

ixdel'ou #42

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Desembre 2018



**SÁCALE
PARTIDO AL
BLUETOOTH**



**SAPS COM
ESTIRAR
EL TEMPS?**



**TEST:
¿CÓMO
COMES?**



**ANDREA
GÓMEZ
(IRLANDA)**



**COM
ET
VEUS?**



Dia sí, dia no plou, vent, posem la televisió i cada vegada més les desgràcies per fenòmens atmosfèrics, i no sols als Estats Units o a l'Índia, sinó a molts pobles del nostre voltant que s'han vist afectats per inundacions i riudes que han sigut mortals per a les persones. És que el temps està canviant i ja no ho pot negar ningú. Aquesta paraula de "canvi climàtic" amb què fa anys ens avisaven els científics més lúcids és una realitat: la pujada de les temperatures quasi un grau, calfament dels oceans, 219.000 milions de tones de gel perdut a l'últim any a l'Antàrtida. Cap a on ens porten tots aquests efectes? Els experts no es posen d'acord, però tots tenen clar que a un món pitjor. I l'heretarem nosaltres... per això és important saber el que està passant i no tancar els ulls a la realitat. *Ix de l'Ou*

Sácale partido al "bluetooth"

Seguro que has usado el bluetooth de tu **smartphone** en más de una ocasión, como por ejemplo para conectarte a un altavoz externo. Hace unos años, cuando no existía Whatsapp era la forma en la que se intercambian archivos como fotos, música, etc, sin utilizar cables, de la forma más fácil y sencilla. Eso sí, los dos dispositivos debían estar a una distancia relativamente corta.

¿Y de qué va el bluetooth exactamente? Es una tecnología de **comunicación** entre dispositivos de corto alcance. Como curiosidad, decirte que el nombre "bluetooth" es un homenaje al rey de Dinamarca y Noruega, Harald Bltand, que en la lengua inglesa es conocido como Harold Bluetooth. El nombre del rey fue escogido por el hecho de haber unificado las tribus de su país, de manera similar a lo que la tecnología pretende hacer: unificar tecnologías diferentes.

La tecnología Bluetooth es bastante útil, pues permite la comunicación entre **diversos dispositivos** vía wireless, es decir, sin la necesidad de cables. Hoy en día, casi todos los dispositivos electrónicos pueden ser conectados vía bluetooth, como smartphones, PC's, videoconsolas, impresoras, scanners, ratones, teclados, etc. Y lo mejor, es una **tecnología barata**.

La mayor desventaja de esta tecnología es su corto alcance. Además, el número máximo de dispositivos conectados al mismo tiempo también es limitado.

¿Dónde puedo utilizar esta tecnología?

- Auriculares, altavoces inteligentes, equipos de sonido,... todos ellos pueden ser utilizados de manera **inalámbrica** desde nuestro dispositivo con conexión bluetooth (siempre y cuando estos también tengan la opción de conexión bluetooth).
- Los mandos oficiales de las diversas **consolas**, Nintendo Switch, PlayStation 4 o Xbox ONE disponen de conexión bluetooth, para así no entorpecer con los cables.
- Los **relojes inteligentes** y las pulseras deportivas. Aunque existen modelos más sencillos y otros más sofisticados, sin embargo, todos tienen algo en común, el uso del bluetooth para comunicarse con nuestro smartphone.
- Podemos usar nuestro smartphone como **ratón o teclado** (dependiendo de la marca y el modelo debemos realizar la conexión directamente o a través de aplicaciones externas).

Estos son algunos de los usos más habituales que se le pueden dar al bluetooth, pero seguramente, tú le has dado algún uso distinto al bluetooth que no aparece en esta lista, cuéntanoslo enviando un e-mail a "monjove@monjove.net".

IND: Ten en cuenta que el radio de acción no es muy amplio, solo unos pocos metros, y a partir de ahí la calidad de transmisión baja impidiendo una transmisión aceptable de datos.



SAPS COM ESTIRAR EL TEMPS?

No t'ha passat mai que hi ha dies que no saps què fer, i altres on no tens prou temps. Si haguérem planificat el nostre temps, tal volta no ens haguera passat això. Si ho contes bé, 10 minuts perduts cada dia són... 60 hores a l'any desaprofitades!! Per això és important que sapiguem en què gastem el temps.

Què podem fer?

