

ixdel'ou

#47

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Maig 2019



SÁCALE PARTIDO AL VERANO



MÉTODES ANTICONCEPTIUS



TOP MUSICA: CLAPTONE



ALBERT CRUANYES (CANADÀ)



ANOREXIA ¿QUÉ PUEDO HACER?

EDITORIAL

En un món on les falses notícies i les mentides estan per tot arreu: a Internet, però sobre tot a les xarxes, cada vegada és més important aprendre a valorar la

informació que rebem. I és que no sols cada vegada hi ha més informació dolenta, sinó que es comparteix més ràpidament, i a més gent, que la vertadera. Per això, és clau contrastar tot el que rebem. Com? Davant una notícia, busca més informació sobre eixe tema en Internet, visita webs diferents i, si pot ser, webs que donen un mínim de garanties, i busca que recolzen la informació. Tin en compte que les notícies falses es troben en totes les categories: sexualitat, drogues, actualitat, ciència, malalties... que poden fer molt de mal si te les creus. En tu està el que li faces el cas que es mereix... *Ix de l'Ou*



SÁCALE PARTIDO AL VERANO

El 21 de junio, ya metidos en plenas fiestas de Fogueres, comenzará oficialmente el verano. Exámenes finales, selectividad, fin de curso, todo queda atrás. Queda un mes, y empezaremos un tiempo de altibajos, de diversión y aburrimiento. Tendremos más tiempo que nunca y eso es un desafío. Aquí te proponemos que lo aproveches. ¿Cómo? Sigue leyendo:

Ordena tu cuarto. Es el primer paso para controlar tu mundo. Prepárate para empezar en septiembre con control. Pocas cosas y cada una de ellas en un sitio.

Aprende o mejora **inglés u otro idioma extranjero**. También prueba a mejorar o profundizar en algunos programas informáticos que pueden ser útiles: todos los del Office, incluso algunas aplicaciones útiles como Prezi. Hasta pueden ser útiles algunas aplicaciones de diseño, desde las más sencillas hasta toda la gama Adobe.

Viaja. Con amigos, con tus padres, lejos o cerca. No es necesario ir al extranjero ni gastarte mucho dinero. Aprovecha el buen tiempo para organizar una acampada con tus amigos.

Prueba un **deporte** nuevo: windsurf, skate, voley playa, MTB, calistenia... tienes mil opciones y un montón de horas.

Fiestas, discomóviles por toda la comarca, apuntarte a un campamento... cualquier excusa es buena para **conocer más gente**. Amplia tu círculo de amigos.

Busca un **hobby** nuevo: fotografía, aprender a montar videos de Youtube, mecánica, aprende a volar un dron, baile... Y puedes hacerlo solo, o buscar a alguien que le vaya lo mismo que a ti.

Tienes mucho tiempo para **reflexionar**, aprende a valorar las cosas. Una idea es apuntar cada día ideas que te gusten y las cosas que te desagraden. También puedes empezar un diario. Al escribir, descubrirás muchas cosas acerca de ti y de la gente que te rodea.

Pasa tiempo **a solas**. Vivimos en un tiempo en donde parece que el silencio está prohibido. Es enriquecedor estar en tu propia compañía. Estar solos no es de «colgaos».

Estarás más tiempo con la **familia**, con hermanos, abuelos... por lo que habrá más roces. Ya eres mayor. Aprende a tener paciencia y piénsalo dos veces antes de disgustarte o enfadarte.

Aunque el verano es tiempo de vacaciones, no es tiempo de parálisis total. Debes **ayudar** en las tareas de casa, es lo mínimo que se merece tu familia.

¡Lee! El cerebro necesita alimento también en vacaciones.



IND: Estudia y repasa lo que has hecho en el instituto, sobre todo si vas a hacer bachillerato, un parón de dos meses puede perjudicarte a la hora de ponerte las pilas en septiembre. No te mates a estudiar, pero un poquito cada día no te molestará.

