

# JOVES.net

Receptes, Horòscops,  
Idees, Lectures, etc...

Núm. 0 - Any 1 - Octubre 2003 - Exemplar Gratuït

## NORMA



### DOVER

TEST SOLIDARI

UNA HISTÒRIA REAL

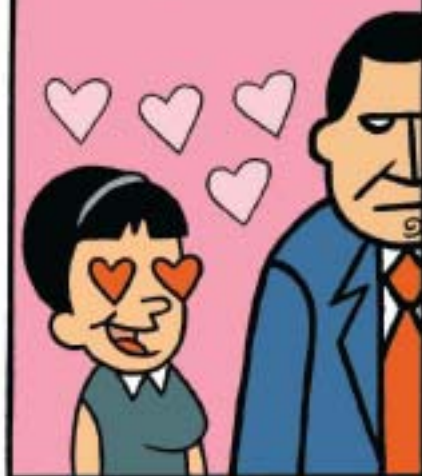
CONSULTORI D'EXPERTS

LA MEUA PRIMERA VEGADA



## carboni

# Roseta s'enamora



XIQUES, NO MIREU, PERÒ PER L'ALTRA VORERA VA ROBERT, EL XIC QUE TANT M'AGRADA.



I ES QUE ÉS TAAAAAN BONIC...



PERÒ AMB AQUEST CD'S, MAI VAIG A ACONSEGUIR RES AMB ELL...



S'HA ACABAT! VAIG A FER TOT EL QUE CALGA PER ACONSEGUIR QUE M'ESTIME



FORA EL MENTAR.



PRENDRE TOTA MENA DE MEDICINES PER APRIMAR.

VAREN PASSAR EL DIES...



HO HE ACONSEGUIT!!! SEGUR QUE ARA EM TROBA IRRESISTIBLE. NOMÉS EL VEGA LI DEMANARÉ PER EIXIR.



DÉU MEU! QUÈ LI HA OCCORREGUT A ROSETA? ABANS ERA BEN BONICA... SI NO HAGUÉS ESTAT TAN TÍMID LI HAURIA DEMANAT PER EIXIR...

**Amedeo**

# Carboni



**A**medeo Carboni va néixer el 6 d'abril de 1965 a Arezzo (Itàlia). Ha jugat en l'Arezzo, l'Empoli, el Parma, la Sampdoria, la Roma i en el València des del 1997. És un dels jugadors més estimats per l'afició valencianista per la seua gran personalitat dins i fora del camp, i és, a més, un dels caps del vestuari.

**Què sent en guanyar la lliga un jugador tan important com tu?**  
*El que sent un valencià després de 31 anys.*

**Què és més important per a tu en estos moments, jugar a futbol o els diners i la fama que açò reporta?**  
*Jugar a futbol inclou moltes coses.*

**Quins consells donaries als joves que comencen i que tenen com a finalitat triomfar en el món del futbol o en qualsevol altra professió?**  
*Que en l'esport, com en la vida, cal lluitar i sofrir per a gaudir després.*

**Quan deixes el futbol, a què et penses dedicar?**  
*No ho sé, espere seguir treballant en el futbol.*

**Quantes hores al dia entrenes per a mantenir-te en forma durant la temporada?**  
*Dues hores.*

**Quina dieta segueixes com a esportista?**  
*Cap en particular, molta pasta, verdura i fruites.*

**Estàs casat?**  
*Sí*

**Quants fills tens?**  
*Quatre xiquetes.*

**A quina edat començares com a futbolista professional?**  
*Als 17 anys.*

**Quina cuina t'agrada més, l'espanyola o la italiana?**  
*Les dues.*

**Quin plat t'agrada més de cadascuna d'estes cuines mediterrànies?**  
*Paella i pasta.*

**Saps suficientment de sobra que a València t'estimem i que eres un jugador molt valorat, ¿et quedaries a viure a València?**  
*Sí*

**Quins valors primen en la teua vida?**  
*Si estàs bé amb tu mateix, la resta de valors arriben com a conseqüència.*

**Creus que l'èxit fàcil i sense cap esforç és perdurable?**  
*L'èxit fàcil arriba si es busca. Sense cap esforç poques vegades pot ocórrer.*

**Què és més important per a tu, la salut o el físic d'una persona?**  
*La salut*

**Coneixes alguna persona que haja sofrit o estiga passant alguna d'estes malalties?**  
*Sí*

**Quins consells donaries a estes persones perquè perderen la por al pes?**  
*Que s'esforcen per escoltar i seguir recolzant-se en els pares i les mares, els quals els donaran els millors consells.*

**A quina o quines causes creus que es deu l'augment d'estes malalties en la societat actual?**  
*A la societat.*

VALENCIA CLUB

# CONSULTORI D'EXPERTS



**HUI CONTESTA: AVALCAB, Associació Valenciana per a la lluita contra l'anorèxia i la bulímia.**

**E**m dic M<sup>a</sup> José, i des de fa un any no pare de menjar i boçar per a no engreixar. No sé què em passa, estic afonada, em passe el dia plorant i no vull eixir de casa. Per favor, estic boja?

