

ixdel'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Gener 2020

#51



**SE PRÁCTICO
ELIMINA EL
PLÁSTICO**



**SI NO VOLS
RASCAR-TE
EL CAP**



**GONORREA
Y
CLAMIDIA**



**MARC ROS
(M. NAVAL)
BELEN MATA
(ODONTOLOGIA)**



**COMENÇA
EL DIA
AMB ENERGIA**

EDITORIAL

En els últims números estem ampliant el nostre radi d'acció. A banda dels temes que ens afecten a tots els adolescents: sexualitat, drogadicció, afectivitat o alimentació, hem decidit incloure

també temes d'actualitat que ens afecten com a habitants en un món global i que van indicant-nos quin futur heretarem. Són temes difícils i que mai estan exempts de polèmica, per això és important que ara de jóvens, aprenguem a contrastar informació i comprovar que hi ha de veritat o de mentida en tot el que ens venen els mitjans de comunicació.

Ix de l'Ou



Se práctico: elimina el plástico.

El plástico es un invento relativamente reciente, no se inventó hasta finales del siglo XIX, y hasta mediados del siglo pasado no se fabricó a gran escala. Una suerte si vemos como nos ha ido desde entonces: más de 8 mil millones de toneladas, de las que unos 6 millones son actualmente residuos, y más del 80% no se han reciclado jamás. Se calcula que más de la mitad de estos plásticos provienen de envases y materiales de embalaje.

Y el problema más grave es que muchos de ellos van a los océanos. Un estudio de 2015 indicaba que entre 4,6 y 12,7 millones de toneladas al año van a parar a ellos, principalmente transportados por los ríos. Y no está claro cuánto tardarán en biodegradarse. Se calcula que entre 450 años a nunca.

Una vez en el mar siguen una cadena: se rompen en microplásticos, trozos de menos de 5mm. (una bolsa de plástico se puede deshacer en 1,75 millones de fragmentos microscópicos). Se han encontrado microplásticos en todos los lugares del océano donde se han buscado. Y estos van a parar a los estómagos de animales marinos. En zonas con muchos residuos se ha detectado que más de un tercio de los peces presentan microplásticos en su intestino, y aunque no se ha demostrado que estos acaben en nuestros estómagos al consumir pescado, sí que pasan los aditivos químicos que llevan.

El plástico, pues, es uno de los grandes problemas al que nos enfrentamos. Pero siempre podemos hacer algo, y muchas veces sin tener que hacer grandes esfuerzos:

-bebe sin pajita. España tiene el triste record de ser el país donde más se consumen por día: 13 millones.

-No utilices bolsas de plástico. El año pasado también nos lucimos, utilizamos 180 bolsas de media por habitante.

-Nada de botellas de plástico. Un ejemplo: el agua del grifo en Xàbia es perfecta para el consumo humano: es barata y evita la utilización de plásticos.

-Evita cualquier tipo de envases de usar y tirar: comida envasada, platos y vasos de plástico...

-No tires basura por las calles o en la naturaleza: Los residuos que más abundan en nuestras playas son botellas, tapones, envoltorios de alimentos y filtros de cigarrillos.



IND: Se cree que el plástico mata millones de animales marinos al año. Afecta a más de 700 especies, algunas en peligro de extinción.

SI NO VOLS RASCAR-TE EL CAP...

Els polls són tan antics com les persones, però des de fa un temps, sembla que ja no és un problema de xiquets, i ens han envaït fins i tot a la secundària. Un article de periòdic apuntava que hui en dia hi ha més polls que mai i són més resistents: "entre un 5 i un 15% de la població escolaritzada pateix els efectes dels polls"

Una de les causes és que una vegada que aplega a un centre, s'escampa que fa por. Costums com fer-se un *selfie* en grup o veure fotos o vídeos al mòbil (fixeu-vos com apropem els caps) propicien el contagi (de fet hi ha un estudi a Holanda amb estudiants de secundària que ho confirma). Però és que a banda, hi ha una "supergeneració" de polls que s'ha adaptat i és immune als tractaments, sobretot degut a un mal ús dels mateixos.

