa, que detectaron el libro a través de Internet. Según dijo la Directora del Archivo, Micaela Pérez: "Es un libro de 85 hojas con tapa de pergamino. Libro 1º de Difuntos de esa localidad inscritos desde el año 1581 a 1731. El de Valdeosa es el documento 52 de origen eclesiástico del Archivo Provincial, ya que está dedicado al archivo civil". Según el Presidente de

la Comunidad Autónoma, Pedro Sanz, referido a este documento dice: "nos da mucha información de la demografía y la genealogía de lo que ocurría en aquel Solar, tan vinculado al Camero Viejo". Por ello desde estas páginas, nos felicitamos por este significativo hallazgo.

## TVE1 – COMANDO ACTUALIDAD

Los equipos de Televisión Española se desplazaron por el Camero Viejo para grabar a nuestro párroco, Antonio Arnedo, en su actividad en un domingo cualquiera. Todo esto lo pudimos ver el pasado día 6 de febrero, a las 22,30 h.: celebrando misa en Vadillos y Soto, en San Román hablando y dándole la Comunión a Bene, hablando con Pili e Íñigo, luego con la alcaldesa de Jalón y, por último, en su casa parroquial de Laguna. Gracias, Antonio, por tu disponibilidad y servicio. Según tus palabras: "soy muy feliz ejerciendo de cura, a pesar de que en mi anterior profesión ganaba 2 ó 3 veces más que ahora". Como ya sabemos y se vio en el reportaje; luego, cuando llega el verano y son fiestas en los pueblos (22) debes acudir allí donde quieran honrar a su patrón, además de velar y cuidar por el buen estado de los templos en todas estas parroquias.

## PUBLICACIONES

*La fe de los sencillos*, es el título que ha editado recientemente la Biblioteca de Autores Cristianos. Una publicación que cuenta con aportaciones de 30 destacados teólogos. Entre ellos nuestro recordado José Luis Moreno Martínez, quien escribió uno de sus artículos más relevantes sobre secularización de la Iglesia en España.



“Secularización interna de la Iglesia en España”. Según comentario referido a José Luis en la hoja Pueblo de Dios, de 27 de enero: “Es un artículo repleto de la sabiduría y hondura teológica que le caracterizaron”. Él lo redactó en el año 2006.

### EX ALUMNA CENTENARIA

100 años cumplió el pasado 1 de marzo Angelita Moreno Lería, natural de Vadillos. En el diario La Rioja de fecha 7 de marzo la vimos rodeada de sus hijos. Tiene buen aspecto físico y con lucidez mental. Se acuerda de muchas cosas de su larga vida, pero de una forma especial, dice, cuando venía andando desde Vadillos a la escuela de San Román. Desde estas líneas queremos felicitarle a ella, a sus hijos, nietos y de forma especial a su hermano y socio de esta Asociación, José Moreno, residente en Chile.

### DÍA DEL SOCIO

Este año el Día del Socio se celebrará el domingo 21 de julio. Os ofrecemos un avance de las actividades previstas: Misa en honor de los socios difuntos y comida de hermandad en el local de la peña. Estos actos se acompañarán de otros de los que tendréis cumplida información con la debida antelación. Además el día anterior, sábado 20, pretendemos organizar una recreación teatral en torno a algún personaje sanromaneño. Al igual que el año pasado, en la que se recordó la vida y obra de Manuel García Herreros, los actores serán personas aficionadas relacionadas con San Román de Cameros.

**XXII**

**Encuentro de las Asociaciones Culturales de La Rioja**

el 26 de Mayo de 2013  
nos vemos  
en **HERRAMÉLLURI**

**Programa**

- 10:00h RECEPCIÓN en los portales del Ayuntamiento
- 10:15h CHOCOLATE con bizcochos como bienvenida.
- 10:45h CONFERENCIA sobre Herramélluri y Libia impartida por Pedro Álvarez Clarijo
- 11:30h VISITA a los lugares de interés del municipio: Iglesia, camino del voluntariado, Vilazco, etc.
- 13:30h MISA
- 14:30h COMIDA
- 17:00h PRESENTACIÓN de asociaciones asistentes, puesta en común de proyección. Cesión del testigo a PREJANO.

Organiza y Colabora:

### FESTIVALES DE PELOTA

La Asociación, como viene siendo habitual otros años, sufragará la celebración de sendos festivales de pelota que tendrán lugar en las fiestas de junio y agosto. Se celebrarán las tardes del domingo 16 de junio y del jueves 15 de agosto. Los programas de ambos están siendo preparados por la Federación Riojana de Pelota a la que pertenece nuestro socio, Clemente García.

