

ixdel'ou #41

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Novembre 2018



**¿QUÈ LE BASA
A MI
MÓVIL?**



**ELS
PRESERVATIUS**



**BEGUDES
ENERGÈTIQUES**



**ESTANIS
BUIGUES
OXFORD**



**FER ESPORT?
PER
QUE?**

Tu també eres còmplice

"El meu nom és Hawdin. Sóc refugiat. Sóc de Kirkuk, una província de l'Iraq. Ara estic vivint a Europa. El meu pare va morir al 2003 en la guerra de l'Iraq. La meua mare va morir al 2007 després de patir una malaltia."

A 2017 ha hagut 173.800 refugiats menors d'edat fugits sense cap adult al seu costat. Venen de països com Síria, Myanmar o Somàlia. Són 173.800 números, però darrere de cadascun hi ha una història com la de Hawdin. Des de el sofà de la nostra casa veiem les imatges des de la televisió i no som capaços de veure tot el horror i la misèria que això representa... I podem fer alguna cosa? Clar que sí, sempre es pot fer alguna cosa, però MAI tancar els ulls o girar el cap. T'imagines com podria ser la teua vida si fores un d'ells?

Ix de l'Ou



¿Qué le pasa a mi móvil?

Hace unos meses te compraste el teléfono, iba como el rayo y ahora no pasa de tortuga. ¿Qué ha pasado? ¿Es culpa del móvil? Para nada, lo habitual en los móviles actuales es que se ralenticen con el uso. Tiene varias causas:

- Un móvil nuevo viene casi vacío de fábrica. Hay **POCAS APLICACIONES INSTALADAS**, mucho espacio libre y apenas archivos en su interior. Pero al poco tiempo lo tenemos lleno de miles de fotos y videos y le hemos instalado aplicaciones e iniciado sesión en un montón de redes sociales. Un teléfono sin apenas **ESPACIO LIBRE** es un teléfono lento, donde el sistema emplea valiosos recursos en pelearse para encontrar bloques disponibles.

- Las aplicaciones ofrecen cada vez más complementos, lo que las hacen más **PESADAS** y **LENTAS** de versión en versión.
- Los fabricantes de móviles solo **ACTUALIZAN** los móviles el primer año para mejorar los rendimientos, o corregir **PROBLEMAS**. Después se olvidan y solo tienen ojos para el modelo posterior.
- Aunque los componentes se **DESGASTAN**, el que más afecta es la **BATERÍA**, cuya capacidad va decreciendo poco a poco desde su primer uso.

O sea, que no es que tu móvil tenga nada extraño, ningún móvil te va a funcionar como el primer día a las pocas semanas. ¿Podemos hacer algo? Aquí tienes algunos trucos que pueden ayudarte:

1. REINÍCIALO: La regla número uno de la informática: en caso de duda, reinicia. Un reinicio no va a hacer tu teléfono más rápido permanentemente, pero es una medida que no requiere esfuerzo alguno por tu parte, así que merece la pena que lo intentes.

2. DESINSTALA APLICACIONES INNECESARIAS: Si tienes aplicaciones que no has abierto desde hace meses: desinstálalas sin piedad. Siempre las puedes volver a instalar de nuevo más adelante si las necesitaras, y así dejar más memoria y almacenamiento disponible para otras aplicaciones que sí usas todos los días.

3. Algunas aplicaciones se resisten a ser desinstaladas. En aquellos casos, **DESHABILÍTALAS**.

4. Utiliza versiones de **APLICACIONES MÁS LIGERAS**. Las aplicaciones oficiales son cada vez más pesadas, pero existen versiones recortadas de aplicaciones donde se le da prioridad al uso reducido de datos y al espacio de almacenamiento reducido (Facebook Lite, Messenger Lite, Skype Lite, Shazam Lite, Google Search Lite o LinkedIn Lite)

5. Limpia el móvil de **ARCHIVOS INNECESARIOS** (fotos, vídeos, etc.) o pásalos a un PC o a la nube; lo importante es que tengas suficiente espacio libre para que el sistema de archivos funcione a pleno rendimiento. Ideal, un 25% disponible.

