



ix de l'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE

Octubre 2015 - Núm. 22



¿Qué navegador me descargo?



Fes esport: Club d'Atletisme Lleis



Como humo se va...



Però...saps estudiar?



Laura Enxux Signes (frança)



La difícil relació d'una parella



Comencem la nova temporada de la revista "Ix de l'ou" intentant que pugui servir-vos en aquesta etapa tan important de la vostra vida que és l'adolescència. Com bé sabeu, els temes que tractem estan relacionats amb la salut del jove, però també volem que siga un reflex del lloc on vivim i què podem trobar. Ens agradaria ens féreu aplegar la vostra opinió sobre la revista, siga bona o no, i també, si voleu, estem oberts a qualsevol col·laboració que pugui ser d'interès per a tots vosaltres. També recordar-vos que els 21, 22 i 23 d'octubre tindrà lloc les VI Jornades de

la Salut que organitza Creu Roja Xàbia al Riu-Rau d'Arnauda i on vos donaràn consells útils sobre sexualitat, seguretat vial, alimentació, conductes addictives i igualtat.

Análisis: ¿Qué navegador me descargo?

Gracias a los navegadores podemos visitar páginas web y hacer actividades en ella, ver el contenido multimedia, enlazarse con otro sitio, imprimir, enviar y recibir correo y muchas otras actividades. Pero la elección de un buen navegador te puede permitir aprovechar todo el potencial que tiene la red, y mucho mejor tu tiempo. Aquí te ofrecemos un pequeño análisis de los cinco navegadores más potentes con sus ventajas e inconvenientes.



Internet Explorer

El navegador más popular del mercado al acompañar por defecto los sistemas Windows. En las nuevas versiones se ha mejorado el rendimiento en cuanto a los gráficos y presenta un aspecto más sencillo y minimalista.

Ventajas: Mejor seguridad gracias al filtro SmartScreen y el ActiveX para que solo se activen contenidos de confianza.

Inconvenientes: Solo para Windows. Da problemas en algunos sitios web que no siguen sus estándares. Es lento.



Safari

Navegador de Apple que ha dado el salto a Windows. Se trata de una herramienta rápida y ligera con una interfaz de cuidado diseño que lo convierte en una opción muy a tener en cuenta para moverse en Internet.

Ventajas: Sincronización perfecta con dispositivos Apple. Dispone de interesantes características, como su lector de RSS o el zoom para mejorar la lectura de páginas.

Inconvenientes: Funciona mejor con dispositivos Apple. No permite personalizar el navegador.



Opera

Sin duda uno de los mejores productos por su fiabilidad y altas prestaciones. Compatible con prácticamente todos los estándares web, utiliza el mismo motor de navegación que las consolas Nintendo DS y Wii.

Ventajas: Es uno de los mejores para Android. Dispone de opciones como cliente de correo integrado o el llamado Opera Turbo, elemento cuya función es sacar un mayor partido a conexiones Wi-Fi saturadas.

Inconvenientes: Instalar complementos reduce la velocidad. Presenta incompatibilidad con algunas páginas web.



Firefox

El núm. 1 de los buscadores. Se trata de uno de los navegadores más fiables. Hay versiones para todos los sistemas, y permite sincronización con otros dispositivos.

Ventajas: Constantes mejoras. Gran cantidad de complementos que se pueden descargar para dotarlo de más funciones.

Inconvenientes: No existe versión para iOS ni Windows Phone. No hay versión de 64 bits.



Google Chrome

Se trata del navegador web de Google que se ha hecho rápidamente con una cuota inmensa de usuarios gracias a su sencillez, rapidez y estabilidad.

Ventajas: Destaca por la gestión de sus pestañas así por su alta capacidad de personalización a través de temas y extensiones.

Inconvenientes: No hay versión para Windows Phone. Es el navegador que más recursos de hardware consume.

FES ESPORT AMB: CLUB D'ATLETISME LLEBEIG



...i sobre tot, és una manera de compartir unes hores amb amics i amigues que practiquen aquesta afició. El Club d'Atletisme Llebeig ve fent activitats des de la seua fundació allà per 1991. Amb més de 200 socis i una escola amb més de 140 inscrits és una bona opció per a apropar-te al món de l'atletisme. L'escola promociona l'atletisme en general en totes les modalitats. I a nivell competitiu té altres seccions com triatló i "trail" (curses de muntanya)

Per l'escola han passat Siro Piña (Campió Espanya Juvenil 800m), Ignacio Cardona (campió del món d'SkyRide) Jose Manuel Barragán (esportista destacat de curses populars), o Carme Espinós (campiona provincial 1000 m i subcampionat provincial salt de longitud) entre altres. Entre els esdeveniments destacats que organitza està la Volta a peu a Xàbia (sol ser per març) amb més de 2000 participants, el Cross Escolar a Novembre i els Jocs Escolars a Març.

