

# Oktober 2018

Mandag	1.	
Tirsdag	2.	
Onsdag	3.	Asa 21 år Morten 26 år UFL Banko (Lene)
Torsdag	4.	
Fredag	5.	
Lørdag	6.	Cecilie 20 år
Søndag	7.	Ulf 21 år
Mandag	8.	
Tirsdag	9.	
Onsdag	10.	UFL Klub / spille aften (Amalie)
Torsdag	11.	Khalid 18 år
Fredag	12.	
Lørdag	13.	Lykke 23 år UFL Eblefestival / Fregatten Jylland 20 kr. Tilmelding til Michael
Søndag	14.	
Mandag	15.	
Tirsdag	16.	Bastian 21 år
Onsdag	17.	UFL Klub Aften (Amalie)
Torsdag	18.	
Fredag	19.	
Lørdag	20.	Jasper 18 år
Søndag	21.	
Mandag	22.	
Tirsdag	23.	Michael R 22 år
Onsdag	24.	UFL Dansk film aften (Henrik)
Torsdag	25.	Sebastian Langberg 23 år
Fredag	26.	
Lørdag	27.	
Søndag	28.	
Mandag	29.	
Tirsdag	30.	Sannie 26 år
Onsdag	31.	UFL Halloween tema. Mad medbringes tilmelding til Lene



Morten tog både  
BRONZE og SØLV  
mærket i lerdue-  
skydning - han ramte  
20 duer ud ad 24...

# PGU SMØREEN

Fed viden du ikke bliver tyk af



STU-elever  
Reception



God efterårsferie  
til alle!

HØST-  
MARKED

Stole kan bruges  
til andet end at  
sidde på



Æble-smuldrekage  
Genbrugsmøbler  
Søskende jalousi  
Bliv lidt gladere  
Far til fire film

PGU  
Rosenholm

Banevej 2, 8543 Hornslet  
tlf. 86 99 56 00 www.pgu.dk



## Indhold

Indhold	2
Smørklatten	3
Cannabis til medicinsk brug ?	4
Gulerødder i skoven!	5
Weekendåbent på gartneriet	6-7
Den defuse terror-krig	8-9
Under luppen - Nasser	10-11
Æble-smuldrekage	12-13
Opslagstavle	14-15
Søskendejalousi	16
Filmanmeldelse Far til fire	17
Kofoeds Skole	18-19
STU-reception	20-21
Hjælp dig selv til at finde glæde	22-23
Er du ansvarlig	24-25
Opgave	26
Nyheder	27



### Smil og verden smiler til dig

- hvordan gør man livet lidt sjovere? Kirstine har lavet en artikel med forslag til, hvad man selv kan gøre for at påvirke ens humør. Vi har vel alle lyst til at være glade - men sommetider er det nemmere sagt end gjort. Men hvis nu man selv kan påvirke ens humør, er det så ikke oplagt at prøve...? Læs side 22

Oktober udgaven af "SMØREN" er lavet af: Marie, Danny, Nikolaj, Sarah, Sannie, Kirstine, Oliver, Patrick, Martin, Morten, Michael R., Matthias, Kasper

Idéer til noget vi skal skrive om! Hvis du/l 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?



### Arbejde og privatliv - hvor går grænsen?

Oliver gør venligt faglærer opmærksom på at det ikke er professionelt at have sine dyr og børn med på arbejde - man skal skille arbejde og privatliv er hans argument (faglærer har haft hund med nogle dage til stor fornøjelse for de øvrige elever). Faglærer giver Oliver ret i at det måske ikke altid er passende. Dog kommenterer anden faglærer: "Øh, Oliver har jeg ret i at du lige var ovre i "privaten" og sætte en tøjvask over i arbejdstiden?"

"Øh, Oliver skulle man ikke lige feje for egen dør først...?"



### Gør det ordentligt!

Jette var ved at bakke ind i Kim på vej ud af indkørslen - Sarah kommentere "husk nu at du skal gøre det færdigt hvis du rammer et dyr" - dvs. aflive det helt (bakke tilbage og køre over det igen) så det ikke lider!

Er Kim et dyr?????

### Genbrugsstrømper - ny trend?

Elev stopper strømper:

Elev spurgte i går - "har du nogen erfaring med at stoppe strømper?"

Eleven tager skoen af og viser bunden af sin stoppede strømper - strømperne er meget tyndslidt og hænger nærmest kun sammen i tynde tråde. Men eleven var stolt og havde brugt lang tid på reparationen. Samtalen udviklede sig så til, om der var en forretningsidé i at indsamle alle de "makkerløse" strømper folk har liggende. Måske man kunne lave en webshop med dem og gøre det trendy at bruge ugens "genbrugs-strømper".

Eller måske man kunne klippe foden af de slidte strømper - sy dem sammen i enden og lave ankelsokker ud af dem og på den måde forlænge levetiden.





# Cannabis - til medicinsk brug(?)

Mange forbinder nok Cannabis-planten med misbrug af f.eks. hash og skunk. Flere patienters erfaringer viser dog, at planten også har anden side.

