

# ixdel'ou

# #38

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Gener 2018



**SMARTPHONE  
NUEVO**



**APRENDE  
A  
APRENDER**



**NO TOT ÉS BÓ  
A L'HORA  
DE MENJAR**



**PACO TORRES  
IRLANDA**



**DORMS  
O NO  
DORMS?**



## EDITORIAL

L'últim estudi de l'Observatori de la Juventut sobre jòvens de 15 a 25 anys en aporta unes dades interessants durant aquest any: els jòvens es defineixen com a consumistes, rebels, i massa preocupats per la seua imatge, i... un poc egoistes. Les preferències d'oci són per aquest ordre: eixir amb amics, escoltar música, veure la televisió i anar al cinema. Lligen més que els jòvens d'abans, però molta poca premsa, també practiquen més esport i escolten més la ràdio. Mentre la religió i la política són els aspectes menys important en la vida del jove, la salut, la família, el treball i els amics i coneguts són els més important. Sols un 58% eix tots els caps de setmana i un 11% no eix mai.

*Ix de l'Ou*

## SMARTPHONE NUEVO...

Seguro que un nuevo móvil ha sido el regalo estrella de estas navidades, un regalo que se convertirá en compañero imprescindible tanto en los buenos ratos, como en los malos. Es momento de hacer

unas sencillas operaciones que nos pueden ayudar a la hora de sacarle el máximo provecho.

### ¿Smartphone con Android?

Si es tu primer teléfono, es muy fácil: el mismo teléfono te irá marcando los pasos a seguir y ajustarlo a tus gustos o necesidades. Es importante que asocies tu móvil a una cuenta de gmail (si no la tienes, no cuesta nada crear una). ¿Por qué? Pues para poder acceder a todos tus datos en caso de que alguna vez pierdas, rompas o te roben el móvil.

Si tu móvil anterior también funcionaba con android tendrás que saber tu cuenta gmail y añadirla al nuevo teléfono, así conseguirás tener los contactos y apps que ya tenías. Aunque hay herramientas para transferir el contenido, eso dependerá de la marca del teléfono antiguo y nuevo. Si son de la misma marca, lo normal es que el fabricante tenga herramientas para realizar esta tarea. Si no dispone de ninguna herramienta para esta función, existe actualmente una muy conocida que se llama Copy My Data, que transfiere Contactos, SMS, fotos y videos de un teléfono a otro que esté en la misma red Wi-Fi. Como seguro que no quieres perder tus conversaciones de WhatsApp, puedes hacer una copia de seguridad en Google Drive de tus conversaciones y contenido multimedia antes de dar de alta la cuenta en el teléfono nuevo, y después restaurar la copia en el nuevo teléfono.

Si tenías un iPhone y te pasas a android, instala Google Drive para iOS y con ella conseguirás transferir contactos, eventos y contenido multimedia. Después, en vuestro nuevo teléfono Android debéis asociar la misma cuenta Gmail para poder acceder a todo el contenido de vuestro antiguo iPhone.

### ¿Smartphone con iOS?

Si has comprado un móvil de la marca Apple deberás tener una cuenta asociada a iCloud (sirve cualquier cuenta) para tener todos tus datos y información en un lugar seguro en caso de perderlo. Si tu anterior móvil era de la misma marca, lo único que tendrás que hacer es utilizar la herramienta que tiene el mismo móvil que has comprado, aunque es recomendable que utilices la aplicación iTunes para realizar el cambio, ya que al mismo tiempo realiza una copia de seguridad.

Y si tenías un android, la mejor opción es instalar en el terminal viejo la app Move to iOS que podrás encontrar en Google Play Store.

### Y ahora solo faltan unos pasos necesarios:

- Es muy recomendable ponerle una funda y un protector de pantalla (los mejores son los de cristal templado)
- Configura el móvil para poder almacenar fotos, etc. en la nube (Drive, iCloud,...).
- Personaliza el móvil a tu gusto: tonos, música, wallpapers,...
- Bájate solo las aplicaciones que consideres necesarias. Whatsapp, Instagram... vienen ya en la configuración inicial, pero algunos no vas a utilizarlas nunca: desinstálalas.



# APRENDE A APRENDER

Estudiar mucho no es sinónimo de buenas notas. Estudiar bien, sí. Por muchas horas que le dediquemos a estar delante de los apuntes, si no son útiles, estamos desperdiciando mucho tiempo, por eso es necesario

que apliques unas cuantas técnicas sencillas que mejoren tu rendimiento:

-El consejo más importante es el más mencionado: no dejar los estudios para la última hora y estudiar solo el día antes. Deberías **repasar los exámenes** unos 10 días o una semana antes como mínimo para evitar estresarte.

