



Nordic Base

www.rebellegion.com



Nordic Base

Velgørenhed:

Medlemmer af Nordic Base modtager ikke betaling, når vi er ude i vores kostumer. Vi prøver i stedet at samle penge til velgørenhed i vores 4 lande.

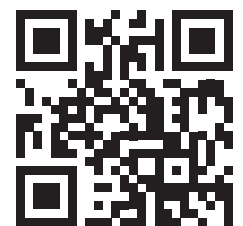
Vi deltager i film- eller science fiction relaterede events og arrangerer aktiviteter hvor man kan bidrage til forskellige velgørende organisationer - tit deltager vi sammen med vores søsterorganisation, Danish Garrison

Vil du vide mere?
Besøg os her

www.nordicbase.net

www.danishgarrison.dk/

Eller kontakt os via:
nordicbase@gmail.com





Hvem?

Hvem er vi?

Nordic Base er den del af den internationale organisation Rebel Legion, som er en gruppe af Star Wars fans, der er fælles om interessen for at lave kostumer fra hele Star Wars universet, men med fokus på de "gode" karakterer.

Det er her du finder jedi-ridere, prinsesser, varmhjertede slyngler og mange andre fra universet.





Hvad?

Kostumer:

Det centrale for medlemmer af Nordic Base er at researche kostumer, derefter skabe dem, og til sidst nyde det endelige produkt. Alle kostumer har naturligvis rod i Star Wars universet. Vores medlemmer laver deres egne kostumer.

Det er en proces der kan være meget hurtigt eller virkelig langsom, men uanset hvad er de andre basemedlemmer klar til at støtte og hjælpe på dig gennem processen.

Fællesskab:

Nordic Base dækker 4 lande, og Rebel Legion har andre baser over hele verden. Det er derfor helt sikkert, at du kommer til at møde rigtig mange mennesker og får mulighed for at tage til events over hele verden. Kommunikation på vores forum foregår primært på engelsk, netop fordi vi har rod i 4 forskellige lande, men lad ikke det holde dig tilbage! Dine landsmænd er klar til at hjælpe dig, hvis sproget volder problemer

BIGBrush



REKLAMEBUREAU I VEJLE MED FOKUS PÅ FORRETNING

Passionerede mediehåndværkere

Hos BIG Brush reklamebureau ser vi os selv som mediehåndværkere. Vores formål er at øge kendskabsgrad og salg for vores kunder, og udvikle software som både er brugervenligt, stabilt og sikkert. Vi skaber ideer og dækker behov - derfor syntes vi, at mennesker er den vigtigste variabel i forbindelse med værdiskabelse.

Kunden i centrum

Vores omdrejningspunkt er altid kunden. Med kunden i centrum sikrer vi et konstant fokus på mekanismerne bag forbrugeradfærd, købsbeslutning og kommunikation.

Den oplyste beslutningsprocess

Markedsføring er en iterativ process som involverer indsigt, strategi, kreativitet og teknologi. Vi har et skarpt fokus på det dynamiske samarbejde hvor beslutninger baseres på vidensdeling og fakta.

Mission

Vi vil skabe langtidsholdbare relationer til vores kunder igennem et konstant fokus på værdiskabelse.

Vision

Vi vil være det mest troværdige reklamebureau i Danmark.

Værdier

- Værdiskabelse: Vores løsninger har reel værdi.
- Troværdighed: Vi er ærlige og åbne.
- Engagement: Vi elsker det vi laver.



Hvordan vi gør?

Engagement og samarbejde

Hos Big Brush formidler vi budskaber som engagerer kunderne. Vi benytter os af alle virkemidler, lige fra video og sociale medier til events og diverse teknologier. Samarbejde er vores nøgleord. Igennem en tæt dialog med vores kunder opnår vi indsigt til at skabe universer og oplevelser, som formidler klare budskaber.

Din samarbejdspartner

Vi ser os selv som din samarbejdspartner. Og derfor gør vi meget ud af at forstå vores kunder og deres forretning. Vores erfaring viser, at et konstruktivt samarbejde med en afslappet dialog, skaber rammerne for de bedste resultater. For os er et projekt ikke et stykke arbejde - det er en mission som skal lykkes!

1.

