

La visió dels colors

La majoria de les nostres tasques en la vida diària es relacionen amb el color: la fotografia, la pintura, la perruqueria, la moda, la natura, etc. Per tant, intentarem explicar i alhora valorar la importància que té poder veure en color.

L'ésser humà pot veure en color gràcies als fotoreceptors que hi ha en la retina: **cons i bastons**.

Els primers són els responsables de la visió del color

Els segons ens donen la capacitat de la visió nocturna.

El color es produeix per les diferents característiques de la llum en l'espai i el temps i aquesta llum és l'energia radiant que podem captar a través de les sensacions visuals que es produeixen per estímul de la retina.

Realment l'humà pot distingir més de 10 milions de colors, i, encara que NO totes les persones tenen la mateixa capacitat de discriminació dels colors, s'ha estudiat i arribat a la conclusió que la majoria de nosaltres podem observar el mateix estil de colors. Per tant, s'ha pogut definir el concepte de visió normal del color, **VISIÓ TRICROMÀTICA: blau, vermell i verd**, que combinats adequadament ens permeten obtenir tots els altres colors.

El color té 4 característiques:

Brillantor: si tenim una franja que va des del color blanc fins al negre, hi haurà un marge de grisos. Per tant, on hi ha el màxim de brillantor és al blanc i la mínima al negre.

Matís: és la característica que ens permet identificar un color com verd, vermell, etc., i està relacionat amb la longitud d'ona dominant.

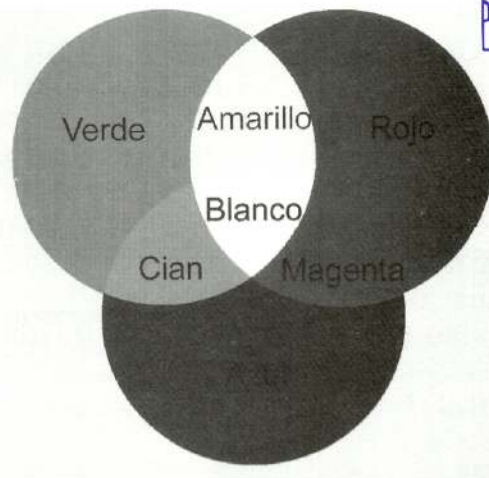
Saturació: té relació amb la puresa. Determina en quin grau un color es separa del gris i va cap a un color pur.

Croma: El color d'un camp comparat en proporció a la lluminositat d'un camp igualment il·luminat que es veu com blanc o perfectament transparent.

COLOR COMPLEMENTARI: són els dos colors que barrejats adequadament fan el blanc.

És important detectar anomalies en la visió del color ja que pot ocultar altres problemes patològics que sí poden tenir solució.

Quan el problema en el color és de naixement no hi ha tractament, però sí que es pot ajudar a la persona a conèixer les seves limitacions i, per exemple, alhora de plantejar-se un estudi, saber que no necessitarà molt el color, ja que, si no, es podria trobar amb problemes a l'hora de passar per exemple una revisió mèdica o unes oposicions.



ALTERACIONS DE LA VISIÓ CROMÀTICA

1-Els trastorns adquirits per algun problema patològic.

-Problemes amb el vermell i el verd: apareixen com taques en el camp visual i segons el grau poden arribar a no veure aquests dos colors. El verd el veuen com gris i el vermell com groc.

-Problemes amb el blau i el groc: pot afectar a la visió nocturna, i aquests dos colors no els veuen.

2-Els trastorns de naixement.

Distingeixen els 3 colors primaris, però sense saturació, sempre els veuen igual.

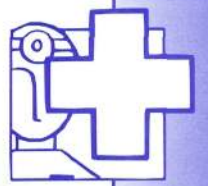
-El cas més sever és quan hi ha absència total del color.

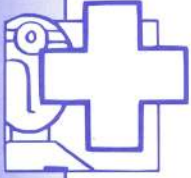
-I la ceguesa parcial és quan sols veuen una zona parcial de l'espectre visible i l'altra part és normal. Pot ser que el vermell el vegi gris o el verd que el confongui amb el marró clar. Sols venen bé els tons grocs i blaus.