Contacte: si vols informació o apuntar-te a l'escola pot passar-te per la pista d'atletisme del Graüll de 17 a 19 h. de dilluns a divendres. També pots passar-te el proper dimecres, 15 d'octubre per la Casa de Cultura on a les 18 h. l'Escola d'Atletisme farà una xerrada sobre el món de l'atletisme i la seua tasca en particular.
+ informació a Facebook <https://www.facebook.com/escola.atletisme.llebeig>

L'atletisme està de moda. Només has d'anar pel muntanyar per a veure a joves i majors a qualsevol hora practicant "running". Però no és només això, també és velocitat, salt, obstacles, i fins i tot podríem parlar dels "iron mans" i altres variants del triatló.

Per què fer atletisme?

Si estàs pensant en fer un esport, aquest és un dels més recomanables. No necessites un gran equip (sol unes bones espartanyes) i aprofitar eixes hores que no saps què fer. A banda de ser un esport barat, te altres avantatges:

- T'implica una disciplina i et motiva a superar-te dia a dia, la qual cosa et servirà en el teu futur com a persona.
- És saludable: és bo per al cor, els ossos es fan més forts i desenvoluparàs més musculatura.
- Millora el sistema immunitari, és a dir, que et fas més resistent a infeccions.
- Aprens que l'esforç i perseverança té la seua recompensa amb uns millors resultats.

#8 - CANVI CLIMÀTIC

per FERNANDO SACA SOLERA



La frase: COMO HUMO SE VA...



Todos conocemos los efectos del tabaco: cuanto más fumas, peor, es muy adictivo, produce cáncer,... y la mayoría de personas que empezaron a fumar cuando eran jóvenes dicen que desearían no haber empezado nunca. Entonces, ¿por qué empezamos a fumar? "Porque mis amigos lo hacen" "porque ya soy mayor" "porque yo controlo y puedo dejarlo cuando quiera" son las frases más habituales. Además, la ley prohíbe comprar o consumir tabaco con menos de 18 años, pero la realidad es que el tabaco es la droga más consumida por jóvenes. A nuestra edad, es importante plantearnos que después de los primeros cigarros ya es muy difícil la vuelta atrás.

Algunos datos que te pueden interesar

-¿Que fumamos realmente?: Si ves una cajetilla, verás que no ponen los "ingredientes": Nicotina (es la que

te engancha a fumar) alquitrán (si, si, eso negro de las carreteras), monóxido de carbono (lo que sale del tubo de escape de tu moto), y un montón de sustancias irritantes como el amoníaco, el cianuro de hidrógeno o el arsénico. -El mal olor te va a acompañar siempre, tanto en la ropa como en tu boca.

-Fíjate de que color tienen los dientes las personas que fuman mucho.

-La condición física es mucho peor en un fumador, se ahoga antes, tose,...

-Pierdes olfato y gusto. Cuando lo dejas son los primeros sentidos que se despiertan.

Qué hago si a pesar de todo decido seguir fumando:

-Fuma el primer cigarro lo más tarde posible, así fumarás menos cantidad.

-Evita todos los cigarros que puedas.

-Piensa que te estás fumando un iPhone 6 plus (quien fuma gasta al año unos 900€).














-Respeta a quien decida no fumar.

-No molestes al de al lado, el vicio es sólo tuyo.

IMP: La mejor manera de evitar los problemas del tabaco es evitar su consumo. Piensa que cuando está en juego tu salud, la mejor manera de ganar, es no jugar.

TEST: PERÒ...SAPS ESTUDIAR?

