

# ixdel'ou #59

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - abril 2023



**Com ens afecten  
les begudes energètiques...**

**Què saps de Xàbia...?**

**Beus alcohol?**

**Cursa solidaria/pancartes**

**Andrés Vives/Alumnes PASE**

**Irene Cisneros / Vicent Mata Rodríguez**

**Whats**

**Agenda**

## Com ens afecten les begudes energètiques...



Les begudes energètiques són begudes estimulants amb alt contingut en components com la cafeïna i el sucre, que en llaunes de 500 ml poden sobrepassar àmpliament els límits recomanats. Les begudes energètiques no son ni han de tractar-se com un refresc.

### Poden ser perjudicials per a la salut?

Si en prens com a cosa habitual, pots tenir complicacions com càries i obesitat: (l'excés de sucre produeix l'aparició de càries i l'engreixament, amb

tots els problemes derivats), problemes de cor (augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, ja que l'excés de cafeïna pot provocar taquicàrdia) o, trastorns del comportament (alteracions de la son, pèrdua d'atenció i memòria).

### Puc tornar-me addicte?

Així és, la cafeïna pot generar addicció i tolerància, en portar aquestes begudes un alt percentatge en la seua composició, pot haver-hi casos de dependència. La dependència a la cafeïna es caracteritza per un estat de nerviosisme, agitació, ansietat...

### Puc beure-les per fer esport?

No. Has de diferenciar-les de les begudes isotòniques que aporten l'aigua i els nutrients que perds durant l'exercici. I és que en lloc de begudes energètiques, que sembla que serveixen per donar-te "energia", haurien de dir-se begudes "estimulants".

CONSELL: les begudes energètiques s'han de beure amb precaució, i mai barrejar-les amb alcohol, perquè té efectes molt nocius.

## Què saps de Xàbia...?

Si eres dels que t'agrada fixar-te, no tindràs problemes per identificar a quins llocs 2 pertanyen aquestes fotos

(solució pag. 8)



L'alcohol és la droga més consumida i acceptada en la nostra societat i una de les que més problemes socials i sanitaris genera. Actua sobre el nostre organisme, provoca efectes negatius i té la capacitat de generar tolerància i dependència, encara que pugem aconseguir-lo fàcilment en qualsevol supermercat o bar.

### **Saps si beus massa?**

T'has parat mai a pensar quant d'alcohol beus? T'has preguntat mai si beus massa? Quan tens set, tries sovint begudes amb alcohol? Potser allò que per a tu és una quantitat normal té uns efectes que ignores sobre el teu organisme i la teva capacitat per relacionar-te.

El consum de begudes alcohòliques pot ser agradable si es fa amb moderació, però aproximadament 1 de cada 5 persones fa un consum de risc i no ho sap, ja siga bevent cada dia o grans quantitats de tant en tant.

### **Condueixes quan beus?**

La primera causa de mortalitat en joves són els accidents de trànsit. La mateixa quantitat d'alcohol pot afectar de forma diferent a cada persona, depen del seu metabolisme. Imagina que has begut un parell de copes i creus que controles, però no camines molt recte i, a més a més, agafes el cotxe o la moto, igualment tampoc és una bona idea deixar-se conduir portar qui ha begut.

Penses en alternatives de transport si surts de festa i beus?

Les conseqüències de tindre un accident poden ser fatals per a tu, els teus acompanyants o els altres vehicles. Pensa que si en un accident dones positiu d'alcoholèmia, com que la responsabilitat és teua, l'assegurança no et cobrirà les despeses. No cal que la policia t'haja de recordar amb multes i retirades de punts que no has de beure i conduir. Millor no arriscar-se!

### **Alcohol, violència i sexe**

Entre un 25% i un 40% dels incidents de violència contra la parella s'exerceixen sota la influència de l'alcohol. Es multipliquen per tres i, fins i tot, per nou, les probabilitats d'agressions en persones que consumeixen alcohol. Si creus que et pots trobar en situacions tenses (el bar on va sempre el teu o la teva ex, la festa d'algú a qui no aguantas...) o bé no estàs en els teus millors moments, més val que et busques distraccions i deixes l'alcohol per un altre dia.

