



CUIDES ON VIUS?



QUAN EL PES ÉS UN PROBLEMA



TOP MUSICA: MUSICA HOUSE



HO TENS CLAR?



NO TE TIRES DE LA MOTO

EDITORIAL

Tindrem un mes on podem descobrir els artistes de la nostra comarca. Començarem el dissabte 23 de març a PlayJove en la II Batalla de MC's Hip Hop a partir de les 18.30h on s'enfrontaran amb les millors improvisacions a base de *hip hop*. Si et vas perdre la primera, no facis el mateix amb aquesta segona edició. I a escala comarcal, també el dissabte 23 de març a l'Espai Veïnal de Pego, a les 19h, podràs gaudir de les actuacions finalistes del I CONCURS DE JÓVENS TALENTS MARINA ALTA de BALL i CANTAUTOR. Finalment, el diumenge 31 de març a les 19h, a l'Espai Cultural de Pedreguer, veuràs els curts finalistes del I CONCURS DE JÓVENS TALENTS MARINA ALTA.

Ix de l'Ou



Cuides on vius?



Si has anat a comprar, veuràs que ja no donen bosses de plàstic. És una de les conseqüències de la gran quantitat de plàstic que hi ha tirat a la natura i que està contaminant el planeta. S'estima que l'any que ve es produiran 500 milions de tones de plàstic, dels quals 13 aniran a parar a la mar, cada any es fabriquen 500 mil milions de botelles de plàstic, i sols a Espanya el 50% dels envasos van a parar als abocadors. Som capaços d'embrutar el món on estem vivint? Si els supermercats i les tendes han començat a fer coses, no farem nosaltres alguna cosa? Ací et donem alguns consells perquè aportes el teu granet de sorra i faces del món un lloc més net:

- Fes del reciclatge un costum. A casa procura que cada producte vaja a un **contenedor diferent**. Saps com fer-ho, anima a la teua família si no ho fa i tireu cada cosa en el seu contenidor.
 - Quan compres evita **envasos aparatosos** per reduir el volum de fem que produïsqués.
 - És millor utilitzar envasos de **vidre** en comptes dels de plàstic. El vidre és reciclable en un 100% i es pot reutilitzar moltes vegades.
 - Utilitzar paper reciclar, ja que, la fabricació de **paper reciclat** consumeix un 62% menys d'energia i un 86% menys d'aigua que el paper nou.
 - Els aparells electrònics (smartphones, tablets, bateries, perilles,...) són molt **perillosos**, contaminen moltíssim. Has de portar-ho a l'Ecoparc del camí de les Sorts.
 - Segur que tens molta **roba** que no utilitzes o que ja no et ve bona de l'any passat. No la tires al contenidor de fem normal. Hi ha un contenidor especial (de color morat) on la reutilitzen.
 - Reutilitza les **bosses de plàstic** tantes voltes com pugues, i al final, pots fer-les servir de bossa de fem per als contenidors grocs.
 - De segur que beus **llaunes** de refrescs. Tira-les al contenidor groc també. Sabies que amb 80 llaunes es pot fabricar una llàntia de bicicleta?
- I encara hi ha gent que va més enllà, i netegen el que altres embrutem. Accions solidàries i desinteressades com les de **Xàbia neta entre tots** ens marquen el camí a seguir. Gràcies a ells espais de Xàbia que estaven fets un femer (prop de l'institut Antoni Llidó han fet la seua tasca en dos espais) han quedat nets. Si vols participar, comprova les eixides que fan al seu Facebook «Xabianetaentretots».



IND: Un milió d'ocells i 100.000 tortugues, a part d'altres animals marins, moren cada any de fam, a causa de la ingestió de bosses de plàstic que bloquegen els seus conductes digestius.

QUAN EL PES ES UN PROBLEMA

Espanya té una de les taxes de prevalença més altes en obesitat infantil juntament amb Malta, Itàlia i Regne Unit. És una de les conseqüències més evidents de l'abandonament d'allò que coneguem com a "dieta mediterrània". I el sobrepès pot donar-nos en un futur problemes de salut tant físics com psicològics perquè no ens trobem a gust amb el nostre cos.

