

## ECONOMIA

## El G20 encoratja a invertir en eficiència energètica

BUENOS AIRES | Els ministres d'Energia i altres autoritats del sector dels països del G20 van encoratjar ahir a augmentar la inversió pública i privada en eficiència energètica per afavorir la transició cap a sistemes més nets i abordar així desafiaments globals com la seguretat i el canvi climàtic.

“Les transicions energètiques plantegen no només un desafiament global, sinó també una oportunitat”, segons va remarcar el director general de Política Energètica alemany, Thorsten Herdan, al final de les sessions plenàries celebrades a la ciutat meridional argentina de San Carlos de Bariloche.

INFORMACIÓ  
SOBRE PLAGUES  
AGRÍCOLES12 de juny del 2018  
PERERA I POMERA

## MOTEJAT

Les pluges del darrer cap de setmana han deixat registres variables de precipitació en funció de l'estació climàtica.

Segons les dades proporcionades per les estacions climàtiques de l'àrea fructícola de Lleida, el dia 11 de juny s'ha produït perill força greu o greu de motejat a les estacions climàtiques de Seròs, Aitona, Torres de Segre, Alcarràs, Gimenells, Raimat, Alfarràs i Albesa.

A les àrees properes a aquestes estacions climàtiques es recomana la realització, al més ràpidament possible a les varietats sensibles de perera i pomera, d'un tractament amb un fungicida orgànic o un d'orgànic més un sistèmic amb els productes autoritzats en cada cas.

## DADES FACILITADES PEL DAR

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Agricultura, Ramaderia,  
Pesca, Alimentació i Medi Natural

**aluviper**  
necessita  
**operaris**  
per la fabricació i muntatge  
de finestres d'alumini.  
**Contacte: 973451413**  
info@aluviper.com

ES NECESSITA  
**CUIDADOR**  
per a granja de truges a Mallorca  
amb experiència de primer

- Feina per a dues persones, els dos a la granja o un a la restauració.
- Habitatge i manutenció gratuïta.
- Bon sou.

CV: minilvq@hotmail.com  
o tel. 659 075 305

## MACROECONOMIA ANÀLISI

## Entre l'optimisme i els reptes

La Trobada al Pirineu deixa patent que l'empresariat confia en l'evolució a l'alça de l'economia || Tot i que tenint en compte els reptes i riscos que s'aprecien

LLEIDA | La 29 edició de la Trobada al Pirineu, que s'ha desenvolupat dijous i divendres a la Seu d'Urgell, ha deixat clar que les previsions econòmiques segueixen marcades per l'optimisme i l'evolució a l'alça de taxes claus, com el Producte Interior Brut o la balança comercial, que continua millorant saldos positius a la província de Lleida amb l'empenta de les exportacions. Però això no significa que empresaris i economistes no tinguin en compte l'existència de reptes i riscos.

Les previsions dels experts que han passat per les jornades econòmiques apunten a un creixement del PIB català i espanyol de prop d'un 3 per cent, basat en l'impuls del consum i una certa millora de l'ocupació. Però empreses i treballadors s'enfronten a reptes com la transformació digital. Tot això, a més, en una societat en la



Un moment de la Trobada, amb la participació del president Quim Torra davant d'uns 600 participants.

qual els anys de l'última recessió econòmica ha vist créixer les seues desigualtats.

Sobre la retirada gradual dels estímuls i l'anunciat increment de tipus d'interès a

la zona euro avançat pel Banc Central Europeu (BCE), diferents experts en relativitzen els efectes sobre l'anomenada economia real.

En gran manera perquè la

pujada del preu del diner s'ajuga molt gradual i perquè, si se segueixen les previsions anunciades aquesta setmana, no començaria previsiblement fins d'aquí a uns divuit mesos.

## LIDERATGE

XAVIER PIRLA\*

(\*) MASTER TRAINER INTERNACIONAL DE PNL  
ACREDITAT PER L'NLP SOCIETY. SOCI DIRECTOR  
DE TALENT INSTITUT. LECTURER, SPEAKER I  
CONSULTOR D'INGENIO, LEADERSHIP SCHOOL.



