

Juni 2018

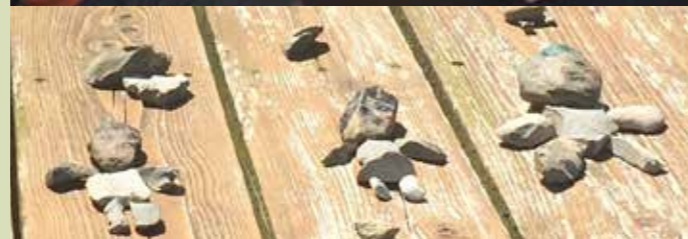
Fredag	1.	Rosenholm Festival
Lørdag	2.	Rosenholm Festival
Søndag	3.	
Mandag	4.	Peter
Tirsdag	5.	Jette - Grundlovsdag
Onsdag	6.	
Torsdag	7.	
Fredag	8.	
Lørdag	9.	
Søndag	10.	
Mandag	11.	
Tirsdag	12.	
Onsdag	13.	
Torsdag	14.	
Fredag	15.	
Lørdag	16.	
Søndag	17.	
Mandag	18.	
Tirsdag	19.	
Onsdag	20.	
Torsdag	21.	
Fredag	22.	
Lørdag	23.	Marie
Søndag	24.	Astrid
Mandag	25.	
Tirsdag	26.	
Onsdag	27.	
Torsdag	28.	
Fredag	29.	
Lørdag	30.	Kjeld
Søndag	31.	

Død eller levende?

For et par dage siden fandt Jette dette firben på bænken ved Medielinjen. På billedet ser den meget levende og livagtigt ud, men desværre forholdt det sig ikke sådan i virkeligheden. Den var faktisk stendød, da vi fotograferede den.



Kreative medie-elever - pausen kan bruges til at lave små søde sten figurer, mens man nyder det fantastiske vejr!



Græsset vokser og muldvarpene hygger sig med at lave utallige huller i haven - så der er nok at lave :-)



SMØREN

Fed viden du ikke bliver tykt af

Maj 2018



TJEK PÅ SOMMER TRENDS!

Lerdueskydning



CPLANDSHOLD SKAL TIL EM

Gode råd til at komme ud af ensomheden



Tæt på majs!

4-D oplevelse i biografen

BØH! - en god forestilling!

Spilleanmeldelser

Ildræt - godt for krop og sjæl!

Indhold

Indhold	2
Smørklatten	3
Teaterforestilling Bøhh	4
4-D biograf	5
Befriende at få diagnose	6-7
Kom ud af ensomhed	8-9
Historien om majs	10
Cannabis	11
Motion - godt for dig	12
Spil - God of War	13
Opslagstavle	14-15
Nyheder	16
CP Landshold til WM	17
Under luppen	18-19
Opgaver	20
Lerdueskydning	21
Facebook og data	22
Rosenholm Festival	23
Sommermode	24-25
Spilleanmeldelse Fortnite	26-27



Tillykke til STU-elever

Den 13. april blev der afholdt STU-reception for Daniel og Stephan. Det var en hyggelig eftermiddag hvor de blev fejret sammen med deres familie, kollegaer og venner i PGU.

God sommer til alle :-)

Maj udgaven af "SMØREN" er lavet af: Marie, Danny, Nicolai, Sarah, Sannie, Kirstine, Oliver, Patrick, Martin, Michael K, Morten, Micahel B., Michael R, Filip, Danni og Frederik.

Idéer til noget vi skal skrive om! Hvis du/I har en god idé til en historie eller et emne, vi skal skrive om i PGU-avisen, så skriv, ring eller fortæl det til os på PGU's Medielinje. Det kan være noget, du synes kunne være spændende at læse om, eller noget du gerne vil fortælle.



"SMØRET" viden

Fortæl os endelig hvis du hører, ser eller oplever noget, sjovt, sødt eller pudsigt - på værkstedet, derhjemme - eller i den vide verden!



Vi går tæt på... Her bringer vi i hvert nummer af avisen interview med en PGU'er. Vi stiller både alvorlige, dumme, sjove og åndsvage spørgsmål... - tør du at stille op?



Forkert vej eller forkert bus?

En morgen kommer Marie til at tage den forkerte bus. Da hun opdager det går hun op til buschaufføren og spørger, om han ikke kører den forkerte vej...! Buschaufføren svarede venligt: "Nej, det er nok snarere dig, der har taget den forkerte bus." Heldigvis hjalp han hende med at finde den rigtige bus, så helt galt gik det alligevel ikke. :-)

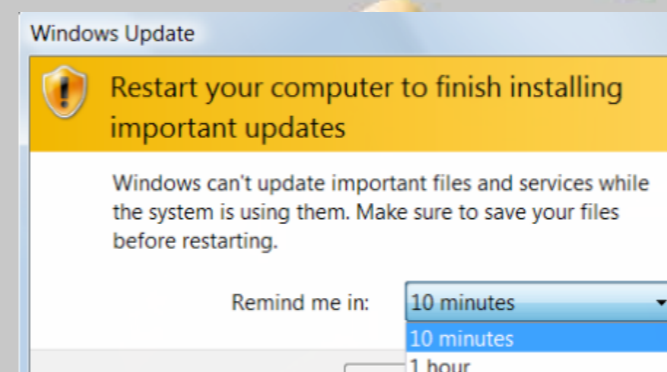


Computer skal på afvænnning

Sannie mener hendes computer skal på afvænnning.

Hvorfor spørger faglærer?

Den er afhængig af opdateringer.



Lyt ordentligt efter!!!

Patrick kan ikke finde sine nøgler og leder hele morgenen febrilsk efter den.

Omkring middagstid kommer Patrick busende ind på kontoret med stort grin på.

Gæst hvor jeg fandt mine nøgler...

Hvor?????

Inde i mine høretelefoner!

Var det da du skulle til at tage dem på?

Nej, det var da jeg tog dem af...

Dvs. at Patrick har haft høretelefoner på hele formiddagen med nøglen gemt ved det ene øre.

Halvdøv og mumlen - giver misforståelser!

Nogle gange har vi så travlt på medie, at vi ikke giver os tid til at høre efter, hvad andre egentlig siger. Her er nogle eksempler:

Jette siger: "vi trænger til at få ryddet op." Oliver spørger forvirret: "Hvem skal lukkes op?"

Patrick siger utydeligt til faglærer: "Jeg skal have hjælp til et ord" hvortil faglærer spørger " skal du hjem til Thor?"

Snegle kan faktisk være hurtige

I weekenden var Stephan ude og grave et hul til et element til et drivhus i Yasmine's fars have. Han stod og så en snegl kravle op ad hans sko. Men inden han nåede at fortælle det til de andre, var sneglen allerede væk. Så de fandt ud af, at sneglen var hurtigere end Stephan.