Sovint, amb les borratxeres fem coses de les quals ens podem penedir al dia següent: barallar-nos amb els nostres amics i amigues o amb desconeguts pensant

## **Beus alcohol?**

que no rebrem, dir coses que no pensem, practicar sexe sense protecció amb la nostra parella, amistats o desconeguts... Et poses límits quan beus? Les teves decisions són les mateixes abans i després d'haver begut?

Per evitar penediments, deixa de beure abans de perdre el control i no poder escollir.

### **Alcohol = festa?**

Només t'ho passes bé quan beus? Tothom té un límit d'alcohol i quan el passes, deixes de gaudir de la festa i se't pot girar la truita. Hi ha moltes maneres d'anar de festa i no fer un consum excessiu d'alcohol i, probablement, més barates i amb menys conseqüències al dia següent. No permetis que beure es convertisca en una rutina festiva.

### **Fes-te respectar**

Està bé que respectem els i les col·legues que beuen, però també hem de fer que ens respecten a nosaltres si hem pres la decisió de no beure o de no excedir-nos. Sigues contundent amb les teves decisions. No et sentes amb l'obligació de donar explicacions de les teves decisions, que cadascú faça el que vulga.



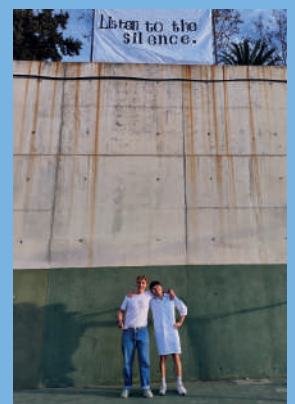
# L'IES Antoni Llidó. Cursa solidaria

La cursa està organitzada dins del marc de "Kilómetros de solidaridad de Save de Children". En aquesta ocasió hem recolzat el projecte de donació per als afectats pels terratrèmols de Síria i Turquia. [www.savethechildren.es/kilometros-de-solidaridad](http://www.savethechildren.es/kilometros-de-solidaridad)

Hem aconseguir 726 €



## Pancartes a l'IES





## Andrés Vives ha estat seleccionat a nivell autonòmic, per a passar a la fase nacional, dintre de les Olimpíades de Filosofia; en la secció de Fotografia:

“Hola, soc Andrés i m’agradaria comentar la meua experiència en la competició de filosofia. La filosofia és una part molt important de la nostra vida, és el

un concurs de redacció filosòfica i de vídeo filosòfic. Va ser molt interessant escoltar i veure les opinions de

tots. El tema d’aquesta competició era “Fronteres i Justícia Global” en la que el tema feia pensar i planificar molt per a acabar aconseguint el resultat final que busques.

La meua imatge el que vaig voler fer és emprar noves ferramentes a l’hora de crear-la, com per exemple la intel·ligència artificial. Com bé he dit prèviament el tema de la competició parla de fronteres i, pensant en elles vaig pensar en la barrera que hi ha cap a la intel·ligència artificial quan pensem en l’art, el meu objectiu va ser donar a entendre que és una altra ferramenta creada per ajudar-nos.

En conclusió, aquesta experiència m’ha fet pensar molt i anime a altres a participar en la competició!

Andrés Vives,  
1r Batxillerat de  
l’IES LA MAR



que jo considere que m’ha donat l’habilitat de pensar racionalment i sent un alumne de ciències crec que és molt important, ja que et fa pensar d’una manera distinta, solem veure la vida d’una manera més científica però amb la filosofia podem arribar-nos mes a la vida amb un punt de vista diferent.

Em vaig apuntar a la competició de filosofia de fotografia, no per tractar de guanyar, sinó per a tractar de fer una fotografia en la que expressar un missatge fàcil d’entendre però amb molta profunditat i molt que raonar. La competició va ser molt difícil, ja que les fotos de tots els participants estaven molt treballades i la decisió va ser



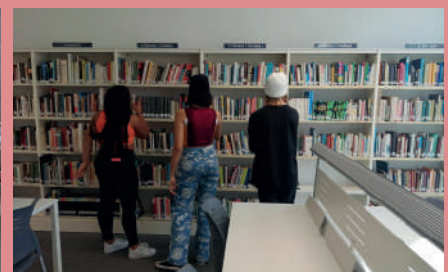
molt difícil per al jurat com ens van dir a nosaltres els competidors. A part del concurs de fotografia filosòfica també hi havia



## Els alumnes de PASE visiten la biblioteca del Port

Divendres 31 de març alguns alumnes de l’aula PASE van fer una eixida a la biblioteca municipal del Port. L’aula PASE serveix per ajudar els alumnes nouvinguts que no coneixen el valencià i/o el castellà i els facilita la seua integració en els classes.