No, no estàs boja, tens un trastorn alimentari anomenat bulímia. Consisteix en episodis recurrents de menjar, amb sensació de pèrdua de control. Realitzades en moments de soledat, amb mètodes purgatius, com en el teu cas al vòmit, per a compensar les fatades. Seria molt important que acudires a un professional perquè et fera un diagnòstic i seguires un tractament per a aixar del teu trastorn alimentari.

**M**'han dit que si faig dieta per a aprimar-me em puc convertir en anorèxica, ¿és cert?

El fet de desitjar aprimar-se no és negatiu, quan la persona ho necessita i si ho fa de manera adequada i per mitjà d'un nutricionista. El problema ve quan la persona no ho necessita i s'inventa la dieta, amb la qual cosa sí que podria arribar a tindre un trastorn alimentari com l'anorèxia.

**T**u no et trobes bé i no pots fer res per millorar-te. Tens 20 anys i no pots aconseguir perdre pes. T'has intentat diferents dietes, però no funcionen. Tens un problema de menjar. Què et passa i com pots aconseguir perdre pes de manera saludable?

Considerem que hi ha un trastorn alimentari quan una persona col·loca el menjar com a centre de la seua vida. El primer pas és adonar-te que tens un problema i que necessites ajuda per a solucionar el teu trastorn alimentari, per la qual cosa el segon pas és buscar ajuda professional que t'ajude a eixir de la malaltia.

**H**ola, em dic Clara, tinc 20 anys i en porte 4 amb trastorns alimentaris, concretament bulímia. Estic desesperada, ¿què puc fer?

El fet que t'adones que tens un problema alimentari és molt important. El següent seria anar al metge de medicina general i/o telefonar-nos a l'Associació Valenciana per a la lluita contra l'Anorèxia i Bulímia (AVALCAB), on et podrem assessorar per a buscar un tractament adequat. Estem en el carrer de Lleida 12-8 i el nostre telèfon és el 963.462.120. Et podrem atendre de 17.30 a 20.30 de dilluns a divendres.

**E**stic preocupada per la meua filla de 16 anys. Ha perdut 5 quilos de pes últimament, menja molt poc, passa el dia pesant-se i diu que està grossa i que vol aprimar-se.

Seria molt important que consultes amb un especialista que aclarisca el diagnòstic. També cal recordar-te que a València pots acudir a l'Associació Valenciana per a la lluita contra l'Anorèxia i Bulímia (AVALCAB), on et podrem assessorar i informar si la teua filla té un trastorn alimentari i la manera d'afrontar la situació en cas de patir-la. Estem al carrer de Lleida 12-8 i el nostre telèfon és el 963.462.120. Et podrem atendre de 17.30 a 20.30 de dilluns a divendres.

**EDITORIAL: En cas de tindre més preguntes respecte a l'anorèxia i la bulímia pots dirigir-te per carta, per telèfon o acudir personalment a AVALCAB.**

# NORMA



**Norma Alvarez Troyano, una de les cinc integrants de Bellepop, (el grup de música que va sorgir del programa Pop Star de Telecinco), és veïna de l'Horta, la nostra comarca, concretament de Paterna.**

**Norma va nàixer el 4 de març de 1982 i és del signe Peixos. Esta valenciana és esportista i ha sigut subcampiona d'Espanya de gimnàstica rítmica.**

**Subcampiona d'Espanya, això sona molt bé, no?**  
Crec que ha sigut un dels millors moments de la meua vida, però també he de dir que al meu em va costar moltes hores d'entrenament i per tant, renunciar a moltes altres coses.

**I ara una de les cinc elegides per a formar Bellepop, quina aventura.**

Doncs sí, i d'alguna manera m'agrada el fet que siga una aventura i d'haver d'imaginar tu el final. Cal amiscar-se en la vida, si no, no aconseguixes res.

**M'imagina que és com un somni, has despertat?**

Sí és un somni, ningú em podia dir a mi aquell dia que m'alcí per a anar al càsting, que la meua vida canviaria de tal manera. Quan me'n vaig anar a Madrid no pensava que estaria 4 mesos, i menys la idea de viure a Madrid.

**Tornant al tema esportiu. Continues practicant esport?**

Ara les xiques anem al gimnàs quan podem. Crec que és molt important cuidar la salut i quina millor forma que fer exercici?

**Creus que practicar un esport de forma habitual és una cosa que totes les persones joves s'haurien de plantejar?**

Cler! Cal cuidar la salut i l'esport aporta moltes coses positives. A més hi ha molta varietat i pots elegir el que més t'agrada, prendre-ho molt seriosament o tan sols com un 'hobby'.

**Per cert, la teua especialitat era la gimnàstica rítmica. En este esport l'alimentació és molt estricta i algunes esportistes tenen problemes respecte d'això.**

No té res de roïn controlar la teua alimentació i el teu pes però millor deixar-ho en mans d'un professional i així mai tindres problemes. De totes maneres mai cal deixar de menjar, al contrari, portar una alimentació variada.

**I de la teua alimentació actual, què has de dir-nos?**

Jo sempre faig cinc menjades al dia, i procure menjar de tot: fruita, verdura, hidrats, carnis etc. Beure molta aigua també és molt important i si ho complementes amb exercici, millor!