- Què fas un dia normal? Apunta't les hores de classe, menjar, estudi, esport, somni, deures, whatsappar,... durant una setmana i així podràs comprovar i reflexionar si aprofites o malgastes el temps.
- És important que, igual que tens un horari de classes de l'institut, feres el mateix amb el dia a dia, i et feres una plantilla amb tota la setmana.
- Primer que tot, posa el que fas en horaris fixos (classes d'anglés, tenis, menjars, hores en què et gites...)
- Ara apunta les coses que són particulars aquesta setmana (anar el dimecres a comprar roba per a la festa del dissabte...)
- No oblidis posar un horari diari per fer els deures del dia a dia. És important tots els dies estudiar un poc.
- Cada setmana apunta les coses que no et quadren de la planificació (has posat massa hores d'estudi, no havies comptat amb l'eixida amb els amics del dijous,...) i vés corregint l'horari.
- Evita fer les coses importants en horari nocturn. Estàs més cansat.
- Quan estigues en temps d'estudi, estigues a allò que estàs. No t'encantes mirant papallones.
- Sigues constant, al principi et costarà planificar-te, però a poc a poc veuràs com és més fàcil tenir organitzat el dia que no anar a veure-les vindre.



IND: Classifica les tasques en URGENT, PRIORITARI i COMPLEMENTARI per ordenar quines faràs primer.

IX DE L'OU
PRESENTA

ELS NADALS VISTS PEL WHATSAPP 😊 - Per JUANXO

21 de desembre 🤪



Estrenes 🤑



Nit Vella 🕶️



Innocents 😂



Reis 🥰



...i 7 de gener 🥲



els 12 èxits d'ix de l'ou

1		DI MI NOMBRE Rosalia	2		THANK U NEXT Ariana Grande	3		ONE KISS Dua Lipa-Calvin Harris	4		CUANDO NADIE VE Morat
5		SHALLOW Lady Gaga-Bradley Cooper	6		PERDÓN David Bisbal-Greicy	7		FUEGO Eleni Foureira	8		DON'T LEAVE ME ALONE D. Guetta-A. Marie
9		TE ESPERARÉ TODA LA VIDA Dani Fernández	10		I'M A MESS Bebe Rexha	11		LOCA Sweet California	12		SHOTGUN George Ezra

Ajuda'ns a confeccionar la llista de novembre, fes la teua i envia-la a monjove@monjove.net

TEST: ¿CÓMO COMES?

La adolescencia es una de las etapas más importantes en cuanto al desarrollo de nuestro cuerpo. Ganamos aproximadamente el 20% de la talla que tenemos al final y un ¡50% del peso! Por todo ello, una dieta sana y equilibrada es fundamental para un desarrollo óptimo de nuestro cuerpo. Y por eso no está de más repasar hábitos que nos van a venir bien, no solo ahora, sino siempre. Mira cuales son los que cumples, e intenta cumplir los más posibles.

- Varío al máximo, incluso dentro de la misma clase de alimentos (verduras diferentes, frutas, legumbres, pescados,...). **S** **N**

- Como sin prisas, mastico bien, con tranquilidad y evito la televisión o los smartphones. **S** **N**

- Siempre que puedo tomo un primer plato, un segundo y postres. **S** **N**

- Dulces, refrescos, snacks, chocolates, pizzas, hamburguesas... los tomo solo de vez en cuando, sin que se convierta en un hábito. **S** **N**

- Mantengo unos horarios de comida, e intento no saltármelos. Siempre que puedo hago 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena). **S** **N**

- Evito, en almuerzos y meriendas, la repostería industrial o snacks. Normalmente me preparo bocadillos (no abuso de embutidos, patés o quesos grasos), frutas o productos lácteos. **S** **N**

- Arroces, legumbres, ensaladas y verduras son habituales en mi dieta diaria. **S** **N**

- Me tengo prohibido picar alguna cosa entre las comidas. **S** **N**



IND: Todos los estudios indican que una comida rica en vegetales y frutas reduce el riesgo de cáncer y de enfermedades cardiovasculares, dos de las causas de muerte más frecuentes en Europa. Por eso es tan importante aprender a comer bien, y que se convierta en un hábito a lo largo de nuestra vida.

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

Hola, el meu problema és el següent: sue molt. A l'estiu estic 10 minuts al carrer i ja tinc les aixelles banyades. He sentit que hi ha desodorants que "eviten" que sues però també he sentit que no són bons perquè el cos necessita respirar. Jo vull saber si hi ha alguna manera de suar menys?

18:01 ✓✓

El millor contra la suor és una bona higiene. Dutxa diària, amb gel o sabó, sobretot al lloc on hi ha més glàndules sudorípares (axil·les i zones genitals) i després eixugar-te bé el cos. També és important la roba i el calçat. El cotó o el lli són els millors teixits. I no oblidis canviar-te de roba diàriament. Si així i tot, continues suant molt, ja hauries de consultar a un dermatòleg.

