



La Fira



El resultat d'aquesta passada edició de la Fira Ecojardí ens ha deixat molt bon gust de boca. Ha estat un èxit en aspectes tan importants com: incrementar en un 30% el nombre d'expositors de jardineria i en un 23% el nombre total d'expositors; tots i cada un dels actes, concursos i tallers organitzats van rebre una allau de participació; la fira va incrementar un any més el nombre de visitants i creiem que l'oferta tendeix a ser més àmplia i professional.

Estem convençuts que aquests resultats en un moment de dificultat econòmica com tenim ara, ens garanteixen una fira de qualitat per anys.

Concurs de Dibuixos i Contes de la Natura

En la passada edició del Concurs de Dibuixos i Contes de la Natura, celebrat dins les activitats de la Fira Ecojardí 2010, vam comptar amb la important participació de vuit escoles de la nostra comarca.

Els guanyadors en el Concurs de Dibuixos de la Natura van ser:

Curs P0:

- 1r premi: Ana Botan Collado (Llar d'Infants la Lluna d'Alpicat)
- 2n premi: Paula Amorós Castanera (Llar d'Infants la Lluna d'Alpicat)
- 3r premi: Mireia Rosell Mas (Llar d'Infants l'Estel d'Alpicat)

Curs P1:

- 1r premi: Alba Núñez Montero (Llar d'Infants la Lluna d'Alpicat)
- 2n premi: Berta Llobera Llovera (Llar d'Infants l'Estel d'Alpicat)
- 3r premi: Belén Chéliz Solana (Llar d'Infants l'Estel d'Alpicat)

Curs P2:

- 1r premi: Albert Tornos Escuer (Llar d'Infants l'Estel d'Alpicat)
- 2n premi: Giulio Bothaza Bothaza (Llar d'Infants l'Estel d'Alpicat)
- 3r premi: Judith Alcaina (Llar d'Infants la Lluna d'Alpicat)

Curs P3:

- 1r premi: Marcel Masip González (Escola Dr. Serés d'Alpicat)
- 2n premi: Ona Moreno Mata (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 3r premi: Alet Morell Sánchez (E. Dr. Serés d'Alpicat)

Curs P4:

- 1r premi: Duna Ibars Chacón (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 2n premi: Júlia Maria Krafcic (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 3r premi: Biel Cayuelas Gatus (E. Dr. Serés d'Alpicat)

Curs P5:

- 1r premi: Carlota Valentines Badia (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 2n premi: Júlia Pompido Bagué (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 3r premi: Gal-la Quintero Damián (E. Dr. Serés d'Alpicat)

1r de Primària:

- 1r premi: Jordi Manea (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 2n premi: Evelin López Cobella (E. Dr. Serés d'Alpicat)
- 3r premi: Paola Monfort Gràcia (E. Dr. Serés d'Alpicat)



Els guanyadors en el Concurs de Contes de la Natura van ser:

2n de Primària:

1r premi: Àlex Just Vázquez (E. Dr. Serés d'Alpicat)

2n premi: Arnau Bernet Puras (E. Dr. Serés d'Alpicat)

3r premi: David Bosch Mayorgas (E. Dr. Serés d'Alpicat)

3r de Primària:

1r premi: Daiana Moldovan (E. Antònia Simó d'Almacelles)

2n premi: Marc Arderiu Esteban (E. Dr. Serés d'Alpicat)

3r premi: Àlex Galan (E. Antònia Simó d'Almacelles)

4t de Primària:

1r premi: Mariona Torné Esteve (Col·legi Arabell de Lleida)

2n premi: Laura Daurell Cortadellas (E. Antònia Simó d'Almacelles)

3r premi: Aina Riu (Col·legi Claver de Raimat)

5è de Primària:

1r premi: Juan Andrés Delgado (E. Dr. Serés d'Alpicat)

2n premi: Issam Benehaddi (E. Antònia Simó d'Almacelles)

3r premi: Laura González (E. Antònia Simó d'Almacelles)

6è de Primària:

1r premi: Eduard Aguiló López (E. Dr. Serés d'Alpicat)

2n premi: Ferran Capell (Col·legi Claver de Raimat)

3r premi: Marta Gilart (Col·legi Claver de Raimat)

1r Concurs de Fotografia de la Natura

Els guanyadors d'aquesta primera edició del Concurs van ser:

1r premi: Ares Aguilà Andreu

2n premi: Gerard Vila Truco

3r premi: Anna Gilart Hernández

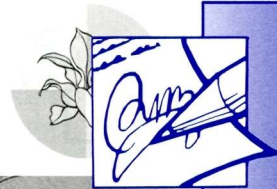
6è Concurs de Roses d'Alpicat

Premiats en la categoria de la millor rosa:

1r premi: Mercè Capell Mir

2n premi: Paula Argelich Becerra

3r premi: Marta Solanes Esquirol



Premiats en la categoria de la rosa més perfumada:

1r premi: Pepita Felis Mauri

2n premi: Antònia Ruiz Ibarra

3r premi: Maite Corretgé Blasi

Premiat en la categoria de la millor rosa Pau Casals:

Anna Maria Duaigües Mateu

11è Concurs de pintura ràpida "Vila d'Alpicat"

Premiats en la categoria d'adults:

1r premi: Antoni Marsical Luque

2n premi: Carlos Cardona Ardanuy

3r premi: Manel Doblàs Pinto

Premi Ceràmiques Palau: Valentín Lanza Martínez

Premi Medilast: Joan Josep Pérez

Premi millor pintor local: Maria Paz Buitrago Garcia

Premiats en les categories infantils:

Categoria de 6 a 10 anys: Òscar Simó Fumanal

Categoria d'11 a 14 anys: Eira Garcia Roig

Categoria de 15 a 17 anys: Carmel Nieto Figueras

Anselm Botan Pinto
Director de la Fira Ecojardí
Regidoria de Comerç



Estiu, temps de cremes

Estem en període estival i un ha de tenir en compte la importància que té el saber escollir una bona crema

solar.

La radiació solar ultraviolada o radiació UV és una part de l'energia radiant (o energia de radiació) del sol, es transmet en forma d'ones electromagnètiques en quantitat gairebé constant (constant solar), la seva longitud d'ona fluctua entre **100 i 400 nanòmetres** i constitueix la porció més energètica de l'espectre electromagnètic que incideix sobre la superfície terrestre. La radiació UV desempenya un paper important en la determinació de les condicions climàtiques, el balanç energètic i l'equilibri natural del planeta. El mesurament continu d'aquest paràmetre permet estudiar el seu comportament i relació amb l'estat de la biosfera i la salut humana.

La radiació UV es classifica amb relació al seu comportament en l'atmosfera terrestre:

1) Radiació solar ultraviolada tipus A (UV-A). La seva longitud d'ona fluctua entre 320 i 400 nanòmetres. Assoleix totalment la superfície terrestre, no és retinguda per l'atmosfera.

2) Radiació solar ultraviolada tipus B (UV-B). La seva longitud d'ona fluctua entre 280 a 320 nanòmetres. El 90% es bloqueja per l'ozó i l'oxigen de l'atmosfera. És més energètica i danyosa per a la biosfera que la radiació UV-A.

3) Radiació solar ultraviolada tipus C (UV-C). La seva longitud d'ona fluctua entre 100 i 280 nanòmetres. Constitueix la fracció més energètica. Aquest tipus de radiació i altres partícules energètiques (raigs X, raigs gamma i raigs còsmics) són retingudes totalment en la regió externa de l'atmosfera i no assoleixen la superfície terrestre.

De tots és sabut que el càncer de pell o melanoma està adquirint un protagonisme molt negatiu. Segons l'OMS, s'estima que cada any es produeixen al món 132.000 casos de melanoma maligne (el càncer de pell més danyós que existeix) i moren aproximadament 66.000 persones a causa d'aquest i altres tipus de càncer de pell.

Les xifres no deixen d'augmentar. La incidència dels raigs solars, sobretot la gamma dels ultraviolats A i B, a la pell humana fa generar aquest tipus de patologies.

Anteriorment la capa d'ozó evitava en gran manera l'entrada dels esmentats raigs ultraviolats en l'atmosfera terrestre en una



quantitat nociva per a l'ésser humà. Però per tots és sabut que des de fa diversos decennis la humanitat, en la seva constant perseverança per aconseguir una societat de benestar i de consum, amb l'emissió de clorofluorocarboni i altres contaminants atmosfèrics esgota l'ozó estratosfèric, la qual cosa al seu torn augmenta l'exposició humana a la radiació ultraviolada i causa càncer de pell, entre altres patologies.

És per això que avui en dia gairebé tots els laboratoris en les seves divisions de cosmètica doten a les seves cremes hidratants d'un SPF (factor de protecció solar) d'ordre 15A20.

És important que la gent sigui responsable a l'hora de buscar cremes per als seus fills. Hi ha gammes pediàtriques i no han d'utilitzar les d'adult, ja que la pell dels joves està per definir-se en la seva totalitat i en lloc de protegir podem danyar-la.

Prenguin alguns suggeriments bàsics:

- Evitin l'exposició directa entre les 11:30 AM i les 16:15 PM ja que és la franja horària on els raigs solars incideixen amb un angle més danyós per al derma.
- Utilizin para-sols, ulleres de sol amb protecció UV, barrets i gorres diverses a fi de no permetre la incidència directa del raig solar al cap, ja que pot generar migranyes, vòmits, maldecaps, mareigs...
- Si és la primera presa de sol, sense passar pel raïm o sense estar activa la melanina del seu derma, és important que els primers dies utilitzin una crema de protecció alta, així com un *aftersun* hidratant quan acabin el seu dia a la platja o muntanya. Quan comencin a tenir una

mica de color vagin disminuint la graduació del protector solar.

· La hidratació de la pell és de summa importància, cal romandre grans períodes de temps en l'aigua, però recordin que si és aigua marina, és bo dutxar-se per a retirar-se la sal del cos. Així mateix és important posar-se llet corporal en forma d'*aftersun*, ja que la presència de la sal marina en el cuir cabellut així com a la pell a part de ser incòmode, resulta poc beneficiosa.

· Moltes persones consideren que els dies ennuvolats no són importants des del punt de vista de la protecció solar i res més lluny de la realitat. Cal dir que els núvols no eviten el pas de la radiació UV, això unit a la brisa marina farà que ens cremem amb major facilitat aquests dies.

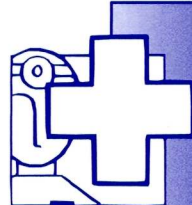
· Els ulls i la pell són els òrgans més susceptibles als efectes nocius de la radiació UV. La millor protecció contra el sol és la roba. Les parts del nostre cos que no queden cobertes poden protegir-se amb productes que continguin filtres, són recomanables els protectors amb SPF

(factor de protecció solar) de 15 i com a mínim de 20 per als nens. El SPF indica el temps d'exposició al sol i s'associa amb temps normal d'exposició. Un temps normal d'exposició al sol de 30 minuts i un SPF de 8, permeten un temps d'exposició 8 vegades major sense sofrir danys.

El temps d'exposició al sol no és infinit, els SPF sol ajuden a romandre durant cert temps extra exposats al sol, aquest no augmenta si apliquem una quantitat major de bloquejador.

S'ha de gaudir de l'estiu a la muntanya i a la platja, però no oblidin una bona crema solar, una gorreta i una ampolla d'aigua.

José Antonio Castro Fernández



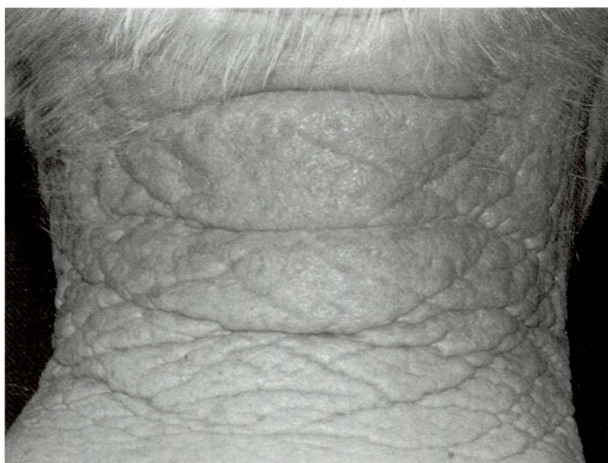
El sol i la pell

L'època de l'estiu convida a sortir a l'exterior i gaudir del sol. De tots són coneguts els efectes beneficiosos que l'astre té en les persones, com ara la milloria en l'estat d'ànim, l'aspecte més saludable que confereix el bronzejat o el paper fonamental en la síntesi de vitamina D en la pell. Malgrat això, hi ha una sèrie de riscos als quals estarem exposats i que val la pena repassar-los per tal d'evitar-los.

Quan ens exposem de forma inadequada al sol, la nostra pell pateix una sèrie de canvis tant a curt com a llarg termini. De manera immediata es produeix la típica cremada, que es manifestarà amb un envermelliment inicial de la pell, acompanyat de molèsties com ara pruija, coïssor o fins i tot dolor, seguits d'una posterior descamació. En aquells casos en els quals la cremada solar és de major intensitat, no només es fica la pell vermella, sinó que podem observar l'aparició de butllofes i el conseqüent risc de cicatrius posteriors.

A llarg termini, l'exposició al sol repetida durant anys fa que aquesta pateixi tot un seguit de

canvis, i és que com de ben segur ja heu sentit algun cop, "la pell té memòria". Aquests canvis consisteixen en un augment en el gruix de la pell, seguit d'un major nombre d'arrugues i taques que poden ser tant clares com fosques, en definitiva, un major envelliment de la pell. En aquells casos més desafortunats, a part de l'envelliment cutani, l'exposició crònica al sol pot desencadenar l'aparició d'un càncer cutani, els anomenats carcinomes o epitelïomes. En el cas dels melanomes, les anomenades pigues dolentes, la seva aparició es relaciona més amb l'exposició solar intermitent, per exemple, el sol



Engruiximent important de la pell que dona lloc a importants arrugues a la regió de la nuca.