



ix de l'ou

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE

Març 2015 - Núm. 19



Bateria OK, bateria KO



Derek Redmon



la casalla ra rialla



Virus del Papiloma



Ana Moya (EEUU)



Esportista VS Sororista



El grup de Muay Thai Xàbia ocupa la portada del mes de març, i amb ella volem reconèixer la tasca que aquest club està desenvolupant en els joves. Una associació que va començar l'any 2009 i que ja té dos campions nacionals. En el passat campionat autonòmic celebrat a Xàbia van aconseguir 5 medalles: Cain Kierman *Campió modalitat de Thai Boxing en -75kilos*. Elian Espinoza *Campió modalitat de Light-contact en -65 kilos*. Santiago Rago *Campió modalitat de Light-contact en -80 kilos*. Giole Gisu *Campió modalitat de Light-contact en -55kilos*. Nagore Toledo *Subcampiona modalitat de Light-contact en -60kilos*. Isaak Jijon *Subcampioni modalitat de Thai Boxing en -65kilos*. Aquest club passa per ser una de les

entitats que més recolza l'integració del jove, i això mereix el nostre recolzament. Si voleu conèixer-los podeu passar-se el dilluns, dimecres i divendres de 19 a 21 hores pel gimnàs del les núm. 1 o consultar el seu facebook.

Ix de l'ou

Preu: 135€

Activitats: esquí, senderisme, raquetes, construcció d'iglús, tallers, revetles,...
Inclou: allotjament en pensió completa als Apartaments Sierra de Gudar
Material, forfait i classes d'esquí
Segur i transport

Edat: de 6 a 21 anys.
Inscripcions fins el 9 de març. Informa't a Monjove o a la nostra web www.monjove.net



CAMPAMENT D'HIVERN MULTIAVENTURA A LA NEU DEL 19 AL 22 DE MARÇ

¿Batería K.O.? ¿Batería OK? Uso y cuidados.

Muchísimas veces saturamos de información y de archivos nuestro móvil, con aplicaciones, con muchas fotos, con mucha música. Y toda esa sobrecarga hace que la batería se resienta, se recaliente y se agote mucho más pronto. No solemos apagar el móvil en ningún momento del día, ni siquiera cuando lo ponemos a recargar.

Hacer esto hace que se acorte su vida y se debilite su funcionamiento.

Independientemente de su buen o mal uso, las baterías de los móviles están diseñadas para una duración determinada, eso que se llama la *obsolescencia programada*.

BlackMart Studio te ofrece App gratuitas donde podrás darle un mejor funcionamiento y cuidado a la batería de tu móvil y hacer que esta te dure y se conserve operativa mucho más tiempo.

"Repara la batería" "Calibrador avanzado de batería" y "Información de sistema Pro" son solo algunas de las que podrás instalar de forma sencilla, fácil y te darán unas mejoras de funcionamiento inmediato.



IMPORTANTE:

No debes olvidar que las baterías de los móviles, así como de muchos de nuestros aparatos electrónicos que usamos en la vida diaria, están fabricadas con materiales altamente contaminantes para nuestro entorno. Cuando ya no funcionan o no sirven hay que actuar de manera responsable y tener en cuenta que hacer para evitar no perjudicar nuestro entorno, así como para que puedan ser reutilizados y reciclados de manera adecuada. Si quieres contribuir con el metido ambiente no olvides llevar pilas, baterías, cualquier dispositivo digital al ECOPARC (Camí Sortetes de 9 a 13,30 y de 15,30 a 17,30h. de lunes a sábado)

CONEIXES A: Derek Redmond

La història d'aquest ex atleta britànic va més enllà de les seues proeses esportives, del seus títols, la història de Derek Redmond n'és una de superació i motivació. Una història que va succeir als jocs olímpics de Barcelona l'any 1992 durant la dura prova dels 400 metres.

Redmond es posicionava com a un dels favorits per guanyar medalla, s'havia estat preparant des de feia més de 5 anys. Entrenaments amb els millors professionals, treball psicològic per estar més preparat que els seus rivals i cinc operacions al tendó d'Aquil·les oferien una imatge del britànic impol·luta, una imatge de guanyador.