Hi ha una altra part de la població que té una sensibilitat a la llum diferent dels altres, i, per exemple, per veure el groc estàndard necessiten més quantitat de llum vermella, o un altre tipus d'anomalia on es necessita més llum verda per veure el groc estàndard.

Quan la persona té **MONOCROMATISME**, la visió del color es redueix a una escala de grisos. Si en la retina tenen afectats els fotoreceptors anomenats bastons, és més greu, ja que tenen menor agudesa visual, **fotofòbia** (els molesta molt la llum) o **nistagme** (moviment incontrolat i involuntari dels ulls). En canvi, si són afectats els cons, l'agudesa visual és normal.

*Alicia Vilanova i Gatius
Optometrista*





Campanya de vacunació 2004

La campanya de vacunació antigripal 2004 ha estat un èxit de participació atès que més de set-cents alpicatins i alpicatines han rebut la seva dosi.

Durant els mesos d'octubre i novembre els professionals sanitaris hem aconsellat la vacunació als grups de risc.

L'inici de la campanya vacunal va ser els dies 4, 5 i 7 d'octubre amb una vacunació massiva. Posteriorment hem vacunat a les

consultes d'infermeria i als domicilis.

Com podeu veure a la imatge l'alpicatí de més edat també ha estat vacunat!

Encara resta gent que no ha estat vacunada perquè pensa que no ho necessita. Malauradament s'equivoquen.

Professionals sanitaris. Consultori d'Alpicat ABS Lleida Rural Nord Gestió Serveis Sanitaris



Si voleu presentar articles per a la propera edició d'*El Nou Pinetell*, podeu fer-los arribar personalment a l'Ajuntament, en català i en disquet, que us serà retornat, o enviar-los per correu electrònic a l'adreça agilart@alpicat.ddl.net, abans del dia 28 de febrer de 2005.

Aromatoteràpia

L'aromatoteràpia és una teràpia holística basada en la utilització d'olis essencials derivats de les plantes per a conservar o augmentar la salut, la bellesa i el benestar.

Els olis essencials s'extreuen de les plantes aromàtiques mitjançant un procés de destil·lació o pressió, que permet que cada gota d'oli obtingui totes les propietats i principis actius de la planta.

La gran varietat d'essències permet escollir l'oli essencial que més s'adapta a les necessitats i característiques de cada persona. En funció del problema a tractar (dolors musculars, estrès, obesitat, ansietat...) escollirem uns olis o uns altres.

Aplicacions

Pell: aplicat amb massatge es facilita l'entrada de l'oli al corrent sanguini a través dels pors de la pell.

Olfacte: actua directament sobre el cervell.



Precaucions:

- Respectar les dosis recomanades.
- Pells sensibles.
- Embarassades. No aplicar-ne durant els 3 primers mesos.
- No utilitzar-ne en nadons.
- No aplicar-los directament sobre la pell: barrejar amb olis portadors, cremes, gels...

Tractaments amb aromateràpia

Aquests són alguns exemples dels tractaments que es poden realitzar amb aromateràpia:

- Tractament anticel·lulític
- Tractament antiarrugues
- Tractament antiacne
- Tractament hidratant
- Tractament reafirmant del bust ...

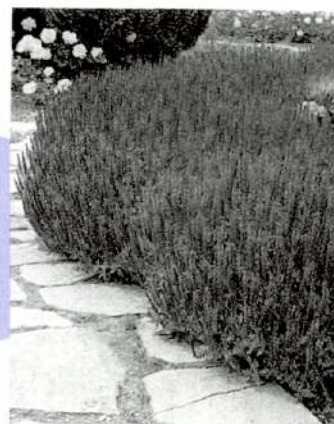
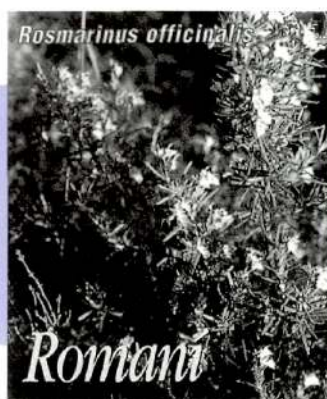
Meritxell Saló
Terapeuta

Olis essencials i les seves propietats:

Els olis essencials més destacats són:

Arbre del té: desinfectant.
Acetat de linalie: antidepressiu.
Cajeput: dolors articulars.
Xipres: aprimant.
Clau: anestèsic.
Ginebre: drenant (retenció de líquids).
Gerani: hormonal (acne, tiroide...)
Fonoll: refermant.
Encens: antiarrugues.
Gengebre: estimulant.
Lavanda: equilibrador.
Limona: depuratiu.
Camamilla: descongèstiu.
Menta: circulació limfàtica.

