



**HOJAS  
VIRTUALES**



**CUANDO  
COMER ES  
UN PROBLEMA**



**AH...  
AH...  
ATXIMMM...**



**XABIERES PER  
EL MÓN:  
LUCIA FONTES**



**JO GELÓS?  
MAI DE LA  
VIDA...**



## HOJAS VIRTUALES

El libro electrónico, e-book, eBook, eReader, o libro digital, es la versión electrónica o digital del libro tradicional. La ventaja de estos equipos en relación a otros dispositivos electrónicos como las tablets, portátiles o móviles es que utilizan la tecnología de tinta electrónica y no tienen retro-iluminación. Esto ofrece una experiencia similar a leer un libro en papel, sin cansancio para la vista, con un bajo consumo de batería (solo se produce al cambiar la hoja).

En el mercado existen muchos modelos y precios dependiendo del tamaño, conexión wifi, capacidad de memoria (una memoria de 4 gigas te permite almacenar unos 3.000 libros) y conexión con otros dispositivos que tienen. Además, hay diferentes formatos de lectura dependiendo del modelo. Algunas tablets que leen Pdf se anuncian como libros electrónicos, pero en realidad no lo son. Debes valorar todo esto si decides comprarte uno.

### Ventajas:

Los libros electrónicos son baratos y no ocupan espacio físico, aparte te evitas acumulación de polvo (mira el artículo sobre alergias). Pueden ser entregados casi al instante. Tienes toda una librería al alcance de un clic. Son portátiles y pesan muy poco. La mayoría traen diccionarios incorporados (incluso de distintos idiomas). Tiene buscador de palabras o frases que se citan en el libro. Permite compartir tus citas favoritas en Facebook, Twitter y otras redes con solo un clic. De igual manera puedes conocer cuáles son las partes favoritas de otros lectores.

*IND: Si te gusta leer, es el dispositivo que has de utilizar: cada cosa sirve para lo que sirve, si has de leer mucho no son recomendables las pantallas TFT de móviles o tablets.*



# CUANDO COMER ES UN PROBLEMA



Un problema que no es ninguna broma, y que afecta por desgracia a un 6% de las jóvenes con edades entre los 15 y los 29 años (en chicos el porcentaje es mucho más bajo).

Hablamos de la ANOREXIA y la BULIMIA. La primera es una disminución evidente de las ganas de comer. La bulimia es cuando no controlas lo que comes, lo que hace que te sientas mal, llegando a provocar el vómito voluntariamente o a abusar de medicamentos laxantes y diuréticos.

Las dos están englobadas dentro de los llamados "trastornos de la conducta alimenticia" y se dan en jóvenes que son muy exigentes consigo mismos, presentan un déficit muy grande de cariño, y que se encuentran sometidos a una fuerte presión muy estresante en esta etapa de su vida.

No ayuda para nada el modelo de vida con que se nos bombardea, con un mensaje muy evidente: mira los

anuncios de televisión, los personajes de película, las revistas de moda... Hay unas influencias que nos dicen que está "bien" y que está "mal" en el cuerpo y la imagen. Esto puede provocar en jóvenes adolescentes la necesidad de buscar un peso muy por debajo del mínimo normal para la edad y talla, con las consecuencias que ello puede comportar, muy perjudiciales y en algunos casos, por desgracia, mortales.

Es importante que nadie nos diga que es bello y que no. Cada persona tiene un cuerpo, y ninguno es mejor que otro, es una cuestión de gustos. Y gustos hay miles, tanto como personas. Aprender a valorarse es lo más importante, si tú te aceptas, los que te rodean te aceptarán.

*IND: Cuando te sientas tentada (o tentado) a dejar de comer para bajar esos kilitos de más, pregúntate hasta donde esa decisión no afectará tu salud.*

## Moments de pànic d'una adolescent...



# música de març

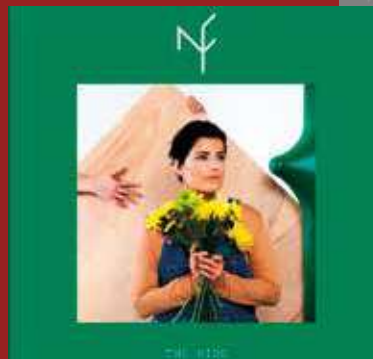


**PITBULL** "Climate Change" es el décimo álbum de estudio del cantante y productor cubano. Cuenta con las colaboraciones de Jennifer López, Enrique Iglesias y Florida.