6. Restablece los **AJUSTES DE FÁBRICA** y empieza de nuevo: pierdes todos tus datos, cuentas y configuraciones, así que asegúrate de hacer una copia de seguridad antes.



ELS PRESERVATIUS

Quan es parla de sexualitat és fonamental parlar dels preservatius. I cal parlar d'ells abans de tenir relacions sexuals, per evitar els dos problemes més greus que planteja la sexualitat als adolescents: els embarassos no desitjats i les malalties de transmissió sexual. El preservatiu (o condó, o profilàctic) no és debades, el mètode anticonceptiu més utilitzat en aquesta etapa, degut sobretot als seus avantatges:

- Usar condons en forma adequada és la millor protecció contra les malalties de transmissió sexual, fins i tot si s'utilitza qualsevol altra forma d'anticoncepció, com la píndola.
- Els condons són **fàcils d'aconseguir** i usar. Es venen en qualsevol farmàcia i fins i tot en altres tipus d'establiments. A més, existeixen cada vegada més màquines expenedores que els ofereixen.
- La protecció és important, però també ho és **el plaer**. Afortunadament, els condons ofereixen els dos!
- Els condons **ajuden al fet** que altres mètodes anticonceptius funcionen encara millor.
- El preservatiu masculí és el mètode anticonceptiu més **segur**. Té una eficàcia del 95 al 98% si s'empra de manera adequada. Normalment les fallades solen derivar d'una mal col·locació.
- És molt **econòmic**. Una unitat costa menys d'un euro.
- No és precisa **prescripció mèdica** per a la seua utilització.
- No té efectes **secundaris**, com ocorre amb els mètodes hormonals.



IND: L'inici de les relacions sexuals és molt important en la teua vida: per a açò has de tenir clar que realment les vols tu i la teua parella.



IX DE L'OU
PRESENTA

- UNA PARTIDETA MÉS -

Per **JUANTXO**



els 12 èxits d'ix de l'ou

1



NI LA HORA
Ana Guerra y Juan Magán

2



BORN TO BE YOURS
Kygo Feat. Imagine Dragons

3



TELÉFONO
Aitana

4



LA LLAVE
Pablo Alborán Feat. Piso 21

5



ESA LUZ
Funambulista

6



CONVIENE SABER
Marwan

7



GIRLS LIKE YOU
Maroon 5 Feat. Cardi B

8



QUIERO DARTE
Fredi Leis Feat. Cami

9



EASTSIDE
B. Blanco Feat. Hyised

10



TAKI TAKI
Dj Snake feat. Selena Gómez, Ozuna & Cardi B

11



IMPOSIBLE
Luis Fonsi y Ozuna

12



IBIZA
Ozuna y Romeo Santos

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

BEGUDES ENERGÈTIQUES

Són la beguda de moda entre els jòvens. Avalades per fortes campanyes publicitàries, les begudes energètiques han experimentat un increment en les seues vendes que estan fent saltar totes les alarmes. I per què? Doncs perquè el seu abús pot tenir serioses conseqüències en la salut. De fet, alguns països han prohibit el seu consum a menors d'edat. Veiem algunes de les seues característiques:

-Són begudes que presenten algunes vitamines del grup B, però sobretot la L-carnitina i la taurina, guaranà, ginseng, productes tots ells amb efectes estimulants al nostre cos.

