

# ixdel'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Febrer 2020

# #52



**TU IMAGEN  
Y LAS REDES  
SOCIALES**



**POSSA-LI  
FRE AL  
PORRO**



**ANNA BOVER  
ÓPTICA I  
OPTOMETRIA**



**RUBÉN SOTO  
ELECTROMEDICINA  
CLINICA**



**FRUTAS Y  
VERDURAS: LAS  
+ IGNORADAS**

## EDITORIAL

Febrer ve marcat per les festes de Carnestoltes, una tradició que a Xàbia van recuperar els quintos a mitats dels anys vuitanta. Han tingut diferents localitzacions: placeta del convent, plaça de l'Església, a l'espai on està ara la plaça del portal del clot, la pista d'atletisme del col·legi Graüll, i actualment a la Plaça de la Constitució. Tota una peregrinació pel poble com podeu veure. Però no sols hem de pensar en la festa. Estem ja a la meitat dels estudis i es hora de donar-li una xicoteta espenta per no aplegar a juny amb els "deures" per a fer, que després ve Sant Joan i se'ns pot parar el mos a la gola.

*Ix de l'Ou*



## TU IMAGEN Y LAS REDES SOCIALES

¿Cuántas fotos tuyas has subido este mes en las redes sociales? ¿Y cuántas fotos en las que apareces tú han subido tus amigos? Parece lo más normal que nuestra imagen aparezca en internet en muchas de las redes sociales más conocidas: Instagram, whatsapp, snapchat... Pero subir nuestra imagen y compartirla con nuestros amigos, compartir la última fiesta, compartir un selfie de nuestro último viaje... también puede ser una pesadilla si la foto que subimos aparece en sitios web que no te gustan, o simplemente, han subido una foto tuya que no quieres que aparezca.



Hay un derecho fundamental que es importante que tengas claro: el derecho a tu propia imagen. Este derecho implica dos cosas, la primera es que puedes difundir tu imagen, y si otra persona quiere reproducirla necesita tu consentimiento, y la segunda, en compensación, es que tú no puedes reproducir la imagen de otra persona sin que esta te autorice.

¿Entonces qué pasa con las fotos y vídeos que subes a las redes sociales? Es muy fácil. Cuando alguien comparte

una imagen en la que apareces en cualquier red social debe pedirte permiso antes. Si esto no sucede y te encuentras que, por ejemplo, una amiga ha subido una foto tuya que no quieres que se haga pública en Instagram, lo primero que debes hacer es comentárselo: explícale que no quieres que esa foto esté en la red y pídele que la borre. En muchas ocasiones, la gente sube fotos de sus amigos, familia, etc., sin saber que los retratados no quieren que esa imagen ande circulando por ahí. Si no funciona, puedes utilizar los medios que las distintas redes sociales tienen establecidos para evitar que aparezcan en tu perfil o eliminarlas totalmente, denunciando la foto o video. En el caso de gravedad, debes poner una denuncia ante la Policía o la Guardia Civil. Una vez presentada la denuncia, la Policía se debe poner en contacto con los responsables del portal web que ha publicado la foto para que procedan a su retirada, además de rastrear la IP del dispositivo desde el que se ha subido esa fotografía. En estos casos actuar con rapidez es lo más importante, para evitar la descarga de la fotografía por otros usuarios o su continua difusión.



Un hecho importante que también hay que tener en cuenta es que los adolescentes somos TODOS menores de edad, y la ley tiene algunos añadidos: puedes subir tu imagen, pero en el caso de que pueda afectarte negativamente (pueda implicar negativamente en tu reputación) se te puede retirar aunque tú lo hayas autorizado. Y la ley también es muy clara en cuanto a subir fotos de tus amigos: el consentimiento deberían darlo sus padres o representantes legales. Por eso aunque no hagamos caso y nos guste sacar a los amigos, EVITA fotos que puedan molestarle y que puedan ser motivo de burla. ¿Y cuáles son esas? Busca la lógica: ¿te gustaría que subieran una foto tuya en la misma situación? Pues eso...

**IND:** Evita cualquier foto o video del que puedas arrepentirte más tarde (fotos muy sexis, fotos fumando o tomando alcohol...). Una vez que salen de tu móvil, aunque sea en privado, nunca sabes dónde irán a parar y nunca tendrás la seguridad de que no las puede ver nadie más.

# POSA-LI FRE AL PORRO

Haixix, xocolate, porro, maria,... així coneixem els derivats de la Cànnabis sativa. Siga com a barreja de fulles o tiges, siga com a resina o com a oli d'haixix, són utilitzats per a fumar habitualment amb tabac i s'ha convertit en un dels problemes que poden afectar els adolescents. Per això és important que tingues tota la informació possible a l'hora de prendre qualsevol decisió.

Què passa en fumar-te un porro? Els derivats del cànnabis contenen diverses quantitats de substàncies psicoactives que alteren el comportament dels qui el consumeixen, provoquen eufòria i palanqueig. Després poden provocar fam i set, i al final pots sentir-te cansat, amb falta d'energia i amb problemes de concentració i coordinació. Per això pot ser perillós conduir o fer qualsevol activitat que demane atenció. Si fumes molt o et senta mal, pots arribar a vomitar, sentir por o angoixa i tindre al·lucinacions.

Quins riscos hi ha? Fumar cànnabis no és inofensiu. Afecta al cor i disminueix les teues defenses a l'hora de combatre malalties infeccioses i càncer, augmenta el risc de bronquitis i càncer de pulmó. A més, pot produir trastorns psíquics en persones amb predisposició genètica o amb antecedents psicòtics.

I quin és el major problema? El consum continuat de cànnabis pot portar a l'addicció. En aquests casos, seràs incapaç de deixar de fumar o fumar menys, malgrat que veges que afecta molt a la teua salut, el rendiment en l'institut o les relacions amb la teua família o amics. El consum habitual pot, a més, produir-te tolerància, és a dir, cada vegada necessitaràs més quantitat per a obtenir el mateix efecte. Deixar-ho resultarà molt, molt difícil per a tu...

**IND:** Per tindre i/o consumir en espais públics (al parc, a la platja, al carrer...), pots ser sancionat administrativament amb una multa de 600 euros.



IX DE  
L'OU  
PRESENTA

## DISFRESSES ECONÒMIQUES PER A CARNESTOLTES

Per **JUANTXO**



# PlayJove

## CONCURSO FOTOGRAFÍA

El dijous 23 de febrer es va celebrar el I concurs de fotografia de PlayJove amb la col·laboració com a jurat de l'Agrupació Fotogràfica de Xàbia. El guanyador va ser **Raul Pinto**, que va guanyar en les dos categories. El premi, que se li va lliurar el mateix dia, era una càmera esportiva. Si t'ho vas perdre, estigues pendent de la propera edició que celebrarem ben prompte. Anima't i participa.



José Melero (Jurat), David Martínez (Finalista), Raul Pinto (Guanyador), Laura Gass y Elena Zhu finalistes.



Primer Premi: Raul Pinto Catalá



Finalista: David Martínez Martínez



Finalista: Laura Gass



Finalista: Elena Zhu Hu

## TOP 12 CANCONS FEBRER



**TABÚ**  
Ava Max; Pablo Alborán



**SI POR MÍ FUERA**  
Beret



**DANCE MONKEY**  
Tones and I



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



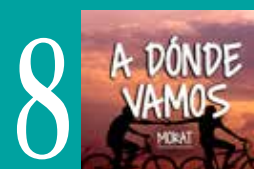
**LA MENTIRA**  
Dani Martín



**+**  
Aitana; Cali y El Dandee



**DOSIS**  
ChocQuibTown;  
Dvicio; Reik



**A DÓNDE VAMOS**  
Morat



**TUTU**  
Camilo; Pedro Capó



**TORN**  
Ava Max



**ROXANNE**  
Arizona Zervas



**NUESTRO TIEMPO**  
Amaral

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

Un par de chavales me quieren pegar porque supuestamente le he enviado un mensaje a la novia de uno de ellos pidiéndole rollo, cuando yo ni conozco a su novia. El caso es que no razonan y me han dicho que cuando quiera quedemos para pegarnos ellos contra mí, y no sé qué hacer, además uno de ellos es mi vecino, dadme consejos sea el que sea, no sé cómo actuar.

🙄🙄🙄 21:43 ✓

Es un caso difícil porque no hay una solución única para los problemas de acoso. Lo primero que te diría es que intentases resolverlo sin recurrir a la violencia y para ello deberías hablar con tus padres o un profesor y que te aconsejen. Otra opción es plantarles cara porque parece que lo único que buscan es bronca y esa situación seguramente se repetirá más veces, pero con excusas nuevas. Y puede ser que solo vayan a por ti porque te ven una víctima fácil (no sé si tienes el respaldo de amigos que te puedan defender). Si les demuestras que no es así y que deben respetarte, te dejarán en paz. Como elemento disuasorio puedes amenazar con denunciarlos a la policía o guardia civil, porque si te pegan y ya tienes una denuncia por amenazas, entonces tienes todas las de ganar. En caso de que la amenaza de agresión se efectuara, entonces rápidamente pones la denuncia. La broma les puede salir cara, no sé si tienen antecedentes penales, en caso de que lo tengan y tienen algo pendiente les puede caer prisión depende de las lesiones. Esperemos que no llegue a ese extremo. Ya me dices...

21:55 ✓

M'agrada la meua profesora. Puc dir-li de quedar algún dia?

😊😊😊 11:31 ✓

Sentir atracció cap als professors i professores que tenim és habitual, ja que els admirem i també hi ha una certa atracció física. Tot i així aquest tipus de sentiments difícilment tenen continuïtat: no és legal. La relació entre professorat i alumnat és exclusivament acadèmica. No passeu pels mateixos moments vitals. Tú estàs estudiant i aquesta professora passa per un altre moment relacionat amb l'habitatge, la família, els projectes... Sincerament, crec que el millor és començar a passar pàgina... com ho veus?

14:01 ✓

Type message

## BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



## Sabies que:



- La borrasca Gloria que tant de mal ha fet en les nostres costes ens pot servir d'exemple de com funciona la meteorologia: va començar com a borrasca a l'Atlàntic, un xorro polar la desplaça cap al mediterrani, i ací, amb la col·laboració d'un potent anticicló sobre Anglaterra i centre d'Europa que es va desplaçar cap al nord d'Espanya, va produir els efectes devastadors que ja coneixem, degut a la gran diferència de pressió que es va produir entre la borrasca i l'anticicló.

- En els hortets que teníem els xabieros durant el segle passat, i que aportava aliments a casa, no podien faltar bledes, raves, carlotes, encisams, cols, alls, cebes, carxofes, faves, pèsols, tomaques, pebreres o albergínies.

- Al anys 50, Xàbia va aplegar a tenir entre 10 a 12 forns públics, que a banda de fer pa, servien perquè la gent portara el seu pa, cassoles, carabasses, pastissos... Poc a poc van anar desapareixen i essent substituïts per les actuals "panaderies".

# Grau en Òptica i Optometria

## Anna Bover

Hola, soc Anna, i soc estudiant de la carrera d'òptica i optometria en la Universitat de València. La meua és una carrera que poca gent cursa, bé perquè no és massa coneguda o bé perquè hi ha poques places. Això ens suposa un avantatge i és que les eixides professionals que té són diverses i en qualsevol el percentatge d'atur és menor del 2%.

Jo vaig decidir triar-la perquè combinava les dues coses que més m'interessaven al acabar segon de batxiller: la física i les ciències de la salut. Resumidament, és una carrera molt ampla en la que aprenem optometria clínica (la que tots coneixem, on ens anem a graduar la vista), oftalmologia, fabricació de lents ja no sols d'ulleres sinó també instruments òptics com ho són els microscopis, els telescopis, etc... que són fonamentals per a altres disciplines, aplicacions més tecnològiques del sistema visual (per exemple, les ulleres 3D, de realitat virtual...), investigació i docència, entre altres.

Al ser molt pocs alumnes en classe, uns 15 o així, ens coneguem tots entre nosaltres i hem fet molta pinya i també els professors saben qui som, lo qual ajuda molt: fa que les classes siguin més interessants i dinàmiques, i ens faciliten qualsevol tipus d'ajuda que necessitem. Generalment són professionals molt implicats en la seua tasca i ens proporcionen una bona formació.

Les pràctiques que fem al segon curs són molt aplicades i ajuden a la comprensió dels conceptes bàsics, i a tercer i quart ja treballem amb persones i en la clínica de la universitat



**El Grau en Òptica es pot estudiar a la Universitat de València (nota de tall: 8,806),  
i també a la Universitat d'Alacant (nota: 8,224)**

## GRADO SUPERIOR ELECTROMEDICINA CLINICA

## Rubén Soto

Hola, me llamo Rubén Soto Jaramillo, y estoy estudiando un grado superior de Electro-medicina Clínica en Valencia. Al terminar el bachillerato quise prepararme una oposición pero la gran demanda de esta me impulsó a aumentar mis estudios y decidí estudiar en un superior, ya que hay una gran variedad de ciclos y un gran mercado laboral, lo que más me llamaba la atención era la rama sanitaria y me decanté por ella.

Al principio fue complicado ya que venía del bachiller humanístico y este ciclo mezcla electricidad, electrónica y sanidad, era totalmente diferente a lo que estaba acostumbrado a estudiar, pero enseguida me puse al día ya que es mucho más práctico, y te enfocan al trabajo diario, la verdad es que estoy contento al estar aprendiendo un mundo que no conocía, porque es relativamente nuevo, ya que solo hay dos promociones de este, ya la mía será la cuarta.

En cuanto a salidas profesionales hay mucho trabajo con este ciclo ya sea enfocado a la parte comercial de maquinaria hospitalaria o trabajar de técnico de mantenimiento en aparatos de medicina en los hospitales (aparatos rayos X, ecógrafos...) Cuando termine el ciclo sigo con la misma idea de realizar la oposición pero no descarto trabajar en un hospital o seguir estudiando.



**El Grado Superior de Electro-medicina clínica se puede estudiar en Sant Vicent del Raspeig, en Burjassot, Llíria y en Valencia.  
Para poder acceder, la nota media está alrededor del 6,5**

# 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

## PlayJove

campeonato JUST DANCE 2020



28 DE FEBRERO - A PARTIR DE 17.30 H  
DE 12 A 18 AÑOS

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

**jóvenes**  
promesas  
MARINA ALTA

INSCRIPCIONS  
xarxajove@macma.org  
JOVES DE 14 A 30 ANYS



# +MULTIAVEN TURA

A LA SERRA DE JAVALAMBRE

DEL 19 AL 22 DE MARÇ

4 DIES, 3 NITS

EDATS  
DE 8 A 17 ANYS.

INCLÓS  
- ALLOTJAMENT, PENSIÓ COMPLETA I L'AL BERG

265€

## PlayJove



### TARDE DE PALOMITAS

12 miércoles  
febrero



Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
A PARTIR DE LAS 18:00

## PlayJove

# 14

FEBRERO

### TALLER DE UÑAS DE GEL

Inscripción: 5 €



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.



## FRUTAS Y VERDURAS: LAS + IGNORADAS

Actualmente los adolescentes no consumimos las suficientes porciones de frutas y verduras para llevar una dieta equilibrada. Según la OMS (organización Mundial de la Salud) se recomienda la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, equivalente a 3 frutas y 2 porciones de verduras, para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir varias carencias de micronutrientes. Es importante si no tenemos el hábito de tomar verduras y frutas, hacer un esfuerzo por introducir el consumo de manera habitual. ¿Y por qué?

- Nos ayudan a mantenernos bien hidratados, por su alto contenido de agua.

- Son fuente de antioxidantes, como las vitaminas C, E y el beta-caroteno o pro-vitamina A, cuya función es proteger contra ciertas enfermedades, entre ellas las degenerativas, las cardiovasculares y el cáncer.

- Ricas en fibra. La fibra ayuda a regular nuestra función intestinal, a corregir el estreñimiento además ayuda en la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, etc. Se recomienda consumirlas frescas para aprovechar la fibra.

- Son bajas en calorías, por lo que no promueven el sobrepeso ni la obesidad.

Algunos trucos para consumirlas diariamente:

- Utiliza fruta como postre de manera habitual, es mejor consumirla sola.

- Colocar verdura en los sándwiches o hamburguesas, como lechuga, tomate, espinaca, zanahoria, apio, etc.

- Tortillas, cremas, brochetas... muchas comidas se pueden elaborar utilizando verduras.



**IND:** Come frutas de temporada que es cuando mejor están: naranjas, manzanas, uvas, peras... cualquiera es buena, saludable y nutritiva.



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)