20:43 ✓✓

Hola, tengo 15 años y soy una chica. Tengo un problema y es que solo mido 1,53 metros y todas mis amigas son mucho más altas que yo. Me siento muy bajita y no me gusta nada, me gustaría medir 1,65 metros. Ya sé que es muy difícil pero me gustaría saber si hay alguna forma de crecer más.

11:25 ✓✓

Sabemos que es un problema que te preocupa mucho y que te hace que te sientas mal por ello, pero es muy difícil que llegues a crecer más. Eres una persona única, eres un conjunto de características y unas serán mejores que otras, nadie es perfecto en todo, y tú seguro que tienes muchas cosas de las que sentirte orgullosa.

13:45 ✓✓

Quería preguntar si cuando vas al dentista te detecta si fumas o no. Fumo desde hace poco tiempo y fumo muy poco, pero tengo miedo de ir al dentista y me pregunte si fumo delante de mis padres, ya que si se dan cuenta me matan. Si es así, que lo puede detectar, ¿qué puedo hacer para evitarlo?

16:23 ✓✓

Normalmente si llevas poco tiempo fumando, y fumas poco no tiene por que notarlo de manera directa. Aunque sí que es evidente que el tabaco repercute en los dientes y el dentista puede verlo. No solo por el olor sino por el esmalte. No es una cuestión de cuánto tiempo llevas fumando, sino que cada boca es diferente y una misma sustancia actúa de manera diferente.

18:47 ✓✓

Type message

BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



- La mar de Xàbia té una temperatura molt agradable tot l'any, a l'estiu la mitjana és d'uns 26 graus (el màxim és a agost) i la mínima és de 14 graus (sol ser per febrer)

- Xàbia es troba en línia recta a 87 km d'Eivissa, a 6.154 km de Nova York, a 10.769 km de Tòquio i a 17.220 km de l'illa de Tasmània (Austràlia).

- Ara fa 100 anys que va acabar la Primera Guerra Mundial, que va deixar entre nou i deu milions de morts, i uns vint milions de soldats ferits. Les víctimes civils pujaven a més de set milions.

- L'ermita de Santa Llúcia va ser construïda a principis del segle XVI. Es tracta d'un edifici auster d'una sola nau de planta rectangular. En l'Edat Mitjana s'invocava a la santa contra les malalties dels ulls, probablement perquè el seu nom està relacionat amb la llum.

XABIERS pel món: Andrea Gómez (Irlanda)

Hola, el meu nom és Andrea Gómez i porte treballant i residint a Irlanda aproximadament 2 mesos. Tot va començar en juliol, quan vaig acabar les oposicions de magisteri i el meu futur era incert. Buscant feina per internet, vaig veure una oferta de treball on es necessitava una persona especialitzada en l'educació per treball en una "creché". Vaig enviar el meu currículum, pensant que no anava a aconseguir el lloc i finalment, vaig passar totes les fases de les diferents entrevistes i aquí estic vivint i treballant en Irlanda

ADAPTACIÓ.

Després d'acceptar el lloc de feina, em vaig posar a buscar casa. Llogar una casa en Irlanda és molt car, ja que una casa amb una habitació i un bany pot estar rondant entre els 1000 euros al mes aproximadament. Finalment, després de molt buscar vaig decidir compartir casa amb una família. La veritat és que jo pensava que el període d'adaptació seria molt més complicat, però tant com per part de la família com de la feina, he tingut tanta ajuda i m'han posat tantes facilitats que no ha sigut gens difícil adaptar-me.

Irlanda, és un país on el nivell de vida és bastant alt, encara que hi ha coses més barates i coses molt més cares; altres són més o menys iguals, per tant poden trobar molta varietat. Però, generalment, la vida és més cara que es Espanya.

LLENGUA.

L'idioma per comunicar-se és l'anglès. Ja que l'he estudiat tota la meua vida, no ha sigut cap impediment. El més remarcable és l'accent, ja que és molt diferent de com estem acostumats a estudiar-lo. L'altre idioma present és l'irlandès. Aquesta llengua autòctona és molt complicada i hi ha poca gent que la parli a la perfecció, encara que es dona a l'escola. Totes les indicacions i els cartells que pugues trobar pel carrer estan escrits en aquestes dues llengües.

MENJAR.

Tant el menjar com els horaris per menjar són prou diferents del que estava acostumada, encara que no ha sigut difícil adaptar-se als seus horaris. Els irlandesos, normalment, fan un desdijuni fort i en l'hora de dinar mengen alguna cosa lleugera com ara sopa o sandvitx. Finalment, per a sopar tornen a fer una menjada més forta i un poc més elaborada. Els horaris també són prou diferents, ja que desdijunen molt matí (és un país molt matiner), dinen al voltant de les 12 i finalment sopen cap a les 6-6.30 de la vesprada.