-Són begudes amb un contingut altíssim de sucre. El sucre d'una llauna de 500 cc. (que per desgràcia són les més habituals) tenen una quantitat equivalent a 10 o 12 terrosos de sucre

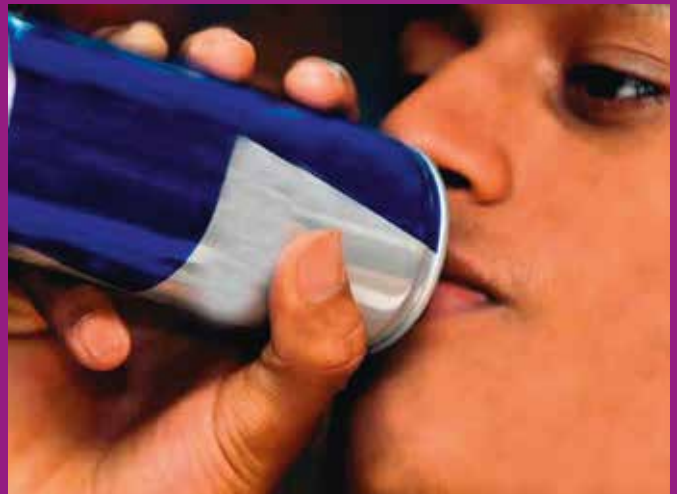
-Són begudes que tenen una gran quantitat de cafeïna, de fet, bevent-te una llauna et beus l'equivalent a 2 tasses i mitja de café expresso ben carregats.

I és per això que el seu abús pot produir úlceres gàstriques, un augment en els nivells de colesterol, insomni, ansietat i, fins i tot, depressió. Per això cal evitar el següent:

-Passar-te en el seu consum, si una ja és un abús, pensa a fer-te més d'una llauna seguida. I hauries d'evitar el seu consum habitualment.

-Confondre-la amb begudes isotòniques que són les que s'utilitzen quan es fa algun esport.

-Barrejar-la amb alcohol, perquè en tenir els efectes contraris, sembla que no t'afecte tant, però sols és una aparença. Beus més pensant que estàs millor. I pots tenir més problemes en posar-te més alcohol al cos.



IND: Si vols beure begudes d'aquest tipus, ja saps: a soles, amb moderació i mai amb alcohol.

BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES

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

He hablado mal de una amiga con otras dos y creo que se han enfadado... y ahora me siento mal, ¿puedo hacer algo? 😞😞😞

14:41 ✓✓

Nadie es perfecto. Todos metemos la pata de vez en cuando y nos gustaría disponer de una tecla mágica para "deshacer" lo que hemos hecho. Errores como el tuyo son bastante habituales, pero lo que importa ahora es lo que hagas después. Y lo primero es disculparte... Las disculpas pueden hacer mucho para curar los sentimientos heridos y el enfado. Se necesita valentía para admitir que has actuado mal. Prueba a decir: "Lo que dije el otro día fue muy desconsiderado. No debería haberlo dicho. No fue justo. Fui demasiado crítica y cotilla; no estoy nada orgullosa. Solo quiero decir que estoy arrepentida. Metí la pata". Y lo más importante de una disculpa es la sinceridad. Cuando nos disculpamos, necesitamos hacerlo porque sentimos profundamente el daño que hemos hecho a otra persona.

16:23 ✓✓

¿Puedo ir detrás de la moto de una amiga que se ha sacado el carnet a los 15 años? 😊😊😊

20:15 ✓✓

La ley permite ir "de paquete" si tienes más de 12 años, siempre que cumplas las condiciones de utilizar casco de protección y con los pies apoyados en los reposapiés laterales, y utilizando el asiento correspondiente detrás del conductor. Ah, y que en el permiso de circulación de la motocicleta conste la plaza.

20:53 ✓✓

Tinc 13 anys i la meua veu ha canviat. Em sent en els vídeos i no em reconec. Ja sé que és normal però, puc fer alguna cosa? 😞😞😞

14:01 ✓✓

No dius si eres xic o xica, però pense que la pregunta és d'un xic perquè és als que se li nota més en fer-se més greu. Com sabràs, és una de les conseqüències hormonals (ja saps que la testosterona a aquesta edat rebolica tot el cos). En aquest cas, la laringe i les cordes vocals creixen, però també es modifica la gola, la cara i per tant la teua veu té més espai per ressonar, per això va canviant la veu progressivament, primer soltaràs algunes notes agudes de tant en tant mentre el teu cos s'adapta als canvis que em indicat abans, fins que un dia tindràs la veu definitiva. Tranquil, amb el temps te n'acostumaràs, tu i els que t'envolten.

