



Ix de l'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE

Novembre 2015 - Núm. 23



Seguridad y Ordenadores



Ix de l'ou va al Cine...



¿Nos rumamos una Sisha?



¿Eres un Gamer?



Tania Torres (Anglaterra)



¿Tens mal d'esquena?



No milloren les notícies sobre el món laboral dels joves. Un de cada quatre menors de 25 anys NI treballa NI estudia. És important enfrontar-se al futur amb les millors condicions possibles, i això, com ja sabeu, passa per anar fent-se un bon currículum: bones notes, coneixement d'idiomes, habilitats informàtiques i qualsevol cosa que pugui fer que l'accés al món del treball no siga una carrega com la que és per a molts joves. Així que ací va el consell del mes: aprofiteu el temps! Per últim dir-vos que hem afegit dos seccions noves de temps lliure, una de

pel·lícules i l'altra de música. Esperem que us agraden!!!!

Ix de l'ou

Análisis: Seguridad y Ordenadores

Actualmente pasamos mucho tiempo delante del PC, y aparte de los beneficios de disponer de Internet, muchas veces no somos conscientes de los peligros que pueden venir al conectar nuestro equipo a la red. Aquí os dejamos algunos consejos mínimos que deberías tener en cuenta.

1. Mantén actualizados los programas

Hay malware que se aprovecha de las vulnerabilidades en programas famosos para colarse en tu PC sin que el antivirus pueda actuar, muchas actualizaciones son para evitar esta vulnerabilidad.

2. Crea usuarios y contraseñas distintos

Casi cada día aparecen noticias sobre contraseñas robadas en servicios importantes. El riesgo de que entren en tus cuentas una vez atacado un servicio es enorme.

Crea contraseñas distintas y seguras para todos tus servicios, y usa nombres de usuario diferentes cuando se te dé esa opción.

3. Mantén la WebCam del ordenador tapada cuando no la utilices.

Si tu ordenador está infectado por un virus y no te has dado cuenta o tu antivirus no lo ha detectado, muchos hackers suelen piratear las webcams para espiar a la gente.

Te puede servir cualquier pegatina aunque también venden algunos "clips" muy económicos para taparla.

4. Cuidado con los adjuntos y links acortados en tu correo

Si no conoces al remitente del correo o notas un vocabulario o forma de expresarse diferentes en un e-mail que has recibido, desconfía del contenido de ese correo, ya que puede contener software peligroso.

5. Realiza copias de seguridad

Más vale prevenir que curar: En el caso de darse una situación donde pierdes datos por falta de políticas de seguridad en tu ordenador, siempre es más fácil recuperar todos los datos si se realizan copias de seguridad habitualmente.

6. Navega por páginas web seguras y de confianza.

Para diferenciarlas identifica si dichas páginas tienen algún sello o certificado que garanticen su calidad y fiabilidad. En estos casos reconocerás como páginas seguras aquellas que cumplan dos requisitos:

- Deben empezar por <https://> en lugar de <http://>
- En la barra del navegador debe aparecer el icono del candado cerrado.



IMP: no olvides tener instalado algún Antivirus, Antimalware, etc. Es algo imprescindible para mantener tu ordenador en condiciones seguras.



Si t'agrada el cine i tens entre 12 i 18 anys, aquest mes tens una oferta especial.

Al Cinema Jayan de Duanes l'entrada et costarà **2€ menys** a les sessions següents:

1 i 15 de novembre 18.00 h. Hotel Transilvania 2

8 de novembre 18.00 h. Spectre

22 de novembre 18.00 h. Ocho apellidos catalanes

Sols has de mostrar el DNI i dir-li la paraula secreta "Ix de l'ou" al taquiller.



IX DE L'OU VA AL CINE

ESTRENES NOVEMBRE 2015



¿NOS FUMAMOS UNA SHISHA?



Es divertido, permite pasar un rato con los amigos y parece menos peligroso para la salud que los cigarrillos. La cachimba (o narguile) se ha convertido en la última moda entre los jóvenes.

La cachimba es la forma de fumar arábigo, consiste en un recipiente con agua y otro recipiente donde se coloca el tabaco, este último se envuelve con papel de aluminio y se coloca un carbón encima, del recipiente con agua sale uno o varios tubos con boquilla (evidentemente no llegas a beber agua) por el que se aspira, el carbón quema el tabaco y este se mezcla con el vapor de agua, que es lo que tu fumas.