**Saps que moltes persones joves tenen grans problemes relacionats amb una alimentació inadequada. La moda actual dona tanta importància a la imatge física que altres aspectes com les capacitats personals o les característiques individuals pareixen tindre molt menys valor, què et pareix esta qüestió?**

Jo sempre dic que no hi ha ningú igual a ningú. Cada persona és única i per això ha d'estar orgullosa de si mateixa. I si no és així buscar suport d'un especialista. No menjar, no és la solució.

**Què li diries, per exemple, a una xica jove de 15 anys que t'ha vist en televisió i pensa "fixa't Norma, que prima i que guapa" i només desitja apimar-se per a agradar més als altres?**

Que estàs equivocada, l'important és estar contenta amb tu mateixa i així ser feliç. D'esta forma agradaràs més als altres.

**Per cert, hem llegit en una entrevista publicada en la pàgina web del teu club de fans que tens poca paciència. Què has de dir respecte d'això?**

Sóc un poc impacient a vegades, encara que crec que el més important és reconèixer els teus defectes i intentar millorar-los.

**No podem evitar preguntar-te per la teua vida sentimental, vols contar-nos alguna cosa?**

Crec que després de ser elegida component del grup, he d'aprofitar l'oportunitat al cent per cent, i per a això he d'estar concentrada, així que de moment ho deixaré estar.

**En qualsevol cas el que més ens interessa és saber què és el que busques en una relació. Sobretot què és el més important per a tu en un xic.**

Crec que el més important és que el teu xic et vulga tal com ets, que mai no s'avergonyisca de tu, sinó que n'estiga orgullós i et respecte.

**Vols enviar algun missatge als teus joves veïns i veïnes de la comarca?**

Gràcies a tots els paterners pel seu suport, als dec un concert en el camp de futbol. Molts besos!

**Norma, ha sigut un plaer parlar amb tu, esperem veure't molt pels nostres pobles, cantant i ballant. Et desitgem molta sort i que l'aventura continue...**

Adeu.



# LA MEUA PRIMERA VEGADA



**Q**uan vaig eixir de Madrid per a passar les meues vacances d'estiu a Gandia, com cada any, estava bojament enamorada d'un xic del meu barri, encara que ell ni tan sols sabia que existia. Mai no vaig imaginar que aquell estiu anara a ser tan especial i que prompte m'oblidaria del meu amor madrileny.

**A** Gandia, em vaig retrobar amb els amics que, estiu rere estiu, coincidíem en aquell lloc habitual de vacances. Davant de nosaltres un magnífic mes en la platja, sense horaris i amb la possibilitat d'eixir totes les nits pels bars de marxa sense hora de tornada, ja que durant este mes els meus pares em deixaven eixir sense problemes, perquè esta ciutat els inspirava més confiança i, a més... era estiu!

**P**erò aquell any, un dels meus amics habituals, Víctor, va invitar el seu cosí a passar uns dies en el seu apartament. Ens havia avisat que arribaria el pròxim cap de setmana i ningú li va donar més importància perquè moltes vegades venien amitats de la resta del grup a passar uns dies en la platja. No obstant això, quan vaig veure a Santi el meu cor va batejar de tal forma que vaig saber que era especial.

**L**a nit del divendres vaig conèixer un poc més a Santi, el cosí de Víctor, i em va parèixer que ell també sentia alguna cosa diferent per mi. Encara que tots vam voler estar més pendents d'ell, per ser el nou, perquè no se sentira sol, jo no vaig poder evitar quedar-me a un costat, mirant-lo observant-lo. El seu cabell revolt, la seua camiseta solta, el pantaló vaquer trencat... eixe aire de rebel però tímid al mateix temps feia que el meu cor bategara més i més de pressa cada vegada. Santi també em mirava. Creuàrem unes quantes mirades i vam saber que hi havia química. Quan la nit estava a punt d'acabar, ell es va acostar a mi i em va preguntar que com ho havia passat. Em va fer sentir especial. Algú es preocupava de mi. Vam estar xarrant fins a l'alba i les hores van passar quasi sense adonar-nos-en... A més, vam descobrir que hi havia molta química entre els dos. Quan Santi em fregava quasi es podien veure les espumes botant del meu cos ardent. Ens vam acomiadar fins a la vesprada següent.

**P**er descomptat, jo no vaig poder dormir gens. Sentia una cosa molt forta que mai no m'havia passat abans. Jo vaig estar nerviosa tot el matí preparant-me per al nostre retrobament. Que si el bikini roig, que si millor el blanc, que si el bronzejador... En fi. A la vesprada ens vam veure en la platja i vam comprovar que aquella química era molt forta. Era autèntica passió. Jo sabia que Santi se n'aniria el diumenge, i que probablement no el tornaria a veure mai més (era de Santiago de Compostel·la) però per primera vegada, allò no m'importava, no buscava res més. La vesprada va ser increïble. Ens vam anar acostant més i més. L'aigua, la calor, les ones... Vam acabar besant-nos davant de la mirada incrédula de la resta del grup ja que jo era prou tímida per a eixes coses i mai no havia estat amb ningú abans.