**Cannabis er nemlig kendt for at have en smertelindrende medicinsk effekt.**

Meget Cannabis har, ind til nu, været ulovligt. Dette skyldes, blandt andet, at det indeholder det euforiserende stof THC. THC er ikke godkendt, til medicin-brug, af Danmarks Lægeforening. Men mener nemlig ikke, at stoffet er undersøgt nok, og principielt skal medicin gennemtestes yderst grundigt, inden at det kommer på markedet.

Enkelte Cannabis - produkter er dog lovlige, pga, at THC indholdet i dem er ekstremt lavt. Et af disse produkter er lægemidlet Sativex, som bruges til behandling af sclerose og spasmer.



Patientgrupperne, som er med i forsøgsordningen, er: Sclerosepatienter, patienter med rygmærskader, patienter med kroniske smerter og patienter med kvalme og opkastning efter kemoterapi. Man håber, at ordningen kan imødekomme mange af dem, som ellers vil være tvunget til at kriminalisere sig, for at slippe af med smerter og ubehag. Derudover har ordningen også til formål at undersøge/vurdere, om cannabis skal lovliggøres permanent.

I andre lande har Cannabis været legaliseret til medicin brug i mange år. I USA har det f.eks. været lovligt siden 1996 og i Kina har det været brugt i mindst 10.000 år. Den dag i dag er cannabis stadig en af grunddelene i traditionel kinesisk medicin.

Uanset hvad det hele ender med i Danmark, er det vigtigste at det kommer til at gavne danske patienter. Det er vel, i sidste ende, det vigtigste, for både læger og befolkningen.

Skrevet af Kirstine

Noget tyder på, at de få lovlige cannabis præparater, ikke dækker befolkningens generelle (medicin)behov for det.

Det er i hvert fald vist sig, at en del patienter skaffer cannabis, til medicinsk brug, på det sorte marked. Blandt andet på Pusher Street på Christiania. Patienter med smerter går altså fra at være almindelige medicinbrugere til at være kriminelle.

## Forsøgsordning med cannabis

På trods af Danmarks Lægeforenings skepsis, overfor, for meget, brug af medicinsk cannabis, har regeringen valgt at vedtage en 4-årig forsøgsordning.

Forsøgsordningen trådte i kraft i januar 2018 og gør, at læger nu har mulighed for at udskrive en ny type af, tidligere ulovlig, cannabis medicin. Ordningen gælder for specifikke patientgrupper, som nu kan få ordineret nye cannabis - produkter, som en del af forsøget.



# gulerødder i skoven!

hvorfor er de der? hvor kommer de fra?  
hvem er ansvarlig?

Hvad er grunden til at dumpe så mange gulerødder?

Som folk har sagt som undskyldning for ikke at spise grønt?

Er det til at fodre dyrene i skoven? til at lokke dyrene til?

Havde de fat i noget? Kommer de og tager vores mad??

Er det en der havde "lidt" for mange gulerødder der hjemme?

Det mest logiske er de er til dyrene til at de kan tag lidt på før efteråret, eller som en form for gødning.

Er det mon små grå mænd med store hoveder med en lille krop, i en flyvende tallerken?

Denne artikel er satire og skal ikke tages seriøst på nogen måde, det er i ren sjov.

Hvem ved ?? Det er i hver fald ikke normalt at finde gulerødder på den måde, i skoven ved Hornslet.

Men vi ved ikke hvorfor de er der eller hvordan de er kommet der.

Kan det være at kaninerne, der gøre klar til at stjæle vores mad?

Det er sjovt at lade fantasien løbe frit! Kender du historien på gulerødderne i skoven vil vi meget gerne høre fra dig!



Skrevet af Michael



# Weekend hygge på gartneriet

Weekenden den 1. Og 2. September deltog gartneriet i et landsdækkende projekt - Økologisk Høstmarked.

## økologisk HØST MARKED

1. & 2. september 2018



Layout Nikolaj

Alle blev inviteret til at komme og se gartneriet, få smagsprøver, gå en tur på markerne, købe planter og grøntsager m.m.

Træværkstedet havde også udstillet nogle ting, bl.a. hylde, fuglehuse m.m. som kunne købes. Vandrehjemmet havde lavet krydderblandinger til salg og Medielinjen solgte nogle af deres billeder som blev udstillet. Kantine havde lavet pesto af gartneriets krydderurter som smagsprøver.

Og der blev også solgt andre økologiske varer, som pesto fra Nordisk Tang, som er en af gartneriet industrikunder af krydderurter.

Der kom ikke så mange som vi regnede med, men dem der kom blev der til gengældt hygget lidt ekstra om.





# Den defuse terror-krig

**Terror er noget, som verden konstant kan være i alarmberedskab over for. Hvornår kommer det næste, massedrabende, skoleskyderi eller bombeangreb?... Der kan sprænge en bilbombe i dag, i morgen eller i næste uge.... Uforudsigeligheden er en skræmmende faktor.**

Hvis man tænker over dette fakta, er det ikke særlig mærkeligt, at man, selvfølgelig, forsøger at bekæmpe terror.

