



**MEJORA  
TUS  
VIDEOS**



**ESCLAU  
DELS  
MUSCLES**



**NO T'ARRIMES  
QUE  
MOSSEGUE**



**XABIEROS  
A CANADÁ:  
ELISA CHOLBI**



**ABUSANT  
DELS  
COMPANYS**

Estem ja al segon trimestre i es temps de plantejar-nos el nostre futur. Com sempre, des de Monjove, amb la col·laboració del Creama i dels Centres educatius vos oferim la Fira de l'Estudiant, que ja està per la seua quinzena edició i on podràs comptar amb l'assessorament de professionals que et donaran a conèixer totes les possibilitats de l'oferta tant formativa com de inserció laboral. T'esperem...

*Ix de l'Ou*

## Videos: sácale partido a tu smartphone

Hoy día, los smarphones de gama media y alta ofrecen unas prestaciones de filmación en video de excelente calidad, por eso, las grabaciones de fiestas, viajes o momentos interesantes pueden mejorar si sigues algunos consejos y aprendes a sacarle el máximo provecho a la cámara.

-Conoce a fondo las posibilidades de tu smartphnne: que tamaños de imagen tiene (hd, 4K,...), cómo es el objetivo, cómo se comporta el enfoque automático, si tiene opción de cámara lenta, y lo más importante, si tiene estabilizador de imagen.

-No grabes en vertical: Si el cine es horizontal, tu Tv i ordenador también, y por supuesto tus ojos, ¿a qué viene grabar en formato vertical?

-Al grabar coge el móvil con ambas manos y con firmeza. Con eso evitarás la vibración que tan molesta es a la hora del visionado en un tamaño grande (ordenador, televisor). Si tu teléfono permite grabar en 4k, puedes utilizar parte de la resolución para estabilizar la imagen con un buen programa de edición.

-Está claro que hay grabaciones que son inmediatas y has de hacerlas rápidamente (como seguro harías con la nevada que tuvimos). Pero siempre que puedas, planifica lo que vas a grabar.

-Intenta hacer planos ni muy cortos ni muy largos (prueba a contar hasta nueve en cada toma). Usa varios tipos de plano: paisaje, retrato, panorámica, picados y contrapicados (cuando te elevas o bajas el punto de mira), enfoca detalles,...

-No muevas el móvil violentamente, ni vayas izquierda-derecha-izquierda.

-No abuses del zoom. El zoom digital suele empeorar la calidad de la imagen.

-Cuanta más luz, más calidad de imagen No pases rápidamente de zonas oscuras a luminosas porque la lente se "desajusta" y da efectos extraños.

-La mejor ventaja de los móviles respecto a las videocámaras es la posibilidad de mejorar las prestaciones con apps especializadas. Las más útiles son las que ofrecen controles manuales, filtros o emulan efectos.

-Vale más que falte que sobre: graba un poco antes y alarga la toma. Haz varias tomas diferentes. Después siempre podrás seleccionar los mejores planos y en la edición cortar aquello que sobre. Para ello lo mejor es editarlos en un ordenador con un buen programa.

*IND. Mantén siempre limpia la lente. Normalmente siempre estamos toqueteando el móvil y pueden quedar restos de huellas, polvo o grasa. Utiliza un trapo de microfibra o una parte suave de tu ropa si no tienes nada más y ves con cuidado.*



# ESCLAUS DELS MUSCLES

Si estàs contínuament obsessionat per la teua imatge i per tenir un cos musculós, i dediques més de 3 hores al dia a l'exercici físic, la teua dieta és molt proteica i estàs sempre buscant un espill per veure't, és probable que patisques de VIGOFLÈXIA. Aquesta malaltia respon a un problema psicològic on el jove (perquè majoritàriament afecta als xics) no es troba a gust amb el cos que té i intenta per tot els mitjans millorar-lo. Perque encara que es normal que ens preocupem pel cos, quan això es converteix en una obsessió hem d'estar alerta, per exemple quan es donen aquests tipus de comportament:

-la conversa es sempre monotemàtica, al voltant de tenir el cos musculós.