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Més de 100 menors de 15 anys es van quedar embarassades fa dos anys, i la xifra es va triplicar en les que ja havien complert aquesta edat. Per evitar-ho, hem de pensar que la informació és fonamental, evitar mites i errors pot ser fonamental per reduir els embarassos no desitjats. I per això, conèixer els mètodes anticonceptius, que com diu el seu nom, són per evitar embarassar-te o embarassar, és fonamental.

EL CONDÓ O PRESERVATIU: Hi ha tant de xic com de xica. És barat, no té contraindicacions, és molt fiable si es col·loca bé i és l'únic que prevé les malalties de transmissió sexual (MTS). És el més utilitzat entre els joves ja que les relacions són més esporàdiques. És l'únic per al qual no faria falta anar a un Centre de Planificació Familiar.

DIU: Objecte que es col·loca a l'úter. Ha de posar-lo un ginecòleg i no prevé de les MTS.

DIAFRAGMA: És un xicotet frisbee de goma. Tampoc prevé les MTS.

MÈTODES HORMONALS (píndoles, anells vaginals, pegats): Fan que el cos no ovule per la qual cosa no pots quedar-te embarassada. Tampoc prevé les MTS.

MÈTODES QUE NO SÓN ANTICONCEPTIUS: I que per tant no s'haurien de practicar baix cap concepte (Important: cap prevé de les MTS).

LA MARXA ENRERE: Consisteix a retirar-se abans d'ejacular. La seguretat és nul·la. Molt perillós practicar-ho.

LLAVATS VAGINALS: També seguretat nul·la, a més a més alteren el cos.

DURANT LA MENSTRUACIÓ: Encara que hi ha menys probabilitat de quedar-se embarassada, hi ha un risc evident, i a banda, hi ha més possibilitats d'infeccions i malalties. No te la jugues...

... i la **píndola de l'endemà**? És una solució d'urgència per evitar un embaràs

una vegada s'ha fet l'acte sexual. És un tractament molt fort, amb els seus corresponents efectes secundaris, per la qual cosa **ÉS UN ERROR** utilitzar-lo com a mètode anticonceptiu, i molt perillós si s'utilitza per costum.



IND: Evitar l'embaràs és cosa de dos, del xic i la xica, ja que sou els que decidiu tenir relacions; i a banda, les malalties heu d'evitar-les els dos.

IX DE L'OU
PRESENTA



- JA FA OLORETA A FOGUERES - Per **JUANTXO**



TOP MÚSICA: CLAPTONE

PABLO ISBERT

CLAPTONE: OCULTO TRAS UNA MÁSCARA

Poco se conoce sobre Claptone, pero ¿es sólo una persona o son varias **bajo el anonimato**? Si uno se sienta a ver sus actuaciones vemos que en la noche de año nuevo, Claptone se presentó en Cartagena de Indias (Colombia) y también en el club Bangon Compound (Nueva York). Antes, el 2 de diciembre realizó shows en San Diego (EE.UU) y Bangkok (Tailandia). Con esto, queda en evidencia que Claptone en realidad está dividido en, al menos, **dos DJ cubiertos bajo esa tradicional máscara dorada** que ayuda a proteger la identidad y mantener el misterio.



En palabras suyas, justifica el anonimato con la siguiente frase: *“no quiero que los chismes y las habladurías sin importancia acerca de mi vida, que no tienen que ver con la música, distraigan a la gente. Y a pesar de que me ves enmascarado en mis conciertos, Claptone se enfoca en lo que se puede escuchar. Mi mundo es sonoro, y todos están invitados a dejar volar su imaginación y ser parte de él, ¿no es eso lo que cuenta?”.*



Es justamente en el plano musical donde este gran DJ destaca, desde sus primeras apariciones en 2012 con su álbum debut “Charm” ha realizado producciones exquisitas hasta día de hoy con una **elegancia musical magistral**.

Claptone también ha declarado su gusto por la década de los ochenta específicamente de la vida nocturna de ciudades como Detroit y Chicago pero en realidad sus influencias van más allá, desde una onda pop como Elvis y The Beatles hasta sonidos más fuertes como Doors, Queen, Depeche Mode, Nirvana, The Strokes y Kraftwerk. Ha tenido importantes colaboraciones haciendo remixes para Gregory Porter y Pet Shop Boys.