**E**n anar a casa a preparar-me per a la festa de la nit vaig saber que eixa nit seria diferent, seria la meua primera vegada, i ho sabia ja. Estava preparada i decidida. La festa es va allargar fins ben entrada la matinada. Bona música, molt de ball i molt bona companyia. Santi no es va separar de mi en tota la nit. M'acariciava, m'abraçava, em besava... em sentia molt bé al seu costat. En un moment ens vam mirar i vam saber que era el moment. Sense que ningú no se n'adonara isquèrem del bar i ens en vam anar cap a la platja. Jo coneixia perfectament cada racó de la costa perquè estiujejava allí des de xicoteta. El vaig portar a una preciosa caleta, quasi inaccessible. Ens tombàrem sobre l'arena, ens vam mirar i tot va ser perfecte. Carícies, besos i molta tendresa. El sol ja apareixia sobre l'horitzó quan ens vam alçar per a tornar al grup. Caminàvem en silenci, només uns somriures en la nostra cara ens delataven. I els dos sabíem que era el nostre acomiadament, i per a sempre, però no ens va importar. Només somríem.

# DOVER



**M**arcades per l'èxit les germanes Llanos, components del grup Dover, són les intèrprets més llorejades del panorama rocker espanyol. Amb el seu especial estil i, tenint en compte que canten, en anglès és impressionant la gran quantitat de gent que arriben a moure en cada un dels seus concerts. Encara que es puga pensar que viuen en un món alié al nostre les dues són conscients dels problemes que té la joventut del nostre temps, i especialment les xiques, marcades per la necessitat del culte a la



imatge que les porta a caure en l'anorèxia i la bulímia. Per a estes dues artistes són malalties que cal tindre molt en compte en la societat actual, i cal donar suport en tot a aquells joves que sense ser-ne conscients cauen en la malaltia. Implicades en tot tipus d'activitats on el món de la música puga ajudar a solucionar tot tipus de problemes, les components de Dover consideren que tots tenim un lloc en la societat i que allò més important és gojar de la vida, independentment del que opinen els altres d'un mateix.

# DOVER

Xarop miraculós de l'autoestima

## IDEES PER A MILLORAR L'AUTOESTIMA

1. Tractar de ser sociable i relacionar-te amb els altres.
2. No et tanques en tu mateix. Comparteix els teus pensaments i sentiments.
3. Aprén a fer coses per tu mateix. Si no pots demana ajuda.
4. Tots tenim problemes alguna vegada. Intenta solucionar-los tu sol sense haver de dependre de ningú.
5. Aconseguir xicotetes metes ara és millor que perdre't en fantasies de grans èxits en el futur.
6. No és possible ser perfecte: dóna't un respir.
7. Mostrar afecte no és una debilitat.
8. Respecta les normes però no t'afeixugues per elles.
9. El pes, la talla o la figura no són tan importants.
10. No t'obsessiones amb el menjar, per les calories i per eixos rollos.
11. Respecta l'altre sexe: descobreix el que és igual i diferent del que és el teu.
12. Agredir físicament o verbalment els altres (pegar o insultar) no és la millor manera de resoldre els teus problemes. T'agrada quan t'ho fan a tu?



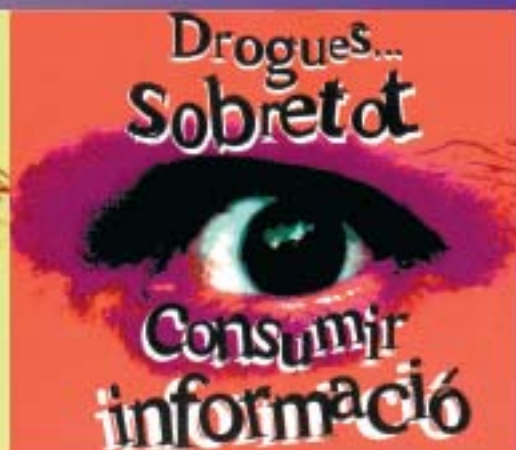
TEST:

# Solidari



Este és un test orientatiu que et pot ajudar a descobrir si eixe amic o eixa amiga a qui últimament no comprens molt bé, o que té un comportament estrany, pot tindre ja, o molt prompte, un problema seriós d'anorèxia o bulímia. Si notes alguna cosa rara en eixa persona a qui tant aprecies, la realització d'este test et pot orientar per a poder ajudar-la. Si al realitzar el test has contestat que sí, a 12 o més preguntes, no ho dubtes, parla seriósament amb son pare i sa mare i recomanals que es posen en contacte amb el seu metge. Recorda, és només una enquesta per a orientar, no per a diagnosticar.