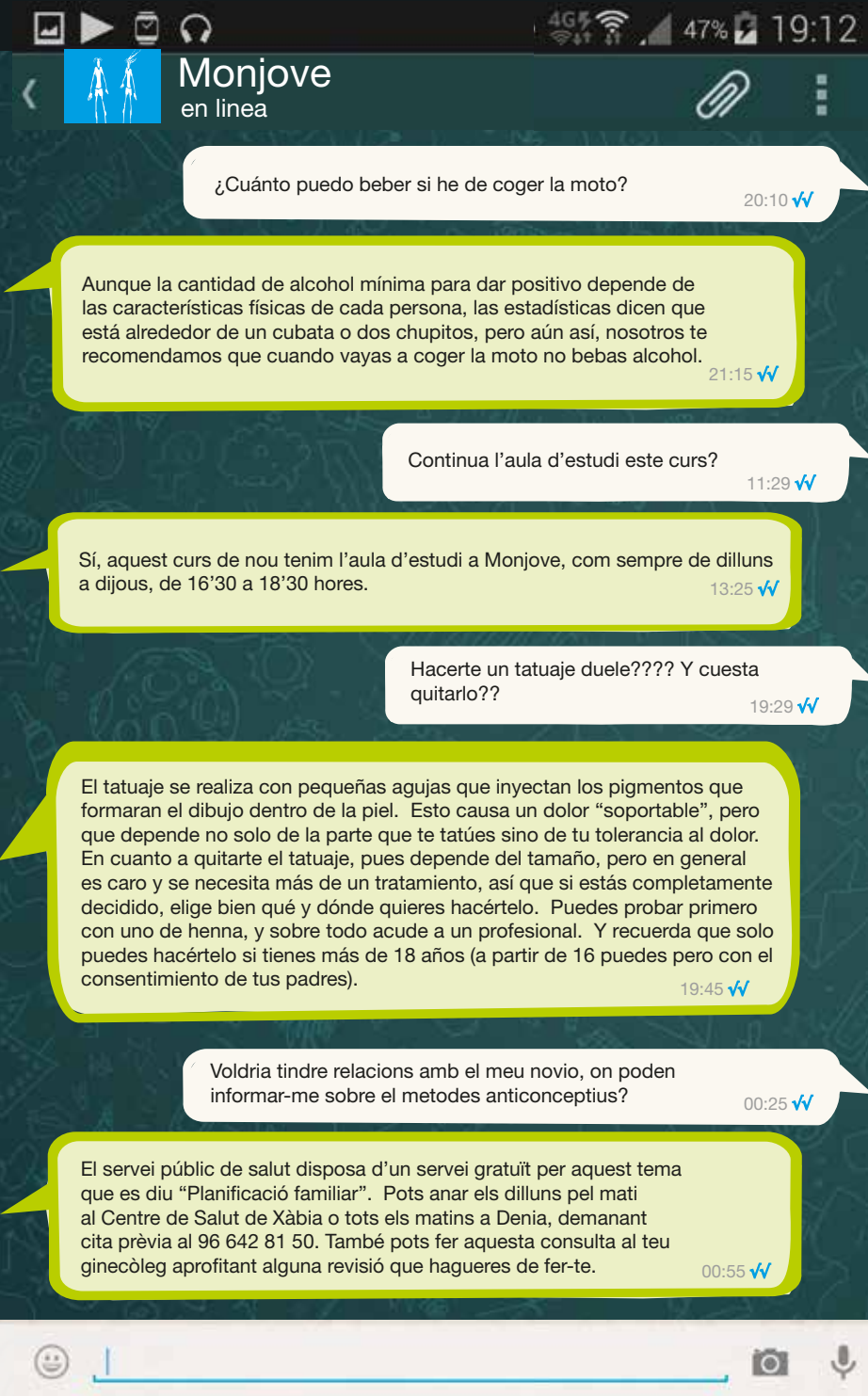
Prompte vindran els primers exàmens i ens enfrontarem de nou al paper en blanc amb les preguntes. Serà l'hora de demostrar el que hem estudiat. Però moltes vegades, el fet de no estudiar com cal pot fer que el nostre rendiment acadèmic siga pitjor, per això ací tens un test que pot donar-te algunes pistes de com aprofites el teu temps d'estudi.

-  Tinc un horari i pla d'estudi establert per a cada dia de la setmana. SI NO
-  Acabe els deures i treballs en el termini que em propose. SI NO
-  Passe a net, faig resums i esquemes de cada assignatura. SI NO
-  Si el profe em posara un examen sorpresa, probablement l'aprovaria. SI NO
-  Deixe les hores d'estudi per a l'ultima hora de la nit. SI NO
-  Repase i estudie sols els dies abans d'un examen. SI NO
-  Evite distraccions quan estudie: per exemple, desconnecte el smartphone. SI NO
-  Intente traure millors notes que només l'aprovat. SI NO
-  Memoritze a vegades sense saber el que estic dient. SI NO
-  Per poder estudiar millor solc beure begudes energètiques. SI NO
-  Els dies que tinc examen és quan menys hores dorm. SI NO
-  Primer estudie el més complicat i deixi per al final el més facil. SI NO
-  Quan tinc moltes hores d'estudi, faig alguns descans per relaxar-me i tornar amb més força. SI NO