El uso de varias boquillas permite que pueda compartirse con otros amigos y amigas, lo que convierte su uso en una especie de acto social, que además se ha extendido

en algunos pubs de Xàbia e incluso en peñas en las fiestas. Su consumo ha aumentado además por culpa de cuatro mitos: que es menos malo que los cigarrillos, que el agua filtra las sustancias nocivas, que no irrita tanto la garganta y que el tabaco esta hecho con frutas, y por eso es sano ¿? Pero por desgracia la realidad es la contraria: el tabaco que se emplea en la cachimba tiene más nicotina, alquitrán, metales pesados y otros cancerígenos que los cigarros normales, sobre todo porque el agua no filtra bien, solo se emplea para enfriar el humo.

Además tiene otros inconvenientes: usar una misma boquilla diferentes personas puede ser una fuente de transmisión de enfermedades como el herpes o la hepatitis C.

Tampoco es nada recomendable usar la mezcla de tabaco con "maría" o "hachís" o la sustitución de agua por bebidas alcohólicas.

En fin, una moda de más que se nos vende como "sana" y que puede perjudicarte seriamente al usar tabaco o colocar añadidos.

IMP: Si has de probar una cachimba, asegúrate que contiene 0% de tabaco, y utiliza tu propia pipeta

TEST: ERES UN "GAMER"?

La disponibilitat de pantalles envoltant-te, des d'ordinadors fins smartphones i tablets, fa que pugues estar contínuament connectat i jugar a tot hora. Però una cosa és jugar de tant en tant, i l'altra voler jugar sempre, i que això al final t'obsessione tant que t'afecte fins aplegar a fer-te un addicte als jocs. Ací tens un test per detectar si estàs fent un abús amb el temps que li dediques a jugar. Contesta si o no

Quan no jugue em sent mal SI NO

Si em deixen, preferisc dormir de dia i jugar tota la nit SI NO

Si arreplege diners, els utilitze immediatament comprant jocs o "gadgets" per a video-jocs SI NO

No dic la veritat als meus pares sobre el temps que estic jugant SI NO

M'agrada més passar una vesprada jugant que anar amb els amics SI NO

Cada vegada necessite jugar més i no em done compte de com passen les hores SI NO

Quan acabe de jugar solc tenir mal de cap o molèsties als ulls SI NO

El primer que faig quan m'alce en vacances es jugar a un video-joc SI NO

Si per un motiu (castic, no funciona,...) no jugue, m'enfade i fins i tot puc comportar-me de manera violenta SI NO

Les converses amb els amics són sempre al voltant de videojocs SI NO

IMP: Els videojocs no són roïns, sinó l'abús d'ells. El millor per evitar-ho és que tu mateixa et controles.



Soluciones:

Monjove
en línea

Tengo 16 años y mido 1.55 y mi madre también y mi padre 1.69, me gustaría llegar al 1.70¿creceré mas? 10:25 ✓✓

Los científicos calculan que entre el 60% y el 80% de la altura de una persona está determinada por los genes. Eso no quiere decir que no se puede crecer si tus padres no son muy altos; sólo significa que al tener padres más bajos es más probable que tu también lo seas. Pero hay otros factores como la alimentación y el ejercicio que condicionan la altura. De todas formas, no has terminado tu ciclo de crecimiento, así que no te obsesiones con cuestiones que tu no controlas: toma una dieta equilibrada y haz deporte para mejorar tu condición física. Lo importante es CÓMO vives tu el que midas 1.55, eso es más importante que lo que mides. Lo que los demás ven de nosotros no es solamente lo que medimos sino que es un conjunto que está formado por la apariencia física y por lo que somos en nuestro interior, nuestra personalidad, nuestra manera de hablar, nuestra mirada, lo que decimos, etc. 13:29 ✓✓

Mi madre siempre se queja que dejo el móvil cargándose por la noche. ¿Es malo tenerlo cargando cuando ya está al 100%? 22:15 ✓✓

Las baterías de litio tienen un circuito que evita que se siga cargando cuando están a tope, por lo que no se sobrecarga la batería. Pero tu madre tiene razón por dos cosas: 1.- al estar conectado, se sobrecalienta el móvil, y eso sí que afecta a las baterías (por cierto, evita cargarlo con funda o protección). 2.- la desconexión significa ahorro de energía, es mínimo el consumo, pero "tota pedra fa marge" como dicen nuestros abuelos 23:05 ✓✓

Tengo dos amigas que se llevan fatal y se enfadan si quedo con la otra... que hago!!!! 17:16 ✓✓

Puedes hablar con cada una de ellas por separado para que te expliquen porqué se llevan tan mal y así tu podrás comprender que pasa. Después cuando hayas entendido bien lo que pasa, vuelves a hablar con cada una de ellas también por separado y con la información que ahora tienes, tal vez puedas explicarle a cada una lo que le ocurre a la otra. Cuando alguien nos da otra visión de una persona, podemos comprender mejor a esa persona, y si antes nos caía mal o estábamos enfadada con ella, a veces nos cambia la percepción que teníamos de ella, podemos ver algo que antes no veíamos. Si después de intentar esto, ellas siguen igual, tu tienes el derecho de tener cuantas amigas quieras y replantéate que clase de amistad tienes con esa persona que no respeta tu decisión de tener amistad con quien tu quieras. 20:13 ✓✓