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 1. El teu amic/amiga fa dieta constantment?<br>·Sí ·No                     | 7. És molt perfeccionista?<br>·Sí ·No                              | 14. Té conductes repetitives, com per exemple llavar-se diverses vegades les mans?<br>·Sí ·No | 19. S'acaben ràpidament els aliments dolços en la seua casa?<br>·Sí ·No           |
| 2. S'aïlla molt en la seua casa o habitació?<br>·Sí ·No                    | 8. Ha baixat notablement de pes en els últims mesos?<br>·Sí ·No    | 15. Se li ha retirat el període menstrual?<br>·Sí ·No   | 20. Li has trobat alguna vegada restes de menjar en la seua habitació?<br>·Sí ·No |
| 3. Té problemes escolars o ha deixat d'estudiar o de treballar?<br>·Sí ·No | 9. Li has notat algun canvi en la seua forma de vestir?<br>·Sí ·No | 16. En acabant de dinar generalment s'alça i va al bany?<br>·Sí ·No                           | 21. Li has trobat alguna vegada laxants o diürètics?<br>·Sí ·No                   |
| 4. Sents que últimament s'està distanciant?<br>·Sí ·No                     | 10. Fa exercici físic en excés?<br>·Sí ·No                         | 17. Quan està en el bany, obri la dutxa o posa música?<br>·Sí ·No                             | 22. Li has notat els artells de les mans danyats?<br>·Sí ·No                      |
| 5. Està agressiu/iva amb la seua família o molt irritable?<br>·Sí ·No      | 11. Ha perdut la gana?<br>·Sí ·No                                  | 18. Penses que menja d'amagant?<br>·Sí ·No  | 23. Creus que boça?<br>·Sí ·No  |
| 6. Sents que ha perdut l'interés per les coses?<br>·Sí ·No                 | 12. Té insomni?<br>·Sí ·No   |   | 24. Sents que quan està trist/a menja en excés?<br>·Sí ·No                        |
|  | 13. Tracta de menjar sol/sola?<br>·Sí ·No                          |   |   |



**S**óc bulímica. Tot canvià un dia quan anar a comprar roba es va convertir en un malson. Res no m'estava bé, el meu immens cul no cabia en cap d'aixos pantalons que tot el món portava i que a tot el món li quedaven bé. A més, anar a comprar amb alguna de les meues amigues (que, vaja casualitat, estaven molt flaques), era inclús pitjor. Mentre elles demanaven una talla 36, per favor, jo en demanava una 44 i no hi havia favor que cabera, és que no existia eixa talla! Finalment vaig optar per anar jo sola de compres. Era molt menys humiliant, encara que havia de continuar aguantant estúpides cenyides (de que per a treballar en una botiga és imprescindible usar una 36 i no cal que la meua única neurona treballi) que em digueren que la talla que jo demanava no estava ni en ment fabricar-la.

En fi, després de set anys horribles, i no sols per anar de compres, sinó per totes les altres coses que ja sabeu, vas racionalitzant les coses i intentes conèixer el teu interior. Fins que arriba un dia en què et vas agradant cada vegada més i sobre este tema vas adquirint altres teories.

La meua és que no és el meu cos el que està mal fet. És la roba, que té un patró espantós i esta cosida amb molt mala gana.

Açò també m'ha servit per a alguna cosa molt positiva, perquè no sóc d'aixes ties obsessionades pel prêt-à-porter. Passe prou d'anar cada setmana a comprar roba, com fan la majoria de les xiques, i porte la roba que em dona la gana. Perquè la meua moda l'elegisc jo i no em ve imposada per cap "monya" de la moda.

Un dia em passà una cosa molt curiosa. Estant en la planta d'un centre comercial buscant uns pantalons vaquers vaig preguntar en una de les seccions per la meua talla. La tastadora de vinagre, que hi havia per dependentia, em va contestar que la marca en qüestió no feia la meua talla. El que més m'empenya és que t'ho diuen amb menyspreu, mentre elles estan erifundades en la seua talla 36-38 de pantalons (potser és que no poden respirar i no arriba l'oxigen a les seues neurones). Amb la negativa, i pensant "fotre, és el de sempre", me'n vaig anar a una altra secció d'una altra marca, preparada per a una altra humiliació. Però esta vegada



## BULIMIA

Bulimia nervosa o bulimia nerviosa vol dir literalment, "fam de bou". La bulimia es presenta principalment en dones joves entre els 15 i els 35 anys. Encara que és un patiment que afecta principalment a dones, a diferència de l'anorèxia nerviosa la bulimia es presenta amb alguna freqüència en hòmens. Una de les característiques més freqüents d'este patiment és la preocupació excessiva per la figura corporal i un rebuig important a pujar de pes. En tots els casos es presenten "fartades" de menjar seguits d'un sentiment de culpa tan important que la majoria de les vegades és necessari dur a terme una sèrie de comportaments compensatoris com boçar, laxar-se, utilitzar pastilles per a baixar de pes, sobreexercitar-se, etc. per a "contrarestar" els excessos de menjar. Cal mencionar que un gran nombre de persones que pateixen bulimia tenen un pes corporal dins de paràmetres normals.

hi havia un xic. Li pregunté per la meua talla i em va dir que eixa creia que no estava, però una menys, sí. Mirant-me em va dir que eixa de segur que m'estaria bé. Jo li contesté que no i me'n vaig anar. Vaig estar pensant en la diferència abismal entre les dues situacions. El xic em veia com una xica molt normal, amb una talla també molt normal i el fet que no hi haguera talles era una cosa circumstantial. La xica, per l'expressió de la seua cara, pareixia que estava veient el mateix monstre del llac Ness.

Sobretot l'opinió que més compta és la meua i ha de prevaldre davant de qualsevol moda i en qualsevol moment de la meua vida. Encara que també pense que la societat hauria de canviar en este aspecte i començar a valorar coses més importants que el físic, perquè este és la cosa més efimera que posseeix el ser humà.