I que es pot fer si en tenim? Està clar que el millor és la prevenció. Però una vegada en tens, el millor és una combinació de neteja física amb una llemenera, i un tractament químic (hi ha molts productes al mercat) que actuen tant contra el poll com contra les llèmenes. I és molt important repetir el tractament durant 8 a 10 dies per tindre la seguretat d'eliminar-los definitivament.

I com no és cosa de que vagés rasant-te a tot hora, mira que és veritat i que no, per saber si eres un expert en el tema dels polls o no:

- els polls es transmeten botant d'un cap a un altre S N
- el polls poden viure fora dels cabells, per exemple al sofà, al coixí,... S N
- si tens els cabells llargs és més fàcil que pugues infectar-te S N
- encara que ja no tingues polls, pots tenir encara picor al cap S N
- el que fan els polls es picar-te la pell del cap i per això tens eixa sensació de picor S N
- el millor tractament és no netejar-te el cap, així els polls es moriran intoxicats S N
- hi ha persones que són més sensibles a agafar polls que altres S N

Solucions a:



IND: és important detectar prompte si tens polls, i tractar-los ràpidament: per tu i per que no ho contagies a la gent que et rodeja...

IX DE
L'OU
PRESENTA

- DESITJOS DEL 2020 !! -

Per **JUANTXO**



SEXO + DESIDIA: GONORREA + CLAMIDIA.



Con motivo del Día Mundial de la salud han vuelto a saltar las alarmas: ha aumentado el porcentaje de infecciones de transmisión sexual, especialmente en jóvenes, donde los menores de 25 años han registrado el mayor porcentaje de infecciones por gonorrea y clamidia.

Las infecciones de transmisión sexual se contagian a través de las relaciones sexuales no protegidas. Su transmisión puede darse al mantener sexo oral, anal o vaginal. Entre ellas se encuentran la sífilis, el VIH, la hepatitis B, la infección gonocócica (gonorrea), la clamidia y el linfogranuloma venéreo.

El sida o la sífilis son bastante conocidos, pero muchas veces nos olvidamos del resto de enfermedades, y por añadidura, cuales son los problemas que causan. En este caso, los síntomas de la gonorrea y la clamidia son parecidos: escozor al hacer "pipi" y una secreción amarillenta. Deben tratarse lo más pronto posible por medio de antibióticos.

¿Y a qué se debe este aumento? Hay una causa clara, la pérdida del miedo a la infección de enfermedades de transmisión sexual, lo que motiva que no se utilice preservativo, no tomándose ningún tipo de precaución. Un ejemplo es el mal uso de la píldora del día después, que no ofrece ninguna protección ante estas enfermedades.

En resumen, ya que muchas enfermedades no dan síntomas hasta pasado un tiempo, la PREVENCIÓN es fundamental.

IND: Tomando las debidas precauciones, las ETS son evitables. Así que la solución es fácil: aplicarnos sentido común, tanto para ti como para tu pareja.

Encreuat

Busca 8 paraules

Q Ó P U I K Á W X
 Ì H D B I H F O C
 M F X R C Z R A A
 N K Ñ D Ú B C O R
 T Ì U U T Y L Ó R
 Ñ É V B O C A L E
 R U Ñ T Ú W S S R
 O P V E U A S X O
 Q F O D Ñ P E U É

Endevinalles del MES

A vore si sabeu què és
allò que vos toca a la cara
i no ho veieu.

Vole com un ocell,
xuple com un vampir,
pique com un mosquit
i si ho faig, he de morir.

Doce señoras
todas con medias y sin
zapatos
¿De qué hablamos?

TOP 12 CANCONS GENER

1



TABÚ
Ava Max; Pablo Alborán

2



DANCE MONKEY
Tones and I

3



BEAUTIFUL PEOPLE
Ed Sheeran; Khalid

4



MEMORIES
Maroon 5

5



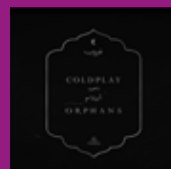
LA MENTIRA
Dani Martín

6



QUÉ BONITO ES QUERER
Manuel Carrasco

7



ORPHANS
Coldplay

8



DOSIS
ChocQuibTown; Dvicio; Reik

9



RITMO (BAD BOYS FOR LIFE)
J Balvin; The Black Eyed Peas

10



RUNAWAY Daddy Yankee; Natti Natasha; Sebastián Yatra; Jonas Brothers

11



MALA SANTA
Becky G

12



INDECISO
J Balvin; Lalo Ebratt; Reik

BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES

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

Monjove online

Hola, tengo instalado el F3 en mi Instagram y estoy recibiendo mensajes anónimos con insultos y mentiras. ¿Qué se puede hacer?

18:25 ✓✓

La gracia de F3 es el anonimato, pero también su gran problema, si no se hace un uso responsable de su utilización. El aviso que aparece en la aplicación ya nos hace sospechar que anteriormente F3 ha sufrido un mal uso por parte de sus usuarios. Ya se han dado casos de acoso por teléfono con esta y otras apps parecidas. Lo mejor es evitarlas y no malgastar tu tiempo en aplicaciones que no te aportan nada. Pero si el caso es preocupante puedes denunciarlo. Piensa que no hay nada anónimo y tu teléfono móvil tiene una "matrícula", el número MAC, que en caso de denuncia puede identificar al "anónimo" que te está insultado.

21:15 ✓✓

Vos volia fer una pregunta, sempre faig olor de suor i mira que em dutxe cada 2 dies, gaste desodorant i colònia, com es això? que mes puc fer?

08:01 ✓✓

Per una banda, plantejar-te de seguir la rutina dels hàbits d'higiene de manera molt rigorosa. Prova de dutxar-te cada dia, especialment després d'haver realitzat algun esforç físic, així com canviar-te la roba i posar-te-la neta. També et pot ajudar no fer ús de sabates atapeïdes per tal de no potenciar més el suor.

09:13 ✓✓

Hola una cosa que no sé es porque tengo mal aliento. Me lavo los dientes y no sé porque me pasa. Estoy todo el día comiendo chicles y no sé qué hacer más.

15:03 ✓✓

Lo primero que debes hacer es comprobar si realmente te huele el aliento, porque a veces podemos tener la manía y no ser verdad. Pregúntale a alguien de confianza si es verdad que te huele el aliento. Si es así, sigue estos consejos: Lávate los dientes mínimo dos veces al día y con una duración mínima de 2 min. por vez. Cepíllate también la lengua (es donde se encuentran más bacterias causantes de mal aliento). Haz uso de cepillo interdental o bien de hilo dental. Puesto que con el cepillo convencional no se llega al espacio entre los dientes pudiendo quedar restos de comida que también pueden hacer mal olor. En el caso de que continúes con el problema probablemente tengas una enfermedad denominada halitosis y deberías visitar a un dentista para que te aconsejara.

17:23 ✓✓



Type message



Sabies que:



- Els noms de carrers i camins que pots trobar a Xàbia, va per partides, i cadascuna es caracteritza per un conjunt de noms comuns. Pots trobar noms de peixos, animals, pardals, plantes i arbres autòctons, rius, muntanyes, llacs i mars, pobles i ciutats, estels i constel·lacions, escriptors i filòsofs, i pintors i compositors. Fixa't i troba on està cadascun d'ells.

- Si has vist les notícies, una de les paraules més comuns és "Brexit", l'eixida de Gran Bretanya de la Unió Europea, que vol fer-se definitiva aquest mes. I perquè veges com ens afecta, pensa que a Xàbia som 27.224 persones, i d'elles, 4.545 son anglesos empadronats a Xàbia.