En l'escola els horaris també són prou diferents del que estem acostumats, ja que prenen el desdijuni quan arriben, dinen a les 11.30 i finalment tenen el seu "tea time" a les 3.30 de la vesprada. Vora les 10 i les 2 tenen un xicotet snack.

EL TEMPS.

El temps aquí també varia, ja que la majoria de dies està núvol o acaba posant-se núvol al llarg del dia i a més a més plou molts dies seguits. He de dir que des de setembre que estic aquí he vist prou el sol. Ara en novembre és quan quasi cada dia veus els núvols i plou una setmana seguida. El fred és prou més sec i si t'abrigues amb la roba adequada, es pot estar en el carrer.

EL MILLOR: El millor és la gent (encara que hi ha de tot) però solen ser molt simpàtics, empàtics i disposats sempre a fer alguna cosa per tu i ajudar-te. Una altra cosa bona és la bona comunicació dels mitjans de transport per arribar a qualsevol lloc.

EL PITJOR: El cost del transport, ja que si no tens la "leapcard", els viatges són molt més cars; amb aquesta targeta tenen un preu un poc més assolible.



IRLANDA

Capital: Dublín

Idioma: Irlandès i anglès

Superfície: 70.273 km²

Població: 4.857.000 hab.

És coneguda per: Acantilats de Moher, Saint Patrick, la Guinness, el whisky, Killarney i el Anell de Kerry, La Calzada del Gigante, la sidra



PlayJove

TORNEO BALONMANO FEMENINO

Viernes

14
DICIEMBRE



Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
De 18:30 a 21:30 h

PlayJove

DISCOPLAY

THE BEST MUSIC OF THE WORLD

Música, animación, sorpresas y muchas ganas de pasarlo bien.

Viernes

21
DICIEMBRE

¡VEN A DISFRUTAR
DE LA MEJOR
MÚSICA!



Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
De 18:30 a 21:30 h

NADAL JOVE ESPORTIU 2018

AL PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS M.B.A.
ACTIVITATS PER A XIQUETS I JOVES
FINS ALS 17 ANYS

27, 28 i 29 de desembre
de 16.30 HORES a 20.30 HORES

PlayJove

TARDE DE PALOMITAS

3 jueves
ENERO

Play Jove | Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 18:00



Què saps de Xàbia...

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



Com et veus?

Hui et gites i ho veus tot negre, quan ahir tot anava perfecte. No vivim sempre en el país de les meravelles, i les nostres pors o inseguretats poden enfonsar-nos. Per això, és important que

creguem en nosaltres mateixos i en les nostres possibilitats, ens acceptem com som, i aprenuem a superar les situacions difícils que trobarem en el nostre camí. Ací van alguns consells per què us sentiu millor... a veure què us sembla.

- Troba les teues **virtuts**: busca les coses que t'agraden de tu i potencia-les.
- Afrontar els defectes: per ser feliç amb tu mateix cal que **acceptes** que no eres perfecte i que això no et fa pitjor persona. Tots tenim defectes però no hem de deixar que ens amarguen la vida. Com menys penses en els teus defectes més feliç seràs.
- **Somriu**: està demostrat que les persones que somriuen obertament són considerades més atractives i segures d'elles mateixes pels altres.
- Aprèn a **relativitzar** els problemes. Moltes vegades pensem en el "pitjor" que podria passar i això ens frena a prendre decisions. Intenta pensar en positiu i pensa que eixirà bé!
- Marca't un **objectiu**: motivar-te per aconseguir una cosa que vols és molt important per valorar-te, lluita pels teus somnis, per ser feliç en el dia a dia.
- No sempre que **s'intenta** fer una cosa l'aconsegueixes, però si no ho intentes, segur que no ho aconseguiràs.
- **Exercici** i bona alimentació: fer esport millora l'estat d'ànim i ajuda a evitar la tristesa i la depressió. Si no tens temps per fer exercici, dedica només uns minuts al dia a pujar escales, ballar una mica a l'habitació o córrer.
- **Bones companyies**: fuig de les persones que no t'estimen per qui eres, les amistats de veritat estaran sempre que ho necessites.

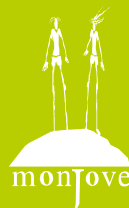


IND: Intenta llevar del teu pensament tots aquells pensaments que puguen ser del tipus "no anirà bé", "et dirà que no", "faré el ridícul"..., no fan més que desmotivar-te i fer que no emprengues res de nou.



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