Det komplekse er, at krigen mod terrorisme er en atypisk konflikt. Dvs.. at det er en kamp mod en udefinerbar modstander. Terrorismen er nemlig ikke et bestemt regime og dets hær, men derimod en ideolog- eller et verdensbillede af, at man må gøre brug af (i Vestlige øjne) ufatteligt makabre midler til at opnå et bestemt mål.

Med andre ord menes der, at man udføre kriminelle/voldelige handlinger, for derved at få et religiøst eller politisk budskab frem.

I en del af terrorangrebene går der mange menneskeliv tabt. Det hører vi f.eks. om i nyheder fra Mellemøsten, hvor selvmords-terrorister kan tage en kæmpe gruppe civile med i døden - for så at få en masse dejlige jomfruer i paradiset.



Igennem tiden har man dog også fået terror at mærke i Europa.

Den 22 juli 2011 er en dag, som har skrevet sig ind i Norges historie. En bombe eksploderede i landets hovedstad, Oslo, og der var en kæmpe skudmassakre på øen Utøya. I alt mistede 79 mennesker livet. Der var landesorg og, vel sammentidlig, et kæmpe spørgsmål.

*Hvem var det, som på nogle timer skabte så meget kaos og ødelæggelse på den, ellers så rolige, nordlige halvkugle?*

Man tænkte nok først, at det kunne være nogle islamister fra All-qahda eller en af de andre terrorgrupper, som vi kender fra mellemøsten. Det vidste sig dog, at gerningsmanden, Anders Breivik, var erke norsk.

Pointen med denne lange svada er, at terror ikke kun findes, i mellemøstlige konflikter, men også i Europa. Endda i Skandinavien.

Hjernen kan jo få de samme (vanvittige) ideer, uanset hvilket hoved, den sidder på. Derfor er kampen mod terror, som skrevet før, en atypisk krig, hvor man ikke kan ramme plet et bestemt sted, for at vinde -og afslutte den. Anders Breivik brød sig ikke om muslimer. Han gik efter Utøya, fordi, at der var en ungdomslejr for socialdemokrater og netop den socialistiske ideologi har det fint med muslimer...

I øvrigt kunne brød Breivik sig heller ikke om socialister generelt.

Nogle gange skal man have lidt baggrundsviden, for bare at have en lille mulighed for at forstå terroristens budskab. Det korte og lange er dog, at det, ganske enkelt,

ikke er til at forstå terror i vores kultur.

Med de civiliserede værdier som folk, i mange vestlige lande, hævder at besidde, føles det derfor som en forpligtelse, i det mindste, at prøve at bekæmpe terrorisme. Nu er det, som sagt, bare sådan, at krigen mod terror, ikke er en krig mod nogen helt konkret modpart. Derfor bliver vi desværre, groft sagt, alle en del af den.

## Bekæmpelse af terror(?)

Overvågning er et af bekæmpelsesmidlerne mod terror. Det er jo smart nok, hvis denne kan begrænses til kun "at gå ud over" dem, som rent faktisk har tænkt sig at lave terror. Man må desværre sande, at vi, som ganske almindelige mennesker, også bliver mærket af den.

Det sker f.eks. i Danmark. Noget tankevækkende, ved overvågningsbrugen, er nemlig, at politiet faktisk har sat kameraer op i gågaden i København, på et sted hvor det normalt ikke er lovligt at overvåge folk... Tænk engang, at politiet gør noget ulovligt! Man kan slippe af sted med meget, når man vil komme terror til livs.



Et andet eksempel på, at man bryder lovprincippet ift. terrorbekæmpelse, er "fængsels" basen Guantanamo på Cuba.

Man bliver sendt dertil af USA, hvis blot man er mistænkt for terror. Normalt siger man jo, "at man er uskyldig, til det modsatte er bevist" men hvis man er på Guantanamo som terrormistænkt, behøves der ikke at bevises noget. Man er ganske enkelt bare skyldig, og der skal ikke engang en domstol til for at afgøre det.



Når man ser terrorbekæmpelses-metoderne efter i sømmene, er der, i høj grad, steder hvor man ikke overholder menneskets rettighed til at være et frit og selvstændigt individ. Det er klart, at vi skal forsøge at bremse hændelser, som den der f.eks. skete på Utøya, men det er bare svært, når man ikke har en konkret person eller gruppe at slå ned på.

Skrevet af Kristine

## Den danske (anti)terrorlov

Efter et af nyere tids mest berømte terrorangreb i Europa, den 11 september 2001, blev der, i mange lande, lavet forskellige tiltag og lovgivninger, som skulle gøre det vanskeligere for terrorister at organisere sig og udføre terroraktioner.