Skoda med 4 hjul

Oliver kommer en dag og spørger "Hvem er det der kører i en SKODA med 4 hjul?"

Hvorfor nævner du lige at den har 4 hjul, Oliver?

Oliver: Nåhh ja, det er vel meget normalt!!!

BØH! En komedie om angst

Torsdag d. 18. april var komikeren Farshad Kholghi på besøg på Borupvej, hvor han opførte en sjov teaterforestilling, der handlede om angst.

Alle er bange for noget. Men for ca. 300.000 danskere er frygt en del af deres dagligdag. De lider nemlig af angst, som er en almindelig lidelse. Det anslås, at ca. hver 5. dansker rammes af angst i forskellige grader om året. Folk med angst bliver bange for fuldkommen irrationelle ting, og angsten gør, at de ikke kan styre det. Det er netop hvad teaterforestillingen BØH! handler om. Her spiller skuespilleren Farshad Kholghi den ensomme mand Adam, der en dag bliver forelsket i en kvinde ved navn Eva. Der opstår hurtigt en god kemi imellem dem, men Adam har svært ved at udtrykke sine følelser pga. hans angst. Samtidig kæmper han også konstant med en følelse af, at han ikke er god nok, og disse følelser bliver værre, når han er sammen med Eva. Helt galt går det, da han ser hende danse med en bekendt, der ser godt ud.

Farshad Kholghi spiller selv alle karaktererne i forestillingen. Han får dem til at virke levende og meget troværdige. Han formår at improvisere Adam så godt, at man kan relatere til ham i de forskellige situationer, hvor angsten kommer frem. Men det hele er ikke kun sjov og ballade. Der er også alvorlige situationer, hvor Adam får lyst til at begå selvmord.

Jeg synes generelt, at det var en meget morsom teaterforestilling. Jeg giver den 5 ud af 5 stjerner.

Skrevet af Marie



En oplevelse for livet



En ny biograf-oplevelse blev åbnet inde i hjertet af Aarhus her i påskeferien.

Tirsdag d 27. marts 2018 tog jeg ind og prøvede den nye sal sammen med min bror, venner og familie. Det var en vildt sjov og fed oplevelse.

Når flyet letter inde i filmen, så får du modvind i hovedet. Det er kold luft der blæser på en, og det er rart nok. :D Nok om det.

4DX er en opgradering af både salen og stolene og selve filmen på skærmen.

Der findes 16-20 effekter i sådan en sal, hvor det er forskelligt fra film til film, hvad der dukker op i salen. Men det du nok mest skal forvente er, at du får vand på dig. Så et godt råd er at tage tøj på, der kan tåle at blive vådt. Hvis du bare ville nyde film uden vand i ansigtet er der en blå knap på siden af stolen, som du kan slå fra.

I hvert tilfælde så giv salen en chance. Det er faktisk vildt og sjovt og fantastisk på en gang. Men hvis du dør med dårlig ryg eller er gravid eller har en dårlig krop i det hele taget, må du ikke komme ind i salen, fordi den er lidt for vild.

Jeg vil beskrive salen som en rutsjebane blandet med vand og luft. Endnu et godt råd - glem alt om varme drikke. Hvis koppen flyver af stolen og rammer en anden eller dig selv, får du det ikke særlig godt, plus du mister oplevelsen i salen, som kunne blive trist, træls og uheldig.

Jeg må sige, at jeg er vildt imponeret over hvor langt, de er kommet i udvikling af filmoplevelser i forhold til gamle dage.

Skrevet af Michael R.

Et anderledes men befriende liv

"På en måde synes jeg det er befriende, at jeg har fået min NLD diagnose, fordi før jeg fik den kunne jeg ikke forstå, hvorfor jeg havde det som jeg havde det. 'Det er bare mig, der er mærkelig'" - Kirstine.

Jeg hedder Kirstine, jeg er 23 og jeg føler at jeg kommer fra Brabrand, jeg er født i Silkeborg, men kom til Brabrand da jeg var 2 så jeg kan ikke rigtig huske andet end derfra.

Sarah: Hvilken diagnose har du?

Kirstine: Jeg har flere forskellige, men jeg har for eksempel (Möbius-syndrom) som gør at jeg ser anderledes ud.

Sarah: Og hvad andre ellers?

Kirstine: Så har jeg en der hedder NLD som på mange måder minder om autisme - højt fungerende autisme. Og så har jeg noget der hedder Naumati - en søvnsygdom, der minder lidt om søvnapnø.

Sarah: Hvornår fik du dine forskellige diagnoser?

Kirstine: Altså Möbius-syndrom den fik jeg da jeg var et par måneder gammel, så det kan jeg ikke selv huske.

Men Naumati fik jeg - jeg kan ikke huske det, men i hvert fald da jeg var lidt ældre - jeg fik den da jeg gik på efterskole da jeg var sådan 16.

NLD den fik jeg så før jeg gik på efterskole, altså da jeg var 14-15 år.

Sarah: Hvilke problematikker skaber det/eller kan det skabe?

Kirstine: Altså NLD kan gøre mig usikker, socialt usikker. Og jeg kan have en følelse af ensomhed selvom der ikke er nogen

grund til det.

Jeg kan føle mig rigtig åndssvag og kikset og så dunke mig selv oven i hovedet fordi jeg syntes nogle gange at det er svært at være i sociale sammenhænge. Jeg ved ikke om jeg agere godt nok.

Sarah: Er der nogle fordele? Ved at have nogle af de diagnoser - og hvis der overhovedet er nogle kan du så nævne dem?

Kirstine: Masser. Der er jo nogle fordele ved at man ligesom kan få bevilget forskellige ting. Jeg har fået bevilget psykolog samtaler, fordi jeg kunne fortælle at jeg havde fejlet noget forskelligt. Så kan man også få bevilget special tandlæge. Men det er nok mest psykolog-samtalerne der er relevante. Fordi tandlægen er vist et system for alle der har brug for tandhjælp, hvor man betaler 600,- om året og så dækker de resten.

Sarah: Har andre mennesker omkring dig forståelse for dine diagnoser/tager de hensyn?

Kirstine: Ja det syntes jeg, altså jeg har nogle venner som når jeg skal ud til dem, så har jeg rigtig svært ved at finde vej og det ved jeg at Meubel syndrom er en af de ting der gør at man kan have dårlig stedsans. Oveni det har jeg også NLD som også gør, at man har dårlig stedsans - det der med at navigere og holde overblik. Både at holde overblik socialt men også holde overblik over at finde vej,

så det hænger ligesom sammen. Der er de meget hjælpsomme.

