



setmanes me n'hi torno a passar un mes. Perquè la distància et dóna molta perspectiva i allà entens moltes coses de les que passen aquí, perquè les estructures socials són més clares. La modernització afecta tot. De vegades et costa saber perquè es fan les coses. Allà van molt més a sacó i és més fàcil veure si es fa una cosa perquè es fa. Òstia, ara perquè el govern

és allò: vine aquí que t'ensenyarem el que volem. Jo el que vull veure no és el que voleu ensenyar-me. El que vull veure no ho sé, però ja me n'aniré a veure-ho pel meu cantó.

E: Un grup de música
T: Òstia, això sempre em costa molt, perquè ara te'n diria un i d'aquí cinc minuts un altre. No ho sé, els Gra Fort.

E: Un beure
T: La barreja de Patum.

E: Un menjar
T: El porc.

E: Una festa
T: La Patum.

E: Una terra
T: Evidentment que els Països Catalans, però jo em prenc els Països Catalans com el meu camp de treball per canviar el món. No m'ho agafo com el sentit estricte de pàtria, sinó com el meu camp de treball. De fet m'uneix la meua cultura, la llengua i la història, però no m'ho prenc com una cosa patriòtica, sinó com una cosa normal, sense donar-li més importància de la que té.

E: Un desig
T: Els Països Catalans lliures, independents, reunificats i socialistes.

E: Un ídol
T: No en tinc.

E: Qui et fa mania mirar-te?
T: Cada cop que encenc la tele hi veig algú d'aquests. Les televisions en van plenes.

**Gerard Vilà, Xavier Vergé,
Fermí Narcís, David Vergé
Rabassaires d'Alpicat, colla grallera**

**ALPICAT
NIT DE ROCK
29 DE GENER DEL 2000**

**GRUPS:
BRAMS
ERA FORT**

Nº 100208

LLOC: SALA LA UNIÓ HORA: 23'30

ORGANITZA:
RABASSAIRES COL·LA GRALLERA
COL·LABORA:
AJUNTAMENT D'ALPICAT

PREU ENTRADA: 1.000 PTES.

espanyol diu que si es fa càrrec del desdoblament de l'Eix Transversal, però que passi a titularitat seva, i dius, òstia, ara perquè es volen gastar tants diners. En canvi, vas allà i van molt més a sacó. Per exemple, allà diuen: nosaltres volem comprar això perquè us volem donar pel cul. Llavors dius, aquí ens estan fent el mateix, el que passa que no ens ho diuen, per posar un exemple. Delata moltes coses que tu no veus. A part de què jo ho trobo molt guapo anar voltant llocs que són fora dels circuits turístics i que no

E: Un cantant
T: El Paco (cantant de Gra Fort).

E: Un actor
T: Francesc Corell.

E: Una pel·lícula
T: No vaig mai al cine.

E: Un llibre
T: Hi ha un llibre que és molt divertit que l'ha escrit un professor que es diu David Duran, que és diu Cataconya. És de política ficció sobre Catalunya, i em va agradar molt.

Racó Sanitari

Racó sanitari al Punt d'Informació Juvenil de la Biblioteca

Des de final del mes de febrer d'aquest any, al Punt d'Informació Juvenil de la Biblioteca, els joves de la localitat poden trobar àmplia informació respecte de temes sanitaris del seu interès, que responen a la necessitat d'aclarir dubtes i respondre qüestions entorn de la sexualitat, les drogues, la planificació familiar, les malalties de transmissió sexual, la seropositivitat i la sida.

Juntament amb tot aquest material gràfic que els joves poden emportar-se, també hi trobaran una llista amb adreces, telèfons, horaris

d'atenció i persona de contacte de tots aquells serveis i recursos al seu abast al poble i a Lleida ciutat que actualment estan treballant en tots aquests temes.

La iniciativa sorgeix conjuntament dels responsables del Punt d'Informació Juvenil i l'Agent de Salut del Consell Comarcal del Segrià (en col·laboració amb la Secretaria General de Joventut), després de constatar la poca difusió i l'insuficient coneixement entre els joves dels recursos de salut sobre temes com drogues, sida, sexualitat, embarassos no desitjats, mesures de planificació familiar, etc.



Tallers d'ocupació

Es diu, tot sovint, que a les comarques de Lleida no hi ha atur, i, en part, no els falta raó quan així ho confirmen les estadístiques. Però ometien clarament també una dada que, per a mi, és fonamental. S'obliden que la taxa d'ocupació és de les més baixes de l'Estat i molt per sota de la de Catalunya. Aquest és, precisament, el paràmetre que descol·loca molta gent quan d'aquest tema es parla a les terres de Lleida.

Si afavorim l'entrada de la dona al

joves menors de 25 anys.

