

# ixdel'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Octubre 2019

# #48



**JÓVENES  
CAMBIO  
CLIMÁTICO**



**ALCOHOL  
SENSE  
CONTROL**



**FÍSICA  
AUTOMOCIÓ**



**TOP CANÇONS  
D'OCTUBRE**



**MUSICA I  
ESTUDIS: AMICS  
Ó ENEMICS**

En esta nova temporada de la revista "Ix de l'ou" hem intentat adaptar-nos als suggeriments que ens indicàveu en l'enquesta que passàrem en juny pels vostres centres de secundària. El primer que

podreu comprovar fàcilment és que esta revista sols està en format digital, així podrem estalviar paper i ser un poc més respectuosos amb el medi ambient. També hem afegit una secció nova on podreu conèixer opinions de gent de Xàbia que està cursant diferents estudis. Esperem que vos agrade, i com sempre, vos animem a participar amb les vostres col·laboracions i fotos o, simplement, dient-nos què vos agrada i què no, enviant el que vullgueu al correu: [monjove@monjove.net](mailto:monjove@monjove.net)



*Ix de l'ou*

## JOVENES CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

La imagen se ha vuelto viral: Greta Thunberg desafió entre lágrimas a los líderes mundiales acusándoles de no hacer nada con respecto al cambio climático. Y ha surtido efecto, (:) el movimiento juvenil está actuando de manera efectiva contra la sordera climática de la mayoría de los poderes políticos. El pasado 27 de septiembre tuvimos una jornada de reivindicación en los centros de secundaria, donde los jóvenes pudimos expresar nuestro malestar contra un futuro climático que pinta bastante negro, si no se toman medidas urgentes YA.



Pero de manera individual ¿podríamos hacer más? Estas son algunas de las medidas que te proponemos en el día a día y que te permitirán aportar tu granito de arena:

-Las tres "r" mágicas: **reciclar, reducir y reutilizar**: con ello vas a conseguir ahorrar en

agua, petróleo y materias primas. Plantéate cómo reducir los desechos que produces (bolsas, embalajes...)

-Utiliza **medios de transporte sostenibles**: bicicletas o patinetes son una buena opción. Piensa que tenemos autobuses que van al centro histórico, a Duanes o al Arenal. Y la mejor opción es ir andando siempre que puedas: es gratis y saludable.

-Reduce el **gasto de electricidad**: controla luces que no gastes, evita el "stand by" de los aparatos eléctricos, calefacción o aires acondicionados, el gasto inútil de agua...

-Reduce el **consumo de carne** y aumenta el de **productos de temporada** como frutas y verduras. Aparte del gasto de cultivar y trasportar alimentos que no son de temporada, estarás favoreciendo la agricultura local.



Fotos: Mateo Morales de 1r Batxillerat de Ciències.

**IND:** Decir que no puedes hacer nada no es una opción. Tu participación y reivindicación cuentan.

# ALCOHOL SENSE CONTROL

No t'ha passat que ton pare o ta mare t'han dit que no begues i ells no tenen cap problema en fer-se una cerveseta per a sopar, o eixir de festa i fer-se un cubata? Es que per a ells no s'hi val?

És cert que vivim en un lloc on l'alcohol forma part de la vida social (festes, esdeveniments familiars, aniversaris...) i on sembla que no t'ho passes bé si no beus. Però no és el mateix un poc que un molt, o només algun dissabte que tots els dies... i encara que costa de creure, no és igual si tens 16 anys que si en tens 26. Per que?

- L'efecte més fort és el produït sobre el **FETGE**. En adolescents no està del tot desenvolupat, per la qual cosa es metabolitza més a poc a poc l'alcohol, i pots intoxicar-te de manera més greu. Este passa més ràpid al cervell i fa que necessites menys temps i menys quantitat per aplegar a un estat greu.

-En no poder metabolitzar-se produeix **efectes** directes sobre el sistema nerviós

-Estàs en una etapa de desenvolupament, i la part més important del teu cos és el cervell, i el consum d'alcohol en esta etapa és especialment **perillós**, perquè impedeix un desenvolupament correcte i pot comportar malalties en un futur.

-L'eliminació de l'alcohol és més lenta que en adults, el que vol dir és que tens més temps l'alcohol al **teu cos** fins que el tira.

-No és cert que beure moderadament és una veritable solució, perquè no et lliura de problemes **hepàtics**. De tota manera, és millor a un abús de l'alcohol.

El 2 de novembre, a la festa de Halloween, i haurà jocs, intervencions, informació... per a la prevenció de conductes adictives, així com als centres deeducatius de secundària uns dies abans..



*IND: com a conclusió sobre l'abús de beure alcohol cal pensar que més enllà dels perills d'un coma, o la possibilitat de vòmits i maldecaps, els especialistes incidixen sobre el problemes de salut que poden tindre els menors de 18 anys a mig i llarg termini. I no oblidis que és il·legal!*

IX DE  
L'OU  
PRESENTA

## CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC NO VAL EL POSTUREO !!

Per **JUANTXO**



# STREET WORKOUT, SIN HORARIOS, GRATUITO Y AL AIRE LIBRE

Hacer deporte es muy recomendable: te ayuda a adquirir una buena salud física y unos hábitos indispensables para encontrarte bien y mejorar tu calidad de vida. Ahora tienes una manera fácil y gratuita de conseguirlo: utiliza la zona de Calistenia, una disciplina que utiliza el propio peso corporal para desarrollar la agilidad, la fuerza física y la flexibilidad.

La encontrarás en el parque del Carrer Vall del Pop-Vorariu, justo en la zona de detrás del IES N°1, e incluye banco de abdominales, barras de flexiones, barras fijas para trabajar brazos y barras de salto para mejorar coordinación, agilidad y equilibrio.

## ¿Por qué te lo recomendamos?

-Puedes empezar de cero. Hay ejercicios para principiantes o con variantes que permiten que lo practiques aunque no tengas experiencia.

-Trabajas todo el cuerpo. Pueden plantearse diferentes objetivos, reducir peso, aumentar masa muscular, fuerza, etc.

-Puedes practicarlo en grupo. Con amigos y amigas te motivaras más.

-Puedes hacer entrenos cortos

+información: [www.nordinworkout.com](http://www.nordinworkout.com)



Nordin Workout

#NordinWorkout

Perfiles: Frank Medrano - Jessica Bogdanov

Chris "Tatted Strength" - Barstarzz - Vadym Oleynik



## Endevinalles del MES

**Dos n'has de comprar  
Deu n'hi has de posar  
Més, de cinc en cinc  
Els hi has de ficar**

**Fortalesa de soldats  
veus**

**Que no tenen cap ni  
peus,**

**Però tots ben col.locats**

**I tots de roig ben  
plantats**

## Taller de Henna

**Dia: 31 d'octubre a  
les 18.00h.**

**Lloc: Playjove**

**Inscripció gratuïta**

## TOP 12 CANCIONES D'OCTUBRE

1



**PIECE OF YOUR  
HEART**

Meduza, Goodboys

2



**TUTU**

Camilo, Pedro Capó

3



**CIRCLES**

Post Malone

4



**CHINA**

Anuel AA; Daddy Yankee;  
J Balvin; Karol G; Ozuna

5



**AMOR A PRIMERA VISTA**

Los Ángeles Azules; Belinda;  
Horacio Palencia; Lalo Ebratt

6



**NO SE ME QUITA**

Maluma; Ricky Martin

7



**SEÑORITA**

Camila Cabello; Shawn  
Mendes

8



**LA CANCIÓN**

Bad Bunny; J Balvin

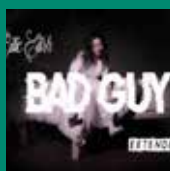
9



**DANCE MONKEY**

Tones and I

10



**BAD GUY**

Billie Eilish

11



**HOW DO YOU  
SLEEP?**

Sam Smith

12



**DON'T CALL ME ANGEL**

Ariana Grande; Lana del Rey;  
Miley Cyrus

whats...?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat, etc...envia'ns la teua pregunta a la secció "joves en +" de la web [www.monjove.net](http://www.monjove.net)

Monjove online

Hola, cerca del Instituto veo todos los días a un hombre mayor que vive dentro de un coche y parece que pasa hambre. Puedo hacer algo.

07:45 ✓✓

Deberías de llamar a la Policía Local, para que se acerque y valore e identifique a la persona. Con este informe, Servicios Sociales realizará la intervención apropiada para ayudar a esta persona.

08:23 ✓✓

Hola, soy una chica que estudia 3er ESO y desde este verano tengo mucha grasa en las piernas y en la barriga. He reducido lo que comía pero muchas veces no puedo controlar el hambre y por eso he empezado a tomar laxantes. Que conste que hago todas las comidas, no soy ni bulímica ni anoréxica y controlo. Mi pregunta es si tiene efectos malos tomar laxantes.

19:04 ✓✓

Hola, primero comentarte que es muy peligroso el uso de laxantes, ya que afectan al funcionamiento normal de tu cuerpo. Los laxantes ni adelgazan ni tienen ninguna función sobre el peso. Solo son eficaces en caso de estreñimiento para ir al baño, NADA MÁS. Y en cuanto a la frase de que te sabes controlar y que no eres ni anoréxica ni bulímica es MUY DELICADA. Te recomiendo que seas consciente de tus actos. Es importante aceptar tu cuerpo y tratarlo con cariño y respeto.

20:15 ✓✓

Hola! A les festes de Jesús Pobre vaig conèixer un xic, estàvem a la disco-mòbil i al final ens vam enrollar. M'ho vaig passar molt bé i ara no puc parar de pensar en ell. No sé què fer. L'he contactat per l'instagram per preguntar-li si aniria a un altra festa i m'ha dit que no. No sé si dir-li si em vol tornar a vore encara que no siga en festes (encara que em fa molta vergonya preguntar-li això). Perquè no sé, no pare de pensar en ell en general i em molaria tornar-lo a vore. Què faig? Com se si ell vol tornar-me a vore?

12:13 ✓✓

He de dir-te que, per la informació que em dones, no sembla massa interessat en tornar-te a vore. Tu ja li has fet saber que t'agradaria tornar-lo a trobar... ara si ell està interessat en vore't, ja sap com contactar amb tu, no? No crec que hages de fer cap altre contacte amb ell... i potser et tocarà guardar este record i començar a oblidar-te d'ell.

15:48 ✓✓



Type message



BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



-Sembla que el refugi antiaeri que hi ha al port complia un altra funció: magatzem de torpedes per a llanxes torpederes a la Guerra Civil.

-La torre d'aguait del Portitxol es va construir entre el 1553 i el 1554 i ocupava un lloc d'albirament de pirates que portava més d'un segle de funcionament.

-Ara es temps de raïm, un fruit que consumim des del segle VI a.n.e. com està acreditat en el jaciment ibèric de Benimàquia. La varietat més famosa que tenim és el moscatell d'Alexandria, un raïm de gra blanc provinent del nord d'Àfrica i que no sols està ací, sinó també en altres llocs com Austràlia o Sudàfrica. Es consumix collit, a taula, com a mistela i com a pansa.

-L'any passat, majoritàriament per guerres i fam, hi hague 80 milions de persones que hagueren de fugir del lloc on vivien. Una cada dos segons!!!!

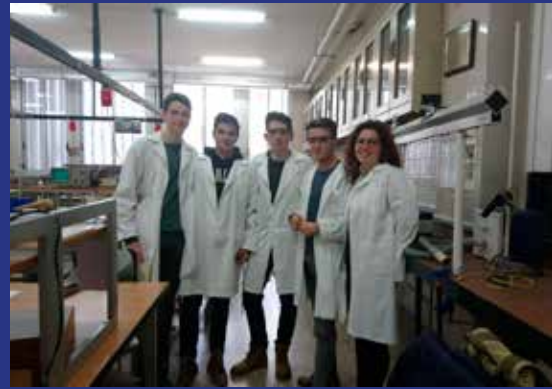
# GRAU EN FÍSICA

## Teresa Merle Bolufer (3r curs, Universitat de València)

Tot va començar en segon de batxillerat. Encara que des de ben menuda havia tingut curiositat per saber el perquè de les coses, i sempre m'havien atret les matemàtiques, l'assignatura de física em va descobrir un nou món. Jo ja tenia amics en la carrera que m'havien parlat d'ella i, a més a més, la professora de l'assignatura em va inspirar i motivar molt a continuar endavant el camí. Menys mal que vaig fer cas de tots, perquè li la recomanaria a qualsevol disposat a acceptar el repte que suposa aquesta. Són moltes hores d'estudi, però val molt la pena. La gent que he conegut ací és meravellosa, de fet, actualment estic vivint amb companys de classe. Som una gran família. La facultat no és massa gran i els alumnes i els professors ens coneixem bastant entre nosaltres (fins i tot alguns professors saben que sóc de Xàbia!). No vos penseu que ací tots complim l'estereotip de Sheldon. Som gent bastant normal (la majoria): anem al cine, eixim a fer-nos unes cervesetes... , però tots tenim aficions úniques i interessants.

Per als que vos preocupa el tema d'eixides professionals, tranquils, no patiu, és una carrera amb moltíssimes eixides. Pots dedicar-te a la investigació (tant en empreses privades com en llocs públics), a la docència, pots treballar en economia i banca, pots fer programació, etc. Bàsicament, sabem resoldre qualsevol problema, ja que durant el grau estem exposats a solucionar exercicis complicats.

Si vos interessa alguna d'aquestes eixides o simplement vos apassiona la física com a mi, vos anime a cursar aquest grau, no vos decebrà.



**Hi ha estudis de Grau de Física a Universitat de València (nota tall: 12.69) i a la d'Alacant (nota tall: 12.008)**

# GRADO SUPERIOR FP AUTOMOCIÓN

## Kiko Tiscar (1er. Curs Torrent)

Me llamo Kiko Tiscar, he estudiado un grado medio de electromecánica y ahora mismo estoy en el primer año del grado superior de automoción en Torrent. Antes de empezar en estos módulos estaba estudiando en bachillerato, me fue muy mal y gracias a la orientadora del instituto me informé sobre la formación profesional, así que me interesé por estudiar mecánica, estoy muy contento de haberlo hecho, siempre me ha gustado este mundillo. De estos ciclos me ha gustado mucho el poder saber y hacer cada vez más cosas en un coche o en una moto, me ha gustado el poder compartir y recibir gustos de este mundillo con mis compañeros y maestros que tenido y lo que

más me ha gustado es poder estar y trabajar en un taller de cara al público. En un futuro me gustaría entrar en la universidad y estudiar ingeniería mecánica, poder formarme cada vez más y poder dedicarme a la mecánica de competición. Recomiendo mucho hacer este u otros ciclos a la gente que le interese hacer y le gustaría formarse en alguna modalidad



**Alicante, Valencia, Alcoi, Elx, Sant Vicent del Raspeig, Torrent, Cheste,... son algunos de los sitios donde puedes cursar estos estudios. Recuerda que en muchos de ellos te pueden exigir nota.**

# AULA d'Estudi

## Classes de repàs

ESO i batxillerat

## Suport escolar

Ajuda en treballs

## Resolució de dubtes

Presència de professor

HORARI:  
DE DILLUNS A DIJOUS DE 16:00 A 17:30 H.

Play Jove | XÀBIA  
Plaça Constitució

REPÀS, DUBTES, TREBALL EN EQUIP...

QUÍMICA, FÍSICA, MATEMÀTIQUES, BIOLOGIA...



# PlayJove

# FIESTA HOLI

# 18 OCTUBRE

¡POLVOS DE  
COLORES!



Play Jove | XÀBIA  
Plaça Constitució

HORARIO:  
A PARTIR DE LAS 18:00

## Viatge a la FIRA del MANGA a Barcelona

### 61 €

#### Inclou:

transport, assegurança,  
entrada a la Fira del Manga,  
i 2 acompanyants

#### HORARIS:

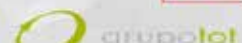
Eixida:  
5.30 h - Benissa  
6.00 h - Dènia

Tornada:  
18.00 h - Barcelona

### INSCRIPCIÓ FINS AL 25 OCTUBRE.

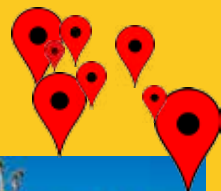
Mínim 50 persones.

Menors de 14 anys, hauran  
de vindre acompanyats d'un  
adult.



# Què saps de Xàbia...

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



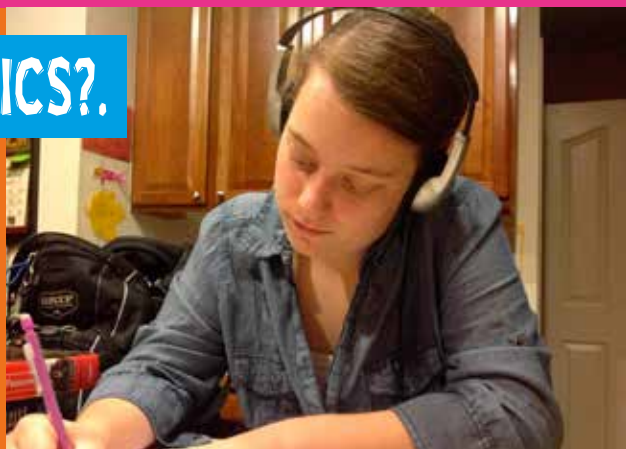
## MUSICA I ESTUDIS: AMICS O ENEMICS?

S'ha convertit en un hàbit cada vegada més estès escoltar música a l'hora d'estudiar. Et poses els cascos i penses que millora la teua concentració perquè no sents el que t'envolta. Però, ...és veritat?

Doncs depén. Les investigacions diuen que en les tasques repetitives, avorrides i previsibles pot millorar els resultats del treball. Però no passa el mateix quan estem fent problemes de física o memoritzant la conjugació verbal, ja que necessitem entendre el que fem i treballar mentalment.

Quan estem fent deures que requerixen que ens concentrem, la música pot aplegar a ser un problema, i més si son cançons apegaloses que a més a més ens agraden, i sobre tot si estan en un idioma que entenem. Realment estem fent els deures o seguint la melodia? Tu que trobés?

Penseu que la música s'utilitza de reclam en publicitat. Identifiquem immediatament les melodies quan estem amb gent, sols,... Per això és fàcil que quan fas deures i escoltes una cançó que coneixes desconnectes de l'estudi i passes a escoltar la lletra. I vos impedis treballar els continguts dels deures.



**IND:** Si trobes que hi ha soroll al teu voltant sempre et queda l'alternativa dels tapons. Però si trobes que la música t'ho evita, no la poses forta i evita les que tinguen lletra, com ara bandes sonores o, encara que no t'ho cregues, clàssica (prova-ho i veuràs).



Soluciones:

Si quieres enviarnos sugerencias, algún escrito de colaboración o simplemente darnos tu opinión, envíanos un e-mail a: [monjove@monjove.net](mailto:monjove@monjove.net)  
Tel. 96 579 54 00



Tot el que t'interessa i més a:  
[www.monjove.net](http://www.monjove.net)



[www.imprentabotella.com](http://www.imprentabotella.com)