Indsigt

Første fase handler om indsigt i virksomheden samt beskrivelse af opgaven. Vi identificerer successkriterier og opstiller målsætninger. Det sikrer en fokuseret og målbar løsning, som kan evalueres og optimeres.

2.

Implementering

Vi tænker strategisk og skaber en løsning med fokus på de opstillede målsætninger. Afhængig af opgaven kan denne fase indeholde design, prototyping, kunderundersøgelser eller workshops.

3.

Evaluering

Vores løsninger kan altid måles, og kaster derfor en stor mængde data af sig. I denne fase evaluerer vi indsatsen, ved at analysere dataen, og rapportere til kunden. Denne fase er vigtig, fordi den sikrer at beslutninger baseres på fakta, samt at løsningen imødekommer både målsætninger og strategi.

4.

Optimering

Vi optimerer løsningen ved at justere indsatsen på en lang række parametre. Datanalyse spiller her en væsentlig rolle, fordi det sikrer, at beslutninger og tiltag baseres på fakta og ikke fornemmelser.

Stress!

Symptomer på stress – Hvordan ser og mærker du stress?





Stress hos dig selv

For at mærke efter om du selv er stresset, må du være opmærksom på flere ting. Dine kropslige symptomer, dine psykiske og følelsesmæssige symptomer og dine adfærdsmæssige symptomer.

Dine kropslige symptomer stammer meget direkte fra de stresshormoner, som hvirvler rundt i dit system, når du er stresset. Vær opmærksom på, at følelsen af arbejdsglæde, det såkaldte "flow", også stammer fra nogle af disse hormoner bla. adrenalin. Men selv når det er de positive stresshormoner, der suser rundt i kroppen, vil du kunne mærke nogle af de mere uhensigtsmæssige virkninger. Du kan få hovedpine, muskelspændinger, øget puls, forhøjet blodtryk, tørre slimhinder osv. En meget typisk kropslig reaktion på frigivelsen af adrenalin i blodet er, at fordøjelsen nedsættes. Det er ikke hensigtsmæssigt at bruge energi på fordøjelse, mens du flygter fra en løve. Derfor kan mavebesvær, hård – eller tynd mave, hyppig afføring osv. ofte være symptomer på stress.

Lyt altid til din krops signaler!

Det er vigtigt at huske, at alle disse kropslige reaktioner kan være symptomer på mange andre ting end stress. Men lyt altid til din krops signaler! Det kan være skadeligt og ligefrem livsfarligt at overhøre din krops signaler. Stress kan skade dit immunforsvar, så du er mere udsat for at udvikle sygdomme, som du måske har anlæg for, men som du ellers ikke villet have udviklet. Stress giver f.eks. ikke mavesår! Men stress kan være med til at overvinde slimhindens modstandskraft mod mavesyren og derved øge risikoen for mavesår. På samme måde er det med en række andre sygdomme.

De psykiske og følelsesmæssige symptomer på stress kan du se mange eksempler på i fablens tegninger.

Et almindeligt symptom på stress er nedsat evne til at koncentrere sig og fokusere på selv meget enkelte opgaver. Kænguru-mor springer morgenmaden over og glemmer at hente sit barn i børnehaven om eftermiddagen. Den manglende evne til at fokusere kan resultere i, at du ikke kan prioritere dagens opgaver ordentligt. Opgaverne bliver ikke løst, og du er mere stresset, end da dagen startede. Kender du følelsen af at have knoklet en hel dag og alligevel føle, at

du ikke har nået særligt meget? Hvis du har det sådan for ofte, bør du standse op og mærke efter, om du er ramt af stress.

