

ixdel'ou

#36

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Novembre 2017



PARA NO
QUEDARTE
COLGADO



FES ESPORT
FES-HO
BÉ



HO SABEM
TOT
DEL SEXE?



PABLO
PÉREZ
(NORUEGA)



ENS
FEM
UN PORRET?

A vegades, voler millorar el nostre poble no és tan difícil i, si no, li ho podeu preguntar a Rubi i els seus amics que es van proposar aconseguir una pista de cal·listènia i no van dubtar en menejar cel i terra, fins aconseguir-ho. La nostra portada és per a ells, gaudint de la nova instal·lació. Des d'ací animar-vos a tots aquells que tingueu idees a lluitar per elles. Sou el futur i qui millor que vosaltres sabeu que és allò que voleu...



PARA NO QUEDARTE COLGADO

Estás en lo mejor de la fiesta. Quieres hacer las últimas fotos pero... agghhhh!!! 5% de batería. Las fotos "más importantes de tu vida" y sin poder hacerlas. ¿No habría solución? Claro que sí y, para evitarlo tenemos las baterías externas, un accesorio imprescindible para cargar el smartphone sin necesidad de enchufe. Es toda una ventaja si sabemos comprar el producto adecuado, pero si no..., podemos tener problemas. Veamos que debemos tener en cuenta:

EL AMPERAJE

Lo más habitual es medir la capacidad de las baterías externas en mAh., mili-amperios horas, la misma unidad utilizada en las baterías internas de los smartphones. Un ejemplo práctico: si nuestro smartphone tiene una batería de 2.000 mAh, una batería externa de 2.000 mAh sería capaz de realizar un ciclo completo de carga, esto es, cargarla al completo partiendo de que está completamente agotada. Por lo tanto, si es de 4.000 mAh. Podrías cargarlo dos veces. En conclusión, debes saber y comparar el amperaje de tu móvil con el de la batería externa que quieras utilizar para ver tus necesidades de carga. Y no pasarte, cuánto más capacidad, más grande, lo que puede implicar más almacenaje, pero también tardarás más en cargarla. Tú decides.

DURACIÓN DE LA CARGA Y DE LA BATERÍA

Evidentemente, cuanto más rápido se cargue la batería mejor. Averigua si tu modelo de smartphone es compatible con la carga rápida de tu batería.

Como con los cargadores, existe una característica importante: la intensidad de la corriente, medida en amperios (A.) A mayor amperaje (de salida de la batería externa a tu móvil), más rápido cargará la batería.

Como referencia, un cargador de pared de smartphone suele ofrecer en torno a 1 A., según marca y modelo. Entonces, ¿cuanto más amperaje, mejor? Pues no. Cuanto mayor sea la intensidad con la que se carga una batería, menor será la durabilidad de ésta; en otras palabras: cuanto más 'lento' (menor amperaje) sea el proceso de carga de una batería, mayor será su vida útil.

ENTRADAS/SALIDAS DEL DISPOSITIVO

Lo más frecuente es que nos encontremos una entrada microUSB (para poder cargarla con el mismo cargador que el del smartphone) y un puerto USB que actúa como salida. A este puerto USB es al que conectaremos el cable enchufado a nuestro teléfono. Esta solución es universal, ya que todos los smartphones se cargan a partir de un cable USB, y por ello es la mejor que nos podemos encontrar.

LO BARATO ES CARO

Existe gran variedad de baterías en el mercado, pero no todas son iguales. Cuidado con las FALSIFICACIONES. Es importante que compréis en sitios especializados. Algunas baterías baratas que presumen de gran amperaje no tienen ni la mitad o están tan mal construidas: conocemos a más de uno en Xàbia ha tenido un susto al quemarse el dispositivo.



IND: La física es útil. ¿O no te parece útil ahora conocer lo que es un amperio, esa medida que te dan en la parte de electricidad?

FES ESPORT FES-HO BÉ

L'esport no sols és bo pel nostre organisme, sinó que a més a més, fomenta uns hàbits de vida MOLT saludables. Però com tot, és una activitat que pot també tenir repercussions negatives per a la salut si no el practiquem correctament. A més a més, cada vegada els jòvens fem algun tipus d'esport pel nostre compte (bike, cal·listènia, parkour, running, skate,...) A vegades la gran quantitat d'informació que tenim propicia algunes creences errònies que cal desmentir:

Escalfament previ: abans de començar amb la pràctica esportiva. Es poden realitzar carreres suaus, exercicis de força i coordinació, moviments d'articulacions o estirament de músculs.

