

ixdel'ou

#35

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Octubre 2017



**EL MÓN
DE LES
TABLETS**



**BEURE NO
ÉS LA
SOLUCIÓ**



**MALTRACTANT
ELS
COMPANYS**



**JOSÉ MARÍ:
UN XABIENC
A BÈLGICA**



**PER ACÍ
ES
COMENÇA**

EDITORIAL

En la pàgina web de Monjove ens féiem ressò aquest estiu d'un estudi del *Centro Reina Sofía de Adolescencia y Juventud*, on analitzava l'evolució de la joventut en els

últims 10 anys. I malgrat el que es pensa, no estem tan mal com ens fan creure. Les dades reflexen uns jòvens més prudents, que presenten menys embarossos no desitjats, amb menys accidents mortals a les carreteres, i amb menys fracàs escolar que fa 10 anys... i que tornen més prompte a casa el cap de setmana. I no sols això!... També lligen més, fan més esport i participen més en activitats benèfiques. Sols una data negativa: puja el consum de cannabis. Però el millor és l'optimisme: més de la meitat creu que en un any estarà millor que ara. Bon senyal!



TABLETS: no solo para divertirse

Las tablets son una buena opción para el estudio. Existen muchos modelos que te pueden servir para estudiar, tanto si buscas una tablet para tomar apuntes en clase, leer en el patio o la biblioteca, o simplemente trabajar y navegar por Internet. Pero una buena elección es importante, y para ello lo mejor es saber que uso vamos a darle para que sea lo más útil posible: No es lo mismo comprar una tablet para jugar, que para leer libros. Los estudiantes tienen sus propias preferencias, por eso vamos a destacar algunas de las cosas en las que deberías fijarte a la hora de comprar una tablet para estudiar.

PRECIO: Hay modelos de gama baja y muy baratos que te pueden servir, pero el problema es que el tamaño de pantalla suele ser muy pequeño. Lo ideal es que te muevas en una horquilla de 150-250 € si buscas una buena relación calidad precio.

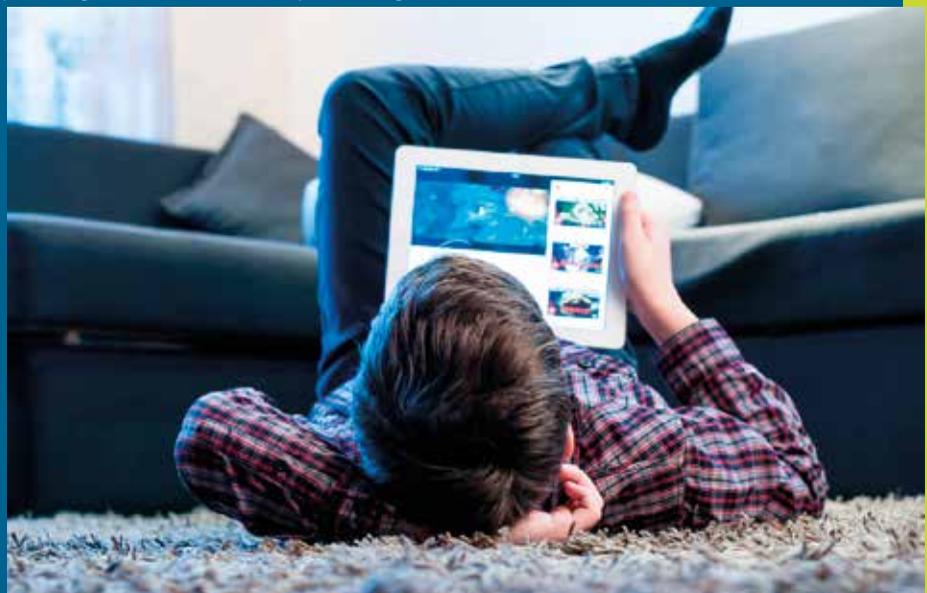
TAMAÑO DE PANTALLA: Tiene que ser lo suficientemente grande para que puedas tomar apuntes con un teclado lo suficientemente grande, navegar por Internet o utilizar programas, y lo suficientemente pequeña para que sea ligera y fácilmente transportable. Por ello, el tamaño mejor es de 10 pulgadas (uno mayor incrementa bastante el precio)

TECLADO: Lo más probable es que no os resulte nada cómodo escribir en el teclado de la tablet y necesitéis un teclado físico. Siempre es conveniente elegir, por tanto, una tablet a la que puedas añadir un teclado compatible y totalmente adaptado.