Una bulímica en vies d'extinció.



# LECTURES D'INTERÉS

Per a conèixer un poc millor què significa patir anorèxia o bulímia, llegir els dos llibres que us recomanem ara vos pot ser de gran ajuda. Es tracta de les experiències d'Espido Freire, escriptora guanyadora del premi Planeta i de Nieves Álvarez, model professional.

- Espido Freire. CUANDO COMER ES UN INFIERNO. CONFESIONES DE UNA BULÍMICA. Aguilar. Madrid 2002
- Nieves Álvarez. YO VENCÍ LA ANOREXIA. Temas de hoy. Madrid 2001

L'Institut de la Joventut ha editat la II edició de la "Guía para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia)". Esta guía, que forma part de la campanya de comunicació "La Joventut escriu paraules amb salut", recull informació i instruments per a la prevenció dels trastorns nutricionals, adreces on acudir en cas necessari i també idees per a tractar temes com l'autoestima, els models socials i l'alimentació.

Esta guía és gratuïta i es pot obtenir per mitjà de l'Institut de la Joventut:

Unidad de Publicaciones

C/ Marqués de Riscal, 16. 28010 Madrid

Teléfono: 91 363 77 88

Fax: 91 363 78 27

E-mail: publicaciones@mtas.es

Altres llibres i guies:

- Rosa María Raich. ANOREXIA Y BULIMIA: TRASTORNOS ALIMENTARIOS, Pirámide. Madrid 1994
- Diversos autors. ANOREXIA Y BULIMIA. Revista de estudios de Juventud. Ministeri de Treball i Afers Socials. Instituto de la Juventud. Madrid 1999.
- Gemma Lienas. BILLET D'ANADA I TORNADA. Ed. Empúries
- Ángel E. Lejarriaga. EL SUEÑO DE IRIS. Ed. Tau.
- Robert Fischer. EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA. Ed. Obelisco.



## RECEPTES

Est@s avorrit de les típiques receptes casolanes,...

Si!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Doncs, fes-li una ullada a estes fàcils, succulentes, abel·lidores, esponjoses, saboroses, extraordinàries, innovadores... ja no aguante més, se'm fa la boca aigua!  
A menjar!!

### Pastís de carlotes i ametles

Ingredients:

- 300 g. de carlota
- 300 g. de sucre
- 300 g. d'ametlla mòlta
- 8 galletes
- 120 g. de farina
- 4 ous
- C/s de ratlladura de llima (1 llima)
- Una culleradeta de rent en pols
- C/s de sucre glass



Elaboració:

Ratllar la carlota.  
Mesclar l'ametlla mòlta, les galletes picades, els roveïls i el sucre.  
Batre la mescla anterior (donar-li esponjositat) i afegir la farina, la carlota, la ratlladura i el rent.  
Incorporar les clares a punt de neu i col·locar esta mescla en un recipient greixatge (amb mantega i farina).  
Enfornar uns 40 minuts a 160°-170°.  
I a clavar-li la dent.

### Pizza de verdura

Ingredients:

- 700 g. de farina
- 50 g. de rent de fomer
- 4 cullerades d'oli
- 150 g. de formatge ratllat
- 8 ceballots
- 2 carlotes
- 2 carabassetes
- 4 cullerades de tomata fregida
- 1 litre d'aigua
- 8 tomaques
- 1 culleradeta de suc de llima
- ½ got de vi blanc
- c/s sal i pebre



Elaboració:

Formar un volcà amb la farina i afegir el rent dissolt en aigua temperada.  
Agregar l'oli i una mica de sal.  
Pastar fins a formar una bola i deixar fermentar coberta amb un drap, aproximadament uns 40 min.  
Estirar la massa amb el coró formant un cercle. Sobre este estendre la tomata fregida, les tomaques en rodanxes i la resta de verdures, laminades, ofegades i afegant el vi i el suc fins que s'evapore.  
Empolvorar amb el formatge ratllat i enfornar durant 20 minuts a 180°.

Servir i ..... uhhmm, a assaborir-ho.

# HORÒSCOPS

## ÀRIES

LOVE: Hauràs d'esforçar-te per a vèncer certes dificultats, no llances la tovallola.

FIXA'T EN: xiuxiuejos  
LLIGARÀS AMB: Balança i Càncer.  
LLOC PER A VIATJAR: GALÍCIA

## GÈMINIS

LOVE: Et sorprendran en estos dies, deixa't portar, algú es fixa en tu.

FIXA'T EN: La gelosia.  
LLIGARÀS AMB: Escorpió i Aquari.  
LLOC PER A VIATJAR: CORDOVA

## LLEÓ

LOVE: Seràs protagonista allà on vages, llança't als seus braços.

FIXA'T EN: Els excessos.  
LLIGARÀS AMB: Aquari i Àries  
LLOC PER A VIATJAR: ALBACETE

## TAURE

LOVE: Agrades més del que creus, triomfaràs en focs d'oci, no reprimisques els teus sentiments.

FIXA'T EN: Els enfrontaments.  
LLIGARÀS AMB: Virgo  
LLOC PER A VIATJAR: SALAMANCA

## CÀNCER

LOVE: Viuràs una aventura apassionada, deixa't portar pels teus sentiments.