Men jeg ved ikke om det der med at jeg sådan kan føle mig usikker i sociale sammenhænge det er nok meget dem, der har en NLD der forstår det, fordi man kan jo godt sommetider tænke: "Hvorfor føler hun sig usikker? Hun sidder jo bare og snakker og siger alt mulig godt." Men følelsen er at man bare sidder og snakker for meget eller for lidt. At man ikke er tilpas med den man lige er fordi man ikke slapper af.

Sarah: Det er nok fordi man er bevidst om, at man har det problem og så fokuserer man ekstra meget på det? Har diagnoserne nogen indflydelse på dit liv?

Kirstine: Ja, det har de jo. Jeg har gået i en normal skole engang, hvor det var svært for mig at overskue det sociale fordi der var så mange mennesker. Så havde jeg støttepædagog. Men så samtidig er det også svært fordi jeg ligesom har været for god til at gå i special folkeskole, jeg er ligesom i en gråzone. PGU er et sted jeg føler at jeg passer godt ind fordi jeg ved at folk er skæve men de er ikke multihandicappede. Jeg er også svær at placere, så jo det har påvirket min skolegang rigtig meget. Jeg har aldrig rigtig passet ind.

Sarah: Har diagnosen en stor indflydelse på dig som person/ser folk dig som dig selv eller ud fra diag-

nosen?

Kirstine: Jeg har spurgt nogle af mine venner i Aarhus hvordan de så mig. De syntes ikke jeg var specielt meget anderledes end andre på den måde. Og jeg ved også at min familie tænker at jeg bare er Kirstine for dem. Selvfølgelig så ser jeg anderledes ud og det kan jeg ikke løbe fra. Det kan godt være at man i starten tænker "Hov hun ser underlig ud," men når de så begynder at snakke med mig så glemmer de det. Altså det håber jeg i hvertfald.

Sarah: Hvordan har du det selv med dine diagnoser?

Kirstine: Jeg syntes at det er svært at se anderledes ud, men jeg prøver at acceptere det. På en måde synes jeg også at det er befriende at jeg har fået min NLD diagnose, fordi før jeg fik den kunne jeg ikke forstå hvorfor jeg havde det som jeg havde det. "Det er bare mig der er mærkelig." Jeg synes, jeg har fået svar på mange af mine spørgsmål. Først var det selvfølgelig et hårdt slag, jeg blev sådan lidt ked af det at "åh nej, nu fejlede jeg et eller andet". Jeg kan stadig godt have det mega svært i sociale sammenhænge, men jeg ved også at det er der også mange andre med NLD der har. Det er ligesom en trøst. "Det er pga. at jeg har NLD, sådan er det bare."

Skrevet af Sarah, opsat af Marie



Kom ud af den onde (ensomheds)cirkel

Ensomhed er en følelse, som kan opstå, hvis ens sociale relationer ikke dækker ens sociale behov. Måske har man kammerater, man ikke føler sig ret tæt med. Det kan også være, at man har nogle rigtig tætte venner, som bare bor meget langt væk. Ensomhedsfølelsen er således subjektiv og kan komme i forskellige afskygninger fra person til person. Derfor kan man heller ikke måle, decideret, med et termometer. Man må i stedet lave spørgeundersøgelser, for at høre om folk føler en ensomhed. Der er ingen tvivl om, at ensomhed er et problem i Danmark. Isæt blandt unge. Der er dog heldigvis hjælp af hente til at slippe af med følelsen

En undersøgelse, lavet af sundhedsstyrelsen i 2018, viser, at næsten hver femte unge mellem 16 - 24 år (18,8%) føler sig ensomme eller udenfor.

Tendensen blandt danskere generelt, er ellers, at kun 6,3 procent føler sig ensomme. Derfor er det ekstra påfaldende at følelsen er så udbredt blandt unge.

Forklaringen kan være, at vi lever i et samfund, hvor den yngre generation konstant presses mange steder fra. Ikke mindst på den sociale front, hvor medier som f.eks. Facebook måler en (og ens popularitet)

via hvor mange likes man får. Hvis man ikke føler sig så populær, kan det forstærke ensomhedsfølelsen.



Hjælp at hente

Der er heldigvis hjælp at hente, så man ikke kommer helt ind i denne spiral.

Et af de steder, der forsøger at bekæmpe ungdomsensomhed, er Ventilen.

Ventilen er en er en landsdækkende organisation. Den har 15 mødesteder i forskellige danske byer, og man skal være mellem 18-25 år (altså ung) for at komme der.

Ventilmødestederne er drevet af unge frivillige, og har typisk åbent en til to gange om ugen. De bliver brugt til, at unge, som føler sig ensomme, kan mødes med ligesindede, danne venskaber, og forhåbentlig slippe af med følelsen.



Tiden i ventilen bliver f.eks. brugt på biograffure, madlavning og andet socialt samvær.

Ventilen Aarhus er et af landets mange ventilmødesteder. Den har åben torsdag og søndag og drives, som organisationen generelt, af frivillige. 25-årige Bjørn Schou Madsen er en af de frivillige i Ventilen Aarhus. Han har været der i omkring 2,5 år og er meget glad for det.

"Arbejdet som frivillig i ventilen har givet så meget mening for mig, for det er virkelig fedt at være en del af andre unges vej ud af ensomhed." Et eksempel, på at det går den rigtige vej (væk fra ensomheden), kan være,

hvis en bruger af ventilen kommer og fortæller, at han eller hun omsider har samlet mod til at spørge en klassekammerat om lov til at måtte sidde ved siden af vedkommende. "For nogle kan det virke banalt at turde spørge om dette, men det kan være en kæmpe sejr for et menneske som føler sig ensom".

Målet med mødestedet er altså, at unge der føler sig ensomme skal finde en vej ind i fællesskabet og ud af ensomheden, så man ikke har behov for hjælp til at bekæmpe følelsen mere.

For at kunne vinde kampen mod ensomheden, skal man dog først starte med at erkende at man har ensomhedsfølelse. Nogle tænker det måske som et udmygende tabu at føle sig ensom. Men du er ikke alene om at føle dig alene og udenfor. Det viste sig jo, at hele 18,8% af de unge fra sundhedsstyrelsens undersøgelse, havde det på samme måde.

Så hvis du er på vej ind i den førnævnte onde (ensomheds-depressions) cirkel, bør du prøve at kontakte en fagperson i dit sociale netværk. F.eks. din psykolog eller sagsbehandler. Ventilen gør meget for at gøre sig bemærket, så måske har personen, de vælger at fortælle om ensomheden til, allerede hørt om organisationen. Ellers kender vedkommende måske en anden organisation, som også arbejder med at bryde ensomhedens onde cirkel.