Per evitar-ho, ací tens algunes recomanacions fàcils de seguir i que et poden ajudar:

- Menja **variati**: un poquet de tot (peix, carn, ous, fruita, verdura, cereals) és millor que un molt de poc.
- El consum de fregits, brioxeria, dolços i snacks ha de ser una **excepció**.
- Fes **cinc** menjars diaris: un desdèjuni complet –essencial per a anar a l'institut amb energia–, esmorzar de mig matí, menjar, berenar i sopar a una hora primerenca.
- L'obesitat no és causada necessàriament per menjar en excés, sinó per preferir aliments **processats** amb alt contingut de sucre i grasses, barrejat amb el fet de fer poc exercici físic.
- Aprèn a menjar amb **companyia**. És un bon moment per parlar i oblidar-te per un moment d'ordinadors, sèries i whatsapps.
- Fes **exercici** cada dia. A part de gaudir quan t'habitues, tindràs un cos més sa.
- A aquestes edats, fer dieta no és recomanable perquè estàs en ple procés de creixement i desenvolupament. Consulta amb especialistes abans de fer algun tipus de **règim** pel teu compte.



IND: Tot es bo o roïn dependent de com t'ho menges: Si vas al cine i demanes bombes ("palomitas"), són un snack saludable? NO, l'idoni és que siguin casolanes: afegir els grans de dacsa a una paella bé calenta i untada amb unes gotes d'oli d'oliva.

IX DE
L'OU
PRESENTA

- L'EVOLUCIÓ DE LES ESPECIES -

Per JUANXO

ADOLESCENTIS
GEPERUTEN

CLICK!
CLICK!
CLICK!
CLICK!
CLICK!



GORILUS ABUSOIDE

GRAAAAAAAA!!!



Pizzaaaa!!!
Nyam.nyami!!

PIZZETERUM
HAMBURGALENSE



VAMPIRELUS
DISCOMOBILENSIS

EIXA
LLUM!!!

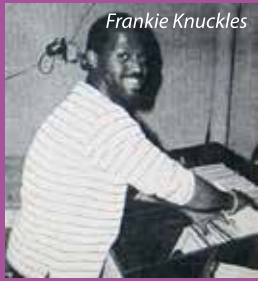


TOP MÚSICA: LA MÚSICA HOUSE

PABLO ISBERT

LA MÚSICA HOUSE: ¿QUÉ ES?, ¿DÓNDE Y QUIÉN LA ORIGINA?

Chicago, años 70... The Warehouse, un club que sembró la semilla que acabó germinando en la escena house que hoy conocemos. **Frankie Knuckles** fue el artista principal en llevarlo a cabo.



Frankie Knuckles

Knuckles nació en el Bronx neoyorquino en 1955, donde se enriqueció escuchando jazz desde bien pequeño gracias a una gran colección de discos que poseía su hermana. Estudió arte comercial y diseño antes de comenzar su andadura como DJ en 1971 siendo aún un adolescente. En aquella época tocaba soul, disco y R&B. A partir del año 77 se muda a Chicago y revoluciona la escena club con un estilo más energético. Todo fue surgiendo de forma natural. En palabras suyas: *"el sonido house no lo creé de forma premeditada. Simplemente sabía que si algo me afectaba emocionalmente, le sucedería lo mismo al resto. Algunos sonidos que usaba se fueron repitiendo, la base 4x4, el golpe intenso del bombo... después vas coloreando el resto de la canción"*. Una caja de ritmos le bastó para endurecer sus sesiones. Supo darle su dosis musical acelerando las pistas con una base muy marcada. La fórmula consistía en mezclar elementos de soul y música disco setentera con ritmos más acelerados y divertidos. Frankie estuvo al frente de sesiones memorables consagrando uno de los estilos dominantes en el panorama musical de los últimos veinte años.

Pocas figuras de la música contemporánea han influido en sus respectivos campos de la manera en la que él lo hizo en la música dance. Junto a él nació un estilo musical que forma parte en pleno derecho de la tradición musical moderna.