Resultat del text a www.monjove.net

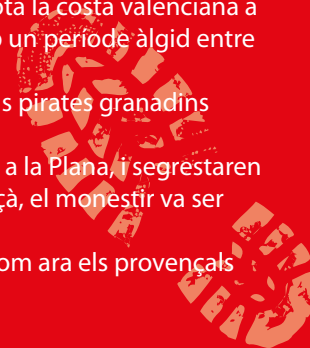
Soluciones:





Sabies que:

- Ara pots veure els magraners plens de magranes, una de les fruites més saludables i més oblidades a la nostra taula.
- La pirateria va ser un greu problema a Xàbia i en general a tota la costa valenciana a partir de la conquesta de Jaume I i quasi fins a principis del segle XIX, amb un període àlgid entre els segles XVI i XVII.
- El primer atac conegut a Xàbia va ser el 10 de setembre de 1304 quan uns pirates granadins desembarcaren al port de Xàbia i cremaren tota la vall.
- L'any 1387, un nou atac de pirates va saquejar el monestir de sant Jeroni, a la Plana, i segrestaren a tots els monjos que van ser duts a Bugia, (l'actual Bejaïa, a Algèria). D'ençà, el monestir va ser abandonat.
- A Xàbia en coneixem més de deu accions de pirates, la majoria berberiscos però també d'altres llocs, com ara els provençals que des del port de Cartagena i amb protecció de Castella actuaren en este litoral.



Xabieros pel món: Laura Enguix Signes (Francia)



Mi experiencia con Francia empezó cuando fui a visitar a uno de mis mejores amigos a París mientras este realizaba un año de estudios en el extranjero. La capital ya me había enamorado en un viaje que hice anteriormente, pero fue en ese momento cuando me di cuenta de que yo también quería vivir la experiencia Erasmus como estudiante de Comunicación Audiovisual en la ciudad de la luz.

De estudiante a joven trabajadora

Llegué a París en septiembre de 2011 con mucha ilusión, sin embargo, la adaptación no es para nada sencilla. Encontrar un piso en la capital francesa es más complicado de lo que parece. Estuve un mes en un hostel probando suerte, y cuando ya estaba a punto de tirar la toalla, París me abrió sus puertas. Pasé un año como estudiante de Erasmus en el que conocí a mucha gente y viajé por toda Europa, pero no contenta con ello decidí volver a la ciudad un año más tarde para hacer las prácticas de la carrera allí. Hoy en día todavía sigo trabajando en la misma empresa que me abrió sus puertas al principio de mi experiencia laboral, Melty, un medio de comunicación web para el que escribo artículos sobre series y películas de actualidad.

El idioma

El francés se parece bastante al castellano y casi incluso más al valenciano, pero no por ello es una lengua sencilla. La pronunciación es bastante complicada y los franceses no son precisamente los mejores en entender nuestro acento. Sin embargo, con un poco de esfuerzo se puede conseguir hablar bastante bien en relativamente poco tiempo. Además, el ayuntamiento ofrece clases a buen precio para los extranjeros.

La comida y las costumbres

Como casi todos los europeos, los franceses comen y cenan mucho más pronto que nosotros, sin embargo, os sorprendería comprobar cómo de fácil es acostumbrarse a sus horarios. En cuanto a la comida, hay muchos platos típicos que vale la pena

probar, como la famosa *fondue au fromage* o una buena *raclette* para recuperarte del frío del invierno.

El clima

El invierno del 2011/2012 fue uno de los más fríos que recuerdo, y aunque luego también hemos tenido nevadas y malos días, en general son unas temperaturas que se pueden soportar. Sin embargo, creo que lo peor son las olas de calor, la ciudad no está tan bien preparada para las altas temperaturas como para el frío.

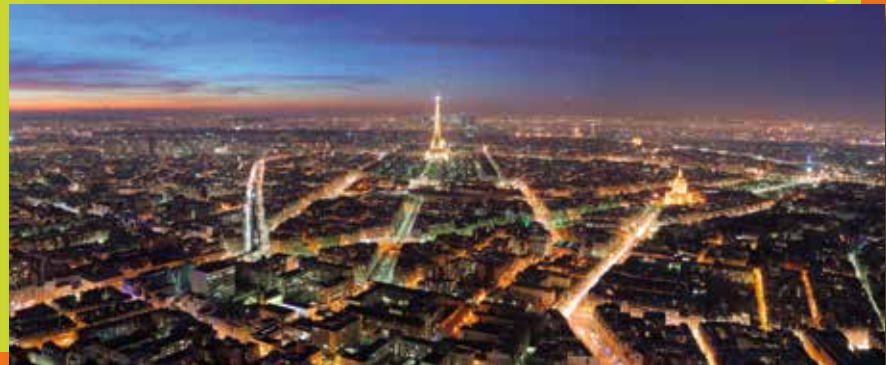


Muchos franceses se niegan a hablar en inglés, por lo que al principio es complicado el día a día. Además, la burocracia es una locura y todavía se hace todo por correo. Y es que nunca mejor dicho, las cosas de palacio van despacio. ❌