Mentre els aplaudiments es succeïen Derek saludava a l'afició present i es col·locava en posició per sortir. Sona la pistola que dona l'eixida i Derek arranca a córrer, amb una ancada ampla i ràpida. Quan l'atleta britànic es trobava ja a menys de dos-cents metres de la línia de meta i era un seriós aspirant a medalla sentí una lletigada en el tendó de la "corva". Derek cau al terra cridant de dolor.

Els cossos mèdics entren en acció i tracten d'emportar-se'l, en el moment en el que tracten d'aixecar-lo Derek comença a córrer amb una sola cama, amb gestos de dolor i evitant, així, la retirada. Veient la salvatjada que tractava de fer el seu fill, son pare bota a la pista esquivant els cossos de seguretat i tracta de fer-lo prendre consciència de la bogeria que intentava fer, però Derek segueix avançant i ajudat per son pare (que finalment accedí a ajudar-lo a creuar la línia) travessa la meta arrencant els aplaudiments de les 65.000 persones presents.

Superació és la paraula que resumeix aquest acte valent però suïcida, ja que lamentablement aquesta lesió li costà la seua carrera esportiva. Actualment dona xerrades sobre la motivació personal, una motivació que ell fou capaç d'encarnar l'any 1992 i que va inspirar a moltíssima gent.

"Un atleta no pot córrer per tindre diners a les seues butxaques, un atleta deu córrer amb l'esperança al seu cor i els somnis al seu cap"- Emil Zatopek.

Invictus



#5 - REGALS DE PRIMERA GENERACIÓ...

per FERNANDO SACA SOLERA



La frase: LA CASSALLA FA RIALLA?

Pues puede ser que al principio haga "rialla". Ten en cuenta que es una bebida alcohólica de alta graduación (48°). Esto significa que, por cada chupito que tomas, prácticamente la mitad de su volumen es alcohol puro que va directo a tu cerebro.

¿Te imaginas qué efecto tendría medio chupito de lejía en tu materia gris? Pues su toxicidad es muy similar a la de la cazalla.

Además, debes tener en cuenta que el alcohol te afecta mas si eres una persona de poco peso, y ya que tu cerebro está madurando hasta los 21 años, lo ataca con mucha más virulencia que a los mayores. No hay fiesta en Xàbia en donde no aparezca la botella de "cassalleta" para ir entrando en ambiente. Y el propósito es "ponernos bien" lo más pronto posible. ¿Y qué conseguimos? Pues aparte de reírnos (sí, sí,.. la risita tonta), dañamos nuestra memoria, la atención, la capacidad de tomar decisiones (¿qué te parece no saber lo que estás haciendo?) En el peor de los casos, con el tiempo puede afectar tu



conducta y favorecer estados depresivos: el riesgo de padecer algún trastorno psicológico es ¡¡6 VECES MAYOR!! entre los que habitualmente se ponen "bolingones" de forma rápida. Y ya no decimos nada de acabar tirada/o en el suelo por sobredosis de alcohol.

Importante:

· Eres ya una persona adulta, lo que significa que puedes elegir libre e inteligentemente: ¿VAS A DEJAR QUE LA CAZALLA TE PROVOQUE ALGO MÁS QUE RIALLA?

Consells útils : "Prevenir mejor que curar"

Texto elaborado por: Ana Vico Arrabal. *Matrona CSI Jávea*. Vanessa Fontaneda Temiño. *Matrona CSI Ondara*. Silvia Crespo Puig. *Supervisora Paritorio Hospital Marina Salud*. Paula Deusa López. *Residente matrona 2º año*.

El virus del papiloma humano representa una de las infecciones de transmisión sexual más común entre los adolescentes. Uno de los motivos es que algunas personas no presentan síntomas y pueden contagiarlo sin saberlo. Pero el mayor problema es que puede causar cáncer de cuello de útero (el segundo tumor más frecuente en mujeres).

Entonces, ¿Qué riesgos tengo?