Taronja: alegria.
Aranja: anticel·lulític.
Romaní: tonificant.
l·lang-llang: retenció de líquids.
Alfàbrega: problemes digestius.
Càmfora: Problemes respiratoris
Canyella: Dolors.
Eucalipto: antiestries.
Llorer: diürètic.
Lemont Grass: drenant.
Sàlvia: hormonal.
Sàlvia Esclereal: problemes arterials.
Timó: desinfectant.
Mirra: antiarrugues.





La meva experiència...

LA MEVA EXPERIÈNCIA A L' ESPORT ADAPTAT

Hola, el meu nom és Joan Albert Pociello i assisteix al Centre Ocupacional AREMI (Associació de Rehabilitació del Minusvàlid). Vaig néixer fa 22 anys a la ciutat de Lleida. A través d'aquest escrit vull explicar-vos la meva experiència personal en els esports adaptats.

Quan era petit ja tenia curiositat per saber com es jugava a boccia. Al col·legi era un jugador molt bo, tenia molta punteria per tirar la pilota. Jo utilitzava la canaleta per apropar les meves boles a la bola blanca, que és l'objectiu del joc. L'únic aspecte que no m'agradava de la boccia és que el públic no pot animar ni parlar i això fa que no tingui l'emoció que té l'eslàlom.

Després vaig passar a l'eslàlom, que té més emoció perquè m'agrada competir i el públic pot animar. És un esport que va bé per controlar la cadira. A mi no m'agraden els terres que rellisquen perquè costa més girar, en canvi en els terres que no rellisquen pots girar més ràpid i guanyes temps. També prefereixo la modalitat de paral·lel perquè es fan curses i el públic t'anima.

Tot i que no fa gaire que practico l'eslàlom no em puc queixar dels meus alts resultats en les competicions, sinó ben al contrari, ja he estat dues vegades campió de Catalunya en la meva categoria que és divisió 1. En un campionat va venir la seleccionadora de Catalunya i em van agafar perquè sóc bo. L'any 2002 vaig anar dos dies a Sant Cugat a una concentració de la selecció catalana i m'ho vaig passar molt bé. El maig de 2003 em vaig classificar per anar a Alacant al Campionat d'Espanya d'eslàlom. La veritat és que viatjant tant he fet molts amics, sobretot a Barcelona.

També vaig sortir a un programa de TV3, a una pàgina web d'internet i al Segre. A mi m'agradaria ser algun dia campió d'Espanya i després campió internacional i així seria famós. Ara entreno per arribar molt alt, ja que l'any passat vaig aconseguir el rècord de Catalunya i lluitaré per recuperar-lo.

Joan Albert Pociello
Associació de Rehabilitació del
Minusvàlid AREMI



Club Atlètic Alpícat

UN PREMI PER AL CLUB



El Club Atlètic Alpícat, després d'una temporada brillant, va celebrar amb entusiasme l'ascens a Segona Regional en quedar campió de lliga. Aquest fet fou reconegut i premiat per la Federació Catalana de Futbol en una vetllada esportiva que va tenir lloc al Palau de Congressos de Barcelona. El president i el secretari de l'entitat, en representació del club, van recollir de mans del Sr. Antoni Mesalles, president de la Delegació Territorial de la Federació Catalana de Futbol de Lleida, el trofeu de campions del Grup XXI de Tercera Regional, en reconeixement de l'èxit obtingut en l'última temporada.

NOVA TEMPORADA, NOVA CATEGORIA



El passat mes de setembre va començar una nova temporada per al Club Atlètic Alpícat en una categoria superior, concretament a la Segona Regional (Grup XIII).

La Junta Directiva, que compta amb el suport econòmic de les empreses col·laboradores i de l'Ajuntament i amb el suport dels socis i aficionats, continua treballant amb il·lusió per tal de fer créixer el Club i que aquest aconseguixi nous èxits i es consolidi en la categoria recentment estrenada.