I Danmark blev der vedtaget en antiterrorlov(terrorpakke) i 2002. Den har betydet:

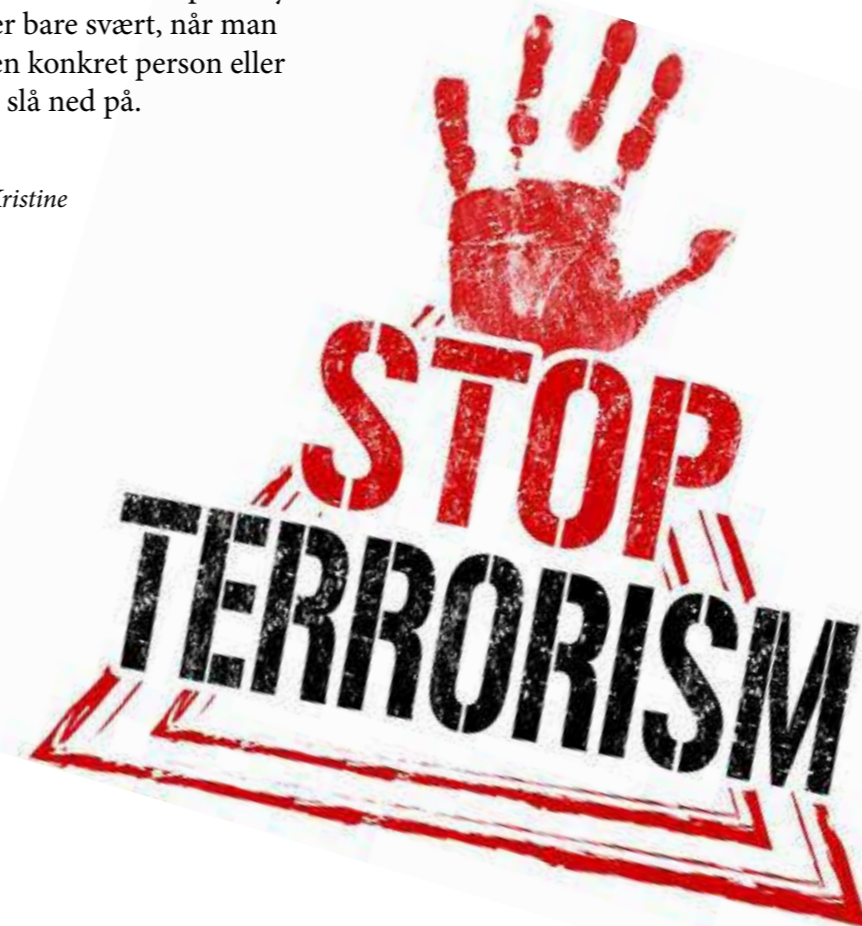
*At det er blevet strafbart at give penge og udtrykke opbakning til terrororganisationer, at politiet får udvidet adgang til hemmelig ransagning og at teleselskaber og internetudbydere skal opbevare oplysninger om, terrormistænkte, data trafik/computerbrug i et år.*

I 2006 bliver der vedtaget en udvidet antiterrorlov(terrorpakke), hvis formål var/er at mindske, potentielle terroristers planer endnu mere. De nye lovtiltag gør:

*At Politiets Efterretningstjeneste bl. a har fået ret til at indhente oplysninger fra myndigheder, biblioteker mv., og at politiet kun behøver én dommerkendelse for at aflytte alle telefoner og overvåge alle mailadresser hos en terrormistænkt.*

Terrorbekæmpelses-forsøgene stopper ikke her, og i de senere år er der blevet brugt millioner af kroner på endnu mere overvågning og aflytning

Der er både tilhængere og kritikere af terrorlovene. Tilhængere mener: At lovene er med til at skabe et trygt og demokratisk samfund  
Kritikere mener: At lovene mindsker vores frihedsrettigheder.





# PGUer UNDER



:-) LUPPEN



**Navn:** Nasser

**Fødselsdag:** 18/6-1996

**Søskende:** Har en stor bror og en stor søster

**Hvor kommer du fra:** Voldsmose i Odense

**Stjernetegn:** Tvilling

**Hvad for et job ønsker du dig efter PGU:** Tømmeruddannelse

**Kæledyr:** En kanariefugl

**Har du en kæreste:** Nej, ikke lige foreløbig

**Hobby/Interesser:** Boksning, spille computerspil

**Ynglings dyr/hade dyr:** En Pitbull, hader myg

**Ynglings frugt/hade frugt:** Kan ikke lide frugt

**Ynglings Sport/Hadesport:** Boksning, dans

**Det værste du ved:** At betale SKAT

**3 ting du gerne ville have med på en øde ø:**

Helikopter, pilot og nogle damer

**Hvad ville du gøre hvis du vandt 10.000.kr:**

Ud at drikke sammen med damer

**Hvis du var et dyr hvilket dyr var du så?** En løve

**Hvad er din største oplevelse?** At være i seng med en pige

**Hvad skal du efter PGU?** Pas

**Hvad er det bedste ved at være i PGU?** Ved ikke

**Hvad er det værste ved at være i PGU?** Pædagogerne bestemmer for meget :-)



# Æble-smuldrekage



Til 2. Personer

- 4 Æbler
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. kanel, stødt

Dej:

- 100 gram smør
- 100 gram hvedemel eller havregryn
- 25 gram sukker

valgfrit: creme fraiche

Layout Martin



Når dejen er klar ser den sådan ud.