FIXA'T EN: La voluntat.  
LLIGARÀS AMB: Balança i Capricorn.  
LLOC PER A VIATJAR: ASTÚRIES

## VIRGO

LOVE: No desesperes, els canvis sempre són bons, viuràs records inoblidables.

FIXA'T EN: La moderació.  
LLIGARÀS AMB: Càncer i Peixos.  
LLOC PER A VIATJAR: CÀCERES

## BALANÇA

LOVE: Si intentes abastar-ho tot et quedaràs sense res, pensa bé les coses, posa els peus a terra.

FIXA'T EN: Les discussions.  
LLIGARÀS AMB: Gèminis i Càncer  
LLOC PER A VIATJAR: TOLEDO

## SAGITARI

LOVE: Has de canviar de plans i adaptar-te a noves situacions, aprofita tot el que tens al teu abast.

FIXA'T EN: La peresa.  
LLIGARÀS AMB: Escorpió i Lleó.  
LLOC PER A VIATJAR: ALACANT

## AQUARI

LOVE: No deixes de banda el passat, fixa't en allò que tens al costat.

FIXA'T EN: Els records.  
LLIGARÀS AMB: Gèminis i Càncer  
LLOC PER A VIATJAR: MÚRCIA

## ESCORPIÓ

LOVE: Viuràs un amor apassionat, però busca en el seu interior, et fascinarà.

FIXA'T EN: L'alegria i simpatia.  
LLIGARÀS AMB: Gèminis  
LLOC PER A VIATJAR: SEVILLA

## CAPRICORN

LOVE: Bé en amors, però no vulgues arribar tan lluny o sofriràs canvis inesperats.

FIXA'T EN: El mal geni.  
LLIGARÀS AMB: Sagitari i Gèminis  
LLOC PER A VIATJAR: PIRINEUS

## PEIXOS

LOVE: No reveles els teus secrets més íntims i aconseguiràs l'esperat. No es resistiran davant tu.

FIXA'T EN: Els somnis.  
LLIGARÀS AMB: AQUARI I VIRGO  
LLOC PER A VIATJAR: MADRID

## Poesia

Soy una chica normal,  
aunque no de la capital  
Un día dejé de comer  
y es lo peor que pude hacer,  
pues mi vida transformó  
y el mundo entero para mí cambió.

Ahora estoy en un hospital,  
esperando que llegue el final  
de estos días tan amargos,  
y a la vez, tan largos.

A todas las chicas de mi edad,  
que por su cuerpo se empiezan a preocupar,  
aconsejo, de corazón,  
que usen la razón.  
Que dejen ese capricho,  
que puede convertirse en bicho,  
que no te deje un rato  
y busca tres patas al gato,  
para poderle engañar  
y con tu vida acabar.

Y después de todo:  
¿Qué es el físico?  
Pues, sólo el espejo del alma,  
el cariño y la esperanza.

Eso es lo que cuenta  
Y no lo que te tienta.

*Esta és una poesia escrita per Dador, una xiqueta de tretze anys actualment recuperada.*



# No et ties!

## Guia de sexualitat

"Jo somnie amb el dia en què tots els xiquets que nasquen siguen benvinguts, tots els hòmens i dones iguals i la sexualitat, una expressió d'intimitat, plaer i afecte".

# MUR IRÒNIC

## Frases iròniques:

*Sabies que si les maniquis foren dones de veritat serien massa estretes per a poder tindre fills?*

*Si Barbie fóra una dona de carn i os, hauria de caminar a quatre potes, ja que amb les seues proporcions és impossible caminar amb l'esquena dreta.*

*Hi ha 3.000 milions de dones que no tenen el cos d'una top model, i només 8 que si el tenen.*

## Frases cèlebres:

*Mira dos vegades per a veure el just, no mires més que una vegada per a veure allò bell. (Amiel, Henri-Fredric)*

*Tota bellesa notable té alguna cosa rara en les seues proporcions. (Bacon, Francis)*

edició i  
coordinació

## CONSORCI XARXA JOVES.NET

Integrat per les regidories de JOVENTUT dels AJUNTAMENTS

### CONSORCI XARXA JOVES.NET

Carrer Ramón y Cajal núm. 1  
46900 Torrent  
joves@joves.net  
Telf. 96 159 98 00 fax 96 159 98 10

### ALAUQUÀS

Centre d'Informació Juvenil L'Olivar  
Atenció: José Àngel i Paco  
Mare Oviado, 5. 46970 Alauquàs  
Telf. 961519429 Fax: 961519428  
joventut@alauquas.org  
Centre d'Informació Juvenil El Passatge  
Atenció: Héctor, Àngels i David  
Avinguda Blasco Ibañez, 57  
46970 Alauquàs  
Telf. 96 1502343 Fax: 96 1513091  
passatge@alauquas.org

### ALDAIA

Centre d'Informació Juvenil Joaquín Sorolla  
Atenció: Rita, Rocío  
Plaça de la Constitució, 14  
46960 Aldaia  
Telf. 96 198 87 91-96 198 50 13  
96 198 87 87  
Fax: 96 150 91 59-96 151 76 41  
cjaldaia@ajuntament.es  
joventut@aldaia-ajuntament.es  
Espai de participació GentJov.es  
Atenció: Rosa  
Plaça de la Constitució, 21 baix-dreta  
46960 Aldaia  
Telf. 96 198 50 13  
gentjov.es@aldaia-ajuntament.es