Abans d'iniciar la pràctica esportiva, és aconsellable posar-se en mans d'un **entrenador qualificat** que oriente sobre com realitzar de forma adequada l'entrenament.

Alimentació sana i equilibrada: alimentar-se segons les necessitats nutricionals i energètiques, i al desgast calòric previsible, és un altre punt important abans de realitzar esport. Amb una dieta saludable no necessites cap suplement (que pot tenir efectes sobre els ronyons i fetge)

La **hidratació** és fonamental en l'esport, abans, durant i després de l'exercici. El millor és beure aigua a poc a poc i freqüentment.

És recomanable vestir roba còmoda i davant certs esports de risc emprar equip protector com **casc o genolleres**.

Realitzar exercici de forma **progressiva:** encara que practicar exercici és saludable, cal evitar la pràctica excessiva o reprendre una activitat esportiva de manera brusca.

Després d'un entrenament o activitat esportiva, recupera el **to muscular** amb exercicis suaus de flexibilitat i massatges relaxants.



IND.: És important no continuar fent exercici si es nota alguna molèstia o dolor, ja que podria provocar sobrecàrregues innecessàries i molestes.

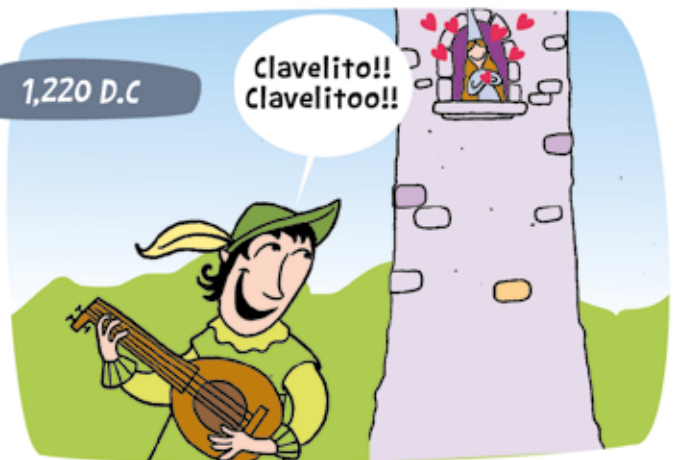
EVOLUCIÓ DE LES COMUNICACIONS

2,000,000 A.C

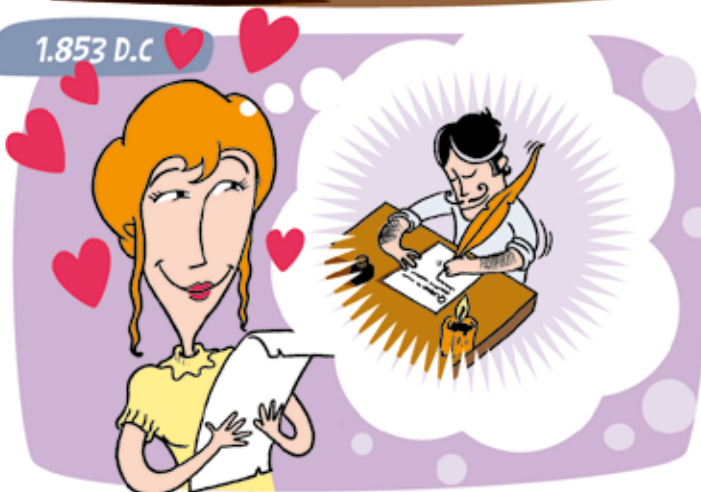


1,220 D.C

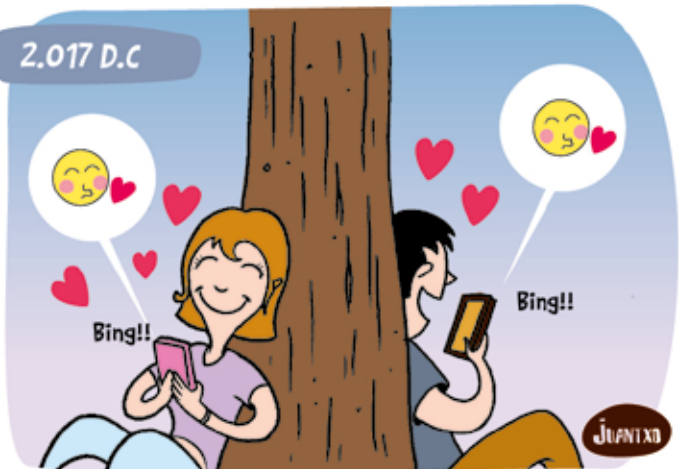
Clavelito!!
Clavelitoo!!