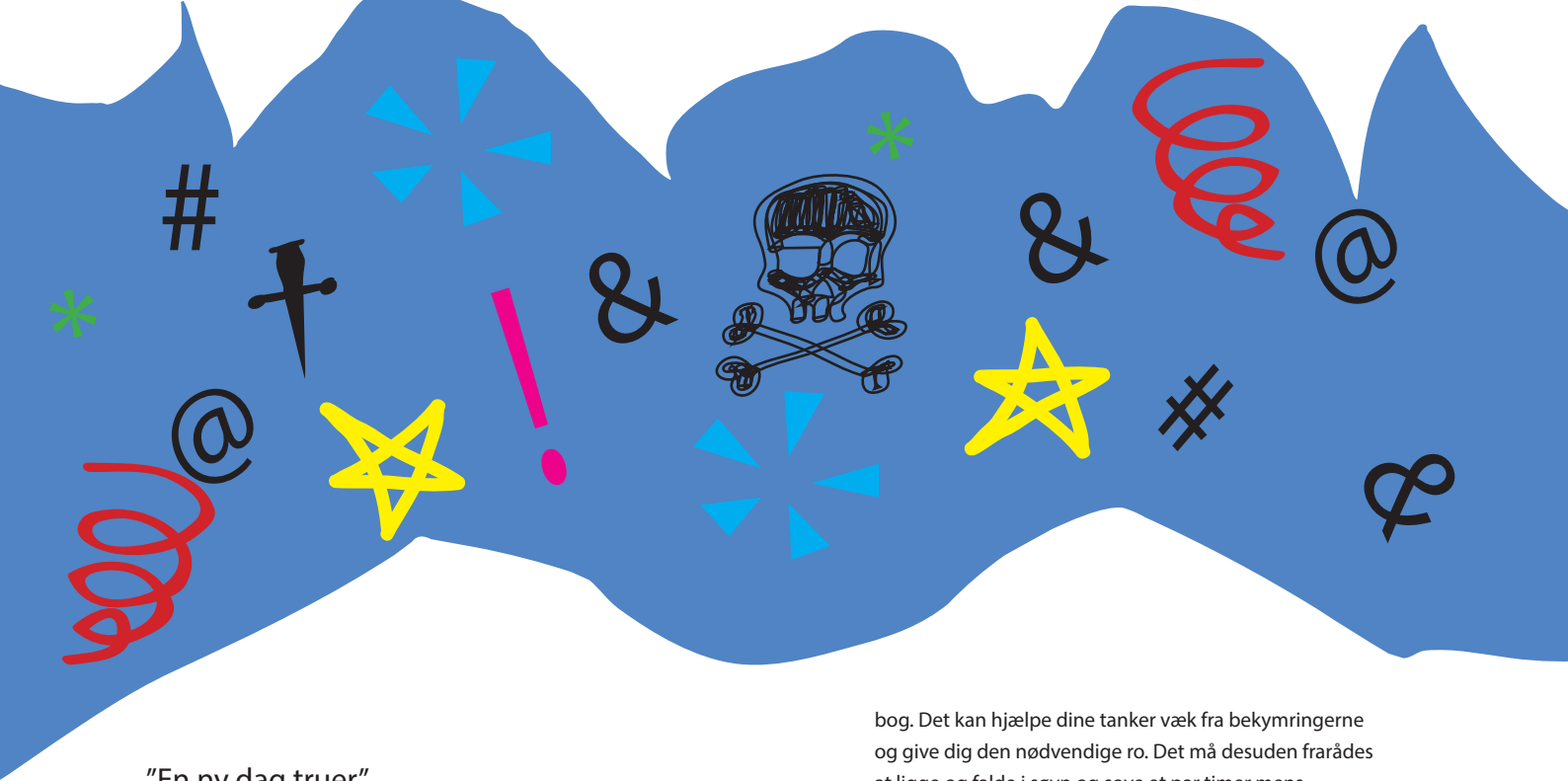
Se på hesten i trykkeriet. Han virker ugidelig og uengageret. Det kan være et symptom på stress. Hvis du oplever, at du har mistet lysten til dit arbejde. Hvis du ikke længere interesserer dig for, om kvaliteten af jeres produkt er i orden, og at det går din virksomhed godt. Så kan det være tegn på stress. Måske har du følelsen af, at det ikke betyder noget, om du gør en ekstra indsats. Vi fører et regnskab oppe i vores hoveder mere eller mindre bevidst. Det er et simpelt regnestykke, hvor du måler det din virksomhed giver dig, i forhold til den indsats du synes du lægger i firmaet.

De andre er nogle lalleglade fjolser

I stressede perioder lægger du en meget stor indsats. Og bliver det ikke gengældt med forskellige former for belønning – penge, fritid, ros osv. – så mister du lysten til arbejdet. Det er utilfredsstillende for dig, og det er dårlig forretning for din virksomhed. Det er dyrt for et firma at have uengagerede medarbejdere.