Hay varios factores de riesgo para contraer la infección:
-Relaciones sexuales sin preservativos (aunque solo tengas una pareja)
-Inicio temprano en las relaciones sexuales
-Hábitos de vida no saludables

¿Puedo hacer algo por evitarlo?

La mejor opción para prevenir el papiloma es la vacunación, que ha demostrado ser eficaz y segura (ten en cuenta que la vacuna no contiene el virus).

¿Es la vacuna del VHP gratuita? ¿Dónde puedo vacunarme?

Sí, la vacunación está incluida en el calendario vacunal para todas las jóvenes de 14 años y es gratuita. Es importante vacunarse antes del inicio de las relaciones sexuales, no obstante si eres mayor de 14 años y no te has vacunado, infórmate en el centro salud de Xàbia o de Duanes.

Importante:

- Aunque estés vacunada utiliza PRESERVATIVO SIEMPRE ya que la vacuna no protege frente a todos los tipos de virus, ni otras infecciones de transmisión sexual.
- Las revisiones ginecológicas periódicas en la adolescencia.





Sabies que:

• A l'incendi de la plana del passat 12 de setembre es va cremar una superfície equivalent a 543 camps de futbol com el de Xàbia.

Si aneu per la plana veure com esta brotant el margalló (*Chamaerops humilis*) la palmereta autòctona, que fins fa poc era la base de la llata (graneres, barrets, catifes,...) i que tan important va ser per a l'economia dels nostres avis.

• Les "pesqueres" dels penya-segats de Xàbia són tan perilloses que ja l'any 1570 tenim constància d'un accident mortal. Aquell hivern va morir ofegat a la pesquera del pedrís d'en Morató, (situada entre Ambolo i la Granadella), Antoni Quart i Sapena.

• L'any 1904, desfondant bancals a la partida de Lluca, un jornalero va trobar casualment el Tresor Ibèric de Xàbia, un important conjunt de joies d'or i plata del segle IV ane.

• Al darrer quart del segle XIV el senyor de Xàbia i comte de Dènia a instàncies de Caterina Bas, la Sorbassota va construir una xicoteta ermita al cap de sant Antoni.

Xabieres pel món: Ana Moya (EEUU)



¡Hola a todos! Soy Ana Moya, soy de Xàbia y vivo en Miami (Estados Unidos) desde hace casi cinco años.

Yo tenía 25 años y mi pareja 26 y cuando decidimos probar suerte en el otro lado del océano, Miami nos pareció el lugar idóneo y la mezcla perfecta de lo que estábamos buscando. Buen clima durante todo el año, una ciudad joven, viva y donde sus habitantes hablan inglés y muchos de ellos también español.

Lo que empezó como una aventura de un año se fue alargando y cuando nos dimos cuenta llevábamos tres años fuera de España. Yo comencé trabajando en un restaurante, donde reforcé mucho mi inglés. Aunque pronto encontré trabajo en una televisión como periodista. Mi pareja y yo nos casamos y tuvimos un bebé.



Encontramos amigos y gente maravillosa muy pronto, y disfrutamos mucho de la vida americana, muy diferente a nuestras costumbres.

¿Cómo nos ven los americanos?

A diferencia de lo que mucha gente cree, los estadounidenses son gente maravillosa, lejos de los prejuicios que tenemos de ellos. Son muy educados y tienen una valoración muy buena de los españoles. Nos consideran muy trabajadores y de buenas costumbres. Evidentemente, al ser un país tan grande, su gente también es muy diversa. En Miami, por ejemplo, puedes encontrar personas de multitud de nacionalidades, por lo que nunca te sientes como un inmigrante. Eres uno más totalmente integrado en la ciudad.

Comer en EEUU

En cuanto a la comida, no todo es comida rápida, hamburguesas, pizza y perritos calientes como lo pintan en las películas. De eso hay mucho, por todos los rincones y todo en formato extra grande. Sin embargo, en Miami también puedes encontrar comida de muchísimos países y probar distintos manjares culinarios. Desde comida

peruana a comida mexicana o cubana.