- Els nostres iaies, quan anaven al cine, en compte de menjar "bombes", compraven cucuruxos de cacaus i tramussos abans d'entrar en una paradeta que hi havia a la porta.

CICLE FORMATIU MECÀNICA NAVAL

Marc Ros

Hola em dic Marc i aquesta va ser la meua experiència.

Vaig repetir segon de batxillerat, feia la rama científica i com m'agradava la tecnologia i la mecànica, però no sabia si en la universitat podia traure-ho tot avant, decidí fer un cicle superior. Vaig cursar el cicle superior d'Automoció, en l'IES Cabanyal a València, s'entra amb la nota mitjana de BAT o fent una prova d'accés. En el primer any d'aquest cicle es dona mecànica, electricitat, estructura, orientació laboral i algunes assignatures més. En el segon any es dona principalment pintura del vehicle i "empresa". En general tot el que envolta el món dels cotxes, camions i motos. Es fan moltes classes pràctiques en l'institut, en l'últim trimestre del segon curs hi ha 400 hores de pràctiques en empresa, és a dir, buscar una empresa on treballar dos mesos. Es una gran experiència per obrir-te portes en el món laboral. Després d'Automoció tampoc tenia res clar, així que vaig seguir estudiant, esta volta el Superior de Mecànica Naval en Alacant, entrant també amb la nota mitjana de BAT. En aquest cicle també es dona la mecànica, electricitat, estructura, formació laboral etc del món de la mar i els vaixells. Però una de les coses que em va agradar més eren les classes de "emergència en la mar", on es dona supervivència, contra incendis, "abandono del barco" i primers auxilis. Al fer les pràctiques d'aquest cicle em vaig embarcar dos mesos en un ferri que viatjava de Almeria a Melilla, me ho vaig passar molt bé i vaig aprendre molt. Actualment estic treballant de mecànic en una barca de pesca, a la espera d'agafar experiència i poder embarcar en algun ferri o creuer més gran. Estic content d'haver cursat aquests cicles superiors, perquè m'han donat l'oportunitat de palpar i tocar el que estudiava a la teoria, viure fora de casa i conèixer companys nous amb qui mantindré l'amistat.

El Cicle Superior d'Organització del Manteniment de Maquinària de vaixells i embarcacions, s'estudia al Centre "IFP Marítimo Pesquero del Mediterráneo" a Alacant



GRAU EN ODONTOLOGIA

Belén Mata Ern

Encara que fins l'últim moment no vaig tindre al cent per cent clar quina carrera triar sabia que havia de ser alguna de ciències de la salut: sempre m'ha fascinat poder millorar la vida de les persones. Probablement el fet d'haver de visitar periòdicament el dentista des de ben menuda va fer la resta.

Vaig decidir anar-me'n a Madrid perquè allí la facultat d'odontologia és de les millors d'Europa. Al principi em va costar un poc acostumar-me a la distància, però ara no canviaria per res l'elecció que vaig fer, així que no tingueu por a anar-se'n lluny de casa per estudiar! La carrera dura cinc anys, té part de teoria i part de pràctica (sobre tot a partir de tercer). Has de dedicar-li prou hores a casa i els mestres de les pràctiques són bastant exigents, però vos assegure que val la pena si t'agrada el que fas! A quart i cinqué tots els dies es fan pràctiques amb pacients, i això t'ajuda molt de cara al futur.

La gent quan pensa en odontologia només pensa en una clínica, però a part d'aquesta té altres eixides com per exemple la investigació o la docència.

Si teniu curiositat per esta carrera vos anime a cursar-la, poseu esforç i ganes i segur que no vos decebrà!