BATERÍA: Una de las claves de una buena tablet es la duración de la batería. La mayoría te pueden servir para poder utilizarlas durante las 4 o 6 horas de clase que tengas al día sin tener que recargarlas.

SISTEMA OPERATIVO: La mayoría de tablets con Android os van a ofrecer un sistema operativo estable y de confianza. Menos recomendables por inhabituales son las que llevan Windows. Y por supuesto el iOS para aquellos que os movéis más en el mundo de Apple.

IPADS: En cuanto a diseño, estabilidad del sistema y tecnología no les gana nadie. Es recomendable si necesitas una gran tecnología y un excelente procesador. Pero también hay que tener en cuenta el precio, ya que los más económicos rondan los 400€ mínimo con una pantalla de tamaño aceptable.



IND: ¿Tablet o portátil?: Para tomar apuntes o leer resulta mucho más cómodo la tablet. En cambio, para para hacer trabajos que requieren pasar mucho tiempo escribiendo, sí que es preferible utilizar el portátil.

BEURE NO ÉS LA SOLUCIÓ

Hui és festa: discomòbil a la plaça de la Constitució. Amics, ball, diversió... Tot això està bé, però sembla inevitable. En un moment apareix l'alcohol. Botelles que ens han comprat els majors del súper i que faran que passem una nit més divertida amb els nostres amics... o no? 1 de novembre de 2016, una adolescent de 12 anys mor per coma etílic després d'estar fent un botelló. Segons l'Observatori Espanyol de la Droga, entre els 15 i els 34 anys, 2 de cada cinc xics i 1 de cada 5 xiques, s'han emborratxat alguna vegada l'últim any. Encara que els efectes de l'alcohol són molts, la majoria d'adolescents no som conscients del mal que provoca per a la salut una "fartà" d'alcohol un dia que eixim. Alguns efectes no es fan esperar: ens desinhibim, ens ho passem de sobte millor, tot es veu amb millors "ulls". Què bé!!

PERÒ TÉ CONSEQÜÈNCIES que hem de tenir en compte:

IMMEDIATES:

- Afecta al comportament, podem fer coses ridícules que de normal no fariem (ex: Mare meua, que foto em van fer anit a la festa!!!)
- Afecta a la percepció de les coses (ex: Joan va agafar la moto begut i està en l'hospital... Amb tant bé que estava ahir a la festa)
- I afecta a la salut: vòmits, mal de cap... Fins arribar a un coma etílic que pot ser mortal (ex: Anna va a bacs una altra vegada... A veure qui avisa a sa mare!)

A CURT TERMINI:

- Crea dependència, no hem d'oblidar que és una droga (ex.: Si no bec el dissabte, no sé passar-m'ho bé.)

A LLARG TERMINI:

- Malalties com la cirrosi. I el pitjor de tot i més important són els efectes en cervells adolescents, com la pèrdua de memòria (estudis recents parlen d'una pèrdua del 30%) (ex. Set per huit..., 54)



IND.: El millor és no beure alcohol quan som menors d'edat. Però si al final ho fem en la propera disco-mòbil, siguem conscients de què quan menys, millor... Sens dubte!

LA CITA



música d'octubre



PINK

La cantante, compositora, acròbata, ballarina y actriz estadounidense, nos trae su último álbum llamado "Beautiful Trauma", con 13 temas, y como primer single "What about us". A la venta el 13-10-2017-



KELLY CLARKSON

Nuevo trabajo de la cantautora estadounidense que nos trae como primer single "Love so soft", extraído de "Meaning of life". A la venta el 27-10-2017.