"Ræk hånden ud, for der er hjælpende hænder til at tage imod", er Bjørns råd.

To væresteder, der minder om ventilen

Plexus

Ligger i Århus, Odense, København og Roskilde. Værestederne for unge mellem 20 og 35 år, der har problemer som f.eks. psykisk sygdom og/eller ensomhed.

Sind Ungdom

Ligger i Skive, Silkeborg, Viborg, Aarhus, Esbjerg og København. Værestederne/klubberne er for unge psykisk sårbare i alderen 16-35 år.



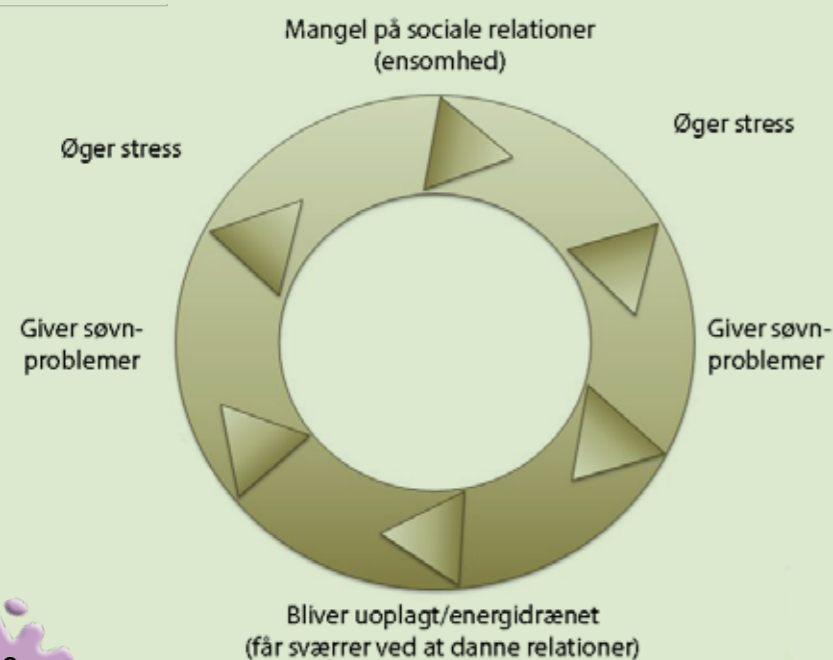
Modelfoto

Skrevet af Kirstine

Den onde cirkel

Mennesket er, fra naturens hånd, et flokdyr og et socialt væsen. Derfor vækker følelsen af ensomhed, rent instinktivt, negative ting i os. Det er f.eks. bevist, at ensomhed øger kroppens stresshormoner og svækker dens evne til at sove. Kroppen får således sværere ved at komme sig oven på en stresset/ensom dag. Så ender den med at blive endnu mere stresset og få endnu svære ved at sove.

Hvis ensomheden bliver værre, kan man derfor komme ind i en ond cirkel, hvor følelsen gør en så trist/deprimeret, at man ikke magter at komme ud. Det bevirker så, at man bliver endnu mere ensom og deprimeret.



Majs er den mest producerede kornart

Hvorfor majs?

I dag er majs den mest producerende kornplante målt i vægt. I år 2004 blev der dyrket omkring 1.04 billion tons majs på verdensplan, og dette er er sikkert et fornuftigt gæt.

Alt den produktion er sket, fordi majs er nemt at håndtere og opbevare.

Et lager af tørret majs kan holde op til 20 år, hvis alle omstændigheder er perfekte.

Majs gror over det meste af verden, men har du nogensinde undret dig over, hvor det kommer fra? I naturen kan du ikke finde majs her i Danmark. Kun på dyrkede marker kan du finde majs ligesom stort set alle andre steder i verden.

Majs er nem at tilberede, og der er masser af af gode retter. Du kan lave suppe, brød, popkorn, salat, bagte eller kogte majs, majs is, majs pandekager, dampede majs, majs chips, majs pizza, majs wok, stægte majs, majs alkohol (kræver stor viden og speciel udstyr), Vegetarisk Empanada, vegie burger, mexican style hotdogs, cornflakes, majs kage, majs vælling, majs grød og æggekage.



Hvor kommer majs fra?

Majs kommer nemlig ikke fra Danmark, og selv hvis det groede herhjemme, ville du ikke kunne genkende dens vilde form.

I stedet skal du helt til det sydlige Mexico, hvis du vil finde vilde majs i naturen.

Men vildmajs er ikke ligesom de gule kolber, som du så ofte finder i supermarkedet.

Det er fordi, der er 9000 års avl mellem dem.

Dette kan tydeligst ses i det, at vilde majs er 1000 gange mindre end markmajs.

Majs kom til Europa i 1500-tallet efter at sømænd bragte det hjem fra Sydamerika.

I starten var det kun det sydlige Europa, som fik glæde af majs, fordi det ikke vil gro i de kolde områder.

Men dette problem blev med tiden løst med avl.

I starten blev majs kun til mad og foder, dog blev kolberne også brugt som brænde.

Men i dag er de gylnde kolber en vigtig resurse i industrien.

De bliver brugt til alt fra plastic til popkorn og brændstof.

Selv Coca Cola i Amerika putter majs sirup i deres sodavand siden det er billigere end roe sukker.

Der er nærmest utallige anvendelses muligheder for majs, og det kan ses i at folk i dag lever i gå afstand fra majs.



Skrevet af Martin

Stoffer/Cannabis

**OBS! HOLD DIG VÆK
FRA DISSE STOFFER!
DET KAN ØDELÆGGE
DIT LIV OG HELBRED!!!**



**Cannabis er lavet af planten Hamp.
Der er 3 forskellige stoffer du kan indtage
ved planten**

Skunk

Skunk er en stærkere form for cannabis, hvor indholdet af det aktive stof THC kan være mere end dobbelt så højt som i pot.

Pot

Den næste er Pot som er lavet af tørrede blade og blomstrende dele af planten, og kan ligne tørrede urter.

Hash

Sidste del er Hash som er en sort eller brun klump, der er lavet af harpiks fra cannabisplanten.

Nu ville jeg fortælle om hvordan man ryger det. Cannabis oftest blandes med tobak og rulles til en "joint", som kan ryges. Det ville sige Skunk/Hash.

Du kan også blande Cannabis i mad fx i kage og drikkevarer som te. Cannabis har en række forskellige effekter. Det kan ændre dine sanser og du kan få hallucinationer, hvor du begynder at forestille dig forskellige ting.

Virkningen af cannabis kan både være behagelig og ubehagelig. Den behagelige virkning kan få én til at føle sig afslappet, glad, mere snakkesalig og give grineflip. Den ubehagelige virkning kan fremkalde følelser af angst, mistænksomhed, panik og paranoia. her er bevirkingen for kroppen.

