

ixdel'ou

#54

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Març 2022

PlayJove

National Aeronautics and
Space Administration.

. Editorial

. Còmic

Amistats
tòxiques

Calendari solidari

Carbohidratos

. Estudiants de Xàbia

. Whats

. Agenda



Editorial

Per fi torna a les teues mans la revista “Ix de l’ou”, una revista pensada per a tu. Des de març del 2020 moltes coses ens han passat, paraules com “pandèmia” “test d’antígens”, “mascareta” o “incidència acumulada” han passat a la conversa habitual. Els jóvens hem passat una època difícil i se’ns ha demanat moltíssima responsabilitat. Hem hagut d’adaptar-nos a una situació contra natura, hem hagut de renunciar a moltes coses que ens eren pròpies de l’edat: festes, reunions, viatges, classes on-line,... i hem sabut estar a l’altura. Però ara és hora de tornar a reprendre moltes coses que fins ara semblaven impossibles. Des de la Regidoria de Joventut volem estar al vostre costat, i venim carregats d’iniciatives i propostes de tots els colors. També volem saber la vostra opinió, i vos convidem que participeu en aquesta revista perquè millorem dia a dia enviant-nos un correu a monjove@xabia.es

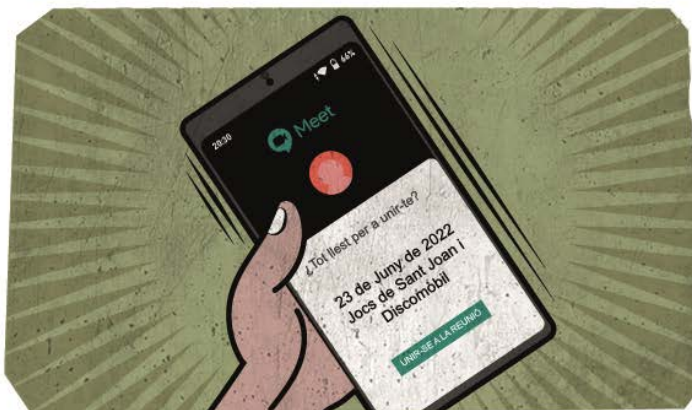
Aquest mes començarem amb el Mercat de l’Estudiant, una fira que vos interessa perquè pot orientar-vos sobre les eixides tant d’estudis com de treball que teniu al vostre abast. Els dies 15, 16 i 17, a la vesprada, podeu anar a la sala polivalent i vos atendrem de manera personalitzada i intentarem resoldre els vostres dubtes.

També tenim ja una programació a PlayJove per què no tingueu temps d’avorrir-se. Vos esperem!!!!

**IX DE
L’OU**
PRESENTA

“UNES FESTES DIFERENTS”

Per **JUANTXO**



Saps si estàs vivint una relació tòxica d'amistat o de parella?

Les relacions d'amistat o de parella han de fer-nos créixer, aprendre i sentir-nos estimats o estimades.

No obstant això, a vegades podem tindre relacions tòxiques que acaben provocant-nos efectes com l'ansietat.

Aquí et deixem 8 senyals que podries patir en una relació de parella o l'amistat:

1. Analitzes totes les coses que l'altra persona diu o fa.
2. Et preguntes sovint si l'importes o si realment t'estima.
3. Necessites constantment que estiga pendent de tu.
4. Revises les seues xarxes socials cada dia.
5. Sents una por irracional a què et deixe.
6. No expresses les teues opinions o necessitats per por que no les entenga.
7. Passes més temps preocupat que gaudint de la relació.
8. En moments d'angoixa tens algun d'aquests símptomes físics: Mal de cap, problemes gastrointestinals, mal muscular, mal al pit, hiperventilació, suor, tremolors i cansament.