Tienen muchas ayudas sociales que te permiten afrontar los gastos que supone la ciudad de París, además, una vez hablas algo el idioma y conoces a la gente descubres la magia de la ciudad. No habrá día en que no encuentres algo que hacer. ✅



Idioma: francés
Población: 67 millones de hab.
Superficie: 675.417 km²
Ciudades: París, Niza, Burdeos, Marsella, ...
Es conocida por: su cocina, la torre Eiffel, Napoleón, el Tour, la tortilla, "libertad, igualdad, fraternidad" y Disneyland.





PILATES PER A JOVES

T'agradaria millorar el teu estat físic? O augmentar la teua flexibilitat?

Si vols conèixer els avantatges del Pilates ara pots inscriure't tu i els teus amics/gues.

Horari: dimarts i dijous de 18 a 19 hores, del 13 d'octubre fins el 17 de desembre. Inscripcions fins el 8 d'octubre

Places: 15 jòvens entre 12 i 25 anys. **Preu:** 18€



CONCERT DE ROCK BURUMBALLA

10 d'octubre

A les 23 h. al Passeig Marítim

"Burumballa" és un grup de joves d'entre 16 i 21 anys, que sorgeix gràcies a la trobada musical Com Sona l'ESO realitzada a Cocentaina a 2013.



Composen les seues pròpies cançons amb un estil musical que definixen com ska, amb influències de reggae, punk i rock. Acaben de traure a la venda el seu primer disc, "Orígens".



TALLER DE TEATRE PER A MENORS DE 25 ANYS

Si tens entre 12 i 25 anys, t'oferim un taller on podràs aproximar-te al món del teatre de manera amena i divertida. Si no vols perdre-te'l apuntat tu i els teus amics abans del 8 d'octubre a Monjove.

Preu: 18€ **Monitora:** Inma Sancho



T ho vols perdre?

SENDERISME: PARC GEOLÒGIC DE XERA

Visitarem un dels parc geològics més importants d'Europa, amb un paisatge que combina l'alta muntanya, coves amb estalactites i estalagmites, blolladors d'aigua i formacions karstiques úniques.

Edat: de 12 a 18 anys.

Inscripcions a Monjove fins el 14 d'octubre

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

18 d'octubre

31 d'octubre

31 d'octubre a les 21 h. a la placeta del Convent

Si vols viure una experiència terrorífica aquest Halloween, passa't pel Passatge Terrorífic que MONJOVE a muntat per a tu.



PASSATGE DEL TERROR

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: La difícil relació d'una parella.

Quan comença una relació de parella, tot és de color de rosa, no tenim ulls més que per a l'altra persona i tot el que fa o fem està bé. Però amb el temps la relació canvia. Cada vegada ens coneixem més, però els cels o no parlar clar ens pot portar a que la relació es torne difícil, i fins i tot, pot tornar-se insuportable. Aquestos consells poden servir-te per a tindre una bona relació de parella.

-Estar damunt de la teua parella a tota hora no vol dir que la vullgues més. Cada persona necessita un temps i un espai per a ell sols.

-Si tens algun problema amb la teua parella, has de parlar-ho a soles amb ella, MAI davant dels amics o altres persones.

-No feu sempre el mateix. Les rutines porten a l'avorriment. Sorprendre la parella amb propostes noves és una bona opció.

-Cada persona té dret a tindre els seus amics i amigues a banda de tu, i també necessita un temps per a ells.

-La millor relació de parella és la que es basa en la confiança. Controlar whatsapps, telèfon, correu només vol dir que no confies en ell/a. Aleshores, per què eixes amb eixa persona?

-Cadascú te les seues aficions: esports, anar de compres,



caminar, anar al cine... si a tu no t'agrada, no l'obligues a fer les coses que a ell/a li agraden.

-Cada persona és com és. Intentar canviar-la al teu gust és una molt mala opció.

-Escolta a la teua parella el que tinga que dir-te encara que no ho compartixques, al menys vol dir que intentes comprendre-la.

IMPORTANT: Les relacions de parella es basen en el respecte. En el moment que veges qualsevol tipus d'abús tant psicològic com físic, TALLA immediatament amb eixa persona, NO S'HO VAL.



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:
Astèrix tenia por que el cel li caiguera al cap, però nosaltres a octubre tenim por que ens caiga la...



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



www.imprentabotella.com