



**Tag des
Denkmals
Gratis Kultur für
Jedermann**



**Google Science Fair
Wissenschaftswettbewerb für
Schüler aus der ganzen Welt**



**Engel brauchen
keine Flügel
Ist Dir heute
schon ein Engel
begegnet?**

Inhalt

2	Vorwort
3	Der kleine Hund
4	Google Science Fair
5	Doom Eternal Preview
6	Nachhaltigkeit
7	SCP Foundation
8	Lyrik
9	Einsamkeit
10	Tipp des Monats
11	Tag des Denkmals
13	Kochbar Indisches Dal
14	Veranstaltungskalender
16	Impressum/Copyright

Vorwort

Hey Sie/Du/Ihr ! Ich schreib im Auftrag von Marc, als Vize-Vize-Schein-Redakteur, da er am Vormonats-Ende sehr, sehr beschäftigt mit seinem Besuch beim Essener Gesundheitstage war, um Berichte und Impressionen für die Infolette mitzubringen. Was es hoffentlich auch geschehen sollte.. - ich mein: Für die jetzige Ausgabe, September eben. Tja, apropos September: Es fällt mir eigentlich gar wenig ein, nur als allererst, dass ich meinem WBA-Antrag beim Job-Center frühzeitig – Mitte September bestenfalls - einreichen soll, da gegen Ende Oktober die Bewilligung endet. Gegen Ende September habe ich sonst etwas spannender als einen WBA-Antrag vor mir, in aller Sinnen, vor allem orthopädisch: Ein lang ersehntes Termin mit ein fach-inkompetenter Arzt, das ich seit 3 [In Wörter: DREI] Monate hoffnungslos desillusioniert warte, weiß aber auch nicht warum. Darüber hinaus wünsche den ganzen, verehrte Leserschaft überhaupt keinerlei solchen Termine. Doch hingegen laden wir Sie alle zum Tag der offenen Tür, was grade leider Ende August schon mal geschah [Danke an den Redaktions-Kollegen, dass mich nur jetzt drauf aufmerksam machten.

Ich muss hier aber vermerken, dass die Zeilen bleiben sollten, da wie alle Journalisten wissen, bleibt für uns in der Branche die Maxime

wichtig: Zeitungen MUSS man füllen – egal wie] Aber, verdammt noch mal: Wo war ich geblieben? Ach Ja, September. Assoziationen ?

Ferienende. September: Der Montag aller Montagen. In Bayern freut man sich schon auf mancher Ernte, Festen, Gaudis im Voraus, wie das Oktoberfest oder andere örtlich-dörfliche September-Kirmessen. Nochmal! Potz Sakrament! Ich bitte um Verzeihung: Wir sind im NRW und nicht im Freistaat Bayern. Jedoch, man kann sich hier zu Lande auch vorseuen..auf was..häm..?

Ja..nochmals, ich versuch bei der Sache zu bleiben: September...September..Pilze und Beeren, kann man auch beim uns hier in Essen suchen, da wir schon mal nicht umsonst Grüne Hauptstadt Europas waren – 2018. Unsere städtische Grünfläche beträgt ein erheblichen Zahl - ca. 65/70% der Gesamt Grossstadt-Gebiet. Wenn man nicht die in den Wälder versteckten Exhibitionisten, Dealern, Schwarz-Camper, oder die Grill-Clans, Inline-Skaters-/Radfahrer-/Jogger-Sturmtruppen betrachtet, dann können unsere Grüengebiete einiges an Erholung für Seele und Leib bieten.

Wo war ich nochmal geblieben? Ach Ja, mir fällt was zum Artikeln dieser Ausgabe ein, auch wenn ich sie weder kenne noch verfasst habe: Sie sind bestimmt lesenswert..oder?

Hab gehört, es ginge unter allem um leckere Gericht-Tipps, es sollte um Pasta Polonäse,

Italiäner-Art, mit Chili Komm Kanne, schaaft gemacht, Zazicke mit ennen jantzen Knolle Knofi drauf.. Duh: Lekkomio! Sonst hofft man herzlich, dass die restliche Artikel auch verdaulich-appetitlich sein werden..

Viel Genuss beim Lesen, einenn schönen Resturlaub auf Balkonien und biß zum Nächsten..

Haut rein – und:

Tschaoui!

Ihr Walle [Waldemarre] Pulaski

Der kleine Hund

Am Geschäft stand ein Schild:

Welpen zu verkaufen!