L'actual plantilla està formada per jugadors que continuen de la temporada anterior:

Porters: Òscar Dapena i Josep de Bergua

Defenses: Jordi de Bergua, Gerard Vilà, Jordi Escuer (Gallo) i Carles Ortiz

Mitjos: José Luís González, Jordi Pompido, Carles Pompido, Sergio Vela, Jordi Escuer (Xino), Jordi Farré, Joan Gilart i Ricard González

Davanters: Antoni Roure i Llorenç Besa

i per altres jugadors que s'han incorporat aquesta temporada:

Defenses: David Gómez, Antoni Pascual (Benavent) i Marc Espinet (Benavent)

Mitjos: Rubén Puñet (Torrelameu), Òscar Monclús (Pardinyes) i Guillem González (Cervià)

Davanters: Joan Badia i Joel Balaguer

Cos Tècnic:

Entrenador: Juan Cano (Gimenells)

Fisioterapeuta: Mario Enachescu

La Junta Directiva us invita tots els diumenges a la tarda a acompanyar i animar el nostre equip i així podreu compartir una entretinguda i agradable estona de futbol entre veïns i amics.

Aleix Arrià





La Maroma

Tipus de joc: joc de files

Jugadors: mínim de 10

Espai: pati- carrer

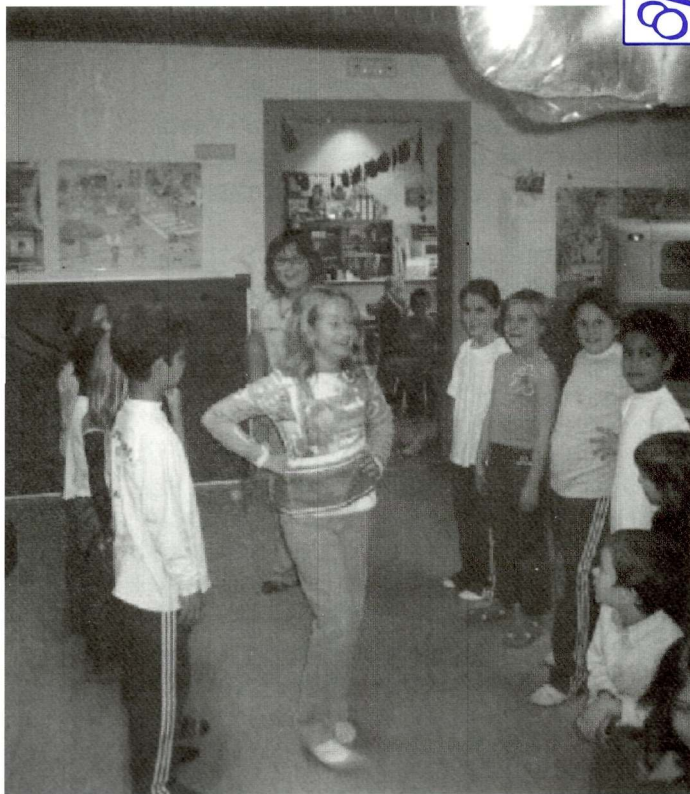
Edat: a partir de 6 anys

Material: cap

Objectius: desenvolupament de la psicomotricitat i coordinació amb la cançó

Descripció del joc: És un joc cantat; hi jugaven les nenes. Se situaven fent dos files unes davant de les altres i una nena a la punta que anirà pujant i baixant amb les mans a la cintura pel mig de les files.

*Ya sale la maroma
vestida de marinero
que salga la que salga
sera reina del cielo
los pollos a la cazuela
son buenos y salen bien
gracias a la cocinera
que los sabe hacer muy bien
este baile
este cuerpo
este bonito meneo
de este cuerpo tan gracioso
que vale mucho dinero*



¿TU A QUÉ JUGAVES?

Font d'informació: ROSITA GOIXART, MARIA ORIOL, VENTURA LABARTA, CARMEN GILART, MARIA GILART

Montse Prats i Encarna Mecías

Sabeu on és?



Us proposem que descobriu on és aquest racó del nostre poble.

Sabeu on és?

La foto del número anterior correspon al soterrani de cal Baró.