14:58 ✓✓



Type message



Sabies que:



- Que la Casa del Cable de Xàbia va estar emetent missatges telegràfics fins als 60, després de quasi 100 anys.
- S'ha posat en pràctica un projecte per reintroduir a la comarca l'àguila pescadora, que havia desaparegut de les nostres costes des de feia ja més de 20 anys.
- Ara a la tardor és hora de recollida de pebrassos (rovellons o esclata-sangs), les setes més típiques que tenim als nostres pinars. A la planxa, amb un poc d'oli i llima, i a gaudir d'un excel·lent menjar.
- La nostra mar mediterrània és la mar interior més gran del món, amb 2,5 x 106 km², una fondària mitjana de 1.460 i una màxima 5.267 m. Podem trobar més de 17.000 espècies diferents. Aquest mes hi ha una exposició al voltant d'aquesta mar a Ca Lambert.

XABIERS pel món:

Estanis Buigues (Anglaterra)



Sóc Estanis, xabienc de 24 anys vivint des de fa poc més de dos anys a Anglaterra. En finalitzar el meu grau en Enginyeria Mecànica vaig voler continuar la meua passió pels cotxes de competició alhora que millorar el meu anglès. Ara des de fa ja poc més d'un any estic treballant ací del que més m'agrada. Quan la gent em pregunta, jo sempre dic que estic molt a gust, que després d'un temps d'adaptació t'adones que Anglaterra té les seues comoditats i avantatges.

En cerca del que més t'agrada

Des de xicotet que sempre m'ha agradat l'enginyeria i els cotxes de competició, és per això que vaig estudiar Enginyeria Mecànica a la Universitat Politècnica de València, a la mateixa vegada que estava en un grup d'estudiants construint un cotxe de competició, el Formula Student. Quan vaig acabar el grau volia continuar amb els cotxes de competició i estudiar l'anglès, idioma fonamental. És per això que vaig estudiar un màster en Enginyeria de Competició a l'emblemàtica ciutat d'Oxford. Allí vaig fer inoblidables amistats de tot el món, em vaig enamorar de la història d'Oxford i vaig gaudir com un xiquet de poder estudiar allò que m'apassiona.

L'idioma i la gent

A classe érem estudiants de tot el món. Alguns amb millor anglès que altres, però tots estàvem aprenent, per la qual cosa costava un poc comunicar-se al principi. És impressionant com es millora l'idioma després d'uns pocs mesos, però és molt important no rodejar-te sols d'espanyols. El fet que cadascú del teu grup és d'un país diferent és una experiència inoblidable que no he viscut en cap altre lloc. Però també cal dir que la gent local és molt més introvertida que a Espanya. Una cosa que no m'acaba d'agradar ací és la importància que els anglesos donen als diners, per qualsevol cosa has de pagar tasses, impostos o sobrecàrrecs. A més de la poca empatia a l'hora d'ajudar als altres o intentar resoldre problemes.

El menjar

És cert que a Anglaterra no tenen molta varietat més enllà del fish and chips o de les hamburgueses, però no és un problema per a mi, ja que m'agrada molt cuinar els meus plats preferits, per la qual cosa no m'ha costat adaptar-me. Donat que els anglesos no tenen una cuina pròpia molt extensa, la varietat de restaurants internacionals és molt gran, cosa que m'agrada molt, ja que a Espanya no és comú tindre un carrer ple de restaurants xinesos, italians, hindús i pakistanès al mateix temps. Això sí, he de donar gràcies a ma mare per enviar-me perrill i formatge manxec cada dos per tres...