Ein kleiner Junge erscheint und fragt im Laden:
„Wie teuer sind die Hundebabys?“

Der Besitzer antwortet: „50 € pro Welp.“

Der Junge: „Ich habe 5,37 €, kann ich sie sehen?“

Der Besitzer ruft, es kommt die Hündin gefolgt von 5 Welpen.

Eins davon ist weit hinter den anderen.

Sofort sieht der Junge das humpelnde Hundebaby und fragt: „Was fehlt ihm?“

Der Besitzer: „Seit er geboren ist, hat er ein kaputtes Gelenk und für den Rest seines Lebens wird er humpeln.“

Der Junge ist ganz aufgeregt: „Den möchte ich haben!“, platzt es aus ihm heraus.

Daraufhin erwidert der Mann: „Nein, den Hund möchtest du nicht kaufen. Den schenke ich dir.“

Der Junge ist nun ganz durcheinander.

Er sieht in die Augen des Mannes und sagt: „Ich möchte ihn nicht geschenkt haben, er ist genauso viel wert wie die anderen und ich will den vollen Preis für ihn zahlen.“

Ich zahle 5,37 € und danach 2 € jeden Monat, bis ich ihn bezahlt habe.“

Daraufhin erwidert der Mann: „Das musst du

aber nicht. Er wird niemals rennen, spielen oder hüpfen können wie die anderen.“

Der kleine Junge langt nach unten, krepelt sein Hosenbein hoch und zum Vorschein kommt ein schlimm verkrüppeltes Bein, geschient mit einer dicken Metallstange.

Er sieht zu dem Mann: „Na ja, ich kann auch nicht so gut rennen und der Kleine braucht jemanden, der Verständnis für ihn hat.“

Nun beißt der Mann sich auf die Lippe, Tränen steigen in seine Augen, er lächelt und spricht: „Junge, ich hoffe und bete, dass jedes einzelne dieser Hundebabys einen Besitzer wie dich haben wird.“

Im Leben kommt es nicht darauf an, wer du bist, sondern dass jemand dich dafür schätzt, was du bist, dich akzeptiert und liebt.

M. D. Haberland





Wissenschaftswettbewerb für Schüler aus der ganzen Welt

Der „Google Science Fair“ wurde 2011 von Google ins Leben gerufen, damit Schüler aus der ganzen Welt herausgefordert werden, Lösungen für einige der größten Probleme unserer Zeit zu finden.

„Every great idea starts somewhere“ ist das Motto des Wettbewerbs. Google setzt dabei bewusst auf die neue Generation, mit neuen Gedanken, neuen Ideen und neuen Lösungen.

Der Wettbewerb richtet sich an 13- bis 18-Jährige aus der ganzen Welt. Sponsoren sind neben Google Lego, National Geographic, Scientific American und Virgin Galactic.

Dieses Jahr hat der 18-jährige Finne Fionn Ferreira den Hauptpreis (ein Bildungsstipendium in Höhe von 50.000 US-Dollar) gewonnen. Mit seiner Methode, Mikroplastik aus dem Meer zu entfernen, ist Ferreira eines unserer derzeit größten Probleme angegangen.

Ferreira – selbst am Meer geboren und aufgewachsen – wollte die zunehmende Verschmutzung der Meere nicht weiter mitansehen. Er strebt eine Verwendung seiner Methode in Kläranlagen an, damit Mikroplastik erst gar nicht durch das Abwasser in die Meere gelangen kann.

Das Ganze soll mit Hilfe einer Flüssigkeit (Ferrofluid) realisiert werden, die auf Magnetfelder reagiert und sich im Wasser mit Mikroplastik verbindet. Danach kann man dann die Flüssigkeit mit Hilfe eines Magneten zusammen mit dem Mikroplastik aus dem Wasser entfernen.

Bei 1000 Tests war die Methode zu 87 Prozent erfolgreich.

Weitere Gewinner des Google Science Fair

kommen aus Indien, Russland, der Türkei und Indonesien.