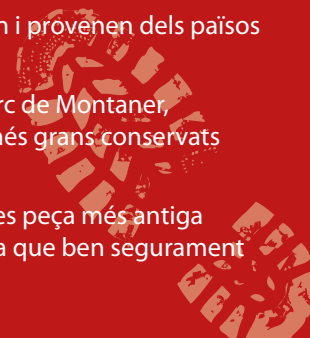
Sabies que:

- Ara comença el temps de les taronges. Sabies que són un híbrid creat per l'home fa uns 4.000 anys entre una varietat antiga de pomelo xinès i un mandariner?

- Hi ha 8 espècies de gavines a Xàbia. D'elles sis son de temporada d'hivern i provenen dels països del nord d'Europa.

-El riurau dels Català d'Arnaudà, traslladat per l'Ajuntament de Xàbia al parc de Montaner, amb una longitud de 56 metres i 14 ulls a cada costat, és un dels riurauts més grans conservats actualment.

-La costa de Xàbia és molt rica en troballes arqueològiques submarines. Les peça més antiga fins ara coneguda data del segle VIII-VII abans de nostra era (fa més de 2600 anys) i és una àmfora fenícia que ben segurament transportava vi.



Xàbieros pel món: TANIA Torres Erades (Anglaterra)



Hola a tots/es sóc Tania, fa dos anys que vaig pel món. La meua estada en terres desconegudes va començar a Irlanda, amb la Beca Erasmus, oportunitat que em va servir per millorar el meu anglés. Vaig tindre que tornar per poder finalitzar la carrera, però no contenta amb Erasmus vaig sol·licitar la beca Erasmus +, el que abans era la Leonardo, per fer pràctiques a l'estranger. Gràcies a la meua estada en Irlanda vaig poder passar l'entrevista de treball per a les pràctiques i entrar a treballar a la empresa per a la que treballo en l'actualitat, situada a Swindon, a una hora i mitja a l'oest de Londres.

L'ADAPTACIÓ

Per a mi va ser prou fàcil adaptar-me, ja que l'empresa es va encarregar del pis i em va allotjar junt amb altres companys.

Afortunadament i per a la meua sorpresa la empresa tenia i té un ambient jove, quasi tots els companys tenen entre 21 i 30 anys, tots som de diferents nacionalitats (Hongria, Marroc, Croàcia, Grècia, Turquia, són les nacions, entre altres). He de dir que he fet molts amics ací, alguns ja han marxat després dels 6 mesos de pràctiques, i altres, com jo, se'ns ha brindat la possibilitat de seguir la nostra carrera professional en aquesta empresa.

Parlant sobre el caràcter dels anglesos, són molt educats en les cases, empreses i sobretot parlant per telèfon. Però he de dir, al menys en Swindon, són prou maleducats pel carrer. Pot ser que tinga aquesta opinió perquè en Irlanda són extremadament educats en tots els aspectes de la seua vida, fins i tot, et donaven les gràcies per pujar i baixar del bus.

LA LLENGUA

Com tots sabeu, l'anglès hui en dia es necessari per endinsar-se en el món laboral. Al començar la meua experiència em va ser un poc complicat parlar per telèfon, però no vaig tardar en adaptar-me. Em vaig apuntar a classe per millorar més ràpid l'idioma però no vaig tindre massa dificultats.

EL MENJAR

Al estar en gent de tots els racons del món cadascú segueix un horari, jo encara dine a les dos, cal que he de dir que sope prou més prompte, 7 o 8 de la vesprada, ja que els meus companys de pis mengen a l'arribar a casa i em feien goleta.

Fish and Chips and Hamburguer, els típics plats, res de l'altre món, però he tingut l'oportunitat de tastar plats húngars, croates, eslovacs, marroquís i més, he après moltes receptes noves!



Com a casa res. Ací no tenen arròs per fer una paella o arròs al forn, tampoc tenen fideus per a fideuà, cada vegada que torne a casa aprofite per omplir la maleta.

EL TEMPS

Sempre esta nuvolat, tot el món pensa que està sempre plovent però això no és de veres, i quan ho fa, plovisca que es com si no ploguera, la gent va sense paraigües. Les aiguades que cauen a Xàbia ací es veuen poques vegades. Ara si, a l'estiu oblideu-se de pantalons curts o mànega curta, jo he anat tot l'any amb jaqueta.