-Estudia cuando tu mente está **menos cansada**. A primera hora es la mejor, pero como tendrás clases, lo mejor es después del descanso que haces después de la comida de mediodía. Evita estudiar por la noche.

-Evidentemente **el lugar donde** estudies es fundamental: buena luz, postura correcta, ni calurosa ni fría, sin ruidos,...

-Evita las **distracciones**: apagar el móvil o a déjalo lejos de ti. Ya contestarás a los mensajes cuando termines de estudiar.

-**Planifica tu tiempo**. Si tienes otras actividades, colócalas en un horario y destina un poco de tiempo cada día a estudiar aunque no tengas exámenes. Además de fomentar un hábito, lo que hará que sea más fácil ponerte a estudiar, te servirá para repasar cada día lo que hayas podido aprender en clase o bien, intentar solucionar las dudas que plantees la lección.

-Cuando estudies, planifica **desconectar** cada cierto tiempo (hora / hora y media). Cuando vuelvas al estudio seguro que notarás tu mente más clara.

-Los **esquemas y resúmenes** te ayudarán a comprender y a estudiar mejor los temas. Y además te servirán en un futuro para estudios superiores.

-Aparte de memorizar, intenta **comprender lo** que estás estudiando.



IND.: Internet no solo sirve para ver youtubers. Hoy en día, también hay miles de tutoriales sobre las materias que tienes en clase.

IX DE  
L'OU  
Presenta

## L'HIVERN ÉS FA ETERN - Per JUANXO



# música de gener



Marta Cholbi a la veu, Cristóbal Cholbi a la guitarra, Fran Riera al baix i Miquel Gregori a la bateria són TOXIC, un grup de rock-punk xabiero que des de fa uns quatre anys està obrint-se un camí en el món de la música. Van començar al 2011, però és al 2014, amb el llançament del CD "Empezamos la partida" amb 3 temes propis i 7 covers, quan s'afiancen en el panorama musical valencià. Ara acaben de llançar un nou tema: "Quiero" com un avanç del que serà el seu nou cd. "Quiero" s'ha convertit en poc tems en un dels temes de banda jove millor posicionats en plataformes com Spotify, Shazam, iTunes, Google Play Musica, Deezer, o Amazon Music entre altres.

Si voleu podeu escoltar la cançó en youtube o millor podreu veure la presentació dels nou temes el diumenge, 11 de febrer a la Sala La Musical de Pedreguer a les 12.45 h.



## NO TOT ES BO A L'HORA DE MENJAR

òssia. Per això, les necessitats nutricionals són tan importants, i cal promoure uns hàbits saludables per preveure trastorns alimentaris. Per desgràcia, el ritme que portem i, fins i tot, la indústria d'alimentació no ens ho posa gens fàcil i adquirim conductes POC saludables:

-No desdejunar. El primer que s'ha de fer per començar el dia amb força és obtindre energia: cereals, llet, sucros o fruita són les millors opcions. És important no botar-se cap menjar: cinc vegades al dia seria el més recomanable

-Abús de menjar ràpid: pizzes, lassanyes, croquetes, hamburgueses... ho trobem per tot arreu, barat i ràpid. El problema és quan de ser un menjar puntual, passa a ser habitual.

- "Picoteig" d'aliments molt energètics: els esmorzars o berenars els omplim de bolleria industrial: dolços, rosquilles... en compte de fruita, bocates...

-Es tendeix a posar massa sal al menjar, les avies diuen que el que cuina dolç cuina per a molts, i el que cuina salat, cuina per al gat. Que sabudes les nostres iaies!

-Begudes amb sucre (refrescs...) i begudes energètiques: aporten massa sucre al cos i tendeixen a substituir aliments més saludables. Cal recordar que hauríem de beure com a mínim un litre i mig d'aigua al dia.

-Abús de menjar preparat: cada vegada més les famílies mengem cuina prefabricada, i falta sobre tot el llegum, el peix, la verdura o la fruita en els nostres menjars.

-La moda del menjar ràpid porta l'abús en tot tipus de fregits (creïlles, carn...). Intenta sempre que pugues substituir-ho per altres modalitats (bullits, planxa...)