Si et sents identificat/identificada en totes o algun d'aquests senyals és important que busques alguna persona de la teua confiança en la qual pugues parlar de la situació que estàs vivint i compartir els teus pensaments i sensacions, és molt important que no ho visques en soledat ni t'avergonyisca. Sentir-nos així en una relació és una alarma que ens convida a fer alguns canvis per sentir-nos millor i disfrutar més de les nostres parelles i amistats.



Vols saber més sobre relacions?

En el Twitch hi ha una proposta sobre unes xarrades amb joves sobre educació sexual afectiva. Setmanalment, i fins al mes de juny, les vesprades dels dijous a les 17:30 h dialogaran professionals, experts i joves sobre qüestions com les relacions igualitàries, la sexualitat i les noves tecnologies, les relacions tòxiques, la diversitat sexual...

Amb estes xarrades es vol oferir una visió positiva, oberta, allunyada dels aspectes negatius i de por que moltes vegades va associada a l'educació sexual. La proposta es mirar emocions més àmplies, donant espai no sols als sentiments sinó també al plaer, d'una manera relaxada, distesa i escoltant totes les veus.

La majoria de la joventut considera que la formació que ha rebut sobre sexualitat no és suficient, i solen buscar este tipus d'informació en internet. En aquest espai tens informació interessant que pot ajudar-te a conèixer i reflexionar.

#ACÍHIHATEMA

 [twitch.tv/gvaivaj](https://www.twitch.tv/gvaivaj)





Un calendari de l'IES Antoni Llidó de Xàbia que naix de l'emprenedoria i la solidaritat.

Els alumnes d'Economia de Segon de Batxillerat recapten 900 euros per a l'Associació Autisme Xàbia amb la venda d'un calendari solidari.

Els mesos s'il·lustren amb fotografies de diferents departaments de l'IES Antoni Llidó. Les imatges són molt originals. "Vam fer una enquesta a la classe i es va decidir que els beneficis anaren per a la inclusió i, en concret, per a l'Associació Autisme Xàbia. Els alumnes estan molt implicats en la integració i també aprenen que el món de l'empresa ha de dissoldre les barreres i donar oportunitats a tothom", assenyala Aina Moragues, professora d'Economia i coordinadora del projecte. L'experiència d'emprendre, portar una iniciativa empresarial a la realitat i donar-li una finalitat solidària ha funcionat de meravella. El calendari del 2022, efímer com ho són els dies i els anys, ha permès que aquests alumnes aprenguen uns coneixements que els quedaran per sempre.



Desmitificando a los carbohidratos



Los H.C son y han sido durante mucho tiempo el malo de la película y no siempre es así, y ahora lo vas a ver:

Desde hace muchos años atrás, no muchos, en la creencia popular se han relacionado los carbohidratos o hidratos de carbono (H.C) , que son lo mismo, con un aumento o disminución del peso corporal. Seguro que has oído alguna vez frases como: “los H.C por la noche engordan”, “una manzana engorda por su azúcar” o “cuantos menos carbohidratos ingieras mejor”. Pues bien, antes de entrar en materia, hay que tener claras una serie de conceptos.

Podemos distinguir dos tipos de H.C: los simples; cuya absorción en el cuerpo es más rápida y necesitan menor digestión, como el azúcar, polialcoles, fructosa, lactosa, etc, y los complejos; cuya absorción es mas lenta y necesitan mayor digestión, como el almidón de la patata, los H.C de panes y cereales, el almidón de las legumbres, etc.

Teniendo esto claro, vamos allá!!

En la creencia popular siempre se han visto a los hidratos de carbono como “los malos de la película” y a los que los hemos culpabilizado de haber ganado peso. Pues bien, este nutriente que hay que incluirlo sí o sí en la dieta, salvo excepciones, es un macronutriente más aparte de las proteínas y grasas, que acaban constituyendo este bloque principal de nutrientes.

A continuación vamos a desmentir esas frases que alguna vez habremos ido.