Cannabis påvirker den måde, hjernen fungerer på. Især evnen til indlæring og koncentration, men også følelserne. Det bliver længere i kroppen og hjernen end andre rusmidler. Ryger man cannabis igen, inden det man røg sidst, er ude af kroppen, vil stoffet ophobe sig. Det kan tage op til otte uger, inden det ophobede cannabis er helt ude af kroppen og hjernen.

Fysisk og psykiske bivirkninger

Bivirkninger af cannabis-brug kan komme i form af nedture og panikangst. Hos nogle få kan rusen også medføre alvorlige psykoser. Hvis man er psykisk sårbar er det en særlig stor risiko.

Regelmæssige hashrygere oplever tit problemer med hoste og irritation i hals og lunger. Man bliver ikke automatisk misbruger af at ryge en joint i ny og næ. Men man KAN blive afhængig af cannabis.

Den fysiske afhængighed er mindre end hvis man for eksempel er afhængig af tobak, alkohol, kokain eller heroin. Særligt for unge.

Bivirkningen af cannabis på hjernen har større betydning, når man er ung. Det skyldes, at det er i ungdomsårene, hjernen udvikler sig mest, og cannabis hæmmer udviklingen. Det kan få konsekvenser, når man bliver voksen.

Skrevet af Michael R.



Gør noget godt for dig selv

Det en god ide at dyrke motion af en eller anden art for at holde sig selv i form.
Jeg har valgt boksning og samtidig går jeg til noget fitness.

Tirsdag kl 19:00 til 20:00 er jeg til boksketræning i Hornslet motionscenter for at få bygget mine muskler op sammen med nogle andre. Boksning er noget af det hårdeste sport, fysisk du kan gå til i din fritid, fordi man bruger stort set alle muskler i ens krop på få timer. Det kan mærkes dagen efter man har fået hvilet sig.

Om torsdagen fra 19:00 - 20:00 går jeg til Kickboksning også sammen med nogle andre hvor vi går til den på en boksepude og noget Cardio for at komme i bedre form. Jeg synes, at det er både hårdt, hyggeligt og sjovt. I selve motioncenteret træner jeg engang i mellem for at få bygget muskler hvis jeg ikke ville deltage i selve boksetræning eller kickboks træning.

Det er et af mine mål og opnå at få markeret mine muskler, få bygget dem større til jeg er tilfreds med det. Jeg går ikke efter at blive body-builder type, bare markeret.

Det gode ved at træne er at man holder sig i form. Man sover bedre om natten, får mere lyst til sex og får generelt mere energi også til at være sammen med venner og familie.

Du får det godt med dig selv og dit selvværd bliver større. Så der er mange gode grunde til at træne. Hvis du er interesseret i boksetræning, så spring ud i det. Jeg håber det her har motiveret dig til at komme i gang med at træne. Husk udtrykket: "Gør noget godt for dig selv".



Skrevet af Michael R.

SPILANMELDelse GOD OF WAR

Hvis jeg skulle give det fra 1-6 stjerner så ville jeg give det 6 indtil videre Og styre systemet er blevet ændret på en god måde.

Jeg kan godt lide grafikken i spillet det er blevet udviklet meget godt og leveret endnu bedre i dette spil og det gir jeg den 5½ stjerne for.

Så kommer interaktionssystemet blevet ændret lidt men det er en mega fed måde de har ændret det på.

Kameravinklen er ændret en del mere fra det sidste spil.

Sønnen er meget næsvis og kan være meget arrogant.

Jeg syntes at de godt kunne levere nogle dlc'ere da der mangler nogle guder som vi ikke har set men som blir nævnt i løbet af spillet eksempel Odin og Thor.

Skrevet af Nicolai

Træværkstedet:

Vi har lavet en fodrist til et udendørs bad og vi er i gang med vedligeholdelse af et bord /bænkesæt.

Det bliver for omkring 500 kr. for nedslibning og oliering.

Vi er også ved at lave udendørs tavler til vandrehjemmet.

Der er også blevet lavet elementer til ProBro. Gangbro til Rosengården er nu sat op - håber de "gamle" får gavn af den!



Kantinen:

Vi har i de sidste 6 dage oplært en vikar.

Der er også en smule oprydning.

Vi har også bagt masser af frugtkager.

For eksempel har vi bagt banan, æble og ananas kager.

Der bliver også lavet blomme marmelade -for vi havde en del frugt til overs.

Der er også nogle kagerester som skal bruges til trøfler.

Vi prøver nemlig at mindske madspild.



Gartneriet:

I øjeblikket er vi ved at gøre klar til at dyrke tomater.

Tomaterne vil være klar omkring 1. juni.

Vi har også fået købt nogle nyttedyr, de vil spise alle skadedyr så som lus, spindemider og trips.

Der skal også plantes urter, træer og buske.

Og så har en fugl også bygget en fuglerede blandt vores basilikum.



Vandrehjemmet:

Her på vandrehjemmet er der sket mange nye ting. Vi har fået en ny kok han hedder Thomas. Der er også blevet installeret en dankortlæser. Nu, hvor sommer sæsonen er startet, kommer der masser af gæster.

læk
salat
Heost
laderis
marter



Skrevet af Martin



Unge deler stadig seksuelt indhold på nettet

Selv om sigtelserne af flere end 1000 unge i en sag om et meget omtalt videoklip af to unge har fået meget medieomtale, oplever politiet fortsat, at unge deler krænkende materiale på nettet.

Sådan lyder den nedslående melding fra politikommissær Henrik Gunst fra Nordsjællands Politi, der er næsten er færdig med at få sigtet flere end 300 unge i den store sag, der har navnet "Umbrella".

I sagen har de unge delt et videoklip af to 15-årige gennem Facebooks beskedtjeneste, Messenger.

Der tilgår kontinuerligt nye sager om digitale sexkrænkelser, hvor seksuelt materiale af både voksne og mindreårige er delt uden samtykke, fortæller politikommissæren. Det skriver Dr.dk



Flere anmeldelser af vold mod børn

Vold mod børn i hjemmet bliver anmeldt oftere end tidligere. Det viser en ny rapport, som Børns Vilkår og Trykforbundet står bag.

I 2015 anmeldte danskerne 3.522 mistanker om vold mod børn til politiet. I 2017 er det tal steget til 5.724.

Der er også sket en stigning af underretninger til de sociale myndigheder fra 96.592 underretninger i 2015 til 104.121 underretninger i 2016. Men stigningen betyder ikke, at flere børn bliver slået derhjemme, mener Børns Vilkår.