### BENETÜSSER

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Xusa  
C/ Cervantes, núm. 70 baix  
46910 Benetússer  
Telf. 96 376 40 43 Fax: 96 318 21 06  
benetusser@joves.net

### BONREPÒS I MIRAMBELL

Punt d'Informació Juvenil  
Atenció: Úrsula i M<sup>a</sup> Jesús  
c/ Rei En Jaume s/n  
46131 Bonrepòs i Mirambell  
Telf. 96 186 28 47-96 185 25 00  
Fax: 96 185 96 31  
bonrepos@joves.net

### BURJASSOT

CIJ  
Atenció: Rafa, Marisa i Toni  
C/ Mariana Pineda, 93-95  
46100 Burjassot  
Telf. 96 316 06 31/30  
Fax: 96 390 13 59  
info@burjassot.org

### MELIANA

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Emi  
C/ La Font, 9  
46133 Meliana  
Telf. 96 148 03 77  
Fax: 96 149 02 60  
meliana@joves.net

### MISLATA

Centre Social i Juvenil  
Atenció: Rosa, Teresa, Ximo i Mariam  
C/ Ortega y Gasset, 1. 46220 Mislata  
Telf. 963 890 340 Fax: 963 890 344  
miscs@infoville.net  
miscs@infoville.net  
miscardona@infoville.net  
Centre Juvenil Tària  
Atenció: Rosa i Emi  
C/ Tària, 13. 46920 Mislata  
Telf. 963 837 141 Fax: 963 837 095  
miscs2@infoville.net  
mismello@infoville.net  
Centre Cívic i Social  
Atenció: Rosa  
C/ Alauquàs 11. 46920 Mislata  
Telf. 963 833 611 Fax: 963 833 611  
miscs3@infoville.net

### MONCADA

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Amparo i Xus  
C/ Major, 28. 46113 Moncada  
Telf. 96 130 15 71 Fax: 96 130 15 7  
moncentrejuvenil@infoville.net  
xus.cjuvenil@infoville.net

### PATERNA

Casa de la Joventut  
Atenció: Eva, Dolores, Paco,  
Gema i M<sup>a</sup> Carmen  
c/ Antonio Machado, 24  
46980 Paterna  
Telf. 961370103 Fax: 961370103  
paterna@joves.net

### PICANYA

Punt d'Informació Juvenil  
Atenció: Carmen Roma  
Pl. Espanya, 8. 46210 Picanya  
Telf. 961584480 Fax: 961581846  
cultura@picanya.org  
ajuntament@picanya.org

### PICASSENT

CIJ  
Atenció: Raquel Roig  
C/ Jaume I, 15. 46220 Picassent  
Telf. 96 123 58 59 Fax: 96 124 17 45  
picassent\_cij@gva.es

### POBLA DE FARNALS

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Empar  
C/ Les Escoles, 2  
46139 Pobla de Farnals  
Telf. 96 145 20 36 Fax: 96 145 28 18  
poblatarnals\_cij@gva.es

### QUART DE POBLET

Quart Jove  
Atenció: Llur, Raquel, Jesús i Marina  
Carrer de la Torreta, 1  
46930 Quart de Poblet  
Telf. 96 153 14 59 Fax: 96 152 34 60  
joventut@quartdepoblet.org

### SEDAVI

CIJ  
Atenció: Quique  
Avda. de Madrid, 3. 46910 Sedavi  
Telf. 96 376 57 49 Fax: 96 396 38 79  
sedavicij@telefonica.net

### SILLA

CASAL JOVE  
Atenció: Pau i Susanna  
C/ Juan Ramón Jiménez, 1 baix  
46450 Silla  
Telf. 961200029 Fax: 961210731  
infojove@ajuntamentdesilla.org  
joventut@ajuntamentdesilla.org

### TAVERNES BLANQUES

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Rafa  
Parc Rei En Jaume, s/n  
46016 Tavernes Blanques  
Telf. 96 186 12 86 Fax: 96 186 04 05  
cjtavernes@telefonica.net

### TORRENT

Centre d'Informació Juvenil  
Atenció: Laura, Beatriz, Daniel, Irineo i Ester  
C/ Federico Maicas, 17. 46900 Torrent  
Telf. 96 157 52 67 Fax: 96 157 52 67  
torrent@joves.net

### XIRIVELLA

Centre d'Informació i Animació Juvenil  
Atenció: Gema, Eli i/o Rafa  
C/ Jaume Sarcia Soria, 12. 46960 Xirivella  
Telf. 963832579 Fax: 96355071  
xirivella@joves.net

...amb la col·laboració d'AVALCAB  
L'Associació Valenciana per a la  
lluita contra l'Anorèxia i Bulímia  
C/ Lleida 12. 8  
Telf. 96 348 21 20  
17.30 a 20.30 de dilluns a divendres

x a r x a  
JOVES.net

Correcció Lingüística:  
OMUV Ajuntament de Paterna  
Disseny i impressió:  
Grupo MPG Telf. 96 323 46 64