“Los H.C por la noche engordan”, esta frase tiene un poco de razón, y es que estos no engordan porque tengan más calorías que las grasas o proteínas, sino que se hay que tener en cuenta que los H.C son un nutriente, el cual tiene una función de proporcionar energía al cuerpo principalmente, por lo que ingerirlos por la noche, a menos que vayamos a correr una maratón, va a hacer que se almacenen en nuestro hígado y músculos. De esta manera no podremos quemarlos y haremos que a la larga aumentemos de peso.

“Una manzana engorda por su azúcar”, las manzanas, plátanos, frambuesas, al fin y al cabo son frutas y como tal tienen azúcares simples (principalmente fructosa) y dependiendo de fruta puede tener más o menos azúcar. Por lo tanto, si comemos una fruta después de cualquier comida no nos va a hacer engordar, sino todo lo contrario nos va a aportar muchos beneficios; fibra, agua, minerales (esto depende de la fruta) como potasio, fósforo, sodio, etc. Así que no hay que temer a la fruta.

Y por último **“cuantos menos carbohidratos ingieras mejor”**, esta afirmación es bastante tajante y no debería llevarse al pie de la letra, y es debido a que los H.C tiene un papel bastante determinante en el organismo.

Los H.C una vez digeridos se convierten en glucosa, maltosa y galactosa, aunque nos centraremos en la glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía para cualquier célula del cuerpo, y es tan importante como que hay células, como los glóbulos rojos o las neuronas, que sin esta glucosa no pueden realizar sus funciones. Es por ello que los H.C no se deber han de dejar de consumirse, lo recomendable sería que la energía de cada día de una persona, sea proporciona por carbohidratos.

MARIA COLOMER BUIGUES

GRAU EN BIOTECNOLOGIA (3r curs. Politècnica de València)

Hola, soc Maria Colomer Buigues i estic cursant tercer del grau en Biotecnologia en la Universitat Politècnica de València (UPV), un conjunt de disciplines que estudien els éssers vius o parts dels éssers vius per tal d'obtenir-ne béns i serveis utilitzant tècniques d'enginyeria genètica per a modificar i transferir gens d'un organisme a un altre.

Així, jo en batxillerat vaig fer la rama de Ciències de la Salut ja que sempre m'ha agradat molt tant la Biologia com la Química. A més a més, com jo no tenia res clar que era el que volia estudiar, en segon de batxillerat vaig cursar també Física com a optativa per tal de tenir més oportunitats en la EBAU.

Per a mi una de les coses més difícils va ser decidir que grau volia cursar, perquè sols pensava en els graus típics que sempre en expliquen i hi ha moltíssimes més opcions. Per tant, vos recomane que busqueu en diferents universitat l'oferta de graus que ofereixen, i veureu que de segur que hi ha alguna que vos agrada.

El primer curs en la UPV s'imparteixen assignatures molt generals i semblants a les de segon de batxillerat (Matemàtiques, Fonaments de Química, Fonaments Físics de la Biotecnologia, etc.) A partir de segon ja comencen a haver conceptes més nous amb assignatures com Enginyeria Genètica, Marcadors Molecular, Enzimologia, etc.; i l'any més important i decisiu per a la formació es tercer. El que més m'agrada de la UPV es que totes les assignatures tenen gran part de les seues hores dedicades a pràctiques de laboratori, pràctiques informàtiques i seminaris, i no sols son teòriques. A més, en tercer hi ha una optativa en el qual se'ns dona la oportunitat de fer una estància en un centre d'investigació.

Finalment, dir que la biotecnologia es una disciplina prou nova i que inclou diferents rames i àmbit professionals, com són la indústria sanitària, farmacèutica, agropecuària, agroalimentària, forestal, mediambiental i química, així com la investigació en universitat i centres d'investigació públics i privats, en hospitals i en empreses. També s'inclou la docència. Per tant, es un grau amb moltes eixides i moltes aplicacions i, sobretot, molt actual.