1.853 D.C



2.017 D.C



música de novembre

MAROON 5



MAROON 5

Red pill blues. Edició estàndard con 10 cançons i altres 5 en la edició Deluxe. A la venda el 3/11/2017.

LA FUGA

☆ EDICIÓN ESPECIAL ☆



LA FUGA

lanza su noveno álbum con el nombre Humo y Cristales, edición coleccionista. A la venta el 10/11/2017.



FITO & FITIPALDIS

Fitografía, una selección de canciones de toda su discografía, con "Entre dos Mares" como primer single, una versión de un tema de la etapa de Fito en Platero y Tu. A la venta el 10/11/2017.



iii Un buen regalo para estas Navidades!!!

SIA

Every day is Christmas, es un álbum de temática navideña, una colección de canciones originales escritas por ella y por Greg Kurstin. A la venta el 17/11/2017

HO SABEM TOT SOBRE SEXE?

Com hem dit en altres vegades, tenim al nostre abast molta informació, però a vegades es barregen veritats amb mentides. Si busques per internet informació apareixen moltes pàgines per a adolescents que informen sobre sexualitat (consultoris, pàgines de psicologia...). IX DE L'OU ha fet una recerca en algunes d'elles i ha trobat algunes errades que cal remarcar, perquè són falsats que de veure-les tantes vegades podem arribar a considerar-les com a veritat. Ací et donem unes errades comunes que hem trobat:

-Els condons disminueixen el plaer. No tenen per què, però sí que és veritat que cal triar els que millor s'adapten. I fins i tot és a l'inrevés: no utilitzar un mètode anticonceptiu pot provocar sensació d'ansietat.

-Els xics tenen més desig sexual. Depèn de les joves, hi ha qui comença més jove que altres a sentir aquest desig. A més a més, moltes xiques degut a la pressió social, l'amaguen.

-Les xiques que tenen la iniciativa són unes «buscones». La realitat és que com més igualtat hi haja en la parella més positives seran les relacions, no sols en qüestió de sexe.

-La masturbació és roïna. Realment és una decisió personal que no té CAP efecte negatiu. Ah, i no t'ixen granets si la practiques...

-En la primera relació sexual no hi ha risc d'embaràs. N'hi ha SEMPRE.

-La «marcha atrás» evita l'embaràs. Ni pensar-ho, molts embarassos d'adolescent han vingut per practicar-la.

-La píndola del dia després protegeix durant tot el mes. Aquest mètode sols és fiable si es pren entre 2 i 3 dies després de tenir relacions i, per cert, la seua efectivitat NO és del 100%.



IND: Recorda que davant d'un dubte sobre sexualitat no busques informació indiscriminada per internet. Des de MONJOVE tenim el servei d'assessorament on-line i gratuït (pestanya joves en positiu de la web www.monjove.net)

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

Por la mañana, o cuando hace rato que no como, me huele el aliento. Me lavo los dientes, pero cuando pasan bastantes horas (como en el insti) no funciona. ¿hay algún remedio para evitarlo? Es muy desagradable....

18:25

Es verdad que el mal aliento puede llegar a ser muy incómodo y sería genial poderte dar una solución rápida. Mucha gente toma un chicle después de comer si no puede lavarse los dientes. Aún así las causas pueden ser muchas y nuestra recomendación es que consultes con el médico. Él podrá explicarte el porque y seguramente darte alguna solución.

19:01

Porte 6 mesos amb el meu *novio*, el vull molt i ell a mi, ens veiem poquet perquè amb les classes és difícil i quedem cada dos setmanes o així. Els meus pares diuen que sóc molt jove per tenir *novio* (i encara més per tenir relacions) a part em diuen que com tenim gustos diferents no ens entendrem i que és millor que no arribem més enllà "d'amiguets". Tenim ganes de fer-ho però apart de què tinc por de què el condó es trenque no ho tinc gens clar. Podeu dir-me alguna cosa...

13:15

El preservatiu, si es fa servir correctament durant tota la relació sexual, és un mètode anticonceptiu segur. Té una eficàcia del 98-99%. Així doncs, si l'utilitzeu bé, podeu estar tranquils. El tema important és que tots dos us sentiu preparats i segurs per fer un pas tan important. Pensa que no hi ha presses, i tampoc cal córrer i anar directament a la penetració. Si teniu ganes de compartir la vostra sexualitat, aneu a poc a poc, descobrint de mica en mica el vostre cos, des de la curiositat i sense pressions.