Find et fad og smør det i bunden og på kanten, så kagen ikke binder sig til fadet.



Efter du har smurt fadet med smør er den klar til æblerne som du skal blande med kanelen og sukkeret, slut af med at putte dejen på toppen.



Hvis de ser sådan her ud så er kagen klar til ovnen. giv dem 200 grader i en almenlig ovn i omkring 20-30 minutter.



Skyld, skræl og skær æblerne i både, put dem eventuelt i en skål med vand så de ikke blive brune.



Bland smør mel/havregryn og sukker til det bliver en klumpet dej der skal ikke være løs mel eller havregryn. Dette kan gøres med hænderne.



Den her er lavet med mel i stedet for havregryn.



Den her er lavet med havregryn i stedet for mel. Begge smager godt.



Medie har produceret brochure-materialer og roll-ups til uddannelsesmesser som PGM deltager på. E-sport er nu i fuld gang og de unge er glade for tilbuddet.



Der er kommet forespørgsel på om Medie er klar på opgaven til næste års Rosenholm Festival, da der så småt startes op på de første forberedelser... det er Medie selvfølgelig... Broadcast nyheder er online NU!



Gartneriet arbejder i drivhuse med at plantning. Udearealer skal vedligeholdes overalt – så der er rigeligt at se til.



På billedet ses Vermaculite – et sjovt materiale – som bruges når vi planter stiklinger, det lægges som øverst lag, da det er tørt og dermed modvirker at insekter angriber planten.

Vermaculite



Trøe restaurerer Syddjurs kommunes gamle bænke, lige nu forsøges der med et par bænke og måske ender det ud med en ordre på samtlige bænke i kommunen.



Trøe har bygget en stor træterrasse på Ebeltoftvej – så til næste sommer er der basis for hyggelige grill-aftner på terrassen.



Kantinen sørger for at kommunens medarbejdere hver dag er forsynet med mad og drikke.

Trøeflismaskinen igang ved oprydning af gartnerigrunden.



Deres buffet ser altid lækker og indbydende ud... bare vi andre kunne spise der dagligt. Til STU-receptionen fik vi dog en smagsprøve på kantinens lækre snacks og kager... uhhmm

lække  
salat  
steost  
lederis  
mater  
rødder



# Søskendejalousi

Sådan slipper du af med

De fleste har prøvet at være jaloux på sine søskende af en eller anden grund. I langt de fleste tilfælde er jalousien midlertidig, men sommetider kan man opleve ekstrem jalousi, der kan vare i flere år. I helt ekstreme tilfælde kan det vare i hele ens liv. Nogen boykotter al kontakt med sine søskende pga. jalousien, hvilket ikke rigtig hjælper på længere sigt, fordi jalousien bliver forstærket, når man endelig møder eller er sammen med vedkommende den ene sjældne gang.

## Væn dig til jalousien

Det kan lyde som en cliché, men det er faktisk en af de bedste metoder til at slippe af med jalousien. Det bedste man kan gøre, for at undgå, at det bliver værre, er at holde kontakt, men dog ikke mere end hvad du har brug for. Over lang tid, når du føler dig klar til det, kan du så forlænge den tid, du er i kontakt med eller er sammen med vedkommende. Men tag en uge af gangen, eller hvor meget du nu føler for det. Dog skal du ikke vente i flere år mellem jeres møder. Når du er sammen med den søskende, som du er jaloux på, er det en god idé at mærke jalousien, hvis den kommer frem. På den måde kan du finde ud af, hvad det er der tiltrækker den. Måske har din søster flere penge end dig. Eller måske er din lillebror bedre til fodbold eller andet sport. Den kedelige sandhed er, at ingen af delene gør en fuldstændig lykkelig. Ja, du kan måske være glad og begejstret i lang tid, hvis du f.eks. vinder hovedgevinsten i Lotto. Men efter noget tid vil du begynde at kede dig, fordi du ikke rigtig har noget at lave. Så må du spørge dig selv, om det virkelige er det værd.

## Hvorfor opstår jalousi?

Søskendejalousi stammer som regel fra usikkerhed, og frygt for ikke at leve op til dine forældres forventninger præcis som du er. Hvis du er jaloux prøver du højst sandsynligt på at sammenligne og spejle dig selv med dine søskende, i håb om at dine forældre vil betragte dig mere som dem. Men sandheden er, at langt de fleste forældre elsker deres børn lige højt – uanset hvordan de er. Det er normalt, at elske og hade den ene eller anden søskende. Du kan f.eks. føle, at du elsker din lillebror højere end din søster, fordi I har fællesinteresser. I kan måske lave alt muligt sammen, hvorimod det er stikmodsat med din søster. Når dig og dine søskende er adskilt, kan du nemt få idéer om, hvordan de har det og hvad de går og laver. Så kan du nemlig ikke se deres liv i et større billede. Det kan også være med til at forstærke jalousien. Som regel er deres liv slet ikke som det ser ud til, det er oftest ikke altid en dans på roser. Men had er som regel opstået pga. manglende opmærksomhed fra begge parter. Tag berømte sangere og skuespillere som et eksempel. De får masser af opmærksomhed og er måske multimillionære. Men mange af dem lider af depression og andre psykiske lidelser som følge af presset af at være berømt og midtpunkt hele tiden. De har ingen tid til at slappe af og være sig selv. Der er rigtig mange kendte, der tager stoffer for at få det bedre, og det kan i værste fald føre til selvmord.