Det kan også være et symptom på stress, hvis du føler at du i en periode er mere anspændt og irriteret end du plejer. Hvis du selv føler dig presset, vil det måske være til irritation for dig, at andre ser glade og tilfredse ud. Du føler at din irritation er berettiget, fordi de andre er nogle lalleglade fjolser, som ikke forstår noget.

Måske har du ret, men hvem gider gå og være sur hele dagen? Hvis du føler dig mere anspændt og irriteret end du plejer, så gik indad og mærk efter, hvad det er der går dig på. Du opnår intet ved at give andre skylden for dit dårlige humør eller ved at lade det gå ud over dem.



"En ny dag truer"

Er du stresset i længere tid kan det resultere i symptomer som modløshed og tristhed. Går der en lang periode, hvor du ikke kan se lys for enden af tunnelen og du tænker "en ny dag truer", så skal dine alarmklokker ringe. Modløsheden er en negativ følelse, som vil give dig en fornemmelse af, at du ikke har kontrol over dit eget liv. Det vil betyde en stigning i mængden af Kortisol i kroppen. Og det er ved længere tids påvirkning af den form for negativ stress, at det kan begynde at blive direkte sundhedsskadeligt. Lang tids stress har vist sig at kunne give skader på vævet i hjernen.

Modløsheden kan i værste tilfælde udvikle sig til angst og depressioner. En depression kan komme snigende langsomt, eller den kan blive udløst pludseligt af en voldsom hændelse. Det er som dråben, der får bægeret til at flyde over. Vær derfor opmærksom på om du i perioder føler håbløshed, angst eller går rundt med følelsen af, at du er ved at miste forstanden. Det er signaler, som skal få dig til at stoppe op og tale med nogen om din situation.

"Søvnvanskeligheder er et andet vigtigt symptom..."

Manglende lyst til nærhed og sex kan også være symptom på, at der er noget i dit arbejdsliv, som påvirker dig negativt. Det er klart at disse symptomer meget nemt kan komme til at påvirke dit privatliv, hvis du eller din partner ikke får talt godt sammen om årsagen til problemerne.

Søvnvanskeligheder er et andet vigtigt symptom på stress. Du ligger måske og spekulerer på alt det du ikke nåede i dag og derfor er nødt til at gøre i morgen. Spekulationerne og bekymringerne vil opfattes af stress-systemerne som reelle trusler. Stress-systemerne kender ikke forskel på virkelighed og fantasi.

Bekymringerne sender stress-hormoner rundt i kroppen og gør det endnu sværere for dig at få ro. Et godt råd til dig der ligger en gang imellem og ikke kan falde i søvn er: Lad være med at prøve. Det bliver du endnu mere frustreret og stresset af. Sæt dig i en stol og læs en god

bog. Det kan hjælpe dine tanker væk fra bekymringerne og give dig den nødvendige ro. Det må desuden frarådes at ligge og falde i søvn og sove et par timer mens fjernsynet kører.

Vigtigheden af en god sammenhængende søvn kan ikke understreges kraftigt nok. Det er mens du sover, at du skal hente psykisk og fysisk energi til næste dags eller nats udfordringer. Det er i søvnen det parasympatiske nervesystem bringer din krop væk fra den alarmtilstand, du evt. har været i.

De adfærdsmæssige symptomer du kan opleve hos dig selv bliver bekræftet i det følgende. Det kræver stor selvindsigt at se det i øjnene, hvis du har et eller flere af symptomerne. Du vil ikke nødvendigvis se dem som problematiske. Derfor vil jeg beskrive dem som symptomer du kan lægge mærke til hos andre. Når du har øvet dig i det, kan du måske bedre se dem hos dig selv.

10 Tegn på stress

1. Hjernen

Stress øger produktionen af adrenalin, som gør dig anspændt, og kortisol, som giver en generel ulyst. De første psykiske symptomer på stress er derfor typisk irritabilitet, uro og rastløshed, svigtende hukommelse og koncentration.