TOP MUSICAL MARZO 2019 @pablogisbert

4 ÉXITOS FRANKIE KNUCKLES

1



THE HOUSE MUSIC ANTHEM (Move your body)

2



ALISON LIMERICK
Where Love Lives (Classic Mix)

3



WHITNEY HOUSTON
Million Dollar Bill (Club Mix)

4



ANDREA MENDEZ
Bring me love (Dub Mix)

4 ÉXITOS DANCE

1



ALEXANDER SOM FEAT MAX LANDRY
Electric

2



TIËSTO
Grapevine

3



KYGO, SANDRO CAVAZZA
Happy Now

4



LOST FREQUENCIES FT. THE NGHBR
Like I Love You

4 ÉXITOS HOUSE

1



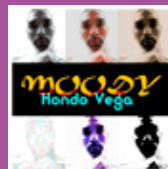
THIS IS AMERICA
Todd Terry & Louie Vega & Kenny Dope Remix

2



CALVIN HARRIS, RAG'N'BONE MAN
Giant (Purple Disco Machine)

3



HONDO VEGA
Moody (Norty Cotto Afro Tech Mix)

4



QUBIKO
Mono Tono (Original Mix)

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

Mis padres siempre se están quejando de que estoy demasiado con el móvil. ¿Qué les puedo decir? 😞😞😞 17:21 ✓✓

No me dices cuanto tiempo estás con el móvil cada día. Lo que si te puedo decir es que los especialistas no recomiendan más de 2 horas diarias, y que un uso mayor está vinculado con trastornos psicológicos (ansiedad, depresión,...). Así que tú mismo eres el que debería regular su uso. Prueba a hacer un planning de cuando utilizarlo y négócialo con tus padres. También has de tener en cuenta que hay días de exámenes y días de fiesta. Compensa unos días por otros. Y ya sabes, no es necesario que pases de dos horas. Al final, lo agradecerás si haces otras cosas. 18:43 ✓✓

He probado lo que decíais para salir más tarde con mis padres y no me han dejado en Carnestoltes... agggghhh 😞😞😞 10:54 ✓✓

Necesito más datos para contestarte. ¿A qué hora querías llegar y que edad tienes? Lo que intentamos en el artículo del mes pasado es que transmitáis confianza a vuestros padres, darles motivos para que poco a poco os aumenten vuestra independencia. No es fácil, vuestros padres muchas veces os ven aún como niños, y sois vosotros los que tenéis que demostrar en el día a día que ya sois mayores. Dadles tiempo, la confianza se gana con hechos, no con palabras. 14:15 ✓✓

La qüestió és que em mola una xica i no sé si pel seu aniversari l'he de felicitar o no i com fer-ho? Una altra qüestió que tinc és com dir-li que m'agrada. Té dos anys menys que jo i hem parlat alguna volta per Insta. Que he de fer? 😞😞😞 14:09 ✓✓

Felicitar-la pel seu aniversari pot ser tot un detall que segurament li agrade! Si de veritat t'apeteix fer-ho, endavant! Si fa poc que parleu per Insta, potser estaria bé anar parlant cada vegada més, per poder veure si et "segueix el rotllo", si aneu agafant confiança i us aneu coneixent millor. D'aquesta manera et resultarà més fàcil parlar de sentiments i aniràs més segur. Espere que la cosa funcione i et vaja molt bé. 16:22 ✓✓



Type message



BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



Sabies que:



-Les guerres napoleòniques ens van fer molt de mal a Xàbia. El 21 de març de 1812 saquegen Xàbia les tropes de Napoleó que estaven establides a Dènia. Es van emportar roba, joies, animals... tot el que van poder. Durant aquest succés van morir 16 xabiencs.

-A Xàbia érem 1.271 a l'any 1580, 4.500 a l'any 1795, 5.785 a l'any 1857, 5.530 a l'any 1930, 10.309 a l'any 1980, i hui dia som 27.000 persones

-L'aigua és essencial per a tot... A Xàbia en consumim l'any passat 6.336.869m³. El mes que més, juliol, una mitja de 26.776m³/dia i el mes que menys, febrer, 11.709m³/dia. Per poder aplegar a tots els llocs, hi ha 600 km de canonades de conducció d'aigua.

HO TENS CLAR?

A l'hora de decidir què vols fer, és important que conegues bé totes les opcions. Tens clares totes aquestes qüestions?

UNIVERSITAT

· Se que és la nota de tall? · A la convocatòria de Juny s'omplien quasi totes les places. · El nom de la titulació no diu res, cal comprovar el pla d'estudis. · Si trie aquesta carrera, que opcions de feina tinc en un futur? · Són les que m'agraden? · Parla amb algú que ja haja fet estudis per veure les opcions en acabar. · Mira on s'estudia i si tens possibilitats d'anar a Castelló, Murcia,...



TREBALL

· On hem veig treballant d'ací a uns quants anys?
· Que coses pense que són importants per conseguir feina en un futur?

