



FEBRER 2023



#Febrer #LaLlunaNovaDeFebrer PrimerDiumengeDeQuaresma

ÍNDEX

<u>Actualitat</u>	<u>3</u>
<u>Ressenyes</u>	<u>6</u>
<u>L'entrevista del mes</u>	<u>12</u>

ACTUALITAT



Guia d'hàbits saludables

*Si poguérem donar a cada individu la
quantitat exacta d'aliment i d'exercici,
ni massa ni massa poc, hauríem trobat
el camí més segur cap a la salut.*

Hipòcrates, 460-375 a. de C.

La Xarxa Esportiva de la MACMA publica la Guia d'hàbits saludables

La Xarxa Esportiva edita la Guia d'Hàbits Saludables, basada en consells i bones pràctiques sobre hàbits saludables per a totes les franges d'edat de la Marina Alta.

La Marina Alta té una de les esperances de vida en nàixer més altes del territori Valencià (Informe Observatori València de Salut, 2018). Aquesta tendència requereix un abordatge i uns recursos especials per a assolir que aquesta major esperança de vida vaja acompanyada de qualitat de vida, funcionalitat i salut, i en cas necessari, que la deterioració es retarde el màxim possible. Per a conservar, i fins i tot, recuperar la salut, la pràctica d'activitat física regular, el manteniment d'un òptim estat nutricional al llarg de tota la vida, així com un bon descans són imprescindibles.

El propòsit d'aquesta guia és conscienciar a tota la població de la importància de tindre bons hàbits de vida i donar recursos perquè en el seu dia a dia puguin avançar cap a una millora de la seua salut.

Avui en dia es parla dels programes d'activitat fisicoesportiva com a tractament no farmacològic (Pedersen & Saltin, 2015), perquè ningú dubta del valor

preventiu i els beneficis de l'exercici regular i ben pautat sobre la majoria de malalties prevalents de les societats desenvolupades, amb independència de la necessitat de rehabilitació o tractament específic. (Blasco-Lafarga, 2022; Pedersen & Saltin, 2015).

La present guia fa un repàs per diversos indrets del camp de l'educació física:

- Recull de conceptes sobre l'exercici físic.
- Qüestionari d'autovaloració
- Activitat física en el dia a dia.
- Exercici físic i esport en el temps lliure.
- Recomanacions d'activitats física, sedentarisme i temps de pantalla segons les franges d'edat, inclòs l'etapa d'embaràs i postpart.
- L'alimentació saludable.
- La importància del descans, la respiració, la relaxació.
- Decàleg de consells per a una bona salut.

Aquesta guia es pot trobar, en format descarregable, al següent [enllaç](#)



Guia d'hàbits saludables

2.



Alimentació Saludable

2.1. Recomanacions per grups de població

2.2. Restriccions en la dieta

ÍNDIX

1. Exercici Físic Saludable

2. Alimentació Saludable

3. Descans Saludable

4. Consells per a una bona salut

Guia d'hàbits saludables

C

MACMA

Guia d'hàbits saludables

3.



Descans Saludable

3.1. La respiració

3.2. La relaxació

ÍNDIX

1. Exercici Físic Saludable

2. Alimentació Saludable

3. Descans Saludable

4. Consells per a una bona salut

Guia d'hàbits saludables

C

MACMA

Guia d'hàbits saludables

4.



Consell per a una bona salut

ÍNDIX

1. Exercici Físic Saludable

2. Alimentació Saludable

3. Descans Saludable

4. Consells per a una bona salut

Guia d'hàbits saludables

C

MACMA

RESSENYES



Ressenyes musicals 2023

Preparem la invasió - Arsènic

Preparem la invasió



Arsènic és un grup de rock que format per dotze joves, es va originar a Xàbia l'any 2017 amb la unió de les bandes *Immensus* i *Donant la nota*. Aquests jòvens de Xàbia

que canten en valencià i compaginen els seus estudis universitaris amb la música tenen per objectiu que els escolten el màxim nombre de persones possibles i que ho gaudisquen tant com ells. La seua agenda de concerts van començar amb les Festes de Xàbia i va continuar amb les Festes de Xaló, el Caparrarock de Benidoleig, el concurs Ressona La Marina de Moraira, un concert benèfic a la Mistelera, etc.