2. Huden

Frigørelsen af adrenalin får hudens små blodkar til at trække sig sammen, hvilket får os til at se blege ud. Svedudskillelsen stiger, når vi bliver stressede, så kroppen kan komme af med overskydende varme. Stress nedsætter også immunforsvaret og kan give en opblussen af infektioner.

3. Hænder

Mange fryser, når de bliver stressede og oplever særligt kolde fødder og hænder. Hyperventilation kan derudover give krampes i fingrene, fordi kuldioxidindholdet i blodet bliver for lavt.

5. Øjene

Øget adrenalinproduktion, som opstår under stress, gør pupillerne store. Det er urtidens kæmp-eller-flygt-refleks, der giver sig til kende her.

6. Hovedet

Et klassisk stresssymptom er hovedpine. Det kan være en følge af et øget blodtryk eller muskelspændinger i nakke og skuldre. Har du tendens til f.eks. migræne, kan dette forværres, når du lider af stress.

4. Vægten

Stress påvirker appetitten og giver mange af os en større trang til sukker, salt og fedt. Har du tendens til undervægt, vil du oftest tabe dig. Har du omvendt tendens til overvægt, vil du derimod typisk tage på.

8. Maven og tarmene

Ved længerevarende stress kan du opleve problemer med fordøjelsen. Tarmene kan blive irriterede og trække sig krampagtigt sammen og give smerter i maven. Hos nogle kommer stress også til udtryk som diarré. Tendens til mavesår kan forværres under stress. opblussen af infektioner.

7. Hjertet

Når noradrenalin og adrenalin frigives fra nerveceller og binyremarven under en stresstilstand, stiger hjertefrekvensen og blodtrykket. Blodkarrene i muskulaturen og hjertet udvides.

9. Kredsløbet

En stigning af stresshormonet kortisol øger mængden af fedtstof i blodet. Det kan bl.a. medvirke til åreforkalkning, dårligt kredsløb og blodpropper.

10. Blæren

Stress kan øge din tissetrang, så du oftere må løbe på toilettet – i perioder nærmest hele tiden.

JOKEREN:

FULDVOKSEN DANSKER

DRD MICHAEL JOSE DOMENZAL • BILBOEN: MORTEN KIDDMAN

**DANSK RAPS GODFATHER, STORBYSTODDEREN OVER DEM ALLE,
GIGOLO JESUS – JOKER J ER TILBAGE. EFTER FEM ÅR MED
JOKER-MASKEN I SKABET ER JESPER DAHL NU KLAR TIL
IGEN AT SLIPPE SLAGTERHUNDEN LØS.**

Jewelry and hair are made for each other, and you can keep that thought together by having both items from the same designer. A few of our accessories and hairpieces were created by the same designer, so you can coordinate them. For more information, please visit our website at www.hugoboss.com.

[illegible]

Наименование должности лица, ответственного за организацию и проведение работ по обеспечению безопасности при проведении работ по монтажу, наладке, эксплуатации, ремонту и демонтажу оборудования, подлежащего монтажу, наладке, эксплуатации, ремонту и демонтажу:

My paper will be largely concerned with the role of the individual in the development of the system. The first part of the paper will be devoted to a discussion of the role of the individual in the development of the system. The second part of the paper will be devoted to a discussion of the role of the individual in the development of the system.

De topper medes i en fignis
 hvor den gennemgaaes den
 sigter den ud, og det er blottet
 af hestens ansigt nogle gange
 ved den ring kan man se
 en god mængde solens stråler
 af det tegner sig, så at sige
 nogle gange og den på
 en anden måde og den
 og de jorden den er den
 kommer ud af den anden
 Den konge kan se inde for
 og de to heste der har
 alle til at se og den i
 med den og den

Under the after school program, students are able to bring in the things that they are doing on their own time and share with the other students. The students present projects and need money. However, most of the marketing things are not always done. Most of the

under Miami. For the last two years, Hibernia, the two other major independent foreign oil companies operating in Mexico, along with the state-owned Pemex, have been looking for a place to drill. Foreign players are not keen on competing with the state-owned Pemex, which has a monopoly on oil production in the country.