Faktisk mener de, at der er et lille fald i antallet af børn, der oplever vold i hjemmet.

Det skriver TV2.



Nabokrig kan løses af konfliktmæglere

Flere boligselskaber har tilbudt hjælp af en professionel konfliktmægler, når tingene spidser til med naboen - og det er med gode resultater.

Det er erfaringen fra Projekt Boligkonflikten, som har været et tilbud i seks af hovedstadsområdet største almene boligselskaber siden 2016.

Som en del af projektet får beboerne mulighed for at få besøg af en professionel konfliktmægler, som kan hjælpe de stridende naboer på rette vej.



Counter-Strike-hold sælger to danskere i millionhandel

'Snappi' og 'JUGi' er fortid hos det danske Counter-Strike-hold Heroic. Fremover skal de spille for amerikanske OpTic Gaming.

Astralis er det mest kendte Counter-Strike-hold i Danmark, men nu gør 'lillebror' Heroic sig bemærket med et dobbeltsalg i millionstørrelsen.

Holdet, der ligesom Astralis er en del af organisationen RFRSH Entertainment, har med omgående virkning sendt Marco 'Snappi' Pfeiffer og Jacob 'JUGi' Hansen videre til det amerikanske hold OpTic Gaming.

I pressemeddelelsen ønsker RFRSH Entertainment ikke at oplyse, hvor mange millioner verdensranglistens nummer 17 har fået for sine stjernespillere.

Det skriver TV2.

Lavet af Michael K



Den 29. marts kl. 16:30 var der lodtrækning til EM, som Bastians hold skal deltage i. Der er to grupper gruppe A og gruppe B og der kan være 5 i hver gruppe. Der er 5 skåle med 2 lande. De første, der bliver trukket op kommer i gruppe A og det andet hold kommer i gruppe B. I første skål er Holland og Ukraine, og anden skål er Irland og England, tredje skål er Nordirland og Rusland, fjerde skål er Danmark og Finland, og femte skål er Tyskland og Spanien. I gruppe A kom Holland og Irland, Nordirland, Danmark og Tyskland.

Gruppe B: Ukraine og England, Rusland og Finland, Spanien.

Len holdleder: Vi er kommet i den bedste gruppe for så-Finlands gruppe er endnu stærkere. Vi kunne ikke være i Finlands gruppe, fordi vi sidder i samme gruppe som Finland. Jeg frygter Holland og til dels Irland i vores gruppe. Jeg vil hellere have mødt Spanien. Vi har chancer mod Tyskland og Nordirland.

Kurt holdleder: Nej, jeg mener det er den bedste

DRAW	
EURO 2016 CP FOOTBALL	
POULE A	POULE B
1. The Netherlands	1. Ukraine
2. Rep. of Ireland	2. England
3. Northern Ireland	3. Russia
4. Denmark	4. Finland
5. Germany	5. Spain



lodtrækning vi har fået. Der er ikke nogen lette kampe, og sådan vil det altid være på dette plan. Hvis alle arbejder hårdt frem mod EM, så har vi en chance for et godt resultat.

Vi bør helt afgjort kunne slå Nord Irland, men der er ikke nogen lette kampe. Næste gang vi samles, får vi et lille praj om, hvor langt vi er nået, da Finland kommer på besøg, hvor vi skal møde dem 2 gange.

Fra spiller: Der er højt niveau og der blive kampe om pladser og vi vil alle med til EM i Holland. Vil i hellere i Finland gruppe? Nej da Finland er i en gruppe hvor Ukraine og Rusland, England er i og de er stærke hold. Vi vil godt have mødt Finland men når det nu ikke kunne lade sig gøre er der lidt uenighed om hvem vi godt vil møde Spanien. Hvem er det stærkeste hold? Holland er klart det stærkeste hold i vores gruppe, men på det her niveau er der ikke nogen lette kampe, alle vil vinde og vi vil gøre næsten alt få at vinde

Håber du på at kommer med til EM i Holland?

Vil du heller være i Finland gruppe?

Er der nogen i hellere vil have mødt og hvem skulle de være byttet ud med?

Er der nogen i frygter at møde i gruppen?

Er der nogen i regner med at slå?

Landstræner Henrik på CP landhold: Jeg syntes det er en gode gruppe vi er kommet i, Holland og Irland er nok favoritter men jeg mener at vi har gode chancer mod Nord Irland og Tyskland

PGUer UNDER

:-) LUPPEN



Navn: Asa

Fødselsdag: 3/10

Hvor kommer du fra? Jeg kommer fra Århus/Trige, men er født og opvokset på Grønland og flyttet til Danmark i 2012.

Stjernetegn: Vægten

Søskende: 3 brødre og 3 halvsøstre

Har du en kæreste: Ja

Har du kæledyr? Nej

Yndlingsdyr: Hund

Hadedyr: Jeg har ingen hadedyr

Yndlings sport: Fodbold og BMX

Hadessport: Ingen

Hvad er det værste du ved? Ved ikke

Største oplevelse: Tur til Berlin



Lavet af Patrick

Månedens opgaver

I GINDING HERRED FIRE KILOMETER ØST FOR VINDERUP I NORDVESTJYLLAND FINDER MAN DEN IMPONERENDE KAMPSTENSKIRKE SAHL KIRKE, DER BLEV OPFØRT OMKRING 1150 SOM EGENS HOVEDKIRKE. UNIKT FOR KIRKEN ER DEN GYLDNE ALTER SOM MENES AT VÆRE FRESTILLET PÅ ET VÆRKSTED I RIBE SØUTENING AF 1100-TALLET, I DANMARK ER DER BEVARET SYV AF DISSE SMUKKE ALTRE FRA MIDDEL-ALDEREN, HVORAF KUN TO STADIG STAR I DERES KIRKER, (RESTEN BEFINDER SIG PÅ NATIONALMUSEET), DE TO ALTRE KAN SES I SAHL KIRKE OG I *****

LAV MORÆNE-Ø I SYDEYN-SKE ØHAV			STOLTE	DYR	DAGES	32	JAGT-SLOT I JES-BORG DYRE-HAVE
HYLSTER						1	SAN-GER
TIL-SATTE							
NATUR-SKØNT KUP-RET OMRA-DE I ALMIN-DINGEN	TV-SERIE MASON	TEGNE-SERIE-FIGUR	SARE	STED-ORD	INSPI-RATION	INSPI-CERE	FORE-STIL-LINGER
STRA-LENDE	DANSK Ø						ARME
70 M HØJ KLIT UD MOD JAM-MER-BUGTEN	RIVE	GRIM	SERVE-RINGS-STED	MARKAFGRØDE	SIDST I MAJ	LIGE-FREM	3
LAND			MO-DERNE FOODER			VÆSEN FOR-VOLDE	PRÆST VÆGT
KENDT SKIP-PER			8			FAR-VET SVAR	UNGER BOLD-KLUB
RED-SKAB			MASSE			FOR-BUD	NOP-RET
LILLE Ø NÆR HOR-SENS FJORD							DRIK STED-ORD
						11	SABO-TAGE
							ANGA-ENDE REEL
							LØS HUL-DELEN
							24/12
							PIGE-NAVN TITEL
							6
							OPERA
							9
							10