És per això que a l'Ajuntament d'Alpicat se'ns va encendre una llum d'esperança quan mitjançant l'Ordre de 22 d'abril de l'any 1996 i la de 5 de juliol de 1999 les quals estableixen les bases dels programes de Tallers d'Ocupació, vam poder optar a demanar aquesta subvenció i feliçment aconseguir-la.

Aquests Tallers d'Ocupació, a diferència de les Escoles Taller i Cases d'Oficis, són

Inauguració Tallers d'ocupació
20 de gener de 2000



món del treball aconseguim uns avantatges que ens beneficien a tots. En primer lloc, fem que aquesta dona se senti útil. Per tant, és més feliç i això ho nota tant la seva pròpia família com la mateixa societat. Si, a més, adaptem els horaris a les seves necessitats, els fem contractes indefinits (seguretat) i a temps parcial (4 hores matins o tardes) i alhora fem que tinguin la possibilitat de formar-se tant en cursos ocupacionals com de formació contínua ja hem acomplert un objectiu força interessant i al temps just i obligatori per a tots aquells estaments que diuen preocupar-se pel benestar dels altres.

Utilitzo i parlo del col·lectiu de les dones perquè és el més flagrant, però hi incloc aquell de les persones més grans de 45 anys i amb atur de llarga durada i el dels

per a gent més gran de 25 anys. Barregen una part de teoria (30%) i una de pràctica (70%) i tenen dues finalitats molt clares. La primera i bàsica formar persones per tenir un ofici i seguir-ne la inserció en el món laboral. I la segona és que, en ser un veritable treball, remunera els alumnes (treballadors amb un sou durant un any, que representa una vegada i mitja el salari mínim interprofessional). L'atractiu d'aquests tallers resta palès als ulls de qualsevol persona i per això hi va haver un *Boom* de sortida, ja que foren gairebé 45 les persones que s'apuntaren en poques hores.

Finalment i amb una sol·licitud prèvia al Departament de Treball, van quedar seleccionades 23 persones (gran majoria de dones). El Departament, finalment, ens concedí els dos mòduls que

haviem demanat: un de treballadora familiar i un altre de Jardineria, amb 7 places a cadascun d'ells.

D'aquelles sol·licituds primeres, i amb uns barems que va fixar el mateix Departament (i que són a l'abast de qualsevol persona a les oficines de l'Ajuntament), van sortir els 14 alumnes (treballadors). Immediatament després hi va haver dues renúncies - una en cada taller - i ja començaren a treballar a partir del 31 de desembre, amb un director, el Sr. Andrés Santolaya, i dos monitors-professors (Laia Ribero Assistenta Social i Xavier Gomà enginyer tècnic en Jardineria) i amb el suport administratiu de Lourdes Martínez.

Els objectius dels mòduls són molt clars a nivell municipal. En primer lloc, aprofitar les polítiques actives d'ocupació que són a l'abast de tothom i formar gent perquè adquireixin un ofici. En segon lloc, ocupar gent durant un temps. I, per últim afavorir la seva inserció al món laboral - mitjançant la incentivació i els ajuts per crear les seves pròpies empreses, cooperatives..., i especialment afavorir l'entorn físic del municipi i, per què no?, el psíquic, atès que el mòdul de treballadora familiar consisteix a millorar els anomenats serveis de proximitat, que són, ni més ni menys, que el tenir cura d'avis, malalts, discapacitats, etc., a les pròpies llars, a l'escola. El de jardineria té com a objectiu la reforestació de certes àrees comunals i millorar l'aspecte dels parcs i places.

Aquí no s'acabaran les iniciatives, ans al contrari. Amb el suport de tots els membres del consistori, s'intentarà aconseguir no solament més tallers d'ocupació, sinó també el tenir per sempre algun tipus d'institut de Formació Professional o Formació d'Adults en qualsevol de les seves modalitats: escoles taller i cases d'ofici per a menors de 25 anys i tallers d'ocupació per a més grans de 25 anys.

Ramon Mateu i Roure





És bo prendre el sol?

ELS EFECTES DELS RAIGS UV SOBRE LA PELL

L'efecte del sol a la salut de les persones té una importància immensa. Necessitem el sol per viure. El sol és vital per a l'organisme, els nostres nervis, la nostra pell, la sang i l'estabilitat dels nostres ossos.

El que és clar és que el sol també es perjudicial.

EFECTES SISTEMÀTICS DEL SOL

La radiació solar posa a l'organisme en efectes beneficiosos com la síntesi o formació de vitamina D3 (prevenció contra el raquitisme i la osteoporosi), s'incrementa la producció de cortisol, s'estimula el sistema immune de defensa (protecció contra els refredats), millora de la respiració i circulació, rendiment muscular i sobretot benestar general.

Per a aquests efectes no cal prendre moltíssim el sol, però tampoc no veure'l mai.

DEFINICIONS FÍSQUES

Els raigs del sol són els UV (ultraviolats), i es descomponen en tres tipus de radiacions:

UVC...Són d'ona curta, efecte germicida, però no arriben mai a la superfície de la terra.