### PLACA EN CÁDIZ

El Ayuntamiento de Cádiz, con motivo de los actos en torno al bicentenario de “la Pepa”, se puso en contacto con el de San Román para informarle de que tiene previsto la colocación de



una placa en la casa gaditana donde vivió Manuel García Herreros, tal y como se está llevando a cabo con otros diputados de las Cortes de Cádiz. El homenaje tendría lugar el día 5 de abril del presente, coincidiendo con la fecha de la muerte de nuestro paisano; pero como consecuencia de la apretada agenda de la alcaldesa de Cádiz, el acto se ha pospuesto. Nos comunica nuestra alcaldesa, Yolanda, que le sugirió al Ayuntamiento de Cádiz la fecha del 10 de junio para poder llevarlo a cabo. Esperamos noticias positivas sobre el suceso.

### SAN ROMÁN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- El 22 de diciembre de 2012 apareció en el diario La Rioja un artículo sobre el sorteo de la lotería nacional de ese año donde entrevistaban a varias personas de cada una de las

comarcas riojanas, entre ellas al actual presidente de la A.S.R.

- Los días 18 de enero y 15 de febrero de 2013 intervino Bernabé Arrieta en el programa de radio "La Rioja en la onda" de Onda Cero para hablar sobre las celebraciones de San Sebastián y la XV edición de la moraga respectivamente.

- Los días 13 y 16 de febrero, también en el diario La Rioja, aparecieron sendas noticias acerca de la celebración de la XV edición de la moraga.

- Los días 11 y 13 de abril Pilar Hidalgo, en el mismo medio, informó sobre los actos incluidos en el Día del Árbol.

- El día 12 de abril, Óscar Santolaya intervino en el programa "Hoy por hoy La Rioja" de la cadena SER con motivo de la celebración del Día del Árbol.

- Y siempre informados en nuestra página web y en facebook.



13 -14 de abril  
**DÍA DEL ÁRBOL**  
 en San Román de Cameros

**sábado 13:**  
**16.30** Descubre los secretos de la dehesa de San Román. Paseo guiado y actividades ambientales con **madre selva** (Miguel Lara - Educador Ambiental). Salida desde el Frontón

**domingo 14:**  
**11.00** Plantación de árboles en familia cerca del cementerio.  
**12.30** Almuerzo recuperando la tradición; una onza de chocolate y una naranja.  
**14.00** Recorrido gastronómico: Pinchos de la tierra.








### PLANTAS MEDICINALES: VIOLETA (*VIOLA ODORATA*)

**SINONIMIA:** No se ha descrito.

**FAMILIA:** Violáceas

**ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN:** El género *Viola* se extiende por numerosas áreas del globo.

**USOS TERAPÉUTICOS:** Expectorante, pectoral, béquico, emoliente, sudorífico, trastornos respiratorios, bronquitis, tos, tosferina, constipados, fiebres eruptivas, estados nerviosos, dolores de cabeza, insomnio; usos externos como cicatrizante, en limpieza de heridas supurantes, úlceras, erupciones dérmicas y afecciones de la boca. Entra en la composición de tisanas diuréticas y antirreumáticas.

**PARTE UTILIZADA:** Sumidades (*herba violae odoratae*), hojas, flores y rizomas (*flos, folium, rhizoma violae odoratae*).

**DESCRIPCIÓN:** La violeta es una planta herbácea perenne. Todas las hojas son basales (aparenta ausencia de tallos), y sostenidas por largos retoños o cabillejos de grandes peciolas y limbo en forma de corazón invertido. Las flores, de color violeta y perfumadas, también son muy pedunculadas; florece a finales del invierno o a principios de primavera, dependiendo de la región en que crece. Los frutos son cápsulas que se abren en tres valvas cuando maduran.

El género *Viola* está distribuida por numerosas regiones del globo, de hecho agrupa alrededor de 450 especies conocidas. Se encuentra en las regiones templadas del hemisferio norte, zonas tropicales y subtropicales, Australia, Sudáfrica, Hawái, e incluso a considerables alturas en la cordillera de los Andes (superiores a 4.500 metros).

**RECOLECCIÓN:** Con fines medicinales se utiliza toda la planta; se pueden recolectar las partes verdes o cada una de ellas por separado. Las flores y hojas se recogen en plena floración, y a hora avanzada en que haya desaparecido el rocío. Las raíces se recogen en otoño. Estos productos se dejan secar en capas finas, a la sombra y en lugar bien ventilado. Se conservan en saquitos alejados de la humedad.