El primer disc del grup s'anomena "*Preparem la invasió*", i està compost per nou cançons en valencià: "*En Nom De Totes Vosaltres*", "*Titelles Del Poder*", "*Preparem la Invasió*", "*El mau barri*", "*Terra Cremada*", "*Més Enllà*",

“Barrots”, “Sela de Cristal” i “Fulles de l’Hivern”.

Pots trobar aquest disc en les següents xarxes:

Spotify, Bandcamp, Apple Music i YouTube.



RESSENYES



Ressenyes literàries 2023

La del Alba - V. Torres

La del Alba

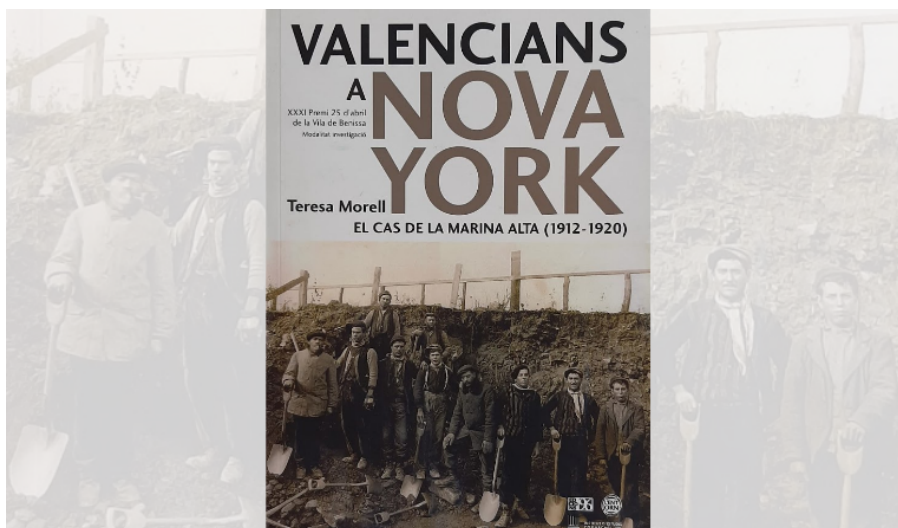


Vicente Torres és un escriptor que va nèixer a Benissa l'any 1946. Ha escrit diversos llibres i ha col·laborat com a coautor en altres. Ha treballat com a crític literari per a les Províncies i ha escrit milers d'articles per a diverses plataformes digitals, inclosa Periodista Digital. A més, participa en diversos blogs i ha publicat desenes de ressenyes de llibres en Periodista Digital, entre altres interessos menors.

Els seus pares, ajudats per la resta dels seus fills, van voler eliminar-lo de manera impune. Van comptar amb la complicitat, a vegades inconscient, a vegades involuntària i en altres casos maliciosa o inclassificable, d'una molt llarga sèrie de persones. No ho van aconseguir. Un matrimoni, compost per un metge i una enginyera aeronàutica, no surt de la seua sorpresa segons es va informant del cas.



RESSENYES



Ressenyes recerca 2023

Valencians a Nova York: El cas de la Marina Alta (1912-1920) - T. Morell Moll

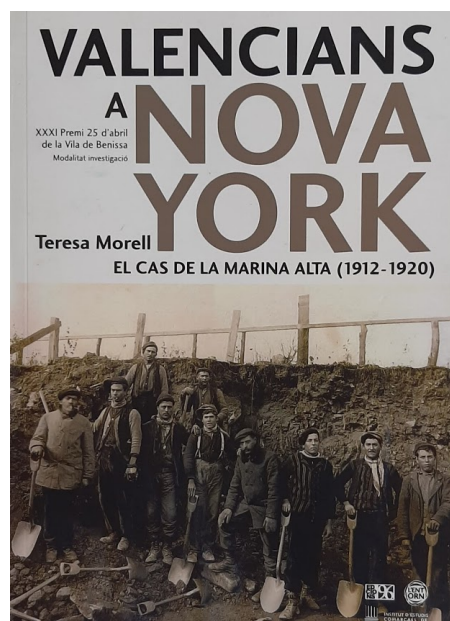
Valencians a Nova York: El cas de la Marina Alta