UVB...Quan la pell arriba a estar roja, és a dir, un eritema. Formen la part activa de la radiació solar.

UVA...Ona llarga, i és l'encarregada d'enfosquir els pigments de la pell, és a dir, de bronzejar-nos.

LA NOSTRA PELL

La pell és una de les nostres principals jutgesses de l'edat, una de les nostres mesures de bellesa. En poques paraules es diria: la pell envolta el cos i l'ànima a la vegada.

DE QUINA MANERA ENS BRONZEGEM

El color de la pell està determinat pel seu pigment, la melamina. El bronzejat és una funció biològica que ens protegeix dels efectes nocius d'una radiació solar excessiva. També entra un altre mecanisme de la pell i per aquest motiu ens pelem per l'excés de radiació obtingut.

Els raigs solars incideixen en la nostra pell (UVA-UVB), els UVA

actuen de manera que enfosqueixen la melamina i els UVB produeixen eritema o ens fica rojos (depèn del tipus de pell de cadascú).

TIPUS DE PELL

Hi ha molts tipus de pell i els diferenciarem mitjançant els fototipus numerats de I al VI.

El fototipus I és de les persones de pell més clara (caucasians), i es classifiquen en quatre tipus de pell de I al IV. La del tipus I, no radiada, no conté pigment i quan s'exposa als UV no pigmenta de cap manera, i segurament sense cap tipus de protecció solar es cremen. El tipus de pell IV és l'oposada a la blanca pàl·lida. La pell externa d'aquest tipus ja conté una mica de pigmentació natural i la radiació UV provoca ràpidament la formació de pigmentació addicional sense perill de cremades. Els tipus II i III representen la zona de transició entre els altres tipus de pell. La de fototipus I és la més clara i la de fototipus VI és la que correspon a la raça negra.

DE QUÈ SERVEIX EL BRONZEJAT?

El bronzejat és una reacció a la llum solar. Quant més fosc és el to de pell més protecció existeix, i menors són els riscos d'insolació i d'infeccions cutànies malignes.

AVANTATGES DEL SOL ARTIFICIAL

Prepara la pell per a la propera exposició al sol natural i suprimeix qualsevol al·lèrgia solar de tipus transitori.

Té independència davant les condicions atmosfèriques i estacions de l'any.

Relaxació i recuperació d'energia en qualsevol moment del dia.

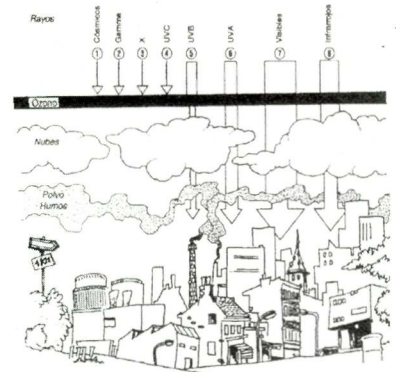
Bronzejat natural i durador.

Perllongar el bronzejat de les vacances estivals.

Efecte estètic.

QUINA ÉS LA MILLOR ÈPOCA DE L'ANY PER PRENDRE EL SOL ARTIFICIAL?

Molts dermatòlegs aconsellen preparar la pell amb sol artificial abans de rebre la primera radiació solar natural de l'any. Per això, la millor època és la primavera, quan el sol comença a ser intens. Així, preparem la pell i evitem possibles cremades. Però hem de protegir la pell en la primera sessió de sol



natural perquè el solàrium crea protecció davant el UVA i no davant del UVB.

Així mateix, podem realitzar sessions durant els mesos d'hivern per tal de preparar-nos per anar a la neu.

REGLES DEL SOL

1. Consulta abans d'exposar-te al bronzejat artificial el fototipus i el temps d'exposició convenientment, per evitar cremades.
2. Informa al professional del bronzejat de qualsevol medicació utilitzada.
3. Demana protectors dels ulls.
4. Desmaquilla't i elimina de la pell qualsevol resta de perfum, desodorant o loció amb alcohol.
5. No t'exposis a una sessió després d'una depilació o sessió de crioteràpia.
6. Treu-te totes les joies i objectes metàl·lics.
7. No consumeixis alcohol les hores abans d'exposar-te a les radiacions UVA.
8. Aplica't a la cara i al cos el tipus de crema que el professional t'ofereixi per a la teva pell.
9. Protegeix-te el cabell, si està tenyit.
10. Protegeix-te els llavis, perquè no tenen melamina.
11. Si després de la sessió artificial et notes sequedat de pell o eritema, demana al professional el producte adequat per calmar-te.
12. Una sessió de bronzejat comporta molts beneficis a l'organisme, i sobretot és un moment molt adequat per al relax. Aprofita-ho!

Alicia Barbé i Buirà
Estilista i esteticista