Hi ha estudis de Grau de Biotecnologia a València (nota tall 13)



EDUARDO SIVERA SALVÁ

GRAU MITJÀ ELECTRICITAT I ELECTRÒNICA (1ER CURS DENIA)



Vaig elegir el camí del grau d'electricitat perquè en casa sempre he viscut en aquest món de la llum. Mon pare és electricista professional i de menut ho he viscut a casa, per la qual cosa ja se un pòc com és eixa professió. A banda, actualment és un camp molt cotitzat i on hi ha feina ja que contínuament estan demanat professionals relacionats en el sector de la construcció (electricistes, lampistes...) Com que no se me donaven massa bé els estudis, vaig fer la formació bàsica a l'Antoni Llidó i ja vaig tenir un primer contacte amb aquesta modalitat. Per això en acabar, em vaig decidir per aquest cicle mitjà que està prop de Xàbia. Ara estic cursant primer, i la veritat és que hi ha algunes assignatures interessants, com Instal·lacions d'interiors i electrotècnica. A més

a més, totes les setmanes fem una practica a classe relacionada amb la matèria. L'horari és de 8 a 15 h. i en aquest primer curs no tenim encara practiques a la empresa, però l'any que ve la mitat del curs serà treballar en una empresa i fent formació en practiques. En acabar, una bona opció que tinc és el continuar els estudis fent el cicle superior.

Dènia, Alacant, La Vila Joiosa, Gandia o València són alguns dels llocs on pots cursar aquests estudis. Recorda que en alguns d'ells poden demanar-te nota.

Whats?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat,... envia'ns la teua pregunta a la secció "joves en +" de la web www.monjove.net i intentarem ajudar-te. Ací pots veure alguna de les respostes que hem donat (sempre respectant la privacitat i anonimat) perquè et puguen servir també a tu en situacions semblants.

Des de que estoy en el instituto que me he dado cuenta que me quedo sola. No tengo amigas de verdad, y con los que salgo a veces nunca me llaman si yo no lo hago, y además tienen grupos de whatsapps en los que no me incluyen. No sé qué debería hacer, pero lo típico que he leído como "busca gente nueva" o cosas parecidas no me sirven. Y cada día me encuentro más sola.

La sensación de soledad es muy dura y a veces no nos deja ver todas las opciones, puedes mirar a tu alrededor y ver si hay algunas personas con las que no te has relacionado antes y podría ser interesante hacerlo.

Cuando nosotros proponemos conocer gente nueva lo hacemos para abrir un poco la red social. No es saludable quedarse únicamente dentro de un grupo de amistad, la variedad nos enriquece y si provienen de diferentes ámbitos y tenemos diferentes grupos, mucho mejor! Porque nos permite ver diferentes aspectos de nosotros mismos. Busca alguna actividad deportiva, festera, musical que te guste y así podrás ampliar tu círculo de conocidos. Y sobre todo no cambies por gustar a los otros.



Hola, tinc un conflicte intern molt gran i no sé què pensar. Fa molts anys que conec a una amiga de la infància amb la que m'he estat portant super bé durant molts anys. Se'n anat de Xàbia però seguisc mantenint el contacte via whatsapp. L'amistat que tinc amb ella no la tinc amb ningú més, amb ella puc parlar de tot el que vullc. El que passa és que sempre hi ha hagut aquell... i si m'agrada? No se si realment sent algo per ella o només busque una relació amb algú perquè tinc necessitats d'algo més? No ho sé i estaria súper agraït si em poguéssu ajudar a reflexionar.

A veces la línea entre l'amistat i l'amor pot ser molt fina. Algunes vegades per tal que hi haja una relació d'amor és necessari que hi haja una amistat prèvia, en altres ocasions, voldries que la teua amistat et donés suport en les històries d'amor que tens. Pren-te un temps per veure què n'esperes d'aquesta relació: vols que siga la teua parella? O bé vols que siga la teva confident quan tingues parella?