Auf der Homepage (www.google-science-fair.com) gibt es außerdem eine Liste der weltweiten Finalisten, mit sehr unterschiedlichen wissenschaftlichen Themen – wie etwa die erhöhte Verkehrssicherheit durch Algorithmen für maschinelles Sehen, eine App zur Früherkennung von Legasthenie, ein selbstgebautes Auto, das mit Aluminium-Luft-Akku fährt, der mittels Solarbatterien aufgeladen werden kann, eine Studie zur Erholung der Vogelbestände, Entsorgung und Recycling von Weltraummüll – und das Thema Nachhaltigkeit in der Gewinnung von Energie steht natürlich auch

besonders im Fokus. Hier gibt es mehrere sehr interessante Themen: die Gewinnung von Energie aus Baumvibrationen oder die Erzeugung von Elektrizität aus den von U-Bahnen verursachten Luftströmungen – oder auch: die Schwingungen von Brücken in elektrische Energie umwandeln.

All das und noch sehr viel mehr kann man sich detailliert auf der Homepage des Google Science Fair durchlesen (s.o.). Dabei sind ein paar wirklich spannende und innovative Ideen von jungen Leuten, die in nicht allzu ferner Zukunft tatsächlich zu unserem Alltag gehören könnten. Ein Besuch der Seite lohnt sich auf jeden Fall.

Y.D.





Doom Eternal Preview

Auf der diesjährigen Quakecon wurde Doom Eternal auf der Bühne ausgiebig vorgestellt. Dabei wurde ein besonders großes Augenmerk auf die neuen Spielmechaniken geworfen, welche eine direkte Weiterentwicklung zum Vorgänger Doom 2016 darstellen. Zunächst wurde der Schwierigkeitsgrad deutlich hochgepuscht und eine neue Lebensmechanik ähnlich zu den Super Mario Spielen ins Spiel gebracht. Verbraucht der Spieler alle, sieht er nun den Game Over Screen, anstelle am letzten Checkpoint wieder zu starten. Des Weiteren wird der Waffenwechsel nun weitaus taktischer, da verschiedene Gegner Abwehrmaßnahmen gegen einige Waffen des Gegners haben, so dass der Wechsel auf die richtige Waffe essenziell wichtig wird. So kann der Mancubus z.B. Wände aus dem Boden spawnen, sodass die eigentlich effektivste Waffe gegen diese großen Brocken – der Raketenwerfer – durch den zufügenden Flächenschaden nun zu einer ernsthaften Bedrohung für den Spieler werden kann. Der Spidedemon hat nun ein tödliches Plasmageschütz auf dem Kopf positioniert, sodass der Spieler auf den direkten Nahkampf verzichten sollte und diesen aus der Entfernung zuerst ausschalten muss, bevor er sich direkt um die riesige Monsterspinne kümmert.

Außerdem wurde ein neuer Dashmove dem Spieler zur Verfügung gestellt, der es ermöglicht, blitzschnell aus der Schussbahn der Gegner zu gleiten, um dem nun deutlich schwieriger gewordenen Gegnern besser Paroli bieten zu können. Auch ist der Doomguy (oder seit neustem auch Doom Slayer genannt) mit einem ausfahrbaren Kurzsword in seinem linken Arm ausgestattet, mit dem auch ohne Schusswaffe viel Schaden angerichtet werden kann. Auf seinen Schultern können nun ebenfalls Unterstützungswaffen – wie z.B. ein Granatwerfer oder ein Flammenwerfer – installiert werden, welche ebenso viel Schaden

verursachen, sollte das normale Arsenal mal nicht ausreichend sein. Auch die ohnehin schon großartige Vertikalität wurde verbessert. So hat der Spieler nun Zugriff auf einen Enterhaken, mit welchem er sich wie Spiderman durch die Lüfte schwingen oder sich zu Gegnern ziehen kann.

Die Levels sind deutlich vielfältiger, großläufiger und durch das neue Setting auch viel abwechslungsreicher als im Vorgänger. So sah man in der Präsentation, wie der Doomguy erst auf dem Mond Deimos gegen die Horden der Dämonen kämpft und sich dann in ein kleines Raumschiff schwingt, um in die Hölle des zerborstenen Mars zu fliegen. Das Hauptsetting wird diesmal eine apokalyptische Erde sein und laut Entwickлераussagen wird die Gameplaystruktur weit offener sein als noch im Vorgänger, und so hat der Doomguy diesmal sogar einen Hub, an dem er sich zurückzieht, um vermutlich aufzuleveln und zu trainieren. Der Trend geht also so weit weg von dem Arenashooterstil des Vorgängers, der sich durch das Einschließen des Hauptcharakters in einer Arena bis zur Eliminierung sämtlicher Feinde definiert – um fortzufahren wie in Spielen wie Painkiller oder Serious Sam, zu einem Open World System wie in Far Cry, Wolfenstein Youngblood oder der Rage Reihe. Wie genau dieses nun aussieht, wurde allerdings noch nicht detailliert erklärt. Ich persönlich begrüße die non-lineare Struktur, da sie den Wiederspielwert steigert und dem Spieler mehr Freiheiten lässt.