-hores i hores dedicades al gimnàs o a l'exercici físic

-una alimentació obsessiva i que té com a únic objectiu aconseguir un cos millor.

I encara que puga semblar un contrasentit que joves que tenen una imatge forta i saludable puguen tenir problemes així és. Aquests son alguns que es presenten:

-alimentació deficient, on es prioritari la carn, ous, llet i fins i tot tipus de barretes «energètiques» i en canvi, deficitària en fruites, verdures, cereals o llegum

-Per obtenir resultats més ràpids o més espectaculars, es pot recórrer a productes químics (anabolitzants) que augmenten la massa muscular, però que presenten un perill per a la salut a llarg termini: malalties de fetge i de cor, alteracions del metabolisme, hipertròfia de muscles... i a més a més són productes addictius.

Com en tot, en l'abús està el problema. Fer esport està bé, però no a base de perdre la teua salut.



*IND. Per fer esport no necessites cap suplement, el millor es una dieta equilibrada. Aprèn a conèixer els límits del teu cos i no intentes forçar-lo si vols previndre problemes en el futur.*

## DISFRESSES 2017



# música de febrer



**ENRIQUE IGLESIAS** está a punto de estrenar su nuevo single para este 2017, que saldrá sobre el 24 de febrero y se llamará "Subeme la radio". Un Enrique Iglesias que sigue aires cubanos y ritmos de Reggaeton.

**DAVID OTERO**, tercer álbum de estudio de este cantante y compositor madrileño. Doce temas cargados de frescura y melodías que nos trasladarán a un vaivén de sensaciones, con una producción del álbum de destacados de la música como Antonio Orozco y Tato Latorre de Maldita Nerea.



**ASFALTO** tiene nuevo álbum, "Crónicas de un tiempo raro" y con "Melani" como su primer single. Un disco con sonidos entre el rock urbano y progresivo. "Ya a la venta".



**JOAQUÍN SABINA**, "Lo niego todo", título del nuevo álbum del cantautor, un álbum que cuenta como productor a Leiva y colaboraciones como la de Ariel Rot. Este trabajo saldrá a la venta en marzo pero el pasado 27 de enero salió su primer single.

## Consells: NO T'ARRIMES QUE MOSSEGUE

manera violenta davant una situació que no t'agrada. Els pares, germans, amics, el profe, tots estan en contra nostra... no? Tal volta també quan han passat uns minuts ja no ho veus tan greu, però tu ja has explotat. Millor controlar-te i que no hages de penedir-te després.

- Passe el que passe, no crides. Cridant no guanyes res, a l'inrevés, perdràs la raó. Si parles tranquil·lament i sens perdre el control, el que ix guanyant és el diàleg. O és que has aconseguit alguna volta alguna cosa cridant més fort?
- No faces les coses més gran del que són. Si t'han prohibit jugar més amb el mòbil o no tornar tan tard, no crec que amb això s'acabe el món. I, a més a més, pensa que de segur no ho fan per «fer la punyeta».
- Quan veges que hi ha alguna cosa que et pot fer descontrolar-te, compta fins 10, i després fes el que cregues que has de fer.
- Si has vist alguna volta la serie de Shin Chan, hi ha el personatge d'una mare que li pega cops a un peluix quan està enfadada. Encara que sembla una bovada, si un dia et trobes violent, agafa un coixí i pega-li un bon grapat de punyades. De segur que quan descarregues tota la rabia et trobaràs millor.

- No deixes que tot t'afecte. És clar que en gelat és molt fàcil de dir, però a vegades, llevar-li importància a les coses que de veritat no són importants, és la millor solució.
- Sigues tolerant amb el que pensen els altres: hi ha persones que pensen de manera diferent i no canviaran d'opinió per molt que els digues. Accepta que hi ha altres punts de vista.
- Si alguna volta perds els nervis, pot ser positiu que després analitzes si t'ha aprofitat d'alguna cosa aquest comportament i si hagueres pogut evitar-lo.