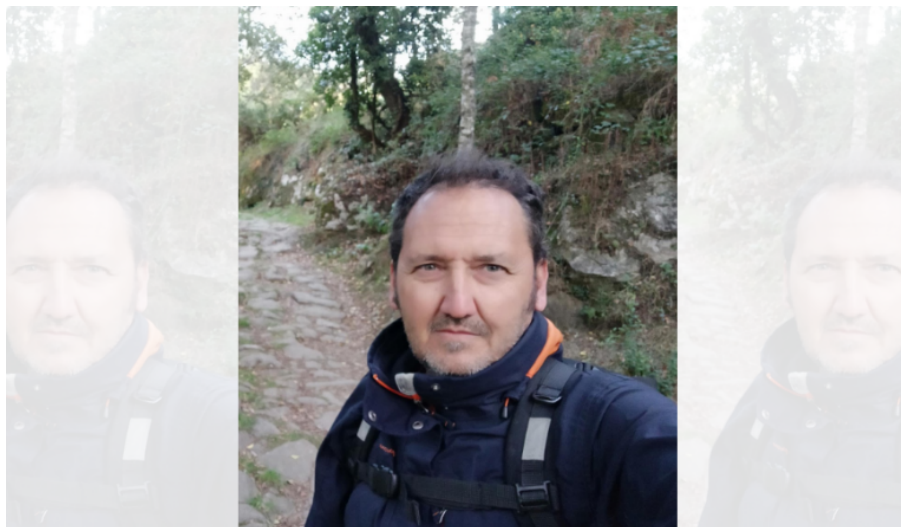
Teresa Morell Moll va nèixer en 1962 i és una professora titulada en Filologia Anglesa per la Universitat d'Alacant. Va començar la seua formació i labor docent en els EUA, on va obtenir el seu Bachelor of Arts, de la Queen's College City University of New York, i els seus certificats com a professora de biologia i llengua espanyola. Des de llavors ha treballat com a professora de llengües (espanyol i anglés), de continguts en anglés ha treballat a tots els nivells (primària, secundària, universitària, així com per a la formació del professorat) tant als EUA com a Espanya. Ha sigut coordinadora en la Sede Universitària de la Marina a Benissa des de 2005 fins al 2012.

Aquesta és la història dels emigrants de la Marina Alta a Nova York entre els anys 1912 i 1920, un fenomen migratori de magnitud impressionant del qual s'ha parlat molt però, fins ara, poc investigat i no gens tractat des d'una perspectiva comarcal. A banda de les raons migratòries, la primera part del llibre explica com eren els preparatius per a obtenir els documents i els bitllets, el viatge amb vaixell transatlàntic, l'entrada als Estats Units pel port de l'illa d'Ellis, els llocs de destinació, les feines dures i els sous exorbitants, així com les conseqüències del viatge, amb les penes i les glòries. L'estudi empíric de la segona part es basa en les dades de milers de valencians trobades en aquell port duaner. I gràcies als arxius de passatgers i vaixells ubicats a Internet, s'han pogut recopilar els noms, cognoms, edats, pobles, vaixells i ports d'eixida de més de 2.500 emigrants de tots i cadascun dels 33 pobles de la Marina Alta, que es poden localitzar a les taules de l'Apèndix de manera alfabètica.

Aquest llibre compta amb el guardó del XXXI Premi 25 d'Abril de la Vila de Benissa.



L'ENTREVISTA DEL MES



Entrevistes 2023

José Ramón Hernández Melero - “Cartografia i Estudi de l’Orquidioflora en el Municipi de Xàbia”

José Ramón Hernández Melero

José Ramón Hernández Melero, resident de Xàbia, enginyer tècnic agrícola i llicenciat en ciències ambientals ens parla del seu projecte *“Cartografia i Estudi de l’Orquidioflora en el Municipi de Xàbia (Alacant)”*.

L'objectiu primordial del present projecte és el reconeixement en camp, ajudat de la cartografia, de les principals plantes d'orquidioflora del municipi de Xàbia, en el nord de la província d'Alacant. El perquè de l'elecció d'aquest municipi està basat principalment en les característiques del terme municipal i en la seua heterogeneïtat d'ambients, la qual cosa fa que en ell residisquen gran nombre de plantes vasculares (més de 1000 tàxons, i això suposa una tercera part de la flora de la C.V.,

segons alguns autors), i un gran nombre d'espècies d'orquídies en particular, la qual cosa converteix a Xàbia en el municipi de la Comunitat Valenciana amb major importància florística, ja que només en els 68 km² de terme, que suposa un 0,5% de la superfície valenciana i on existeixen un 13% de les espècies protegides.