BAK. 300011 UNDERHUNGER
00 54 700115 GUY

[illegible]

addition, with

[illegible]

IEG E7 EN WOGSEN WAND OG
DET -ER IE: "MEET LANGE

of the 1990s, and a data on a population, spread over 10 years, and including data on the economic and social

lygen væsentligt afgeplundet som
man kan se af billedet. Indenfor
den flade panse, jeg har forsket
for at finde de tekniske problemer
som er opstået, og forskellen
af viden om, hvor og hvorfor
andres skulpturer, så de bliver
men ikke udelukkende. Jeg
er stadig i gang med at undersøge
den, jeg har været fremme på, og
hvilken indflydelse, jeg har været
nær og så vil jeg arbejde videre
med den, jeg har arbejdet med
med forskellige udtryksformer.
Blind og uden brug af tegl og
regulering, jeg har arbejdet med
den, så ingen kan se det, og jeg
må ikke have det. Dermed."

and for the first time in many
months, there's

Sumner and Blase claim that the Ministry has regarded and continues to regard the environment as a mere technical matter, and that the Ministry's attitude is based on a number of factors, including: (a) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (b) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (c) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (d) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (e) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (f) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (g) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (h) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (i) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (j) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (k) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (l) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (m) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (n) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (o) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (p) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (q) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (r) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (s) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (t) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (u) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (v) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (w) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (x) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (y) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy; (z) the fact that the Ministry has not been able to develop a strong and effective environmental policy.

Find a max. in manual
Euler's T₂

[illegible]

11/11/11 06:13PM

data have not indicated a statistically significant change in the proportion of the population reporting a diagnosis of depression or anxiety disorders in 2010, and the substantial increase in the proportion of the population reporting a self-reported poor or very poor mental health in 2010.



negativt angående uppgiften att
erbjuda något i den här rymden
som inte spelar. Därigenom
samlar jag bara på data som inte
speglar verkligheten tillräckligt
bra för att kunna förstå och
förstå mig själv bättre.

Graduated around like a red giant, most certainly. Vector field has a massive, variable speed, a full-blown, red. From an appropriate

...page 48 page 49
made it impossible and had
suffered, like the Bulgarians,
from my illness. I was a very
jealous man. I certainly would
like to see you, but I cannot
go to produce my own work.
I am now very ill and have
a very bad cold and a very

— Jeg har været inde i de fleste af vesterne eller magerne før, for de er ret gode til at holde sig der. Jeg er meget glad i dem, og jeg har været inde i alle de små, som du har vist mig. Jeg går gerne ind i dem, så snart jeg kan, og jeg har været inde i alle de små, som du har vist mig. Jeg går gerne ind i dem, så snart jeg kan, og jeg har været inde i alle de små, som du har vist mig.

«Кремль и администрация США в настоящее время не имеют никаких разногласий по поводу того, что Россия является членом НАТО», — заявил он.

[illegible]

ALMA MATER LANDFILL

² « Je me souviens de programmes scolaires de la guerre avec des pays étrangers, mais de l'indifférence et de l'absence de sensibilité à l'égard de la culture d'autres pays », dit-il.

[illegible]

‘...the best of the best of the best’

"Markenmarkenbildung ist
das A und O."

³ "The most heinous and degrading act ever perpetrated against a woman in this country," said Judge Tupper. "Tupper says the woman is innocent, although not."

"Don't mind the name, we're all working on that here, on finding some 'un-dogmatic' ideas."

[illegible]

"Hendrix hat ein Gefühl für den jugendlichen Charakter und die Sprache der Kinder und ist ein sehr guter Vater und ein sehr guter Mann."

"Negotiate your rights as
for citizens. They must
be treated as such. A man
shall not be punished for the
crime of his father, but
for his own." — Confucius

vider, og jeg har en
 vens veninde, som
 er med mig, men
 det har hun for sig, jeg
 siger mig godt nok,
 som du har på sin
 sig, og jeg har en god
 ejendom der, og som
 er, og jeg har en god
 ejendom der, og som

Top Gun ist ein Film von
 Peter Jackson, der die
 Geschichte eines Piloten
 erzählt, der in der
 Navy dient und in
 der Luftwaffe
 kämpft.

«Mater de laque puz
ge Jordanian vasa a vasa
edea, nău et al. aduam-
on hanc. Illi erant»¹⁶

[illegible]