*IND: La vida de sofà, sense fer cap esport, també pot afectar la teua salut. No cal excuses, fins i tot caminar es una bona opció.*

# 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](http://www.monjove.net)

Monjove online

Mi mejor amigo le está poniendo los cuernos a su novia con otra chica. No sé que hacer, si decirle algo a él o a su novia, o no decir nada. 😞😞😞

21:02 ✓

Los amigos deben de tener la suficiente confianza para poder decir lo que piensan u opinan de cualquier tema, no hay temas tabú de los que no se pueda o deba hablar. Puedes darle tu opinión a tu amigo sobre el tema pero sin juzgar, ni aconsejar. Es muy importante NO juzgar. Respecto a su novia, es mejor que tu no le digas nada a ella porque sería ponerte en un papel que no te corresponde.

21:48 ✓

¿Cómo se contagia la enfermedad del beso? 😊😊😊

15:21 ✓

La enfermedad del beso se transmite principalmente a través de la saliva, al mantener contactos íntimos y prolongados, de ahí su nombre y por eso se explica que sea más frecuente entre los adolescentes de 15 a 17 años. La mononucleosis también se puede contagiar por el contacto cercano con alguien infectado, y es que basta un estornudo o tos para que el virus se transmita a una persona sana que comparta con frecuencia el mismo espacio que el afectado por la enfermedad del beso. Compartir utensilios como cubiertos, bebidas o comida con una persona con la enfermedad del beso también aumenta la probabilidad de contagio.

16:24 ✓

He llegit l'article sobre les mascotes. Visc a un carrer que sempre està ple de "caques" de gos. Pot ser motiu de multa? 😊😊😊

18:56 ✓

Clar que si, pot ser d'entre 30 euros fins a 600 euros. I es que encara que siga una cosa de sentit comú el netejar la brutícia de la teua mascota, com veus, encara hi ha alguns que es comporten de manera incívica y perjudiquen la imatge de Xàbia.

19:15 ✓



## Sabies que:



-A principis de segle, la fam va fe que molts xabiencs hagueren d'emigrar: els llocs on més gent va anar va ser l'Alger, Argentina i fins i tot va haver un grup que es va establir a Nova York.

-Xàbia va participar en la Guerra de Successió Espanyola (1702-1713) al costat del bàndol borbònic, per la qual cosa va obtenir a canvi una sèrie de privilegis que la impulsaran demogràfica i econòmicament al llarg de la centúria, per davant de la resta de la comarca, partidària del bàndol dels Austria. En l'escut de Xàbia es reflexa en el títol de "Lealísim y Real".

-Si menges peix de la "badia" es podeu trobar una pedreta al cap que la gent marinera a vegades la porta com a collar. Es un otòlit, un material sòlid que forma part de l'oïda interna dels peixos

# XABIERS pel món:

# PACO TORRES (IRLANDA)

Em diuen Paco Torres i fa uns mesos me'n vaig vindre a Irlanda a viure. Per a mi no era un país desconegut, perquè el meu germà va estar uns anys treballant. Vaig decidir anar-me'n perquè pensava que havia aplegat el moment de viure noves experiències, encara que ací estava molt bé.

El que més m'està costant és acostumar-me al clima. Fins i tot a l'estiu sempre fa fred, comparat amb el caloret que fa sempre a Xàbia. No vull imaginar-me com serà aquest mes de gener o febrer, encara que, amb una bona jaqueta, es soluciona. La veritat és que en el menjar no he trobat tantes sorpreses com imaginava, està clar que no és gent d'arròs, però pots trobar quasi de tot, com en un supermercat de Xàbia. Això sí, com el nostre embotit no hi ha res.

En els anys que he treballat després de deixar l'institut, m'ha donat compte que saber idiomes és clau per poder tenir més oportunitats a l'hora de treballar. Ací a Irlanda, vull aprofitar la possibilitat de millorar el meu anglés i per això vaig a una acadèmia cada dia cinc hores.

És prou, però ve molt bé poder practicar després amb els irlandesos tot allò que he donat. Perquè una de les millors coses que té Irlanda és la gent, són molt humils i sempre intenten ajudar-te en el que poden.

El que més m'agrada són les festes, que encara que nosaltres també les tenim, ells les celebren de manera diferent. Per exemple, Halloween és una festa molt important i arrelada per a ells. I fan com en les pel·lícules americanes: els xiquets es disfressen van per les cases demanant caramels. Per sort, allí no hi ha tradició de tirar ous.