**IND:** Davant una situació molt violenta a vegades la millor opció és anar-te'n d'on estàs. Anar-te'n no vol dir que l'altre guanya, sols vol dir que eres prou sensat per reconèixer que no vas a solucionar res.





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)

10:47

Monjove  
online

Hola, tengo 13 años y quiero en Carnaval llegar más tarde de lo normal, però seguro que mis padres no me dejan. ¿Que puedo hacer? 😞😞 21:34 ✓

Este problema vas a tenerlo continuamente a partir de ahora. Puedes pedirlo, pero debe ser algo razonable, no vale pedir, por ejemplo, hasta las cuatro, y sobre todo demostrando que PUEDEN CONFIAR EN TI, por ejemplo, llegando siempre a la hora que quedáis. También puedes llegar a un pacto de rendimiento (ayudar en casa, mejores notas). Procura hablarlo ya y no dejarlo para última hora. NO debes negociar nada tampoco si empiezas a discutir. Has de pensar que si no te dejan salir hasta más tarde no es para fastidiar, sino porque se preocupan por ti. 21:55 ✓

Mi profe me tiene manía aghhhhhh! 😞😞 12:15 ✓

Primero de todo saber en que consiste esa manía: ¿te escoge siempre a tí? ¿se mete contigo? Es una impresión o realmente es así. Lo primero es que no debes olvidar que los profesores son «personas» como tú y tienen sus virtudes y defectos. Y entre los últimos está la imposibilidad de que les guste todo el mundo. Lógico, seguro que a tí no todo el mundo te cae bien, por eso es importante que el profesor ponga especial cuidado en no dejar enterver quien les cae bien y quien no. Especialmente estos últimos.

Pero también debes pensar si hay algún motivo para que el profesor se fije tanto en tí: ¿atiendes en clase? ¿o eres de aquellos a los que les es imposible callar, nunca trae los deberes hechos y molesta en clase?

Si no es ese el caso, lo mejor es no dar ningún motivo, y si la actitud así y todo persiste, hablar con el tutor o con el director. 14:23 ✓

Pregunta: Mis padres me han dicho que van a separarse. Me siento fatal por ello. ¿Qué puedo hacer para llevarlo mejor? 😞😞 17:43 ✓

Respuesta: Si tus padres han decidido separarse es porque han pensado que esa es la mejor opción para ellos, debes respetar su decisión y aceptarla aunque no te guste. Tienen derecho a intentar ser felices por separado. Aunque ellos ya no sean pareja, tu no tienes por qué perder a ninguno de los dos, siempre puedes seguir teniendo relación con ellos aunque con algunos cambios y lo que importa más que la cantidad de tiempo que pases con ellos es la calidad de la relación. 20:15 ✓



Type message



## BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



## Sabies que:

• Xàbia es caracteritza per un clima benigne, de fet, vivim en un rovellet d'ou: és calid i amb temperatures templades quasi tot l'any. La mitja de temperatura és de 18 graus (11,1 a gener la més baixa, i 26,7 a agost) i la veritat és que amb poques precipitacions: 583 mm a l'any (el mes amb més precipitacions sol ser desembre i el de menys juliol). Però això no ens lliura d'episodis on la natura (per desgràcia cada vegada més imprevisible) mostra la seue pitjor versió: El riu Gorgos, la majoria de vegades sec ens ha donat prou esclais: sobretot l'any 2007 i el desembre passat. Els incendis són el pitjor: 1999 (Montgó), 2014 (Plana), 2000 i 2016 (Granadella). La neu ens ha visitat l'any 56, al 83 i enguany. Però el pitjor sense dubte: la riuada de l'any 1959.