Idioma: anglés
Població: 58 milions d'hab
Superfície: 229.850 km²
Ciutats: Londres, Manchester, Liverpool
És coneguda per: Big Ben, "The Queen", el te, els vestits de policia i els taxis, James Bond, Shakespeare, Sherlock Holmes, ... i un grapat de músics del pop hiperfamosos (Beatles, Rollings, Pink Floyd,...)



et
recomanem



novetats
de novembre



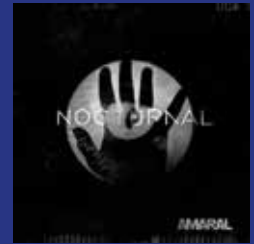
"INNA" Nuevo álbum de la cantante de house rumana.



Bebe
"CAMBIO DE PIEL"



"Rumba a lo desconocido"
El nuevo disco de Estopa.



AMARAL "Nocturnal" es el primer álbum del grupo después de cuatro años sin ningún disco.



JEAN MICHEL JARRE
"The time machine" es el nuevo álbum para el 2015 de Jarre, para los amantes de la música electrónica.



JUAN MAGAN
"Latinbizate" es el último trabajo de Magan, con colaboraciones como Gente de Zona y Paulina Rubio.



NEW ORDER "Music Complete" es el nuevo trabajo de la banda británica de rock formada en 1980.



ADELE "25". Después de una larga espera, el tercer trabajo discográfico de Adele ya es una realidad.



T'ho voís perdre?

SENDERISME: LA FORADÀ

Aquesta ruta ens descobrirà un dels espais més bonics de la Marina. Enclavada a la Vall de Gallinera, la serralada de la Foradada passa per un carmí parcialment empedrat que ens portarà a l'arc que representa l'emblema de la vall.

Edat: de 12 a 18 anys.

Inscripcions a Monjove fins el 11 de novembre

Eixida a les 9.00 h. des de l'explanada de la via del tren de Gata. Tornada al voltant de les 18.00 h.

Preu: 10 euros.

MATERIAL NECESSARI: Roba còmoda, botes o sabatilles de muntanya, aigua 1'5l., menjar i esmorzar

15
novembre

COM BUSCAR FEINA!!!



**TALLER DE RECERCA
D'Ocupació PER INTERNET**

Dijous, 19 de novembre de 2015 a l'Espai de Monjove a les 19 hores.

A càrrec de Laura Perles, tècnica d'ocupació de CREAMA. Dirigit a **jovens majors de 16 anys** que vulguen compaginar la seua formació amb alguna feina per hores. Coneixeràs el funcionament dels millors portals d'ocupació de la xarxa, i el portal del SERVEF de recerca d'ocupació.

creama+
XÀBIA

Què saps de Xàbia...

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



Consells útils: TENS MAL D'ESQUENA?

Tindre mal d'esquena és cada vegada més habitual entre els majors de 12 anys. La vida que portem molt joves fa que l'esquena ens done problemes: El sedentarisme (poc exercici), postures habituals incorrectes o practicar alguns esports de manera incorrecta poden provocar-te mal d'esquena. Ací anem a donar-te alguns consells per evitar possibles lesions gudes a mals hàbits roïns.

-No estigues tot el dia assegut, sinó perdràs musculatura a l'esquena i augmentaràs el risc de fer-te mal.

-L'exercici i l'esport son bons per enfortir la musculatura de l'esquena.

-Quan estudies, seu a la cadira el més enrere possible, amb l'esquena relativament recta i recolzant peus i braços.

-Posa l'ordinador amb la pantalla front als teus ulls, a l'altura del cap.

-Coneixement amb la motxilla!!! Porta sols el necessari, pegada al cos i relativament baixeta (just dalt del cul!).

-Alçat i gitat del llit (o del sofa) tranquil i ajudant-te dels braços, i no de colp.

-El coixí i el matalàs han de ser els adequats per a tu.



-Quan vulgues alçar una cosa pesada, dobra els genolls, no l'esquena per agafar-la.

-L'esquena és una part molt important del cos i per això davant qualsevol dolor que et dure més de dos dies és aconsellable que visites al metge.

-Com a regla general, no hauries de portar més del 10% del teu pes (si pesses 60kg, a l'esquena pots portar 6kg màxim).

IMP: Mirar l'smartphone doblant el coll fa que carregues molt les cervicals. La millor postura seria mirar el mòbil a l'altura dels ulls, amb els muscles enrere i si estàs assegut recolzant els colzes.



Soluciones:

Si quieres enviarnos sugerencias, algún escrito de colaboración o simplemente darnos tu opinión, envíanos un e-mail a: monjove@monjove.net

Busca els ouets i encerta la paraula secreta:
Si aquest mes, vas pel Pla, podràs collir moltes...



Tot el que t'interessa i més a:
www.monjove.net



www.imprentabotella.com