TOP 12 CANCIONES DE CLAPTONE

1



CLAPTONE
No Eyes (feat. Jaw)

2



CLAPTONE
Another Night

3



GREGORY PORTER
Liquid Spirit (Claptone
Remix)

4



CLAPTONE
Heartbeat ft. Nathan
Nicholson

5



CLAPTONE
In The Night feat. Ben Duffy

6



CLAPTONE
Under The Moon
feat. Nathan Nicholson

7



**PURPLE DISCO
MACHINE**
Body Funk (Claptone RX)

8



**DISCLOSURE FT SAM
SMITH**
Omen (Claptone Remix)

9



CLAPTONE
Puppet Theatre (ft. Peter,
Bjorn and John)

10



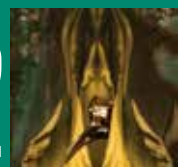
CLAPTONE
Dear Life ft. Jaw

11



BASTILLE
Blame (Claptone
Remix)

12



**CLAPTONE FT. JOAN AS
POLICE WOMAN**
Good Sense

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

Pots contagiar-te d'una malaltia de transmissió sexual per compartir llit o tovallola?

07:45 ✓✓

No. L'única infecció de transmissió sexual que es pot propagar d'aquesta manera són els polls públics. Insectes paràsits que viuen al pèl públic, a les aixelles o inclús a les celles.

08:23 ✓✓

Si me pasan una foto de una amiga con poca ropa, ¿es delito pasarla a otros?

17:41 ✓✓

La AEPD nos recuerda que compartir imágenes o vídeos por WhatsApp puede llegar a ser delito siempre que atente contra la intimidad de las personas. La agencia señala que «la mera captación de imágenes de las personas o su difusión a través de WhatsApp puede considerarse un tratamiento de datos personales. A título personal podemos grabar todo lo que queramos siempre que hagamos uso privado de ello. La sanción se corresponde con la difusión de las imágenes vía WhatsApp o por cualquier otro medio, algo que atenta contra la privacidad de las personas.»

19:01 ✓✓

Somos un grupo de amigos de 14 años. Hemos de hacer alguna cosa si queremos tener una peña.

15:43 ✓✓

Aparte de tener un lugar con un mínimo de condiciones higiénicas (al menos WC), es importante que os inscribáis en el registro de peñas. El impreso lo podéis conseguir y entregar en el registro sito en l'OAC (Oficina d'Atenció al Ciutadà en Av. Trenc d'Alba). Tened en cuenta que necessaréis la autorización de vuestros padres, porque sois menores. Os recomiendo que os deis de alta, porque si hay alguna queja del vecindario, la policía os puede cerrar el local. Ah!, y a ver si sois originales y le ponéis un nombre «to cheto» para la peña.

16:58 ✓✓

Type message

BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



- Les partides de Xàbia moltes vegades indiquen tipus d'orografia, així doncs, atzúbia (fons d'una clotada), Barranquera (de barranc), Cala Blanca, Caleta (de cala), Coma (depressió en un terreny de muntanya), covatelles (de cova), freginal (camp de forratge), Plana, Planet, Portitxol (de port), Putxol (monticle), Ramblars, La Ribera (marge o pendent), Roquetes, Saladar i Les Valls.
- Antoni Banyuls (1582-1662) va ordenar la construcció de l'edifici que alberga a hores d'ara el Museu Arqueològic de Xàbia, i va exercir el càrrec de majordom dels reis d'Espanya Felipe III i Felipe IV, i va ser criat de confiança del marquès de Dènia.
- L'acumulació de 267 litres produïda a Xàbia en a penes unes hores el diumenge de Pasqua, és el major registre en tan poc temps en sis dècades.