## Der er muligheder for alle

Du kan ikke bare blive ligesom din søster eller bror, fordi de er dem og du er dig. Vi har alle sammen forskellige skæbner i livet. Der er ingen pointe i, at forsøge at gøre ting, man ikke kan komme til at mestre. Gør det du selv kan, og få det bedste ud af det. Der er muligheder for alle - også dig.

Hvis du ikke selv føler, du kan slippe af med jalousien, er det en god idé at snakke med en psykolog.

Skrevet af Marie

ASA FILM & NORDISK FILM PRÆSENTERER

MARTIN BRYGMANN THOMAS BO LARSEN

# FAR til FIRE I SOLEN

## Filmanmeldelse

Far til fire er tilbage med en spritny film. Som altid er far (Martin Brygmann) meget klodset, men onkel Anders (Thomas Bo Larsen) har fået en grundig opgradering. Han ser yngre ud, og han er knap så klodset og distræt som han plejer at være, hvilket passer godt til filmens plot. Denne gang tager hele familien til Gran Canaria på ferie, men der bliver hverken tid til solbadning på stranden eller afslapning i poolen, da der kører en konkurrence om at blive årets solfamilie. De bliver opfordret til at deltage allerede ved ankomsten. Far synes det er fjollet og nægter først at deltage. Hans begrundelse er, at "Vi er gode nok som vi er." Det varer dog lige indtil han finder ud af, at ham (Bjørn) der mobbede ham igennem hele hans skoletid, havde vundet konkurrencen næsten hvert år. Far bliver stiktosset, og sammen med de andre beslutter han sig for at deltage i konkurrencen alligevel. Bjørn er meget opsat på at vinde, og han presser sine egne børn til det yderste i konkurrencen. Men de har fået nok af hans attitude, og de vil derfor diskret hjælpe Far og de andre med at vinde konkurrencen - de vil overbevise Bjørn om, at man er god nok som man er.

Filmen er super god, sjov og spændende. Det er en rigtig fin familiefilm, som man kan relatere til. Den har også et godt budskab (man er god nok som man er) og efter min mening er det en af de bedste af de nye Far til fire film. Jeg giver den 5 ud af 6 cirkler.

Skrevet af Marie





# Vil du gerne give en særlig gave til dem du holder af?



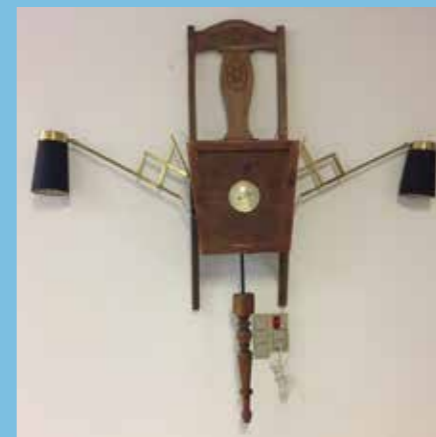
Så skulle du måske kigge ind på Koføeds Skoles butik i Århus

På 1. sal i Toldbodsgade 6, Aarhus C, ligger Koføeds Skoles værksteder og butikken.

De sælger genbrug doneret af private og designer nye produkter af overskudsmateriale.

Medielinjen var på besøg og synes det var et spændende sted og vil da gerne opfordre andre til at kigge ind. Hvis du mangler en personlig gave og samtidig ønsker at støtte et socialt bæredygtigt initiativ, kan du altid komme forbi i skolens åbningstid kl. 9-14.

Her på siden kan du se et udvalg af deres produkter.





# Taler, tårer og god stemning

Der var rigtig god stemning til PGUs STU-reception.

Dem der blev fejret var Michael Bruun & Michael Rasmussen fra Borupvej og man må sige de blev godt fejret begge to.

Folk var glade og der var masser af kage som Kantinen havde lavet og der blev skålet i champagne.

Det var lidt specielt til denne reception da Michael Rasmussen holdt en lille tale, det var super sejt gået og nogle af gæsterne/personalet stod nærmest med tåre i øjnene.

**Tillykke**

Det kræver en del mod at stille sig op og holde tale og Michael havde forberedt sig på dette et stykke tid.

Forstander og Thomas faglærer holdt også tale for M+M og der blev vist billeder og film fra deres tid i PGU.

Der blev sunget sange og Jesper vejleder spillede guitar til, det var hyggeligt.

Michael Rasmussen flytter i egen lejlighed den 1. oktober og har fået job i Bilka. Michael Bruun bliver i PGU lidt længere men er også på udkig efter lejlighed.