Pero como no existe una comida mejor que la nuestra, decidimos montarnos un restaurante español en Miami. Y desde hace un año y medio, estamos experimentando lo que significa ser empresarios en una ciudad tan grande como Miami. La experiencia está siendo muy enriquecedora y agradable, ya que a la gente le encanta la comida española y disfrutan como locos con el flamenco.



Lo mejor: el clima es espectacular. La temperatura ronda los 28 grados todo el año y las playas son de agua templada. Además Miami tiene muchísima vegetación y zonas verdes, lo que promueve el deporte al aire libre y la vida sana.



Lo peor: las distancias son muy grandes. Para cualquier cosa es necesario coger el coche. Y aunque la vida en general es bastante asequible, los alquileres y salir de fiesta es carísimo. Pero, sobre todo, lo más duro siempre es vivir tan lejos de los tuyos.



Algunos datos de interés de EEUU
Idioma: Inglés, castellano
Población: 316 millones de hab. (3er lugar)
Superficie: 9.371.174 km² (4º lugar)
Ciudades: Washington, New York, los Angeles
Se conoce por: Hollywood, New York, el Far West, hamburguesas, refrescos de cola, Obama.



TALLER STREET DANCE PART III i IV



7 i 28
març

MONJOVE Casa de Cultura
Des de les 17,30 a les 20,30 h
Inscripció gratuïta

MONJOVE Casa de Cultura
Des de les 17,30 a les 20,30 h
Inscripció gratuïta

Video Game Weekend Competition

XBOX 360 i Wii



13 i 14
març

BOGAMARI ROCK

Xàbia - 2015

Casa de Cultura Xàbia

28
març

Entrada limitada: si vols assegurar-te l'entrada a clínics o a concerts, passa't per Monjove abans de l'actuació



17 h. Clínic de Patricia Medina (Veu) "La veu, tècniques vocals, afinació i posicionament dins d'una banda"

20 h. **Immensus** en concert

Una barreja de rock amb gèneres com el ska, o fins i tot la rumba o el rap, junt amb una bona veu femenina diferencien aquest grup de joves amb moltes ganes de gaudir i mostrar la música que fan al públic.

Anna (Veu), Miquel (Guitarra), Pau (Baix), Oscar (Trombó i Teclats), Luis (Trompeta) i Juan (Bateria).

Què saps de Xàbia...

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



Passejar, pujar l'escala a peu, anar en bicicleta i, en general, dur un estil de vida actiu permet millorar el nostre benestar físic i prevenir malalties cròniques, però també està associat a un major benestar mental i social. A més, la pràctica esportiva millora l'autoestima, la seguretat i la confiança en un mateix, per això és important llevar-li temps a les xarxes socials i a la televisió i canviar els nostres hàbits. Però de vegades el sofà exerceix sobre nosaltres una atracció "fatal". Per això hem preparat aquest test per veure quins percentatge tens d'esportista i quin de "sofarista": Marca "A", "B", o "C"

Test: Eres esportista o sofarista?

Fas esport?

- A no puc viure sense ell
- B alguna vegada quede per caminar
- C esport? Això que és?

Que tipus d'esport practiques?

- A en faig de tot tipus
- B he anar a córrer
- C l'última vegada que en vaig fer va ser a primària

I esports de risc?

- A són els que més m'agraden
- B voldria fer ràfting
- C el major risc és fer un esport

Esport sols o en companyia?

- A millor en companyia
- B si en fas amb algú et motiva més
- C sols, perquè no m'agrada fer el ridícul

Com creus que es podria animar a un amic teu a fer algun esport?

- A apuntant-lo a un club
- B quedant amb ell algun dia
- C pagant-li

Quantes hores dediques al dia a veure la tele o utilitzant el mòbil

- A menys de dos hores
- B unes dos hores
- C més de dos hores

Veus esport per la TV?

- A futbol, però preferisc en viu
- B si no hi ha res més
- C és el meu esport favorit

Si vols saber el resultat, consulta www.monjove.net



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: *si vas a València, tapa't les orelles*



Tot el que t'interessa i més a:

www.monjove.net



www.imprentabotella.com