LA FUGA

Noveno álbum edición especial para coleccionistas, las primeras 2000 unidades numeradas y además incluyen el CD + DVD del concierto 20 Aniversario. A la venta el 27-10-2017.



DANI MARTÍN

¡Atención el próximo mes de noviembre!! Para los fans y amantes de la música de Dani Martín, "Grandes éxitos y pequeños desastres". Discografía completa y en solitario, una caja con toda la discografía hasta el momento en formato digital, CD + DVD y vinilo + DVD con nuevos temas. A la venta el 10-11-2017

MALTRACTANT ELS COMPANYS.

Cada setmana les notícies donen compte d'algun cas de "bullying". Jòvens que són capaços d'amargar la vida a companys tant físicament com psicològicament.

Davant això, ací us donem alguns consells que convé que tingueu en compte...

...si ho pateixes:

Actua amb seguretat: cap alt i confia en tu mateix.

Recorda que no estàs sols. Parla amb algú de confiança (un adult millor).

No deixes que se n'isquen amb la seua. Segueix fent el que t'agrada fer.

Maí és la teua culpa. NO has de deixar que t'intimidin.

Has de saber dir NO o, per exemple, PROU, PARA JA ...i fort.

Allunya't de les persones que et tracten mal: costa poc dir "ens veiem més tard". Canvia o busca un grup nou que et done seguretat.

No utilitzes la violència contra els altres ni tractes de venjar-te pel teu compte. No et donarà resultat.

...si eres dels que se'n passen amb els companys pensa:

Si algú et fera el mateix... no et doldria?

Que fer que els altres se senten mal, està mal.

Cada persona és diferent, però diferent no vol dir ni millor ni pitjor.

...si eres dels que han vist un cas de maltractament

Digues-ho a un adult (pares, mestres,...) pensa que els que estan sent assetjats tenen por de dir-ho. També pots utilitzar la bústia o telèfon del teu centre educatiu de manera anònima.

Parla amb eixa persona i, fins i tot, acompanya-la (no li faces tu també el "buit")

Dóna exemple: No intimidis.



IND.: Un mal ús de les xarxes socials pot provocar situacions de bullying. No oblidis que a ningú, començant per tu, li agrada veure "ha sido eliminado del grupo" sense cap motiu.

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

Desde hace un tiempo hay días que me siento sola. Aunque tengo amigas y salgo con ellas me siento apartada. Aunque hay días que estoy bien, otros me siento triste, como deprimida y sin ganas de salir ni hacer nada. No me siento feliz y no se si tengo algún problema...

18:25

Parece que tú misma eres consciente de cómo te encuentras. Es fantástico que te des cuenta de tus problemas de "bajón". Es verdad que cuando te sientes triste, todo se te hace cuesta arriba, si estas enrabiada, los comentarios de tus amigas pueden parecer un ataque o que reacciones de manera violenta a pequeños detalles sin importancia. ¿Y por qué te decimos esto? Porque ya que sabes como está tu ánimo, cuando tengas un mal día busca alguna actividad, alguna cosa que te ponga contenta para cambiar tu estado de ánimo. Se que no es fácil, pero si la pruebas, verás como esos días malos cada vez son menos...

19:01

Si em gite tard, quan m'alce tinc unes "ulleres" (accch) horribles que no m'agraden gens. Sé que és de no dormir, però puc fer alguna cosa?

23:48

Les "ulleres" que ixen baix dels ulls es deuen a una congestió en la pell de baix del ulls que poden aparèixer per diferents causes però que el cansament o no dormir prou, pot fer-les més evidents. Per això, a banda que pugues "fer ús de maquillatge" per amagar-les, el millor és preveure-les: és important dormir una mitjana de 7-8 hores al dia i portar una dieta saludable.

08:10

¿Son saludables las dietas veganas?