Layout Nikolaj





# Hjælp dig selv til at finde glæde

Nogle tror, at glæde og lykke kun opnås ved ydre succesfulde situationer i livet. F.eks. at man får lønforhøjelse eller bliver forfremmet i sit job. Men hvem siger, at det kun er ydre omstændigheder, som kan bringe lykke?

Man behøver ikke at sidde og vente på, at der kommer et lykketræf. Her er nogle ideer til hvad du selv kan gøre for at finde lykke og blive mere glad.



## Gå udenfor

Det er godt for krop og sjæl at være udenfor. En undersøgelse, beskrevet i bogen, The Happiness Advantage, viser, at blot 20 minutter udenfor, om dagen, i godt vejr, både giver bedre humør og hukommelse.

**Tip:** Gå en tur i den friske luft og lad tankerne flyve. Hvis du synes, at det er kedeligt at gå alene, kan du spørge, om en i din omgangskreds vil gøre dig selskab.



## Motion - den gode medicin

Motion kan bruges som "lykkepiller" til folk med depression. Der er blevet lavet et studie, hvor man gav tre grupper af patienter forskellige behandlinger for deres depression.

Den første gruppe fik kun medicinsk behandling, den næste gruppe fik behandling med både motion og medicin og den sidste gruppes behandling bestod udelukkende af motion. Efter behandlingsforløbene blev det testet, hvem der fik tilbagefald/blev deprimerede igen. Undersøgelses resultatet var slående.

I den gruppe som kun havde brugt motion som behandling var der kun 9% som fik tilbagefald. Af medicingruppen og kombinationsgruppen, var det henholdsvis 38% og 31%, som fik tilbagefald. **Man bliver altså gladere af at røre sig!!**

**Tip:** Hvis det er "for" koldt og mørkt til din ugentlige løbetur, eller at du får lidt ondt i tegnebogen af at skulle betale for et abonnement til fitness-centret, så fortvivl ikke.

Du kan nemlig træne billigt hjemme, i din varme stue - med hjemmelavede træningsredskaber.

I stedet for at veksle dine tomme vand - eller sodavads flasker til penge, kan du genfylde dem og bruge dem til håndvægte. En træningsmåtte kan også erstattes med et liggeunderlag eller et gammelt tæppe. Med lidt fantasi, er der meget som kan lade sig gøre.



## Den gode taknemmelighedsdagbog

Citatet "smil til verden og verden smiler til dig" har faktisk en pointe. Undersøgelser viser, at det at fokusere på de ting i livet, som man er taknemmelig for, både gavner ens selvtillid, søvnkvalitet og psykiske velbefindende. Fokuset på taknemmeligheden kan sågar være gavnligt for ens fysiske helbred.

Det viser en undersøgelse af en gruppe hjertepatienter. Nogle af patienterne blev bedt om at skrive tre ting, som de var taknemmelige for, ned om dagen.

Denne test gav en god positiv effekt på flere punkter. Udover at testpersonernes humør og selvtillid steg, fik de også større overlevelseschancer, da den inflammation/betændelsestilstand, som er dårlig for hjertet, blev nedsat.

**Tip:** Tre øvelser til at træne din taknemmelighed.

**1:** Skriv tre ting ned, som du har udrettet i løbet af din dag. Uanset om det er at have svaret på en mail eller lavet middag til familien, tæller det.

**2:** Tænk over hvad for nogle mennesker, du har i dit liv, som betyder noget for dig. Tænk over hvorfor at de betyder noget. Hvordan føles det at tænke på dem? Det er følelsen af taknemmelighed

**3:** Tænk over de materielle ting du har.

*"Smil til verden og verden smiler til dig"*

*"Lykke er ikke et mål. Det er en måde at leve på"*



*"Tænk positive ting, Sig positive ord. Lav positive handlinger, og det positive gror"*



*"Ofte er lykken lige foran dine fødder og venter kun på at blive samlet op"*

Skrevet af Kirstine



# Er du ansvarlig

fattig og eller nærig?



**Så kender jeg noget der vil gøre det lidt nemmere at være dig, det kaldes genbrug, og du kan nemt få en større del af dine behov dækket med nok af det.**

Tricket er af få de ting som andre ikke vil bruge længere. Det lyder tosset men tænk på at hele verden producerer tonsvis af ting og sager.

Folk skifter deres ting ud en gang i mellem så det er bare et spørgsmål om tid før disse ting ende i genbrugsbutikker eller på lossepladser.

Håndværk kræver tid, penge og viden, hvis du planlægger at fikse eller lave noget, så bør du først læse op på hvordan det gøres ordentligt og sikkert.

Vær dog bevidst på at der vil være en smule arbejde men at det vil være det hele værd.

Det er nemt nok, efter man har fået styr på hvordan det gøres, og du vil sandsynligvis ikke komme til skade.

Et par ting du bør vide før du går i gang. Hver eneste ting du køber brugt eller fikser spare du miljøet en belastning.

Det tager sindssygt mange begrænset resurser at lave ting og det vil være uansvarligt ikke at genbruge.

For miljøet gør vært eneste valg som forbruger en kæmpe forskel.