Imagina't on seràs d'aquí dos o tres anys. O fins i tot d'aquí cinc anys. Què estaràs fent? Estudiar, treballar? On viuràs? Amb qui viuràs? I ella? Quin paper té en el teu futur?

Intenta fer-te aquestes preguntes per poder aclarir una mica més els teus sentiments. A veure si t'hem pogut fer reflexionar!

¿Si soy menor me venden condones?

Sí, aunque seas menor de edad puedes comprar condones, pero cómpralos en lugares que sean fiables y donde vendan preservativos de calidad: farmacias, supermercados, etc...



Hola, como se besa por primera vez?

A todos nos llega la hora del primer beso. Y independientemente de cuál sea el resultado, la realidad es que tu primer beso será inolvidable.

En primer lugar asegúrate de que la otra persona también lo quiere. Una vez estés seguro/a, acércate y aproxima tu boca suavemente hasta tomar contacto con la boca de tu pareja. A partir de ahí, puedes dejarte llevar de manera más o menos apasionada, pero no olvides que lo mejor es tomárselo poco a poco. No olvides que tus manos también forman parte del juego, así que puedes acariciarle el rostro o los brazos cariñosamente a tu pareja. Con el tiempo y la experiencia descubrirás también los tipos de besos que más te gustan, pero lo mejor para el primer beso es dejarse llevar por la sensación y no agobiarse. Disfrutar de este primer momento es lo mejor que puedes hacer.

AULA d'Estudi

Play Jove | XÀBIA
Plaça Constitució

Play Jove

Classes de repàs
ESO i batxillerat
Suport escolar
Ajuda en treballs
Resolució de dubtes
Presència de professor

MILLORA EL TEU RENDIMENT ESCOLAR

De dilluns a dijous de 16:00 h a 18:00 h



15,16 i 17 març
XÀBIA 2022

XIX MERCAT DE L'ESTUDIANT



El Mercat de l'Estudiant t'ajudarà en la teua elecció.
Tenim informació de totes les alternatives d'estudis i formació que existeixen, perquè pugues escollir intel·ligentment l'itinerari de formació que desitges per preparar el teu futur professional, i a més a més, et facilitem totes les eines que tenim al teu abast si estàs interessat en incorporar-te al mercat laboral.

VISITA LLIURE PER LES VESPRADES DE 16 A 19 HORES.

SALA POLIVALENT DEL PORTAL DEL CLOT

Play Jove directos @
LIVE

8 de marzo
DIA INTERNACIONAL DE LA
MUJER

**ATREVIDAS
INTELIGENTES
TRABAJADORAS
APASIONADAS
SONADORAS**

Durante el mes de marzo entrevistaremos a mujeres que han destacado en su actividad:
Anna (Médica), Noemí (Decoradora), Raquel (Policia), Sabrina (Deportista), Verónica (Entrenadora de Boxeo), María (Diseñadora), Mar (Directora de producciones de Apunt)

info @ playjove_xabia

Play Jove | XÀBIA
Plaça Constitució

Play Jove
La Cova Tallada
Dissabte, 2 d'abril de 2022



Preu: 2 €
Punt d'encontre: Play Jove a les 9:00 h.
Duració de l'activitat: 4:30 horas
Inclou: Guies, segur i trasllat fins "Les Planes"
Imprescindible portar: Calçat de muntanya, aigua i menjar

info @ playjove_xabia

Play Jove | XÀBIA
Plaça Constitució

ZOMBI INFECTION Play Jove

LA EPIDEMIA HA LLEGADO A XÀBIA
¿NECESITAS AYUDA?



SÁBADO 26 MARZO

Play Jove | XÀBIA
Plaça Constitució

A PARTIR DE 19.00

INSCRIPCIÓN:
5€ INCLUYE MOCHILA CON AVITALLAMIENTO Y KIT DE SUPERVIVENCIA

DE 12 A 18 AÑOS

AJUNTAMENT XÀBIA REGIDORIA DE JOVENTUT