14:21

Las dietas libres de productos animales producen beneficios para la salud, (prevención en algunos tipos de cáncer, como el de colon, de diabetes y la disminución de la mortalidad cardiovascular) Pero la restricción de alimentos de origen animal suscita un cierto escepticismo al asociarse a la aparición de déficits nutricionales que podrían causar otros problemas de salud. Estas dietas se han relacionado con ingestas menores de algunas vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo, como el calcio, el hierro o la vitamina B12, entre otros. Por ello estas dietas solo son recomendables si están adecuadamente planificadas, en muchos casos incluyendo la figura de un dietista-nutricionista que oriente y ayude a la organización de la alimentación.

16:24



Type message



BUSCA LES 10 DIFERÈNCIES



Sabies que:

- Fa 60 anys de l'Aiguà (1 i 3 d'octubre del 57) on van caure 978 l/m². El dia 2 està considerat (per desgràcia pels nostres majors) com rècord de precipitacions en 24 hores a Espanya.
- ...Ara és temps de codonys, una fruita ben típica de la nostra terra. D'un bonic groc i aspra al gust, és la base del codonyat (una confitura dolça molt popular fa anys).
- ...Xàbia és excepcionalment rica en flora. I per això, compta amb 6 Micro-reserves de flora: Cap de Sant Antoni, Illot de la Mona, Platja del Portitxol, Cap de la Nau, Cova del Lloç Marí i La Granadella.

XABIERS pel món:

José Marí (Bèlgica)

Me llamo José Marí, y mi experiencia en Bélgica empezó en verano cuando decidí ir allí para trabajar y pasar el verano, y después decidí quedarme a estudiar. Ya había estado en el país no hacía mucho, y me había gustado, pero en verano todo fue mucho más diferente y más tranquilo. Me di cuenta que a diferencia de España, en verano, todo el mundo se va de vacaciones, y las ciudades se quedan vacías.



Adaptación.

Llegué al país sin ningún tipo de miedo pues ya había estado varios veranos fuera de España, también

solo, y la adaptación no fue para nada difícil. Estuve en una ciudad grande llamada Lieja, y la primera semana ya había conocido a bastante gente. La gente es muy simpática, aunque no son tan abiertos o alegres como en España. Me sorprendió que la comida o los precios no son tan elevados como yo pensaba, podríamos decir que es como Xàbia o incluso en algunas cosas, más barato.

El idioma.

En Bélgica se hablan 3 idiomas, el flamenco que es un idioma parecido al holandés, el francés, y en algunos sitios también el alemán. Tuve la suerte de que en la ciudad que estaba se habla el francés, que es muchísimo más fácil. En julio estuve en Antwerp ya que fui al festival Tomorrowland, y es cuando vi que hablaban una especie de holandés por lo que no entendía nada, pero gracias a que allí, casi todo el mundo habla inglés, todo acabó bien.

La comida.

Los belgas comen mucho más pronto que los españoles, a las 12h, la comida y a las 18h-19h la cena. Los platos más típicos de allí o los que más se comen son

las albóndigas, los gofres, las patatas fritas que las puedes comprar en cualquier calle, y los *frikandel* que son algo parecido a las salchichas. Como bebida, la cerveza, que prácticamente hay una "fábrica" en cada pueblo o ciudad del país, por lo que hay muchas marcas diferentes.

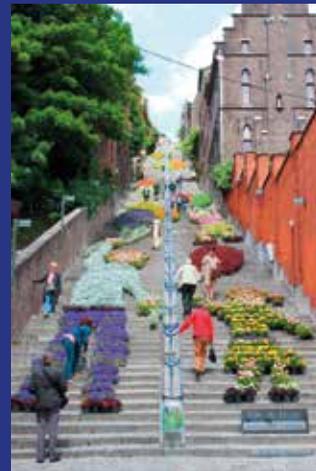
El clima.

El clima es más fresco que en Xàbia, pero también hay veces que las temperaturas son igual de elevadas, en junio se llegó a los 37 grados y al no estar el mar cerca, era muy difícil salir a la calle. En invierno por el contrario las temperaturas suelen ser de 0° o temperaturas negativas.

LO MEJOR: La gente es muy tranquila y los comercios no cierran al mediodía. Al no tener unas temperaturas tan elevadas los veranos se pasan mucho mejor.