17:38

Hola, la verdad es que, yo estoy buenísimo, me miro al espejo y no me lo creo. Noto que las chicas me miran, pero ninguna quiere tener una relación conmigo. Porque además, soy muy exigente en el tema de sexualidad. Puedo hacer algo...?

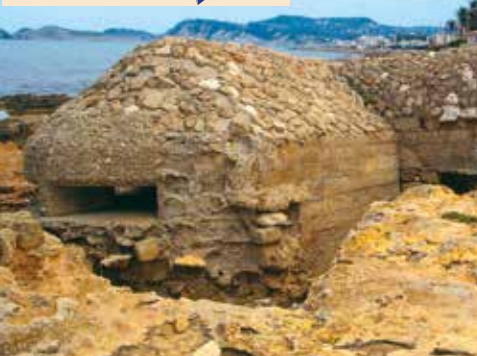
20:01

Para establecer una relación de pareja, no sólo es importante un físico espectacular o un buen sexo, es importante la confianza, la personalidad, la simpatía, el carácter, en definitiva, la compatibilidad entre vosotros dos. Es genial que te estimes tanto, sólo hace falta que te conozcas más allá del sexo y el físico y aprendas a valorar otros aspectos tuyos...

20:51



Sabies que:



- Les fruites de temporada del mes de novembre són: caqui, xirimoia, magrana, kiwi, llimes, mandarines, mango, pomes, taronges, pera, plàtan, raïm. I de les fruites que no són d'aquí: coco, llima, litxi, maracujà o fruit de la passió, papaia i pinya.

- Ara pots veure una exposició altament recomanable sobre Joan Pellicer a Ca Lambert (carrer Major), probablement el millor estudiós de les nostres plantes que ha tingut la Comunitat Valenciana.

- Encara queden estructures defensives de la Guerra Civil a Xàbia: els fonaments dels nius de metralladores del Muntanyar, un niu prou ben conservat prop de la rodona de les Cansalades, una bateria antiaèria al Portitxol i un casupet de l'antic camp d'aviació del Saladar...

- La nit de Tots Sants els vostre pares, mares i avis no s'atrevien a anar per caminals foscos per culpa de la "buverota", un monstre aborigen valencià que no té res a envejar al pallasso d'IT"

XABIERS pel món: Pablo Pérez (Noruega)

Hola a tots, el meu nom és Pablo Pérez, sóc de Xàbia i actualment estic vivint a Oslo (Noruega) des de fa quasi un any. Sóc enginyer de Camins Canals i Ports i el motiu de la meua estança a Oslo és laboral. Després d'acabar un projecte en el nord d'Espanya la meua empresa va decidir enviar-me ací i no ho vaig dubtar ni un segon. Noruega és un país on les oportunitats laborals del meu sector són molt amples. És un país que és ric des de fa relativament poc temps (uns 60 anys aproximadament), i hi ha prevista una gran inversió en obra pública en les pròximes dècades. D'altra banda Noruega és un país amb molta natura on els fiords són uns dels accidents geogràfics més característics del país.



L'ADAPTACIÓ

Com que estic treballant en una empresa espanyola, l'adaptació no va ser cap problema. Ací som un grup jove d'espanyols treballant en el mateix projecte i és com si fóra un mena d'Erasmus. Gràcies a l'empresa vaig poder allotjar-me per dues setmanes en un apartament mentre buscava pis i vaig tindre molta sort de trobar-lo la primera setmana, ja que ací en Oslo no és gens fàcil, hi ha poca oferta i els preus son desorbitats. Altra cosa que va fer més fàcil l'adaptació és que ací la gent és molt esportista (com jo) i tot i que el temps en hivern no acompanya, sempre hi ha algun tipus de pla esportiu, ja siga en hivern, esports com ski o cross-country o, en estiu, senderisme per alguna de les milers rutes que hi ha per tot el país.

LLENGUA

Tot i que la llengua oficial del país és el noruec, ací tot el món parla anglés a la perfecció. A més a més, en la feina quasi tots els companys parlem espanyol, és per això que el dia a dia el passe parlant entre anglés i espanyol. El noruec, al ser una llengua de procedència germànica, és prou complicat per a nosaltres, no obstant, hi ha cursos per a estrangers i molt probablement m'apunte a algun d'ells, ja que m'agradaria aprendre.

MENJAR

Com molt dels països europeus, a Noruega és menja molt més prompte que a Espanya. Ací l'horari típic de dinar és sobre les 12.00h. Va costar acostumar-se però, ara, passat el migdia, ja estic pensant en el dinar. En quant al menjar típic, efectivament, com molts estareu pensant, el menjar estrella de Noruega és el salmó, encara que no l'únic, també són típics altres productes com el bacallar, la carn de balena, el cranc reial, la carn de ren i un tipus de formatge dolç anomenat "brunost", que personalment no m'agrada massa. No obstant, la qualitat del menjar en els supermercats no té punt de comparació amb el de la nostra terra. És per això, que sempre que vaig a casa torne amb la maleta plena de menjar.

EL TEMPS

El temps pot ser que siga una de les pitjors coses d'aquest país. Jo vaig arribar en desembre i va suposar un canvi radical per a mi. Vaig passar d'una temperatura agradable en Xàbia a temperatures baix zero en Oslo. A banda del fred, que és pot combatre amb un bon abric, el que més es nota són les escasses hores de llum (menys de 6 h. al dia) a l'hivern. Aquesta falta de llum és la que fa que no tingues ganes de fer res i inclòs pot arribar a provocar

depressió. És per això, que els noruecs prenen vitamina D per combatre la falta de llum i estar més animats. El contrari passa a l'estiu, les temperatures són agradables i els dies són molt llargs, arribant inclòs a no fer-se de nit.



Noruega

Capital: Oslo

Moneda: Corona Noruega

Població: 5,2 millones de habitantes

Extensió: 30.528 km²

Ciudades: Oslo, Bergen, Geiranger, Stavanger, Tromso

Idioma: Noruego, Lapón

Extensió: 323.802 km²

Es conocida por: Los fiordos, los vikingos, el salmón, Cabo Norte, las auroras boreales



INCLUYE:

- Autobus desde Calpe pasando por Benissa, Xàbia y Valencia.
- 1 día de entrada a PORT AVENTURA con comida y 1 día de entrada a FERRARI LAND. (Días 11 y 12 de noviembre).
- Celebración de Halloween en PORT AVENTURA.
- Alojamiento en el Albergue de COMARRUGA en régimen de MP. (Habitaciones de 4, 6 u 8 plazas con y sin baño).
- Monitores acompañantes las 24 horas.
- Veladas nocturnas.
- Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil Monitores.

EDADES:

- De 11 a 18 años.
- (Otras edades Preguntar).

del 10 al 12 de **NOVIEMBRE**



PORT AVENTURA



PARQUE FERRARI LAND



185€ ¿Te lo Vas a Perder?



CENTRE DE INFORMACIÓN JUVENIL
ESCUELA DE TIEMPO LIBRE

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
carpevitae.org/29-viajes
Tel.: 963 414 221

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

+ INFO: MONJOVE - REGIDORIA DE JOVENTUT .TEL.: 96 579 54 00 E-MAIL: MONJOVE@MONJOVE.NET



PLAÇA DE LA CONSTITUCIÓ

NIEVE

+ MULTIAVENTURA

EN LA SIERRA DE JAVALAMBRE

DEL 16 AL 19 DE MARZO
4 DÍAS, 3 NOCHES

¿QUE INCLUYE?

- ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA EN EL ALBERGUE DE CAMARENA DE LA SIERRA, (TERUEL).
- MONITORES TITULADOS ACOMPAÑANTES 24 HORAS.
- 2 DÍAS DE ESQUI / 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



CENTRE DE INFORMACIÓN JUVENIL
ESCUELA DE TIEMPO LIBRE

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
carpevitae.org/29-viajes
Tel.: 963 414 221

www.carpevitae.org • Email: 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: ens fem un porret?

Espanya se situa entre els països amb més índex de consum de cannabis entre jòvens. Els experts en salut han alertat sobre el risc de desenvolupar trastorns mentals, però, així i tot, u de cada quatre joves diu haver-ne consumit en els últims 30 dies. Moltes pàgines d'internet de clubs "cannabics" difonen els beneficis d'aquesta droga. Però res més lluny de la realitat. Veiem com estàs de coneixements sobre el cannabis contestant veritat o fals a aquestes afirmacions (totes estan tretes de webs que informen "neutralment" sobre cannabis:

- La "maria" no és roïn perquè tot és "natural" i ve d'una planta
- És perillós quan ixes de "marxa" barrejar l'alcohol amb el cannabis
- Fumar porros és més saludable que fumar cigarrets.
- Està bé fumar «maria» sempre que no sigues un fumador compulsiu o un "porrero"
- Si fumes marihuana el cap de setmana, el dilluns ja estàs bé.
- Les drogues fan que no patisques tant estrés o ansietat
- Si fume porros, puc parar de consumir-ne quan vulga. No tinc cap problema.
- La maria disminueix la memòria, la concentració i la coordinació.
- Es poden consumir drogues durant prou temps abans que et facen mal.



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