CFGS

· Hi ha molta oferta fora de Xàbia.
· Tinc possibilitats anar-me'n?
Què s'estudia en el cicle? · De què treballaria en acabar?
· Per anar a la Universitat conta la nota mitja del cicle, i es pot millorar fent els exàmens de la fase voluntària de la selectivitat.

CFGM

· Si no tinc l'ESO, només hi ha un 20% de places si vull entrar fent la prova d'accés.
· Quantes places hi ha al cicle formatiu que m'agrada? · Es va quedar gent fora l'any anterior?
· Quines eixides té el cicle formatiu que vull fer? · M'agraden?
· Si hi ha places, puc passar a un CF Superior d'altra branca, i fins i tot després anar a la Uni.



UNIVERSITAT

CICLE
FORMATIU
GS

BATXILLER

CICLE
FORMATIU
C.M

ESO

TREBALL

IDIOMES

IDIOMES

· Si sé anglès, alemany o francès, tindrè més possibilitats de trobar feina.

INFORMÀTICA

INFORMÀTICA

· Al meu currículum millora si se treballar amb excel, adobe,...



ESO

· El títol de secundària és necessari per al meu futur.
· Si no tinc l'ESO, puc fer exàmens d'ingrés als CF fent un examen si tinc 17 (mitjà) o 19 anys (superior). · Si no aprobe a juny, tindrè menys oferta de Cicles a juliol.

+ Informació als Serveis d'Orientació del teu Institut o a Monjove (monjove@monjove.net · Tel. 96 579 54 00)

CONCURS



jóvens promeses

CANTAUTORS

23 DE MARÇ, 19 H.
ESPAI VEÏNAL ANTIC INSTITUT
PEGO

<https://www.facebook.com/XarxaJoveComarcaldelaMarinaAlta/> <https://www.instagram.com/jovensmarinaalta/>



AULA d'Estudi

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

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

PlayJove

Classes de repàs
ESO i batxillerat
Suport escolar
Ajuda en treballs
Resolució de dubtes
Presència de professor

DIMARTS I DIMECRES - CLASSE D'ANGLÈS DE 16.00 A 17:30 H.



FREESTYLE PlayJove

BATALLA DE MC'S HIP HOP



23

marzo
2019

A PARTIR DE
18.30 h

PARTICIPANTS

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

Edat de participació dels 12 als 18 anys

OUTDOOR
SOB Y EVENTOS

CONCURS



jóvens promeses

CURTMETRATGE

31 DE MARÇ, 19 H. ESPAI CULTURAL
PEDREGUER

<https://www.facebook.com/XarxaJoveComarcaldelaMarinaAlta/> <https://www.instagram.com/jovensmarinaalta/>



Què saps de Xàbia...

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



No te tires de la moto...

Son el medio de locomoción por antonomasia de los adolescentes. A los 15 años todos soñamos con el ciclomotor que nos permita ir al Arenal, a Aduanas.... Pero su menor estabilidad y su falta de protección les hacen ser un medio de transporte peligroso si no se toman en consideración unas mínimas normas de seguridad vial. Por eso repasamos aquí algunos consejos que deberías cumplir sí o sí cuando utilices un ciclomotor:

- Circula siempre con **casco** homologado según la norma europea.
- Si vas "de paquete" controla tu **postura** y no hagas movimientos extremos.
- La **vestimenta** es fundamental como seguridad pasiva: utiliza guantes y calzado adecuado. Es recomendable que uses prendas de colores llamativos y algún dispositivo reflectante sobre todo de noche.
- Regula los **espejos** de forma que veas por ellos una pequeña parte de tus brazos y hombros. Es la mejor orientación para poder ver qué ocurre detrás de ti.
- Evita **maniobras** bruscas o inesperadas. No aproveches la agilidad de la moto para hacer zig-zag entre vehículos.
- Verifica siempre las **luces** de posición y el estado de los neumáticos.
- Cuando **pares** en un stop o paso de peatones, hazlo a un lado, no pares a mitad del carril.
- No te acerques a los coches, y no circules en paralelo con un coche porque entras en el **ángulo muerto** y no te verán.
- Cuando **llueva** debes tener especial precaución en las rotondas, en las líneas blancas de los laterales y en los pasos de peatones, son muy deslizantes.



IND: En cruces, en circulación entre coches, en cambios de dirección, **DESCONFIA** de los otros vehículos. Puede ser que no te vean.



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