**DEPECHE MODE**, "Spirit". Banda inglesa de música electrónica formada en 1980, este es su décimo álbum de estudio. A la venta el 17 de marzo.



**ZARA LARSSON** "So good" es el segundo álbum, primero lanzado de entrada a nivel nacional de esta sueca.



**NELLY FURTADO**, "The ride", sexto álbum de estudio de la canadiense de ascendencia portuguesa y que saltó a la fama en el año 2000. Pipe dreams es el single presentación, a la venta el 31 de marzo.

## ah... ah... atximmmm!!!

Aplega la primavera i molts joves han de preparar la reserva de mocadors perquè comencen les irritacions d'ulls, nas i esternuts constants. No és la grip, no tens febra... És al·lèrgia: una reacció del cos a alguns elements habituals en la natura i que no són perjudicials per sí, però que el sistema immunològic creu que ho són. Hi ha moltes al·lèrgies, entre les més comunes està la pols (realment són els àcars), caspa d'animals, espores de fongs, pol·len, sobretot de gramínies i arbres (són freqüents ací les de pins, oliveres o la paritària). També hi ha al·lèrgies a alguns medicaments (com la penicil·lina), i, fins i tot, a alguns productes químics (desodorants, detergents) i a aliments (cacauets, marisc...). No sol ser greu, però sí molt molest. De tota manera si els símptomes no et permeten fer una vida «normal» el millor és recórrer a metges especialistes. El millor és saber què et produeix l'al·lèrgia i evitar-ho. I no està de més previndre, per això, ací tens una sèrie de recomanacions que poden evitar-te més d'un esternut:

-Sempre que pugues, evita en l'habitació objectes que **acumulen pols**, com catifes, cortines de tela o, fins i tot, el peluix o qualsevol cosa de plomes.

- Neteja** sovint els mobles de l'habitació amb un drap humit.
- Encara fa fred i potser utilitzes un edredó: passa-li de tant en tant **l'aspiradora** i soleja'l cada dues setmanes folrat amb una funda de plàstic.
- Evita **pijames** de llana.
- Ventila** l'habitació pels matins com a mínim un hora (encara que fa fred, guanyaràs en la qualitat de l'aire).
- Si tens **humitats** a l'habitació intenta reparar-les o utilitza un deshumidificador
- Ni se t'ocórrega **fumar** o apropar-te a algú que ho faci.
- Evita eixir les hores on hi ha més **pol·len** a l'atmosfera; sol ser entre les 05.00 i les 10.00 h.



IND. Encara que ara ningú ja utilitza mocadors de tela, has de saber que la proposta més ecològica és aquesta envers al paper. Una data: el paper utilitzat d'Espanya en un any implica tallar 20 milions d'arbres grans.

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

Tengo el pene muy grande!!! Es un problema para las chicas?



18:21 ✓✓

Los muchachos generalmente se miran y comparan el tamaño del pene. Las bromas y las risas resultan de tales comparaciones. No indicas ningún tamaño, pero ya te indico que el tamaño del pene no es una medida universal, y puede oscilar entre los 5 y los 10 centímetros en estado flácido y de 12 a 17 centímetros cuando está erecto, que como ves es un rango bastante amplio. Y desde luego con valores incluso menores y mayores no hay ningún problema con las relaciones sexuales.

20:02 ✓✓

Cada vegada que em veig a l'espill sol veig Panxa!!!!

Faig esport i ni així se'n va. Què puc fer????!!!!!!!



08:05 ✓✓

Hola!. No ens comentes l'edat que tens, però abans de donar-te cap consell per a la panxa sí que m'agradaria explicar-te que quan esteu en plena adolescència hi ha una temporada on és freqüent que tingueu panxeta. . Aquesta panxeta a mesura que es desenvolupeu, desapareix. De tota manera està molt bé que continues fent esport i ja veuràs com amb el pas dels mesos vas veient canvis. I, sobretot, has de pensar que l'esport serveix per a moltes més coses, no sols per a la panxa. A banda també pots fer exercicis més específics com per exemple fer abdominals, botar a la corda...