Ara estic passant els primers Nadals a Irlanda. La City (que és com li diuen a Dublín) sembla una postal. El Nadal està per tot arreu, les aparadors els adornen amb molta imaginació, perquè la gent de cultura anglosaxona viu aquestes dates amb molta intensitat. Jo les estic passant en companyia (perquè aquestes dates són per estar amb gent): una cosina i una amiga hindú. No us estranyeu, ací pots trobar gent de tot el món, amb diferents cultures i formes de pensar. Per exemple, a l'acadèmia hi ha italians, coreans, brasilers, ... i jo sóc l'únic representant espanyol. Això m'ha servit molt per a pensar que Xàbia no és el centre del món, i que hi ha moltes maneres de viure la vida, i totes bones. Per això el millor consell que puc donar-vos és que teniu oportunitat, eixiu de l'ou i conegueu altres països i altres maneres de pensar. L'experiència vos ajudarà molt.



## Irlanda

**Capital:** Dublín

**Moneda:** euro

**Idiomas oficials:** anglés, irlandés

**Superfície:** 84.421 km<sup>2</sup>

**Població:** 6,2 milions de persones

**Ciutats:** Dublín, Belfast, Cork, Galway

**És coneguda per:** Penyasegats de Moher, Guinness Storehouse, Castells, Galway, la cervesa, els pubs, Sant Patrick, els sus verds prats.



Aquestos nadals han estat plens de sorpreses a PlayJove. cinema, tallers, música...

T'ho has perdut? Si no vols que et torne a passar, segueix la nostra programació per Instagram. [playjove\\_xabia](#)

21 de Desembre • Cinema



22 de Desembre • Discoplay



28 de Desembre • Jocs de Rol



3 de Gener • Maquillatge



# NEVE

## + MULTIAVENTURA

EN LA SIERRA DE JAVALAMBRE

**DEL 16 AL 19 DE MARZO**  
4 DÍAS, 3 NOCHES

### ¿QUE INCLUYE?

- ALDIAJAMENTO EN PENSIÓN COMPLETA EN EL ALBERGUE DE CAMARENA DE LA SIERRA, (TERUEL).
- MONITORES TITULADOS ACOMPAÑANTES 24 HORAS.
- 2 DÍAS DE ESQUÍ / SNOW EN LA ESTACIÓN DE ESQUÍ DE JAVALAMBRE INCLUYENDO PORFAIT + MATERIAL.
- 3 HORAS DE CLASES DIARIAS POR TÉCNICOS DEPORTIVOS DE ESQUÍ.
- TALLERES Y VELADAS NOCTURNAS.
- ACTIVIDADES MULTIAVENTURA.
- SEGURO DE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD CIVIL.
- REPORTAJE FOTOGRÁFICO.
- AUTOBÚS. (MÍNIMO 55 PAX).

### ¿CUÁL ES EL PRECIO?

**195€**

Ayuntamientos Xarxa Jove  
Comarcal - Marina Alta



CONVINO DE INFORMACIÓN JUVENIL  
**ESCUELA DE TIEMPO LIBRE**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:  
[carpevitae.org/29-viajes](http://carpevitae.org/29-viajes)  
Tel.: 963 414 221

[www.carpevitae.org](http://www.carpevitae.org) • Email: [info@carpevitae.org](mailto:info@carpevitae.org)

# Què saps de Xàbia...

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



## Test: DORMS O NO DORMS?

Dormir a l'adolescència és ben important. Si no dormim "el que toca" estem irritats, ens costa despertar-nos, el cap de setmana passem els matins dormint... I tot això té efectes sobre la nostra vida. Per això fes el següent test per saber si tens un bon hàbit a l'hora d'anar-te'n al llit.

-Faig una bona «siesta» a la vesprada d'una hora mínim.

S  N

-El que més m'agrada és pegar-li una última ulladeta al mòbil quan estic al llit.  S  N

-Evite menjar massa abans de dormir  S  N

-Faig exercici tots els dies però mai abans d'anar-me'n al llit  S  N

-No tinc hora per gitar-me, depèn de com em vinga.

S  N

-La meua habitació és una nevera ara, i un forn a l'estiu.

S  N

-Evite l'alcohol, la cafeïna o el tabac.  S  N

-El que més m'agrada abans de dormir és jugar una estona a l'Uncharted.  S  N

-Jo no puc dormir si no tinc la tele endollada una estona abans de caure dormit.  S  N

-No puc dormir si no tinc la llum de l'habitació encesa.  S  N

-Vaig tan curt de temps que sope i em gite de seguida.  S  N

Si tens més de sis contestacions errònies, caldrà que revises els teus hàbits. Has de tenir en compte que dormir malament pot suposar-te trastorns en la teua salut a mig termini.

Les respostes correctes són «NO» a les frases 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10 i 11 i «SI» a les frases 3, 4 i 7



IND: El llit és per dormir, i no per a menjar, estudiar, escoltar música, o veure la TV



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)