# XABIERES per el món: Elisa Cholbi (Canadá)

¡Saludos desde Vancouver! Mi nombre es Elisa, soy de Xàbia y vivo en Canadá desde 2013. Siempre pensé en salir a Europa a buscar trabajo al terminar el Máster pero nunca pensé que terminaría tan lejos. Cuando acabé la uni, probé suerte y pedí un visado llamado Working Holiday Visa que te permite trabajar y viajar en Canadá. Tras mucho investigar, Vancouver fue la ciudad elegida por: nivel de vida, nivel de paro alrededor del 6%, temperaturas moderadas, seguridad y por supuesto naturaleza salvaje a media hora en coche.

## ADAPTACIÓN

Al llegar, reforcé el inglés al mismo tiempo que hacía voluntariado. Enseñada, encontré una posición de nivel inicial en una empresa de gestión de flotas de vehículos, la cosa fue bien y mis responsabilidades han ido creciendo al mismo tiempo que la empresa en la que todavía sigo, ahora en el departamento de Operaciones. Al principio, me costaba entender a la gente, por el cambio de acento del inglés británico al americano, al que no estaba acostumbrada. Una vez aquí, entendí porque algunos llaman a Vancouver "Hongcouver" o "la pequeña China del norte" ya que la asiática es una de las comunidades más importantes. Entre otras destacan la japonesa, coreana india o iraní entre muchas otras lo que hace parecer que nadie sea de aquí y es muy fácil adaptarse entre tanta diversidad.

Otra cosa que me llamo mucho la atención es que es una ciudad muy moderna, se fundó en la década de 1890 con la creciente fiebre del oro. Por este motivo, algo que echo en falta es poder visitar un día un pueblecito antiguo y encantador como los muchos que tenemos en España.

Es una de las ciudades más caras para vivir en Norte América, pero los sueldos son acordes con el nivel de vida.

## CLIMA

Es una de las ciudades más cálidas de Canadá, en general la temperatura en invierno baja poco de los 0 grados. Eso sí, llueve muchísimo, de ahí que también la llamen "Raincouver". El verano es más como una primavera larga para nosotros y para mí es la estación más bonita junto con el otoño que es impresionante. El clima mediterráneo y no poder disfrutar de la playa es lo que peor llevo.

## COMIDA

Aquí se pueden saborear gastronomías muy variadas muy exóticas para nosotros y deliciosas. La comida es algo que siempre se echa en falta, pero se puede encontrar de todo, aunque creo que cada lugar tiene sus cosas y lo mejor es adaptarse ya que una paella siempre sabrá mejor un domingo playero en Jávea y con la familia durante las vacaciones.



**Canada:**  
Idioma: Inglés y Francés  
Moneda: dólar canadiense  
**Superficie:** 9.984.670 km<sup>2</sup>  
población: 36 millones de habitantes.  
**Ciudades:** Ottawa (capital), Toronto, Vancouver, Quebec, Montreal, Calgary  
**Es conocida:** por sus lagos, la policía montada de Canadá, los castores y mapaches, el hockey sobre hielo, los arces.







# BOTTLE FLIP CHALLENGE

## Xàbia



Horari:

Play Jove Xàbia  
Plaça Constitució

PREMIS  
PER ALS GUANYADORS



# Play Jove XÀBIA

# I TU... QUÈ VOLS SER?

## XV MERCAT DE L'ESTUDIANT

Del 13 al 17 de febrer 2017  
a la Sala Polivalent Portal del Clot Xàbia

El Mercat de l'Estudiant t'ajudarà en la teua elecció. Tenim informació de totes les alternatives d'estudi i formació que existeixen, perquè pugues escollir intel·ligentment l'alternativa de formació que desitges per preparar el teu futur professional, i a més a més, et facilitarem totes les eines que tenim al nostre abast si estàs interessat en incorporar-te al mercat laboral.