A la biblioteca van visitar les instal·lacions, van fer una sessió de lectura i van demanar el carnet de la biblioteca. Així, es dona a conèixer les instal·lacions i recursos de Xàbia.





## IRENE CISNEROS

GRAU EN VETERINÀRIA - CEU CARDENAL HERRERA

Hola! Sóc Irene Cisneros i estic cursant 3r de Veterinària.

Quan pense en segon de batxillerat m'és inevitable recordar la pressió que sentia quasi diàriament per haver d'escollir què estudiar. Jo vaig triar la branca biosanitària amb física d'optativa per tenir més opcions, i ni tan sols tenia clar si decantar-me per algun grau de ciències de la salut, alguna enginyeria o, fins i tot una carrera de ciències socials. Enmig d'aquella angoixa, quan va arribar el moment de decidir vaig optar per Enginyeria industrial en la Universitat Politècnica de València, ja que era una de les enginyeries més generals i presentava una gran varietat de sortides professionals.

Malgrat això, els mesos passaven i jo notava que no m'agradava, que allò no era per a mi, així que vaig decidir deixar el grau i anar una temporada a Irlanda per reforçar l'anglès i viure noves experiències. Va ser en aquell moment que em vaig adonar que a mi el que m'agradaven eren els animals, i que veterinària podia ser una bona opció.

Vaig començar el grau en el CEU Cardenal Herrera pensant que veterinària eren sols gats i gossos als quals atendre en una clínica, però des d'un primer moment tots els professors ens van deixar clar que en realitat aquest grau ofereix moltes que van més enllà dels animals de companyia, com pot ser tot allò relacionat amb la producció animal, la seguretat alimentària (els inspectors de sanitat són veterinaris), la salut pública, l'educació i la investigació entre altres.

És un grau que de primeres dura cinc anys i ja després, depenent de les preferències de cadascú s'escull una especialitat. Els dos primers anys són molt generals, quasi com una continuació de batxillerat, però en tercer ja comencen les matèries més específiques en les que ja pots tractar directament amb animals i viure el dia a dia d'un veterinari.

Un gran avantatge (almenys per a mi) és que es tracta d'un grau molt pràctic que et permet aplicar tots els coneixements teòrics que aprens dins de l'aula, ja siga en un laboratori, en una clínica d'animals de companyia o en una granja.

En definitiva, us anime a estudiar veterinària si vos agraden els animals, però també si esteu interessats en algun grau de ciències que vos pugui oferir una gran varietat d'eixides laborals.

El grau en Veterinària s'estudia a València en la universitat privada CEU Cardenal Herrera i en la universitat pública de Saragossa (nota tall 2022 11,3)

## VICENT MATA RODRÍGUEZ

GRAU MITJÀ DE PATRÓ DE NAVEGACIÓ I PESCA DE LITORAL - INSTITUT POLITÈCNIC MARÍTIM-PESQUER D'ALACANT



Hola, em dic Vicent i aquesta es la meua experiència.

Vaig acabar l'ESO i com no em veia estudiant batxillerat, vaig optar per estudiar un grau mitjà. M'interessava la rama sanitària i en l'IES N°1 cursaven "Tècnic en emergències sanitàries", el que es diu TES. S'entra amb la nota mitjana de la ESO. Em decidí a cursar-la perquè després pots treballar com a conductor d'ambulàncies o en elles. L'assignatura que més em va agradar era on estudiàvem anatomia i les malalties. Vaig fer les pràctiques en Dènia, a una ambulància just després del confinament.

En acabar, volia estudiar alguna altra cosa i no sabia per on tirar. Em van recomanar que estudiara per a patró, ja que tenia família marinera, i hi ha una demanda creixent de feina. Va sorgir l'oportunitat d'estudiar el cicle mitjà de "Patró de Navegació i Pesca de Litoral" en Calp i em vaig apuntar.