**APLICACIONES Y PROPIEDADES:** La violeta es una de las plantas medicinales más antiguas. Constituye una de las “flores cordiales” junto con las de malva y amapola. Se ha utilizado popularmente desde siempre en las inflamaciones, cefaleas y epilepsia. En la actualidad se la considera expectorante, pectoral, béquica, emoliente y sudorífica. Se emplea en caso de trastornos respiratorios, bronquitis, tos, tosferina, constipados y fiebres eruptivas. También se aplica en estados nerviosos, dolores de cabeza e insomnio.



La violeta entra en la composición de tisanas diuréticas y antirreumáticas. En usos externos es útil para la preparación de compresas, cicatrizante, limpieza de heridas supurantes, úlceras, erupciones dérmicas y afecciones de la boca.

La violeta contiene saponinas, ácidos orgánicos, violarrubina (un pigmento orgánico), y esencias flavonoides, de los cuales una cetona, la irona, es el principal componente. De las flores frescas se extrae un aceite esencial perfumado, ampliamente utilizado en todo el mundo.

Flores, hojas y raíces de la planta son útiles en fitoterapia. Se pueden preparar en forma de infusión, tisana, cocimiento o jarabe. El cocimiento de raíz es expectorantes, pero debe consumirse en pequeñas dosis, ya que en dosis elevadas puede producir vómitos.

**REMEDIOS:** Infusión y jarabe de violetas para usos internos, como expectorante, emoliente, sudorífico, afecciones respiratorias...

**INFUSIÓN:** para las aplicaciones internas descritas, se puede hacer una infusión añadiendo una cucharadita de flores secas de violeta a una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos y filtrar.

**JARABE:** se puede elaborar un jarabe para las mismas aplicaciones internas, añadiendo a 1 litro de agua caliente unos 40 gramos de flores secas; dejar reposar durante 12 horas; añadir dos kilos de azúcar y disolver totalmente. Guardar en frasco cerrado.



<b>Saludo del Presidente</b> .....	2
<b>Asociación</b> .....	
La Moraga ( <i>María Jesús Íñiguez</i> ) .....	4
Pregón de La Moraga del cerdo ( <i>Manuel García García</i> ) .....	5
Bases del XII Concurso de Pintura de San Román ( <i>Junta de la A.S.R.</i> ) .....	6
Bases del Concurso de Fotografía II Fotomaratón Digital ( <i>Junta de la A.S.R.</i> ) .....	8
San Sebastián 2013 ( <i>Bernabé Arrieta Villareal</i> ) .....	10
<b>Entrevista</b> .....	
Entrevista a la pintora Begoña López Benito ( <i>La Redacción</i> ) .....	12
<b>De la Parroquia</b> .....	
Cuatrimestre en la Parroquia ( <i>Antonio Arnedo Martínez</i> ) .....	15
<b>Colaboración</b> .....	
<i>In Memoriam</i> a Patxi Montero Urizar ( <i>La Redacción</i> ) .....	16
Gracias Pachi ( <i>Presen Lasanta</i> ) .....	17
Día del árbol, un domingo verde ( <i>Salima Iturrioz</i> ) .....	18
De nuevo juegos en Semana Santa ( <i>Luisa Sáenz Serrano</i> ) .....	20
<b>Fotografía</b> .....	
Presen Lasanta y Familia de Pablo Cuesta .....	21
<b>Granja Escuela</b> .....	
Desde la granja ( <i>Elena Royo y María Talavera</i> ) .....	25
<b>Noticias</b> .....	26
<b>Flora del Camero Viejo</b> .....	
Plantas Medicinales: Violeta ( <i>Marta Iglesias</i> ) .....	30

Fotografía de portada: Infancia, saber y vida: un árbol, un amigo (*Fotografía de Óscar Santolaya*)

**EQUIPO DE REDACCIÓN:** Pilar Marín Lasanta, Araceli Moreno Martínez, Bernabé Arrieta Villareal y Félix Sanz Adán

**Colaboración fotográfica** de Antonio Arnedo, Familia de Pablo Cuesta, Presen Lasanta, Begoña López, Victoria Orden, José Luis Rodríguez, Luisa Sáenz, Óscar Santolaya y Millán Varona

**Apartado de Correos de la Asociación:** 2.125.

**Página web:** [www.amigosdesanroman.org](http://www.amigosdesanroman.org) · **E-mail:** [comunicacion@amigosdesanroman.org](mailto:comunicacion@amigosdesanroman.org)

**Producción Gráfica:** Signos Comunicacion Visual

**Imprime:** Gráficas Logoprint · **Dep Legal:** LO- 252 -1985