DEN ÆLDSTE SLET PERSON	ØRDENS MÅGT BODEGA	SAND KONGER	AF-SNIT	5 SHEIK	LOV	MØDES	FORBRY DELSER
FALDET GØDER			1 ROV-DYR FRED	BUNDET		NUPPER	TJÆRE STOF
GEBIS		BEFA-LING KO	BOLD-KLUB ÅRE	DOK-TORER I HUS	4 HEDRER		
7			2	MIRAKEL	OPSÆT-NING STEDORD		SKIM-TET
RE-KLAME SY	FØRBRY-DELSE SOM						
VESKE RYGER		FØRBRY-DELSE				FINDES	
	9	LØFTET RIVE			2+1		
SØRBET OPTI-MALE	FJOLS		3+2 ENG. BY	GRÅD SANG			
				3		1+1 NEM	8
NED-RIGE	IND-HENTET TILTALE		DU OG JEG	TÅGE-HORN	STRØM GRØNT LAG		FLUKS
		METER	6				
LUFFT-HAVNS-BYGNINGEN							REJSE

En næver kommer ind i butikken og stjæler et TV. Blondinen løber efter ham og råber, "Vent, du har glemt fjernbetjeningen!"

2 forpustede skraldemænd har fyraften.
- Nu skal jeg hjem og ligge på sofaen med en kold øl, siger den ene.
- Jeg vil hjem og få min kones trusser af, siger den anden.
- Orker du det?
- Ja, de strammer af helvede til!

En mand kommer ind i en bus med en hotdog i hånden.
Chaufføren: "Det her er ikke en restaurant..
Manden: "Det ved jeg godt, det er derfor jeg selv har taget mad med."

Pas på lertøjet!



Nogle af de unge var til lerdueskydning den 22. maj - vejret var perfekt og der blev skudt med skarpt!

Tusindvis af danskere kan have delt data med det omstridte Cambridge Analytica

41.820 danske Facebook-brugere kan have delt data med analyseselskabet Cambridge Analytica i modstrid med Facebooks regler. På verdens plan drejer det sig om millioner af brugere. Det oplyser Facebook ifølge Ritzau. Cambridge Analytica brugte bla. dataene til at målrette annoncer til brugere, der efter sigende var med til at få valgt Donald Trump som præsident i USA. Ifølge nyhedsbureauet har syv danske Facebook-brugere benyttet appen "This Is Your Digital Life", der har givet adgang til både deres egne og deres kontakters oplysninger. Det samlede potentielle antal brugere, der kan have fået delt deres data, når op på 41.820, skriver Ritzau. Det betyder, at de syv danske brugere af appen har givet deres egne og deres venners profilinformationer til appen. Det kan dog ikke forklare, at næsten 42.000 danske profiler er havnet i appen, da hver af de syv brugere i så fald skulle have op mod 6.000 venner.

Det betyder derfor formentlig, at en stor del af danske profiler er blevet høstet ved at udenlandske facebook-venner har brugt "This Is Your Digital Life". Angiveligt har Cambridge Analytica brugt de mange data til at påvirke amerikanske vælgere op til præsidentvalget i 2016. Facebook har siden meddelt, at selskabet vil give brugere mere kontrol over egne data med en ny genvej til privatlivsindstillingerne. Det skal gøre det lettere at downloade og slette den information, som brugerne selv har delt på det sociale medie. Mark Zuckerberg har været til flere høringer ved den amerikanske kongres. Her har han blandt andet lovet at facebook fjerner de apps der indhenter dataen hvis du ikke har brugt appen i 3 måneder. Reducere den data, en app får adgang til, når brugeren godkender den, så appen kun får navn, profilfoto og e-mail.

Skrevet af Michael R.



ROSENHOLM

FESTIVAL #30



FREDAG 1. JUNI
LØRDAG 2. JUNI

GRATIS ENTRÉ

RASMUS NØHR M/BAND
HVIDE LØGNE
JOHNNY DELUXE
LUNE CARLSEN
IDA NIELSEN M/BAND
BLYFRI 95
MATHILDE FALCH

- MGP-SHOW
- PETER VILDMAND
- CASPER MILTON
- NANA SCHWARTZLOSE DUO
- LIVE VERSION
- ANNIONE TRIO
- FACE MONDAY
- KUKKE SMART BAND
- HÅRUP SKOLES BIGBAND
- SYDDJURS SENIORORKESTER
- KLOVNER ALFREDO
- MERCURY BAND

TUBORG ...GØR NOGET VED MUSIKKEN **HOVEDSPONSORER 2018** **Syddjurs KOMMUNE**

Den Gamle Kro **TUBORG FONDET** **TOTAL REKLAME** **SUN TINT** **NORDEA FONDEN**

Sommermoden for Hende



For henden er det dette der er in denne sommer

Strik.
Striber.
Mønster mix.
L.A.-chik.
Blomster print.
Flæser.
Maxi kjoler.

Det er **gul** og **græsgrøn**.
der er de hotte farve denne sommer.

Det er også tid til at slæbe rundt på den store taske du købt der så smart ud men var for stor.

Sommermoden for Ham



For ham er det dette der er in denne sommer.