## 5 maneres per augmentar la felicitat

Per què hi ha persones més felices que d'altres?

Encara que ens queda molt per investigar i descobrir, una cosa que cada vegada sembla més clara és que la serotonina és un factor que contribueix a les nostres emocions i en concret, a la sensació de felicitat i benestar.

La serotonina és un neurotransmissor, és a dir, una molècula que permet la transmissió d'informació entre neurones. Es produeix a partir del famós triptòfan, un aminoàcid a què em referiré més tard quan parli de com incrementar els nostres nivells de serotonina. Però abans vegem algunes de les funcions d'aquest neurotransmissor.

-Participa en els processos intestinals i, de fet, el 90 per cent de la serotonina es genera als intestins.

-Té un paper en la regulació dels ritmes circadians.

-Té un efecte inhibidor sobre la resposta sexual.

-Està involucrada en la regulació dels cicles vigília-son.

-Participa en la regulació al sistema cardiovascular.

-I per descomptat se li atribueix un paper important en els estats emocionals.

Cada vegada més, es parla en entorns científics de les evidències que apareixen de com sentir-se bé emocionalment influeix en la nostra fisiologia, fins al punt que

podria existir una relació bastant clara entre persones més felices, més sanes i més longeves.

Les raons que porta els científics a pensar en aquesta relació són múltiples i van des del tipus de bacteris que habiten els teus intestins fins a com funciona el teu sistema hormonal o immunitari.

També, a causa d'una relació una mica més indirecta i menys evident que existeix entre els nivells de serotonina, la interacció amb altres éssers humans i la longevitat.

Encara que només són estudis preliminars, comencen a acumular-se evidències que suggereixen que les persones que tenen una vida social més plena, són més saludables i longeves. O si ho portem cap al cantó oposat, que les persones amb risc d'exclusió social solen tenir més complicacions de salut.

Tot sembla indicar que ens hem d'assegurar certs nivells de serotonina per viure més i en millors condicions. Aquí tenim 5 maneres per augmentar la serotonina:

1. Prendre triptòfan. El triptòfan és un aminoàcid que ha de competir amb altres per ser absorbit i acostuma a perdre en aquesta competició. El que sí que està clar és que es pot prendre de forma artificial com a suplement i que aquest sí que és aprofitat.

2. Exposar-se a la llum intensa. Vivim tancats en espais poc lluminosos, sovint a causa de l'ús de pantalles de visualització que són poc amigues de llums brillants o simplement, per falta de finestres adequades. Els estudis realitzats han permès descobrir que fins i tot amb uns nivells baixos de triptòfan, mentre existeixi prou llum, la producció de serotonina es produeix normalment.

*Estudis suggereixen que les persones que tenen una vida social més plena, són més saludables i longeves*

3. Fer exercici. L'exercici intens comporta una activitat més gran de les parts del cervell encarregades de la producció de serotonina i de triptòfan. En els tractaments per a la depressió (atribuïda en part a una disminució dels nivells de serotonina) es reco-

mana la realització d'exercici físic.

4. Generar-se un estat agradable. Alguns estudis duts a terme amb voluntaris han trobat una relació entre l'estat emocional al qual se'ls demanava que entressin (tristes o felicitat) i els seus nivells de serotonina després de l'exercici mental.

5. Cuida els teus microbis. Desenes d'estudis científics relacionen la salut dels teus intestins i la qualitat dels bacteris amb el benestar i per tant, amb la felicitat.

Com a conclusió és important entendre que el cervell és una màquina que s'autoregula, però que està afectada per components ambientals com la qualitat dels aliments que ingerim, les hores que descansen, la nostra activitat física o l'estrès que patim, que poden superar aquesta capacitat innata del cervell per mantenir l'equilibri.

Per aquesta raó, podem influir en el procés i la millor manera de fer-ho és entrenar-nos periòdicament a sentir-nos bé.

CFC - UNIVERSIDAD DE LLEIDA

PROGRAMAS de DESARROLLO  
DIRECTIVO y del LIDERAZGO  
"Formación para directivos líderes"

www.ingenioschool.com

INGENIO  
LEADERSHIP SCHOOL