09:44 ✓✓

Me pongo roja cada vez que un chico me habla, o cuando un profe me pregunta. Es normal? Puedo hacer algo para solucionar el problema? No es que sienta vergüenza pero enseguida me ruborizo y eso me pone de los nervios.



17:43 ✓✓

Es un problema habitual entre las personas tímidas el "ruborizarse" cuando te habla una persona que no es de tu confianza y con la que quieres quedar bien. Un truco que puede servirte delante de esta situación es avanzarte a ella, por ejemplo un momento antes de hablar con un chico decirte a ti misma "ahora es cuando me pongo como un tomate". Parece mentira, pero cuando ponemos sobre la mesa lo que pasa, se nos hace más digerible. Prueba y me cuentas...

20:15 ✓✓



Type message



## BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



## Sabies que:

- A l'any 1922, es van inaugurar a Xàbia les primeres 17 fonts públiques per a l'abastiment d'aigua potable (pots comprovar l'any en la font de la foto). El promotor d'aquella iniciativa va ser Jaume Casabó, coneguda com "l'alcalde de les aigües".
- L'enllumenat elèctric públic es va instal·lar a Xàbia l'any 1902, i un poc més tard va arribar també als àmbits domèstics. La companyia que subministrava l'electricitat al poble era l'"Hidroelèctrica del Algar".
- Fa poc més de cinquanta anys, el 75,6% de la població activa de Xàbia es dedicava a l'agricultura, 7,3% eren mariners i només 4,8% eren obrers de vila.
- La primera xarxa de clavegueram de Xàbia és de l'any 1957. En aquel mateix any, 800 xabiencs eren analfabets -en castellà, clar- 300 homes i 500 dones, sobre una població de 6.077 habitants.

# XABIERES per el món: Lucía Fontes Granados

Hola Xàbia, soy Lucía Fontes Granados y vivo en Londres, Reino Unido, desde hace más de seis años. Acababa de cumplir 19 años cuando me dieron una beca de la Generalitat, a través de un ciclo superior de Gestión Comercial y Marketing que estaba estudiando entonces, para ir a Londres a hacer las prácticas de éste allí. Lo que nunca me imaginé es que lo que en principio iba a ser una aventura y experiencia durante tres meses en Inglaterra se convertiría en mi vida, mi día a día.

## TRABAJO E IDIOMA

Cuando terminé las prácticas del ciclo superior volví a Londres a estudiar inglés y sacarme 'el First' (certificado internacional de inglés). Durante mis clases de inglés todo cambio, me hice con la lengua, hice amigos y encontré trabajo. En cuanto a la lengua, cuando estás aquí estás forzado a tener que comunicarte. En menos de lo que te imaginas ya estas chapurreando libremente.

Londres ofrece una infinidad de oportunidades laborales en todo lo que te puedas imaginar, desde Au Pair hasta limpiador de piscinas de tiburones en el zoo. Yo aprendí muy rápido que Londres es una ciudad en la que si quieres ser algo, puedes.

Algo a tener en cuenta es que somos muchos los españoles en Londres, si tuviese que dar un consejo a alguien que se va a vivir a Londres una temporada, ese sería que evitaseis juntaros solo con españoles, es casi inevitable hacer piña con gente que te entiende y tu entiendes, pero hay que intentar salir de la zona del confort de idioma.

## COMIDA

¡Fish and chips y ya! Ja ja incierto! La comida británica es bastante limitada si la comparamos con la española. Pero lo cierto es que no es tan mala como la pintan, los ingleses hacen magia con los hornos, desde los 'cupcakes' a los 'roast dinners'. Por otro lado tiene todos y cada uno de los tipos de comidas mundiales en las que puedas pensar. El otro día fui a un restaurante etíope, por ejemplo.

## LONDRES Y LOS LONDINENSES

Mi parte favorita de vivir aquí, Londres y los londinenses. ¿Por donde empiezo? Venga ¡por Londres! ¡Ay! Estoy enamorada de Londres todos los días del año, esta ciudad no tiene el sol ni la temperatura que tenemos en Xàbia, pero te garantizo que no llueve tanto como dicen y tampoco es tan fría. En mi opinión, el tema clima está más que compensado con la ciudad en sí, es preciosa y tiene muchísima cultura. Pasear por la orilla del río Támesis que cruza todo el centro de la ciudad es una de mis hobbies favoritos. Y los parques de Londres, que son el equivalente de nuestras playas, ahí es donde pasamos los veranos haciendo picnics, tomando el sol y juntándonos con los amigos.