El primer any el vaig estudiar en Calp, estudiàvem navegació, estiba, biologia marina, i el que més em va agradar era la navegació costera en la carta marítima. El segon any el cicle es va traslladar al institut d'Alacant, i en aquest també em estudiàvem legislació marítima, motors i emergències i seguretat en la mar. El que més m'ha agradat són les classes pràctiques on pujàvem a la barca. També s'ha de fer cursos complementaris, per a controlar la radio, contra incendis i primers auxilis per exemple.

Fa una setmana que he començat les practiques en un vaixell de passatgers de Dènia i pot ser que després em quede treballant en aquesta durant l'estiu. La meua idea és cursar l'any que ve el cicle superior, on obtens el Grau Superior de "Patró de Navegació i Pesca d'Altura" i després, a navegar pel món.

El Grau Mitjà de "Patró de Navegació i Pesca de Litoral" es cursa a l'Institut Politècnic Marítim-Pesquer d'Alacant, a l'igual que el Grau Superior.



## Whats?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat,... envia'ns la teua pregunta a [playjove@gmail.com](mailto:playjove@gmail.com) 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.

*Hola, el meu exnovio li parla a les meues amigues per preguntar si saben alguna cosa de mi i elles li diuen que passe de mi i m'oblidi, ell insisteix en parlar-me tots els dies per les xarxes socials i em crida per telèfon però jo no l'agafe,estic cansada ja de que no em deixen tranquil•la, que puc fer?*

Hola! Quan algú està perseguint-te per xarxes o demanant per tu insistentment, és una senyal d'assetjament. Així que et recomanem que (si pots i vols), li envies un missatge molt directe on deixes clar que no vols tenir contacte amb ell. També pots dir-li que si segueix demanant per tu a les teues amigues, hauràs de parlar amb algun adult per tal de posar solució. Demana a les teues amigues que també li diguen que no es adequat que els preguntis a elles i si vol alguna cosa que t'ho diga directament.



*¡Hola! Me hacen bullying en clase y mis amigos no me ayudan en nada, me da vergüenza contarlo por si se burlan aún mas de mí.*

Hola, aunque sea difícil para ti, la mejor manera de hacerle frente es no quedarte en silencio. Explica lo que te está pasando a tu familia y a tus profesores y profesoras para que así te puedan ayudar a frenar la situación en la que te encuentras. Si lo mantienes en secreto, continuará el bullying. La única manera de pararlo es que lo expliques a la gente que tienes cerca, sobre todo a personas adultas. Si tus amigos no te ayudan es que tal vez no sepan cómo hacerlo.

*Hola, tengo muchos granos en la cara y la espalda, me molestan mucho y me hacen sentir mal con mi cuerpo. ¿Qué productos me recomendáis?*

El acné es un síntoma muy habitual en la adolescencia, cada persona tiene un tipo de piel y por tanto para recomendar productos se tiene que individualizar cada caso por lo que te recomendamos que lo consultes con tu médico o un dermatólogo/para que pueda valorar tu caso.



*Estoy estudiando un ciclo formativo de grado superior y quiero matricularme de la Fase Específica de las PAU para poder subir la nota y estudiar en la universidad. ¿Es correcta esta información?*

SI. Debes matricularte en el centro donde estas estudiando (si es privado deberás matricularte en el centro público del que dependa). Con la fase especifica puedes aumentar la nota total hasta 14 puntos. Son dos asignaturas especificas que puedes elegir, que puntuan un máximo de 2 cada una de ellas. Ten en cuenta que solo te puntuaran este año y el siguiente.

# ixdel'ou #59

+ Info   (673 86 48 12)  
 playjove\_xabia



**Torneig de FIFA 23**  
Dimecres 12 d'abril a partir de les 17.30 h

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

info  playjove\_xabia



**TORNEO DE FUTBOLÍN**



14 de abril a partir de las 18:00  playjove\_xabia

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA



Divendres 21 d'abril a partir de les 17.30 h  
val de 5 € per al guanyador

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA



TARDE DE  
**PALOMITAS**

25 de abril



Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
A PARTIR DE LAS 18:00

Què saps de Xàbia...? 1. Font a l'av. de l'Arenal (creuant amb l'av. del Cap de la Nau) - 2. Escales al Patraix - 3. Placeta davant del carrer Trinquet - 4. Creu de terme al Cementeri Vell - 5. Part de darrere del Moli Blanc (carrer Vall d'Ebo) - 6. Paret al carrer del Port de Xàbia