LO PEOR: Si vas a viajar al norte y no hablas flamenco, casi nadie va a querer hablarte en francés o inglés, aunque puedan hablarlo perfectamente.



Bélgica:

Idioma: neerlandés, francés y alemán.

Población: 11,4 millones de habitantes

Extensión: 30.528 km²

Ciudades: Bruselas (capital), Brujas, Gante, Amberes,...

Es conocida por: los comics (Tintin, los Pitufos, Lucky Luke), Rubens y Magritte, el Manneken Pis, el festival Techno Tomorrowland en Amberes, los mejillones, la cerveza, el chocolate, las patatas fritas,...



PANIC
HALLOWEEN

VIERNES

27

OCTUBRE

CON LA COLABORACIÓN DE LOS QUINTOS DE JÁVEA

UBICACIÓN

C/ MOLÍ DE LA SAFRANERA



PlayJove
i tornem!

Exhibició

FREESTYLE
Football

REOBERTURA

PlayJove reobri les seues portes amb quantitat d'activitats

20 D'OCTUBRE

AQUEST
OCTUBRE
NO ENS AVORRIM



VIII TROBADA PER A LA SALUT Xàbia 2017

26, 27 i 30 d'octubre
-Sala Polivalent Portal del Clot-

DIVENDRES

20
OCT
A PARTIR DE LAS 17H.

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Segueix-nos a @PlayJoveXàbia playjove_xàbia



PlayJove
i tornem!

REOBERTURA

PlayJove reobri les seues portes amb quantitat d'activitats

20 D'OCTUBRE



DIVENDRES

20
OCT
A PARTIR DE LAS 17H.

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Segueix-nos a @PlayJoveXàbia playjove_xàbia



4 de novembre
Alberg Juvenil La Marina · Teulada-Moraira
Horari de 10.00h a 21.00h

Tallers de 10.30h a 14.40h:

Dj, Ritme i melodia, Max mix Percussió, PodCast,
Youtuber musical, A cantar!!, Informàtica i Música,
Street Dance, Batalla de Gallos (MC's), Composició musical.
Concurs grups pop/rock de 16.30h a 20.30h

Per a joves a partir de 14 anys.

Preu BE: iniciu tallers, esmorzar i dinar, participació en el concurs, assegurança i bus.

Entrada al concurs de grups: gratuïta limitada a l'alforament.

Pre inscripció tallers: Del 30 de setembre al 13 d'octubre. Enviar dades personals a xaxajove@macma.org. Pre inscripció concurs grups pop/rock: fins el 29 de setembre.

Organitzat



Col·labora



Què saps de Xàbia...

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



Test: PER ACÍ ES COMENÇA...

No som angelets, i tots tenim els nostres defectes, però hi ha coses que fem, que hauríem de pensar-les dues vegades abans de fer-les. La nostra actitud davant els altres és important. I viure amb companyia d'altres implica respectar algunes regles perquè això no siga com el "far west" de les pel·lícules, on tot val. Certs comportaments poden estar ben o mal vistos, però el que és clar és que alguns són clarament delictius. Podries dir-nos quins trobes tu que estan penats per la llei:

- faltar a classe
- consumir alcohol en la via pública
- furtar quelcom d'una tenda, col·legi o casa
- comprar alguna cosa furtada
- fer pintades o maltractar mobiliari públic (bancs, parets...)
- entrar sense permís en una propietat privada
- amenaçar continuament a un altra persona
- vendre porros o altres drogues
- pegar foc a un bosc
- trencar material de l'institut
- conduir vehicles sense carnet o sense segur



IND.: (pega-li la volta)

Bingo! Totes aquestes accions estan tretes d'una estadística policial que reflexava 25 conductes DELICTIVES d'adolescents. De segur que n'has vista alguna de prop i no li has donat importància. Però si ho penses bé, darrere de cadascuna d'elles hi ha un comportament que perjudica al que la fa i a les persones que l'envolten. Pensa-ho.



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