Her er mange forskellige steder hvor du kan få fat i brugte ting men det hjælper altid at søge aktivt over det hele også på nettet og laver du aftaler med genbrugsbutikker kan du sikkert få folk til at kigge efter om noget kommer ind.

Her er den korte liste på kendte sider at handle på dba, facebook market place, og sidst men ikke mindst gul og gratis.

Det er ikke kun små ting der kan genbruges.

Du kan for eksempel få et helt brugt køkken gratis eller til en 1/20 del af prisen for et nyt køkken.

Firmaer så som HTH har lavet gode køkkener i masser af år og du vil nemt i dag kunne finde nogle til salg som brugte.



Hvis man ved hvad man vil have og man er en smule kreativ, så er der ofte uttallige muligheder for at skaffe det du ønsker . Du vil uden tvivl spare tusindvis af kroner.



*Skrevet af Martin*







Find 7 PGU'er og 4 der ikke passer ind



Lavet af Kasper



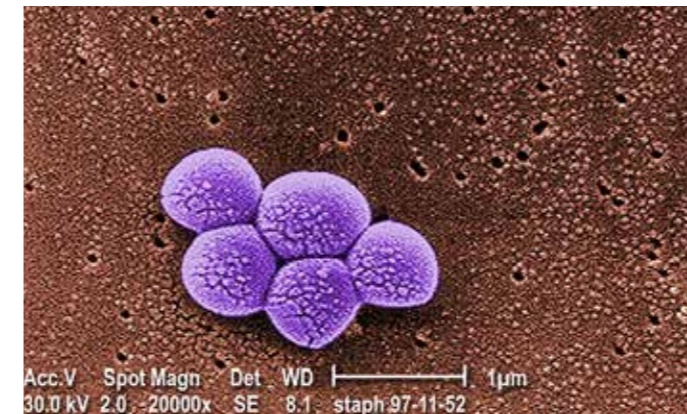
## Gode nyheder for is elsker?

En forsker, fra Københavns universitet, er ved at lave sunder is. Merete Bøgelund Munk forklarer, at is i dag er dårlige for helbredet til dels på grund af deres mættet-fedt indhold. Umættet fedt, hvilket er bedre for helbredet, er dog ikke egnet til is siden at det ikke har den samme adfærd. Hun er dog ved at løse problemet ved at tilføje molekyler som vil gøre fedtet mere fast og struktureret, ligesom dens usunde alternative. Isen vil uden tvivl være bedre for miljøet og sunder.



## Carlsberg's lim løsning

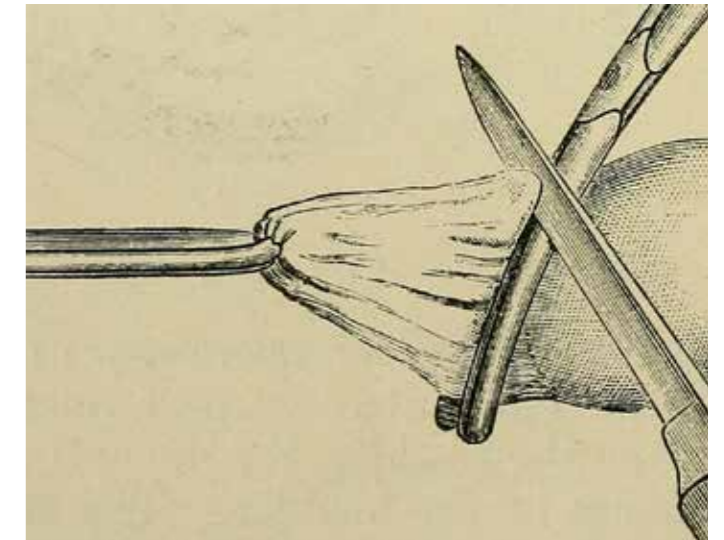
Carlsberg omskifter deres plastic pakning til lim alternative. Det er sandsynligt at du snart vil du kunne købe pakker af dåser uden besværlig plastic indpakning. Dette vil spare miljøet en belastning der svare til 1200 tons af plastik om året.



## Sygdomme er nu svære at behandle

MRSA eller andre super bakterier smitter flere og flere. Fra 2009 til 2017 er antallet af registreret tilfælde af MRSA tredoblet. Disse sygdomme er meget farlige, og kan i værste tilfælde slå masser af folk ihjel, siden at de bliver svære og svære at behandle. Alt fra landbrug til dårligt privat brug og afskaffelse af antibiotika har gjort at vi i dag er på kanten af en global katastrofe.

Antibiotika er brugt til at løse alle mulige problemer. Hvis vi ikke havde antibiotika så ville mange af folk dø fordi at vi ikke kunne gøre masser af livsreddende ting.



## Lovforslag om ændring af regler vedr. omskæring

Omskæring er oppe til debat i folkettinget. 50.000 dansker har givet støtte til et forslag om at ændre lovgivningen om omskæring. Målet ved lovforslaget er at regulere, hvordan det sker og hvor gammel man skal være, før man selv kan vælge at blive omskåret.