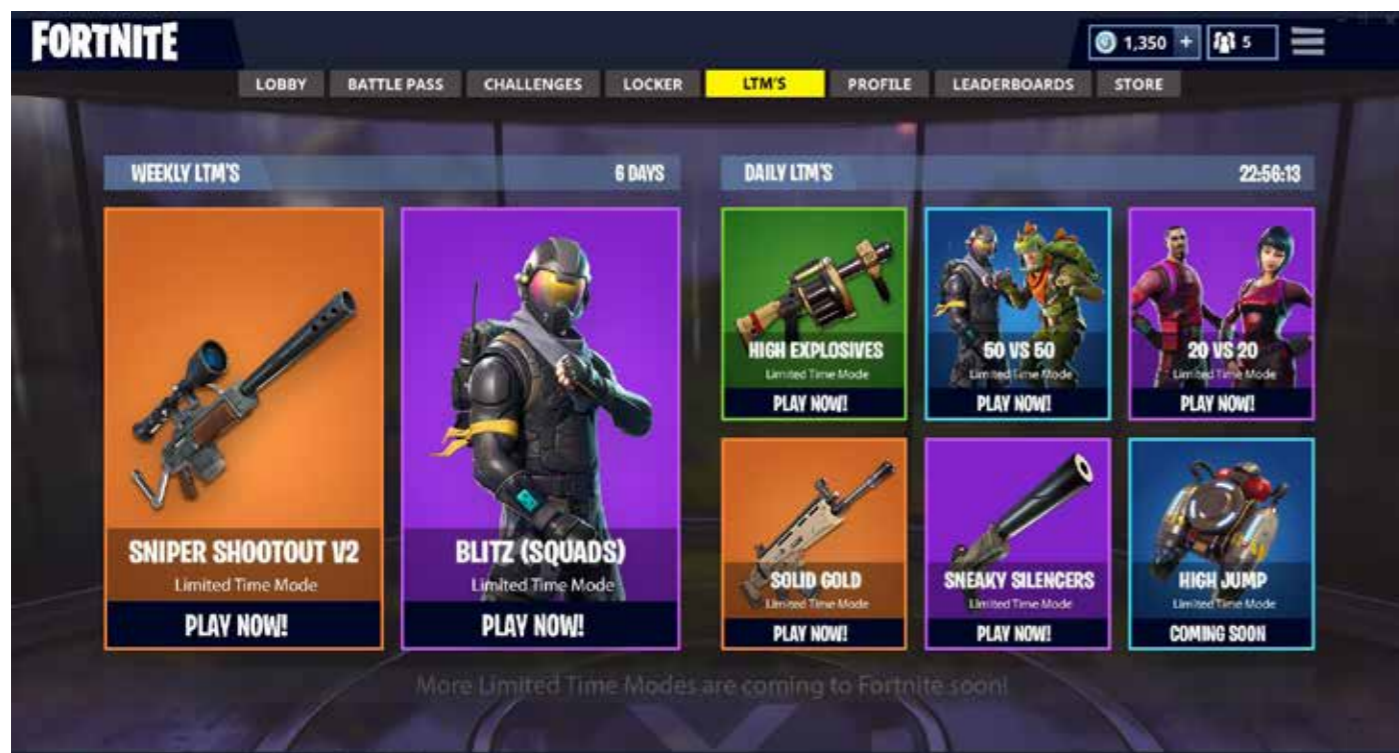
Skjorter.
Shorts til lige over knæet.
Blazer over en t-shirt.
Jeans (som altid).
Grafisk t-shirt
Morfar sko/hytte sko (er desværre også på listen).

Farverne for ham denne sommer er det de støvet farve der er in,
blå, **grå**, **beige**, **vinrød** og **brun**
også en god klar **rød**.

skrevet af: Miss Peacock

Fortnite

Fortnite handler om at eliminere modstanderne for at vinde kampen med eller uden venner! Spillet kræver focus, tålmodighed og hurtighed for at overleve. Et godt tip, hvis du vil overleve, er at lede efter våben inden du gør andet. Held og lykke!



Fortnite er et spil hvor du enten spiller i squad, som betyder en lille gruppe på 4, mod andre squads, eller du kan vælge og spille solo-q eller duo-q, som betyder, at du spiller alene mod andre eller sammen med en ven.

Du starter spillet i en flyvende bus, som flyver i en bestemt retning.

Du kan vælge at trykke M for map og vælge et sted, hvor du vil lande på kortet. Så ved dine venner, hvor I skal mødes på banen.

Når du springer ud af den flyvende bus, er det nødvendigt at bruge faldskærmen for at ikke slå dig selv ihjel.

Så er vi i gang!

Du skal nu finde loot sammen med dit squad, som på dansk betyder genstande såsom våben tøj udstyr. Så har du en chance, hvis du støder på en fjende eller et helt squad!

Begynder med hammer

Du starter med en hammer af en slags, som skal bruges til at samle materialer ind med.

Du kan slå på en væg ved en bygning for at få mursten, eller smadre et træ, som kan bruges til at bygge med.

Hvis du f.eks skal et højt sted hen, kan du bygge en bro, eller du kan bygge en mur omkring dig, så fjenden ikke kan ramme dig direkte, hvis du har materialer nok.

Farver på våben

Med tiden vil du også finde våben. Sådan en som mig elsker at bruge shotgun. Det betyder nemlig, at hvis jeg ser en modstander, kan jeg løbe tæt på og trykke på aftrækkeren, hvilket er ret effektivt. Som regel er 1 eller 2 skud nok for at tilintetgøre din modstander.

Når en person er død, kan du overtage alt hvad han har af udstyr, hvis der er noget, der er brugbart. Det gør, at det bliver nemmere for dig at overleve spillet.

Våbnene har 5 farvekategorier, der viser, hvor kraftige de er.

Grå er den svageste, så kommer grøn, blå, lilla mens orange er den kraftigste. Så ved du hvilket gear, der er bedst at rende rundt med!

Fortnite er sjovt, fordi det både er et overlevelsesspil

og et FPS, som betyder First-person-shooter. Det er et skyde spil, hvor du løber rundt med vennerne og har det sjovt. Der kan ske mange skøre og sjove ting i sådan et spil, som man selv bør opleve.

Blå zone

Men der er dog også nogle stressende ting ved spillet. En af dem er den blå zone!

Den blå zone dukker op efter 5 min af spillet, og så bliver banen mindre. Hvis zonen indhenter dig mister du liv over tid. Så du skal skynde dig at løbe hen til den hvide zone for at komme i sikkerhed.

Der kommer dermed flere og flere modstandere du skal bekæmpe fordi banen bliver mindre, og det bliver bliver dermed sværere at overleve i takt med at spillet skrider frem.

Det betyder også, at det forhindrer dig i at sidde det samme sted under kampen.

Det giver også spillerne tidspress, hvilket er en stressende ting, samtidig med at du skal mødes med dine modstandere for at eliminere dem.

Gratis multiplayer er godt

Gratis er jo godt. Det kan vi alle lide ikke sandt?

Det eneste som koster noget i spillet er PVE, som står for single player mode hvor du spiller mod computeren.

Hvis du kan bedre lide at spille alene og have historien om Fortnite, skal du købe single player udvidelsen. Men jeg synes at multiplayer versionen kan anbefales pga spillet er gratis. og du kan hygge dig med venner og have det sjovt sammen med dem.

Jeg synes, Fortnite er godt, fordi der er mange nuancer i det og det der med at når man er død, forbliver man død. Og du kan tag tingene fra dine modstandere, hvilket er en god detalje.

Jeg håber I har fået et indblik i spillet, og ja, det er en tegneserie og spillet er gratis. Det kan ikke blive bedre.

Skrevet af Michael R.