XABIERS pel món:

Albert Cruanyes Pérez (Canadà)

Hola sóc Albert, nascut al Carrer en Forn fa 28 anys. Ja fa un any i mig que estic pegant bacs pel Canadà. Estic establert a la ciutat de Montreal, situada a la província de Quebec, la 2a més poblada del país. Vaig decidir vindre ací amb l'esperança de perfeccionar l'anglès i amortitzar la carrera de Belles Arts d'una volta per totes. A més la taxa d'atur és de només un 6% un salari mínim d'uns 8 euros l'hora i hi ha prou moviment en el sector de l'audiovisual on m'he especialitzat.

L'adaptació

Els primers mesos vaig estar compaginant diferents feines no qualificades, des de rentar plats a testejar videojocs, metre buscava activament feina més estable. Finalment després de 8 mesos vaig començar en una de les empreses amb més tràfic d'internet.

Pel que fa als Quebequesos són oberts de ment i molt simpàtics de primeres, encara que no és fàcil per als immigrants forjar amistat amb ells. De tota manera Montreal acull gran quantitat de persones de tot el món i hi ha una gran presència de Llatinoamericans que et permet descansar de l'anglès en moltes situacions. També he fet amistat amb alguns catalans, que per causes desconegudes comprenen molt bé el Valencià.

L'al·lotjament és molt més assequible que a qualsevol altra part del país i si saps on buscar els productes bàsics no són massa cars. El xoc més important és sens dubte el clima.

La llengua

A Quebec el francès i l'anglès són llengües cooficials i el govern promou especialment l'ús de la primera. Per sort Montreal al ser prou gran es pot sobreviure només amb l'anglès i sobretot en el sector tecnològic es pot accedir a molts treballs sense un bon nivell de francès.

Per a mi l'anglès del Canadà és un dels més comprensibles dels que conec, això si, has d'estar preparat per a desxifrar tots tipus d'accents a causa de la realitat multicultural. Pel que fa al francès, el parlar de Quebec té moltes particularitats i es caracteritza per pronunciar encara menys lletres de les que veus escrites que en el francès de França. He estat anant a classes i espere arribar a un nivell mitjà a principis d'estiu.

Menjar

La Gastronomia del Quebec és poca i pobra: xarop d'erable, entrepans de carn fumada i poutine (creïlles fregides empastrades amb pastilles de caldo derretides). Per sort l'oferta de restaurants de tot el món és molt ampla. Els meus preferits: tacos mexicans, sushi japonés i menjar grec per a recordar els sabors mediterranis.

Jo visc al petit Magreb on hi ha moltíssimes verdureries i supermercats on puc trobar quasi tots els aliments característics de la nostra gastronomia i convidar als amics a paella o coques. També hi ha moltíssima oferta de productes de Llatinoamèrica que he anat incorporant a la meua dieta

Temps

L'hivern dura 7 mesos i s'arriba als -30° massa sovint. Després de 10 estius treballant com a socorrista a les platges de Xàbia la sang em bullia i m'ha anat bé com a teràpia de xoc. Encara que després de dos hiverns llevant la neu de l'entrada de casa ja no em sembla tan bonica com abans.

Lluny del que podia imaginar l'estiu arriba de colp i amb molta força. Arribant als 40 graus els mesos més forts. A més Montreal és una illa i la xafogor provocada pels alts nivells d'humitat és pitjor que la de Xàbia.

En aquest moment la ciutat es transforma, es tallen carrers del centre i els restaurants munten terrasses. A més hi ha infinitat d'activitats i programació cultural de qualitat, com el mític festival de jazz.



EL MILLOR: La gran oferta laboral sobretot per als artistes 3D i d'efectes especials. L'oportunitat de conèixer cultures de tot el món i la gran quantitat d'esdeveniments culturals i musicals per a tots els gustos i gratuïts molts d'ells. Quasi tots els barris compten amb una piscina climatitzada gratuïta on puc practicar la natació habitualment. ✓

EL PITJOR: L'interminable hivern, la falta de sol que acaba afectant l'estat d'ànim i que les distàncies entre ciutats són enormes. Està pràcticament igual de lluny Vancouver de Montreal, que Montreal de Xàbia. La festa és cara i acaba prompte i els restaurants també. I l'alcoholisme no és una opció tan econòmica com a Espanya. ✗





El passat 13 d'abril va tenir lloc la Zombi Infection organitzada per PlayJove amb la participació de més de 120 jòvens que van intentar durant tota la nit evitar ser infectats per un grapat de zombies repartits per la plaça de la Constitució. Al final, poguérem gaudir d'una nit barrejada de por i sorpreses. I per acabar la temporada, tenim una sorpresa per a vosaltres, una Escape Room que esperem vos agrade molt!!!!

PlayJove



ESCAPE ROOM

SÀBADO **1 JUNIO**



Play Jove | **Plaça Constitució XÀBIA**

12 - 16 AÑOS · 18:00 - 20:00 H

+16 AÑOS · 20:00 - 23:00 H



CAMPAMENT

Del 30 de Juny al 07 de Juliol del 2019

Preu: 265€

Allotjament en Pensió Completa en Cabanyes de Javalambre (Canarena de la Serra)

Activitats en la Naturalesa: Espeleologia, barranquisme, tirolina, escalada, ràpel, senderisme, geocahing, grimpa o xarxa, empty jump, tir amb arc, rastreig i via ferrata.

Idiomes: Welcome to Hollywood. Aprén anglés mentre rodes una pel·lícula

Esports: Futbol sala (Lliga) bàdminton i voleibol.

Jocs: Scaperoom, Misteri a l'Abadia, PlayStation...

Tallers d'expressivitat i creativitat: Fotografia digital, Cuentacuentos, collage, marionetes, globoflexia, cuina, etc

Música i espectacle: La veu i Got Talent

Organitza: Xarxa Jove Comarcal Marina Alta

AULA d'Estudi

Classes de repàs

ESO i batxillerat

Suport escolar

Ajuda en treballs.

Resolució de dubtes

Presència de professor

HORARI:

DE DILLUNS A DIJOURS DE 16:00 A 17:30 H.

Play Jove | **Plaça Constitució XÀBIA**

DIMARTS I DIMECRES - CLASSE D'ANGLÈS

DIMARTS - CLASSE DE FÍSICA I QUÍMICA



Què saps de Xàbia...

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



Anorexia, ¿qué puedo hacer?

Durante la etapa de la adolescencia la probabilidad de sufrir un trastorno alimentario aumenta y tenemos que estar muy alerta. Muchas veces se empieza por pequeños detalles: por ejemplo comer menos o hacer más deporte y se acaba sufriendo este trastorno. Por eso, os damos unos consejos que os pueden interesar.

Controla lo que comes: Está bien que quieras comer sano pero el cuerpo y, sobre todo en el caso de los adolescentes, necesita alimentos de todo tipo: carne, pescado, huevos, pasta, verdura, fruta... Si ves que te preocupas constantemente en comer poco, deberías plantearte consultar con un dietista profesional que te indicará qué tienes que comer. Un primer paso muy peligroso es obsesionarse con las calorías.

No te **compara**s con los otros. Es difícil de seguir este consejo pero cuanto más te aceptes a ti más feliz serás. Cada cual tiene un cuerpo diferente y esto es lo que lo hace precioso.

Si tienes sobrepeso y haces deporte o dieta para adelgazar, hazlo con **mucho** cuidado. Hay muchos adolescentes que empiezan a adelgazar por consejo médico o de un dietista, pero que cuando llegan a su peso ideal no están contentos y continúan bajando. Puedes caer en una anorexia casi sin darte cuenta. No dejes de ir al médico, sigue sus consejos porque es un profesional de la salud y lo que quiere es que estés bien.

Evita comer a solas: Ver a otros comiendo y que ellos te vean a ti es un ejercicio muy útil para evitar la anorexia. Aparte de disfrutar de la comida aprovecharás el tiempo comentado que te pasa, tus problemas, ilusiones, o qué harás el fin de semana.



IND: La anorexia no es un juego: Es una dolencia muy peligrosa que se instala en tu cerebro, controla tu vida y no te deja ser una persona normal y feliz. No creas que se pueda tomar a la ligera, es muy grave y puede afectarte mucho.



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

Soluciones:



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



www.imprentabotella.com