# CAMPAMENTOS DE INVIERNO 2017

### ¡ DISFRUTA DE LA NIEVE !

CAMPAMENTO DE INVIERNO:  
Del 10 al 12 de marzo

3 DÍAS,  
149€

### ¿QUE INCLUYE ?

- ALQUILAMIENTO EN PENSION COMPLETA EN APARTAMENTOS SIERRA DE BODAR (TERUEL)
- 2 DÍAS DE ESQUI O SNOW + MATERIAL
- REPORTAJE FOTOGRAFICO
- VELADA Y ANIMACION EN EL TIEMPO LIBRE
- CLASES CON NUESTROS MONITORES DE ESQUI
- MONITORES E INSTRUCTORES TITULADOS
- SEGURO DE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD CIVIL
- TRANSPORTE INCLUIDO! \*termino 23/03/2017

### EDADES

- DIVISIONES SEGUN EDAD
- DE 8 A 26 AÑOS
- BEBUNOS DE 6 A 11 O 12 AÑOS
- JUVENES... DE 12 A 15 O 16 AÑOS
- FLOWERS DE 16 / 17 A 18 AÑOS
- JUVENES... DE 18 AÑOS

### ACTIVIDADES Y TALLERES

- NIÉVE: • ESQUI O SNOW • FLOWERS • MATERIAL • CLASES
- TALLERES: • EXPRESION MUSICAL, TEATRAL, CORPORAL Y CREATIVIDAD • VELADAS CON TEATRO • JUEGOS • DINAMICAS DE GRUPO • MUSICA



Més informació:  
monjove@monjove.net  
96 579 54 00  
Monjove Xàbia  
Casa de Cultura  
Plaça de Baix, 6

UBICACIÓ DEL CAMPAMENT

UBICACIÓ: CAPE, Estació de Autònoma, Baix 10-15-17

UBICACIÓ: SUECIA, Bar Pils, Plaça dels Comandants, Baix 10-15-17

UBICACIÓ: DUMBA, Territòri de Aduana de St Antipau & Antoni, Baix 17-19-21



ESCUELA DE TIEMPO LIBRE  
CENTRO DE OPORTUNIDADES EDUCATIVAS  
AYUNTAMIENTO DE XÀBIA

INSCRIPCIONES EN LA WEB:  
<http://carpevitae.org/27-compamentos>

# CARNESTOLTES 2017

25 de Febrer de 2017



Quinta 2017 "l'Escampà"  
Comissió Fogueres • Regidoria de Festes



# Què saps de Xàbia...

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



## Abusant dels companys? Que valent!

No estem sols. Estem contínuament relacionant-nos amb la família, amics, companys d'escola. I això ens enriqueix perquè coneixem altres opinions, compartim experiències... però, a vegades, les relacions poden ser perilloses quan són utilitzades per a insultar, amenaçar o contar mentides sobre altres. I si aquests comportaments són continuats o repetitius, podem arribar a situacions de maltractament. Podries dir-nos quines conductes consideres que serien abusives cara als companys o a una persona a la que consideres "amiga".

Solucions:



- Hui Enric s'ha posat ulleres i no hem parat tots els amics de burlar-nos d'ell  S  N
- No, Laura no pot pertànyer al nostre grup de Whatsapp! Per què? Perquè no vull jo, què passa?  S  N
- Saps que Elena no té cap problema en anar-se'n cada dia amb un xic diferent?  S  N
- Quan isquem d'escola vaig a per tu. Te'n recordaràs d'aquesta  S  N
- Saps que Irene no para de parlar mal de tu quan no estàs?  S  N
- Si t'ajuntes amb Dario, després ni se t'ocórrega vindre amb nosaltres  S  N
- (En una hamburgueseria) I tu que fas ací? No et volem amb nosaltres d'acoplant  S  N
- Mira el muntatge que he fet amb la foto d'Ivan. A què és una passada?  S  N
- Quedem a les 6 però no li digues res a Jairo. Jo avisaré els altres.  S  N
- Dona'm tot els diners que portes!  S  N
- Que fort! Eixos dos cada volta que el veuen l'espenten. No m'estranya que no vulga venir amb nosaltres.  S  N
- Sempre està sol al pati. Ningú vol jugar amb ell.  S  N
- Has vist com va vestida? Sempre porta la mateixa «roba»  S  N



Solucions:

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)