El Grau en Odontologia el pots estudiar a l'Universitat de València (nota de tall 12,45) i també a la complutense de Madrid (nota 12,11)

AULA d'Estudi



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

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Play Jove

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



+MULTIAVENTURA

A LA SERRA DE JAVALAMBRE

DEL 19 AL 22 DE MARÇ

4 DIES, 3 NITS

EDATS

DE 8 A 17 ANYS.

INCLÒS

- ALLOTJAMENT, PENSIÓ COMPLETA A L'ALBERG DE CAMARENA DE LA SIERRA (TEROL).
- MONITORS/ES TITULADES, ACOMPANYANTS 24 HORES.
- 3 DIES D'ESQUÍ / SNOW A L'ESTACIÓ D'ESQUÍ DE JAVALAMBRE INCLONT FORFAIT + MATERIAL.
- 2 HORES DE CLASSES DIÀRIES PER TÈCNICS ESPORTIUS D'ESQUÍ.
- TALLERS I VETLADES NOCTURNES.
- ACTIVITATS MULTIAVENTURA.
- ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS I RESPONSABILITAT CIVIL.
- REPORTATGE FOTOGRÀFIC.
- TRANSPORT (MÍNIM 55 PAX).

265€

Ajuntaments de la Xarxa Jove
Marina Alta



CENTRE D'INFORMACIÓ JUVENIL
ESCOLA DE TEMPS LLIURE

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ:
carpeviae.org/29-viajes
Tel.: 963 414 221

www.carpeviae.org • Email: info@carpeviae.org

+info: Centres d'Informació Juvenil i Ajuntaments de la Marina Alta



BATALLA DE
MC'S
HIP HOP



1 **Febrero**
2024



A PARTIR DE
18.30 h

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

ACTIVE
XTREME

OUTDOOR
SIC I FORTIS

Play Jove

CONCURSO FOTOGRAFÍA



Tema
'LA NOSTRA COSTA'

+ info y bases en PLAY JOVE

PREMIO
SK8 CAM 4K

23 ENTREGA
PREMIOS
ENERO

FECHA LÍMITE PARA
PRESENTAR FOTOS **21 ENERO**

ENVIAR A monjove@monjove.net



Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Què saps de Xàbia...

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



COMENÇA EL DIA AMB ENERGIA.

Començar el dia amb energia és clau. Portem entre 10 i 12 hores sense cap aliment. Abans d'anar a l'institut hem de alçar-nos amb temps. Rentar-nos, netejar-nos les dents, ...i fer un poc de fam. Per què? Fàcil. Per desdejunar i començar el dia amb energia. Si vols estar fort i preparat per afrontar tot un dia, ací t'indiquem algunes coses que has de tenir en compte.

- un bon **desdejuni** millorarà el teu rendiment. A banda t'ajudarà a millorar la teua dieta, incrementant els hidrats, fibra, vitamina o minerals front als greixos.

- **control de pes.** repartir las calories durant al dia en 4 ó 5 presses fa que no sobrecaarges la resta de menjars.

- un bon desdejuni ha de tenir algun **d'aquests elements:** pa, cereals, pa torrat, galetes, llet, iogurt, formatge, fruita, suc, pernil, mermelada, mel...

- **L'esmorzar** també ha de ser una part habitual de l'alimentació de l'adolescent. Igualment convé que no siga molt consistent per a no llevar l'apetit a l'hora del menjar.

- un bon **esmorzar** ha d'incloure fruita o suc, algun lacti o "bocates" tradicionals amb pernil, companatges de pollastre, formatges suaus o altres embotits (no més de tres vegades per setmana) i s'ha d'evitar el consum, almenys cada dia, de rebosteria o pastisseria comercial o altres aliments amb molt de greix i sucre.

IND: Una de les coses de que ens queixem els jòvens es de la falta d'independència que tenim. Per què no proves a preparar-te tu el desdejuni i l'esmorzar? De segur que els pares sabran valorar-ho.



Soluciones:

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



Tot el que t'interessa i més a:
www.monjove.net



www.imprentabotella.com