De los londinenses, ¿que te voy a decir? Los tienes en todos los formatos, tamaños, colores, creencias. Los londinenses han sido la mayor influencia en quien soy hoy y como he crecido como persona durante estos 6 años. Tengo amigos, vivo, trabajo y estoy constantemente interactuando con gente de todo tipo y de todos lados, hasta lugares que no sabía ni que existían o de sitios cuyos nombres aún sigo sin saber cómo pronunciar. De musulmanes a gays, pasando por afrocaribeños, asiáticos americanos, filipinos-cristianos, mezclas raciales de todo tipo (siempre me flipaba la belleza de estas mezclas por cierto) e ingleses de pura cepa. Todos y cada uno de ellos con raíces y creencias distintas a las mías o aquellas con las que me crié. Esto me ha hecho apasionarme por el ser humano, el mundo, otras culturas y lo mucho que quiero conocer, entender y apreciar todas estas cosas que antes desconocía. He aprendido aquí que todo el mundo comparte esta necesidad de ver mundo y conocer más sobre las culturas de toda esta gente con la que compartimos el día a día. Y esto, es lo que hace que no me pueda ir, porque es como una droga, engancha y cuanto más sabes, más quieres. Y, por último, estas a 2h. de casa en un vuelo para ir en cuanto estés necesitado/a de un abrazo de los tuyos y unos *coques* del mercado.





SI TENS ENTRE 12 I 18 ANYS I ET MOLA RAPEAR EN FREESTYLE, DES DE PLAYJOVE TENIM BONES NOTÍCIES:

PRÒXIMAMENT...

# BATALLA DE MC'S



**INSCRIPIONS** A PLAYJOVE, CASA DE LA CULTURA O CONSERGERIA DEL TEU INSTITUT !!!  
Del 21 de FEBRER al 10 de MARÇ

**PlayJove**  
XÀBIA



**PlayJove**  
XÀBIA

11 DE MARÇ A LES 17H. · PLAÇA DE LA CONSTITUCIÓ

# MULTIESPORT



CAPOEIRA



BREAKDANCE



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



ESCALADA



SLACKLINE

## BOTTLE FLIP CHALLENGE

Xàbia

Aci tens les fotos del Bottle Flip Challenger del passat dissabte, 18 de febrer a PlayJove. ENHORABONA ALS GUANYADORS!!!!. Si vols pots veure el video de la competició a: <https://vimeo.com/205429969>



# Què saps de Xàbia...

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



## Jo gelós? Mai de la vida.

Quan per fi trobem una persona que t'agrada moltíssim, amb qui voldríem compartir molt de temps i experiències, hi ha el risc de tenir certa por a perdre aquesta situació, i quan no rebem l'atenció esperada, comença la temuda GELOSIA! Sens dubte és un sentiment súper negatiu, contra el qual mirarem de lluitar. Mira quins comportaments consideres, com a gelosia a una persona que estimares.



- No m'agrada gens que xateje amb persones que no conec  S  N
- Em trobe molt sol sense ell/a, i sols pensar bovades quant no està amb mi  S  N
- Confie un 100% en la meua parella  S  N
- Quan estem de festa junts, sempre estic pendent de tot el que fa, a qui mira,...  S  N
- Desconfie dels seus amics i amigues  S  N
- Un xic i una xica no poden ser mai amics, sempre hi haurà alguna cosa més.  S  N
- Sempre estic comparant-me amb altres persones que l'envolten i pensant si "és millor que jo" o que "m'agradaria ser ella"  S  N
- El que més em molesta és que la meua parella no tinga mai "gelosia" dels altres  S  N
- Anit estaves connectada al whatsapp. Amb qui parlaves?  S  N
- Mai tens temps per a mi. Sols vols estar amb els teus amics  S  N
- Necessite saber sempre on està i què està fent  S  N

*Ind: Pot ser normal ser un poc gelós, el problema ve quan aquests sentiments són tan fort que no et deixen viure ni a tu ni a la teua parella.*



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)