El clima

No és coincidència que tots els anglesos venen a Xàbia a l'estiu i a l'hivern. I és que no hi ha res com els 300 dies de sol de Xàbia. Encara que allò que costa un poc al principi són els hiverns amb poques hores de sol. A les 4 de la vesprada ja és de nit. Aquesta és la part que menys m'agrada d'estar ací, el mal oratge constant, la inestabilitat del clima i les poques hores de sol a l'hivern. Però tot té la seua part positiva. Els paisatges boscosos són preciosos, abunden els parcs i espais verds a l'aire lliure. A més, l'aire és fresc i pur i els estius no són tan calorosos, encara que jo preferisc tornar a Xàbia unes setmanetes a l'estiu per gaudir de la mar i del bon peix que tenim.



OXFORD

Idioma: Anglès

Superfície: 45,59 km²

Població: 152.000 habitants

És coneguda per: Universitat, Christ Church College (residència universitària on es va rodar Harry Potter), Biblioteca Bodleiana, Covered Market





jóvens promeses

INSCRIPCIONS
FINS 24 DE NOVEMBRE
Per a jóvens de 14 a 30 anys.
Premi: 250€ per modalitat

MONÒLEGS · MICROTEATRE · BALLS URBANS
CANTAUTORS · CURTMETRATGE

INFORMACIÓ Departament de Joventut Ajuntaments Comarca Marina Alta www.macma.org
INSCRIPCIONS xanajove@macma.org

AULA d'Estudi

Obrim el dilluns 8 d'octubre

HORARI:
DE DILLUNS A DIJOUS 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



PlayJove

TARDE DE
PALOMITAS

22 jueves
NOV.

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 18:00

PlayJove

TORNEO
FUTBOLÍN

Jueves
29
NOVIEMBRE

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 17:30

¡MEDALLAS PARA
LOS GANADORES!

PlayJove

TALLER
ELABORA Y
COCINA TU
PIZZA

Y LLÉVATELA
A CASA

15 NOV.

COLABORA

el
Raconet

Play Jove
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:
A PARTIR DE LAS 17:30

Què saps de Xàbia...

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



FER ESPORT? PER QUÈ?

La pràctica esportiva juga un paper fonamental en el desenvolupament de l'adolescent, i és molt important per ajudar-nos a formar-nos com a adults. Són molts els beneficis que aporta fer algun tipus d'esport, però no estem segurs que tu els conegues... T'atreveixes a dir quins d'aquests punts són veritat i quins no?

- El que practica un esport tindrà menys problemes de salut quan siga adult. S N
- L'exercici físic ajuda a descansar millor i tenir major qualitat de somni, ja que practicant-ho descarregarà tensions i afavorirà la relaxació. S N
- Ajuda a exercitar la coordinació motora, la resistència, la força muscular i la flexibilitat, a més de combatre l'obesitat. S N
- Fer esport amb equip et fa aprendre a viure en convivència i a respectar més als teus companys i a comprometre't amb ells. S N
- Aprens a ser més ordenat, i a adquirir hàbits d'higiene. S N
- Ajuda a valorar l'esforç, i aprendre a lluitar per objectius a curt, mig i llarg termini. Ens fa ser més constants i disciplinats. S N
- En fer esport millores la teua puntuació quan jugues al Fortnite. S N
- Ajuda a aconseguir controlar millor les teues emocions (tristor, alegria, ...). S N
- Augmenta l'autoestima. Aporta una major sensació de benestar i optimisme. En practicar esport l'estat d'ànim és més positiu el que fa que afronte els problemes amb una altra actitud. S N
- Ajuda a ser més disciplinat i autosuficient. S N



IND: Hi ha moltes alternatives a Xàbia per fer esport: pàdel, tenis, ciclisme, futbol, atletisme... Hi ha 34 clubs federats amb un ventall de possibilitats. Informa't. De segur que hi ha algun que t'agrada.



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