Quin és el motiu pel qual has fet aquest projecte?

El motiu de la realització del treball va anar principalment com a Treball Final de Carrera de la Llicenciatura de Ciències Ambientals que vaig cursar en la Universitat Politècnica de València, l'any 2013. Vaig buscar aquest tipus de treball perquè pensava que seria una mena d'ajuda per a donar coneixement de les poblacions d'orquídies en el municipi de Xàbia, alhora que podria ajudar a les administracions (Ajuntament i Conselleria) a delimitar i protegir unes certes zones amb poblacions abundants d'aquesta mena d'organismes.

Amb el temps, malauradament, he pogut comprovar que les administracions tenen poc interès a conservar aquest tipus d'organismes, i el seu ecosistema tan important que els envolta.

Per què has fet aquest estudi en el territori de Xàbia?

Per què és el lloc on visc, i per què malgrat la gran pressió urbanística que pateix, és una zona amb una riquesa florística prou important, que hauríem de protegir i conservar, per la seua importància com a indicador de Biodiversitat.

Cal indicar, que la biodiversitat ofereix múltiples serveis de suport i regulació dels ecosistemes, que inclouen la pol·linització, la formació i el manteniment de sòls, el cicle de nutrients, la regulació del clima, el manteniment dels subministraments i qualitat de l'aigua i el control de plagues i malalties, que són vitals per al desenvolupament dels éssers humans.

Recordem, que tots aquells ecosistemes que protegim, van en benefici del mateix ésser humà.

Quantes espècies d'orquídies hi ha en la Comunitat

Valenciana? Algunes d'elles estan en perill d'extinció?

Segons dades de la Generalitat, i de les publicacions que s'han fet, s'han identificat un total de 69 espècies d'orquídies silvestres i 21 híbrids en la Comunitat Valenciana, la majoria d'ells classificats com molt rars.

En perill d'extinció no ho sé, el que si està demostrat, és que la família botànica de les orquídies inclou plantes que posseeixen cicles biològics i interaccions molt complexes amb fongs i bacteris en les seues arrels i amb insectes molt especialitzats en les flors. Aquesta complexitat porta aparellada una fragilitat que motiva que moltes de les espècies estiguen amenaçades.

No hi ha cap espècie d'orquídies valenciana en l'apèndix I del Conveni de Berna.

Pareix que l'espècie *Spiranthes aestivalis* figura dins dels annexos de la directiva Hàbitat, però últimament he pogut constatar que l'espècie *Serapias Lingua* ha estat catalogada com en perill d'extinció per la Conselleria, i declarada en el Catàleg com espècie protegida. Una població d'aquesta espècie, vaig trobar en la zona de Costa Nova, en Xàbia, dins d'una àrea que es considera urbanitzable, i per això pense que per part de l'Ajuntament de Xàbia caldria comunicar-ho a la conselleria i donar-li la protecció que tocara a aquests terrenys.

Quines són les propietats que contenen les orquídies?

Propietats com a tal, no en tenen. La presència d'aquest tipus de plantes, connota un alt grau de biodiversitat en la zona on s'estableixen, amb els beneficis indirectes que això comporta i que he explicat més amunt.

Quines serien les mesures de conservació adequades per a la microreserva de flora en les zones urbanístiques?

Pense que una volta efectuats els estudis científics adequats, per part de les administracions competents, que això pareix que ja s'ha fet i continua fent-se, la solució òptima per a conservar aquest tipus de paisatges passa per l'adquisició dels terrenys per part de les administracions, per a una posterior gestió ambiental adequada d'aquells terrenys amb

importància ambiental, creació de microreserves, protecció en aspectes urbanístics, programes educatius i formatius. Convé recordar que aquestes plantes no es deuen arrancar del seu hàbitat.

Febrer de 2023



 Whatsapp

 Telegram

 Correu electrònic

O seguïu-nos a les Xarxes Socials!

Mancomunitat Comarcal de la Marina Alta:



Xarxa Jove Marina Alta:



Xarxa Esportiva Marina Alta:

