



**REFUGIADOS:  
LO QUE DEBE-  
RÍAMOS SABER**



**TEST:  
RELACIONS  
TÒXIQUES**



**PIES  
PARA QUE  
OS QUIERO**



**MARINA MOSQUERA  
(ANIM. SOC.)  
NICO ROS  
(INGENIERÍA)**



**QUANT  
L'ESPORT ÉS  
UNA OBSESSIÓ**

## EDITORIAL

50 números ja de la revista "Ix de l'Ou". A febrer de 2013 eixia a la llum el primer número. Les i els jóvens lectors d'aquella primera revista estan estudiant a universitats o a l'estranger, i si han tingut

voluntat (i també un poc de sort) alguns fins i tot treballant. Una revista que sols pot continuar gràcies al vostre interès. En una enquesta que passarem a juny, un 70% de vosaltres vos agradava la revista, la qual cosa ens motiva per continuar en aquesta línia, però sense dormir-nos. Gràcies per la vostra confiança.

*Ix de l'Ou*



## REFUGIADOS: LO QUE DEBERIAMOS SABER

Seguro que tienes claro que nadie quiere irse de su casa. Entonces, ¿por qué hay gente que escapa, corre, se lanza al mar, se esconde...? La respuesta es clara y terrible: para no MORIR, no han tenido otra opción que huir. Este es el problema de casi 79 millones de desplazados en el año 2019, el doble de hace 20 años. 3,5 millones se han convertido en personas que no las quiere ningún país, 26 millones viven como pueden en un país que no es el suyo, y 41 millones han tenido que abandonar su hogar dentro del país.

A continuación te indicamos algunas de las zonas más problemáticas del planeta. Quizás las conozcas de las noticias, pero algunas son grandes desconocidas para nosotros:

**SIRIA.** Más de 8 años de guerra civil con intervención de potencias mundiales. 6,6 millones de desplazados internos y 6,6 millones de refugiados. De estos, 3,6 millones se encuentran en TURQUIA.

**YEMEN.** 4 años de guerra civil con intervención de países colindantes. 2,1 millones de desplazados y 364 mil refugiados.

**REPUBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO:** 20 años de guerras civiles, genocidios y control de recursos naturales han llevado a casi 5 millones de desplazados y 700 mil refugiados

**SUDAN DEL SUR.** Más de 4 años de guerra civil, agravada por el hambre. 2,3 millones de refugiados y 1,9 desplazados

**COLOMBIA.** Más de 60 años de violencia entre grupos guerrilleros, violencia paramilitar y ejército han llevado a más de 7,9 millones de desplazamientos

**BANGLADESH:** Casi un millón de desplazados rohingyas desde Myanmar desde hace dos años, por ataques del ejército birmano contra esta minoría.

Pero también podríamos citar a la República Centroafricana, Nigeria, Irak, Libia, Venezuela, Norte de Centroamérica, Indonesia,...

Y a los conflictos armados hay que añadir la escasez de agua, cada vez más acuciante, agravado con la desertificación, que avanza expulsando a poblaciones enteras. Naciones Unidas señala que hay ya alrededor de 250 millones de personas afectadas por este fenómeno y habla ya de la existencia de refugiados climáticos.



**IND:** Los emigrantes, no lo son por vocación, sino por necesidad. Su esperanza es encontrar a alguien que les pueda tender una mano. ¿NO es lo que tú buscarías si estuvieras en su lugar?

# TEST: RELACIONS TÒXIQUES



Les nostres primeres relacions de parella apareixen en l'adolescència. És una experiència nova, especial, gratificant. Però algunes vegades aquestes relacions ens poden portar a situacions de clar abús per part nostra o de la nostra parella. Per això és important reconèixer situacions que "enverinen" la nostra relació. Et proposem una sèrie de situacions per a saber si les trobes "tòxiques" o no.

1. T'escorcolla les teues xarxes socials i el teu telèfon mòbil. No respecta la teua privacitat.  S  N
2. No et molesta que la teua parella passe temps amb altres amics o familiars.  S  N
3. Quan es produeix una discussió, has de cedir sempre, perquè en cas contrari pot estar dies sense parlar-te.  S  N
4. La teua parella pren decisions que vos afecten sense demanar-te opinió, i fins i tot sense informar-te.  S  N
5. Pregunta constantment pels teus horaris i et planifica la vida sense demanar-te opinió.  S  N
6. Notes que quant passes molt temps amb algú, la teua parella es molesta en excés i es posa gelós/a, i t'obliga a no veure més a eixa persona.  S  N
7. Controla la teua manera de vestir, intenta imposar-se perquè canvis el teu estil, etcètera.  S  N
8. Quan et fa un favor, no et recorda contínuament que has de tornar-li'l.  S  N
10. Li lleva importància als teus problemes, minimitzant-los i dient frases de l'estil "això no és per a tant", "a mi em passa el mateix i no em queixe", etc.  S  N

En les relacions de parella moltes vegades es produiran algunes situacions que poden considerar-se tòxiques (al test sols la 2 i la 8 no són tòxiques), però el que importa és que alguns d'aquests problemes passen contínuament. Si és així, hauràs de parlar per reconduir la relació, i si el cas és extrem, fins i tot trencar la relació.

**IND:** Aquestes situacions també poden plantejar-se entre amics. Per això és important que reconegues que situacions poder ser perjudicials per a tu i la salut de les teues relacions.

**IX DE L'OU**  
PRESENTA

- UN DIUMENGE DE DESEMBRE -

Per **JUANTXO**



# PIES, PARA QUE OS QUIERO



Los pies son una parte fundamental de nuestro cuerpo, y muchas veces no le damos la importancia que se merece. A continuación te indicamos algunos consejos que pueden serte de utilidad:

- Lávate los pies a diario con agua y jabón, y sobre todo esmérate en el espacio entre dedos. Sécatelos bien. Utiliza una toalla distinta a la del resto del cuerpo.
- Cámbiate de calcetines todos los días. Los de algodón son los que mejor resultado dan.
- Córtales las uñas semanalmente. Nunca te las arranques. Si lo haces después de la ducha las uñas están más blandas y es más fácil contarlas.
- Un buen calzado debe ser transpirable, cómodo y de materiales como la piel. Evita los de plástico, que provocan más sudor del habitual.
- Elige la talla correcta de zapatos: El dedo más largo del pie debe quedar a un centímetro aproximadamente de la puntera del zapato (en chicas se puede reducir).
- Cuando hagas deporte, utiliza el calzado apropiado a este, y no lo utilices después para uso diario.
- Caminar descalzo es bueno porque ahora estas creciendo, ¡pero controla el tipo de suelo que pisas para evitar heridas!
- Vigila cualquier dureza, herida, cambio de color, ampollas que aparezcan. Te indican que hay un problema.

**IND:** Y recuerda: si ves algo raro en los pies, o ves que no caminas correctamente, acude al podólogo. Él es el que mejor te podrá ayudar y aconsejar.

## Encreuat

Busca 7 paraules

Q	J	L	W	G	O	F	Ú	Z
E	C	P	O	R	T	A	S	Ñ
P	F	X	M	I	R	D	M	Y
T	Ñ	M	A	R	E	T	E	Z
R	Í	Ñ	P	B	B	J	N	P
C	R	D	A	V	A	N	T	L
Ó	Á	I	H	Q	L	D	E	T
O	V	A	R	F	L	L	O	C
A	Ñ	H	Á	P	S	V	R	Ü

## Endevinalles del MES

Desde el lunes hasta el viernes, soy la última en llegar, el sábado soy la primera y el domingo a descansar

Cinco hermanos muy unidos que no se pueden mirar, cuando riñen aunque quieras no los puedes separar.

Dos hermanas diligentes que caminan al compás, con el pico por delante y los ojos por detrás.

## TOP 12 CANCONS DESEMBRE

1



**DANCE MONKEY**

Tones and I

2



**LIAR**

Camila Cabello

3



**ONLY HUMAN**

Jonas Brothers

4



**YOU NEED TO CALM DOWN**

Taylor Swift

5



**SI POR MI FUERA**

Beret

6



**DON'T START NOW**

Dua Lipa

7



**ATRÉVETE**

Nicky Jam, Sech

8



**INDECISO**

J Balvin; Lalo Ebratt; Reik

9



**OLD TOWN ROAD**

Lil Nas X; Billy Ray Cyrus

10



**TABÚ**

Ava Max; Pablo Alborán

11



**MEMORIES**

Maroon 5

12



**ME QUEDO**

Aitana; Lola Índigo

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, me gusta una amiga y no sé cómo decírselo. Tiene dos años menos que yo y hemos hablado un poco por insta. ¿Qué tengo que hacer?

😊😊😊 12:15 ✓✓

Si hace poco que habláis por insta, quizás estaría bien ir hablando cada vez más para poder ver si te sigue el rollo, si vais cogiendo confianza y os vais conociendo algo mejor. De este modo te resultará más fácil hablar de sentimientos e irás más seguro.

14:35 ✓✓

Cada vez que como, ya sea almorzar, comer o cenar, mi barriga se hincha aproximadamente unos 6 o 7 cm. Y me siento fatal, porque me siento gorda, ya que no entiendo por qué me pasa. ¿Me pasará siempre?

17:04 ✓✓

Lo que comentas parece muy normal. Después de cada comida, la barriga se hincha mucho, puesto que todo lo que has ingerido pasa al estómago. A todos nos pasa. Y no quiere decir ni que estemos engordando, ni que nos hayamos excedido ni nada de todo esto.

No te tienes que preocupar por nada a no ser que tengas molestias cada vez que comes algo, o te sienta mal algún tipo de alimento. Si esto te pasa entonces lo mejor que puedes hacer es ir al médico de cabecera.

18:45 ✓✓

Tinc el cabell molt rull i em costa molt allisar-me'l, em podríeu recomanar productes i hàbits per aconseguir un cabell llis i no encrespat?

😊😊😊 10:23 ✓✓

Pel que em comentas no acabes de sentir-te còmode amb la forma del teu cabell. Si tens el cabell molt ondulat, és normal que et coste allisar-ho perquè estàs demanant al cabell que canvie la seua forma natural, i pot passar que el pentinat no et dure o que s'encrespe. El millor és utilitzar un assecador més potent, o fer servir una planxa, però ha de ser una cosa excepcional, perquè al final el cabell torna a la seua forma i si abuses, pots acabar cremant-lo.

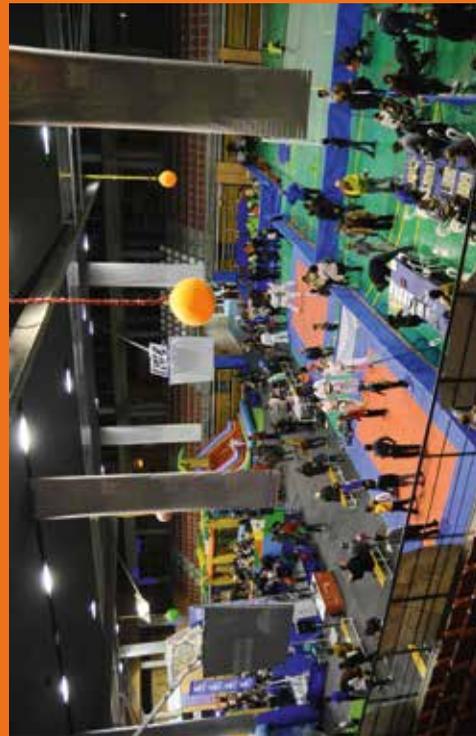
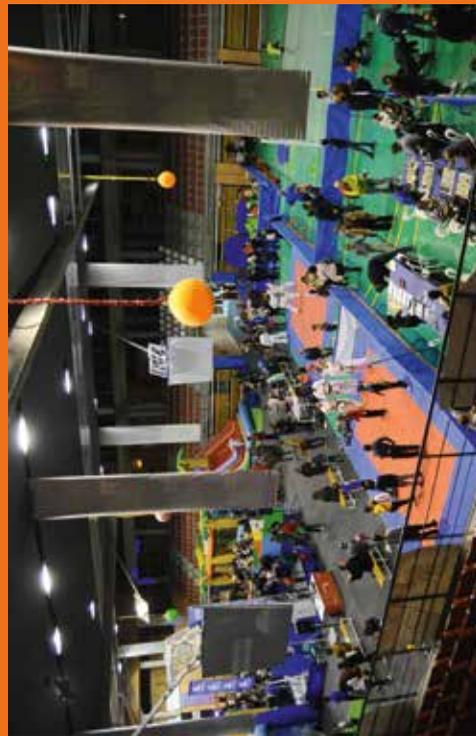
11:56 ✓✓



Type message



BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



-La guerra civil ens va afectar també a Xàbia: el 2 de novembre de 1936 van traure a un grup de persones tancades a la presó de Dènia i amb l'excusa de portar-les a Alacant, quan passaven per la plana, es desviaren al cap de Sant Antoni els mataren i tiraren a l'avenc que hi ha allí. 13 figuren a la lapida que hi ha, però pot ser hi hagueren més.

-El port pesquer de Xàbia compta amb una flota de barques de pesca: 5 d'encerclament, 6 d'arrossegament i 7 de trasmall. Estan dedicades a la captura d'aladroc i sardina (les d'encerclament majoritàriament), palaies, gambes, cigales, rap, sorell, lluç,... (les d'arrossegament) i peix de roca com el mollet, el déntol, meros (ho a arrepleguen en baixa proporció les embarcacions de trasmall).

- La millor manera de garantir que el nostre organisme rep els components necessaris és portar una dieta amb aliments de temporada. A desembre són les fruites com l'alcovot, caqui, kiwi, llima, mandarina, mango, taronja, pera, plàtan o aranja. Entre les verdures tenim ara la coliflor, l'encisam, els espinacs, les carlotes o les carabasses.

# GRAU SUPERIOR D'ENSENYANÇA I ANIMACIÓ SOCIOESPORTIVA

## Marina Mosquera

Hola, soc Marina Mosquera Alberola, i vaig acabar l'ESO i no sabia per quin camí anar, no sabia que m'agradaria ser en un futur al que hauria de dedicar-me tota la vida.

A mi des de menuda m'ha agradat molt practicar esport i vaig saber que hi havia un grau mitjà que anava sobre allò que podia considerar que m'agradava, i em vaig clavar a fer-lo, tenia al principi un poc de por perquè tota la meua vida he anat a classe amb la mateixa gent i canviar totalment d'aires em donava *coseta*, però em va vindre genial, i a més, vaig conèixer a gent meravellosa, ara mateix estic començant a cursar el grau superior d'esport, i estic molt bé i a gust aquí, apart de que dones esports, també et vas especialitzant en saber coses del cos humà que mai t'hagueres pogut imaginar que el teu cos faria.

En un futur seguisc sense saber cap a quin camí tirar, si cap a *físio*, professora, massatgista, directora de campaments...

L'única cosa que sé, és que a la gent que li agrada l'esport i no sàpiga cap a quin camí anar, que trie el meu, que no se'n penedirà!



Hi ha estudis de Grau Mitjà de CONDUCCIÓ D'ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL i Superior de ENSENYANÇA I ANIMACIÓ SOCIOESPORTIVA al IES Historiador Chabàs de Dénia. I demanen una nota mitja al voltant del 6

# INGENIERIA MECANICA - INGENIERIA DE DISEÑO INDUSTRIAL

## Nico Ros Bou

Muchos estáis a punto de tomar una de las decisiones más importantes de vuestra vida. ¿Qué carrera elegir? ¿A qué quiero dedicar la mayor parte de mi vida? Bueno, pues voy a intentar explicaros mi caso, intentando transmitir os mi punto de vista y mi experiencia durante estos años de universidad. Me llamo Nico Ros Bou, soy Ingeniero Mecánico graduado en la Universitat Politècnica de València. Además, actualmente estoy cursando el grado de Ingeniería de Diseño Industrial y Desarrollo de Producto. En primer lugar, me gustaría remarcar algo que sé que suena a tópico que os han dicho muchas veces, pero creedme, es verdad. Tenéis que elegir esa carrera universitaria que más os guste y más pasión os genere. No tengáis miedo y elegid la que más os atraiga. Si os equivocáis no pasa absolutamente nada y siempre estáis a tiempo de cambiar de grado e incluso elegir un curso superior que os encaje mejor.

ingeniería mecánica está pensada para aquellos a los que les atrae el funcionamiento de las máquinas y mecanismos. La mayor parte de la carrera está enfocada desde un punto de vista teórico puro, es decir, clases teóricas y resolver problemas propuestos en diferentes asignaturas. Esto me chocó en un principio, puesto que yo pensaba que todas las asignaturas de la carrera iban a gustarme, a ser prácticas e interesantes. Pero nada más lejos de la realidad. Está dirigido a aquellos que quieran aprender las ramas del conocimiento de funcionamiento de motores térmicos (motores de coches, aviones...), y diseño de máquinas desde un punto de vista teórico.

Ahora bien, si lo que os gustaría hacer es diseñar todo tipo de objetos industriales (desde platos y cucharas, hasta cualquier parte de la carrocería de un coche), la carrera que deberíais estudiar es Ingeniería de Diseño Industrial. Las asignaturas son mucho más prácticas que las de Mecánica.

Aunque puedan parecer difíciles y os desanime al principio, creo firmemente que elegir una ingeniería para estudiar en la universidad es una buena elección. He expuesto los casos de Mecánica y Diseño, pero ingenierías como la Electrónica Industrial y Automática, Telecomunicaciones, Informática... Son ingenierías interesantes también, con grandes salidas profesionales en España y en el extranjero. Por esto, os animo a que estudiéis lo que os gusta, y si por suerte, os gusta una ingeniería, que os lancéis de cabeza.

Los estudios de Grado en Ingeniería mecánica y de Diseño Industrial se cursan en la Politécnica de Valencia (notas de corte: 10,7 y 10,2 respectivamente). I. Mecánica también se cursa en la Miguel Hernández con una nota de corte de 5.

# AULA d'Estudi

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

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

## PlayJove

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

REPÀS, DUBTES, TREBALL EN EQUIP...

QUÍMICA, FÍSICA, MATEMÀTIQUES, BIOLOGIA...



+ INFO 96 579 54 00

CONCURS



# jóvens

promeses  
MARINA ALTA

INSCRIPCIONS  
fins al 31 de gener de 2020  
xarxajove@macma.org  
JOVES DE 14 A 30 ANYS

MONÒLEGS, MICROTEATRE,  
BALLS URBANS, CANT, CURTMETRATGE I MÀGIA

+ Info

Centres d'informació Juvenil i Ajuntaments de la Marina Alta  
Mancomunitat Cultural de la Marina Alta - 96 575 72 37 - www.macma.org

f i Xarxa Jove Marina Alta

IVAJ

C

FORÇA JOVE COMERCIAL

Viernes 13: Torneo Playstation Fifa 20  
a partir de las 17h.

# PlayJove

## PLAY MUSIC

Taller de DJ's conoce los trucos de  
DJ MgL

Música, animación, sorpresas y  
muchas ganas de pasarlo bien.

¡VEN A DISFRUTAR  
DEL MEJOR  
AMBIENTE!



Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
De 18:00 a 22:00 h

# NADAL JOVE I ESPORTIU

26, 27, 28 DESEMBRE 2019  
PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

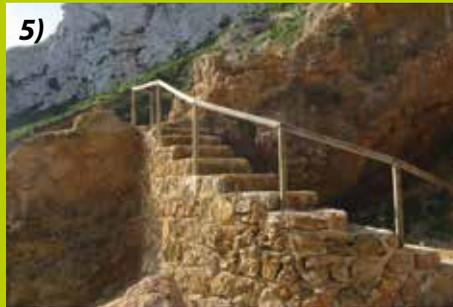


Viernes 27: Torneo de Fútbolín  
a partir de las 17h.

Regidories de Joventut i Esports

# Què saps de Xàbia...

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



## Quant l'esport es torna obsessió!

L'adolescència és una etapa molt complicada, amb molts canvis i incertesa. El voler ser algú, el desig d'encaixar, de ser acceptat pot portar al fet que no acceptem el nostre cos, i utilitzem l'esport l'exercici per a millorar el nostre aspecte. Però quan es transforma en una obsessió poden saltar les alarmes, ja que poden aparèixer greus problemes. És complicat diferenciar entre el que és una pràctica d'exercici per a mantindre's en forma i una obsessió amb aquest. L'activitat física és una cosa recomanable per als joves, però deixar de ser-ho quan es produeixen algunes d'aquestes situacions:

- Li dediques moltes hores a l'exercici físic.
- Deixes de costat altres activitats amb la condició de continuar fent exercici.
- Estàs molt preocupat amb la teua imatge, i no deixes de mirar-te a l'espill.
- Alters el teu menú, per exemple, consumeixes molts aliments hiperproteics, sense seguir el consell d'un dietista.

Un altre efecte perjudicial pot ser l'ús de substàncies com a anabolitzants i esteroides, que poden causar-te problemes vasculars. Desconfia d'aquells que et volen vendre productes per a millorar la teua musculatura, perquè no estan preocupats per la teua salut, es mouen únicament per negoci.



**IND:** La forma natural de desenvolupar una musculatura òptima és fent exercici d'una manera controlada, amb una dieta equilibrada i amb els temps predeterminats. Mentre que la ingesta d'anabòlics i esteroides genera una musculatura artificial i a mes a més perjudica la teua salut



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)