Der Multiplayer wurde vom langweiligen Quake 3 Klon des Vorgängers zu einem sehr interessanten neuen Konzept umgebaut. So handelt es sich nun um einen asymmetrischen Modus, nämlich Doomslayer gegen Dämonen, welcher sehr vielversprechend aussieht.

Christoph K.

Nachhaltigkeit im Alltag

*Was es bedeutet als Bürger,
Verantwortung im Bereich
Nachhaltigkeit zu zeigen*

Der Klimawandel wird mehr und mehr von der Bevölkerung als Bedrohung erkannt. Bisher waren er und die andere Umweltproblemen zwar den meisten bekannt, allerdings wird die Thematik mit den Fridays for Future Demonstrationen, Greta Thunberg und dem großen Erfolg der Grünen so präsent, dass sich immer mehr Menschen ihrer Verantwortung in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz bewusst werden. Es geht dabei darum, die Natur zu erhalten und das empfindliche ökologische Gleichgewicht nicht zu beeinträchtigen.

Man sollte also die Natur so viel wie möglich in Ruhe lassen. Das bedeutet, dass wir

1. keine Ressourcen entnehmen und
2. keine Schadstoffe der Umwelt zuführen sollten.

zu 1. Ressourcen entnehmen wir z. B. in Form von Holz (Papier, Karton), Erdöl (Plastik, Brennstoff), seltene Erden (Elektronikartikel), Wasser (Produktion von Klamotten). Daraus folgt, dass man den Konsum von Dingen die hergestellt werden minimieren sollte. Das Gleiche gilt für Dienstleistungen bei denen viele Güter benötigt werden (z. B. in Form von Elektronikartikeln).

zu 2. Der nächste Punkt ist das Erzeugen von umweltschädlichen Substanzen. Hierzu zählt Co₂. Aber auch alle anderen Schadstoffe wie Nox und Feinstaub, sowie viele andere Schadstoffe die beim Verbrennen von fossilen Energieträgern entstehen. Hierzu zählen vor allem die Energieerzeugung, die Heizung und der Verkehr. Außerdem ist hierzu auch der Müll zu zählen, der häufig in der Natur landet so wie die Landwirtschaft, bei der viele giftige Substanzen in die Umwelt gelangen (Pestizide und Nitrat im Grundwasser).

Top 5 Tipps für den Alltag eines verantwortungsvollen Bürgers:

- 1.) Konsum minimieren. Nichts kaufen, was extra produziert werden muss (Gebrauchtes kaufen!)
- 2.) So wenig und so effizient heizen wie möglich
- 3.) Mehr pflanzliche Ernährung (reduziert den Ressourcenverbrauch gegenüber Fleischkonsum)
- 4.) Zu einem echten Ökostromanbieter wechseln (Naturstrom, EWS, Polarstern, Bürgerwerke). Ist nicht teurer als der Grundstromanbieter.
- 5.) Bio, regional und saisonal einkaufen
- 6.) In Deutschland oder Europa per Fahrrad oder Bahn in den Urlaub

Und natürlich: selber überlegen, was man in seinem Alltag verbessern kann.

Nicht alles was als „nachhaltig“ deklariert wird, ist es auch.

M. C.

Lesetipp: SCP Foundation

Seit einigen Jahren gibt es eine spannende Horrorkurzgeschichtensammlung im Internet, welche stetig wächst und zu der jeder mit neuen Einträgen beitragen kann. Diese ist mittlerweile mehrsprachig und kann unter anderem auch auf Deutsch genossen werden.

Die SCP Foundation (kurz für Secure, Contain and Protect) ist eine fiktive Institution, welche die Menschheit vor transdimensionalen Wesen, Dimensionsspalten, Taschendimensionen, verfluchten Gegenständen, Artefakten, Monstern, Aliens, Göttern etc. schützt und diese vor der Öffentlichkeit verheimlicht. Dazu baut die SCP Foundation riesige Anlagen oder im Falle von z. B. verfluchten Ortschaften, kaufen sie ganze Landstriche und richten Quarantänezonen ein. Des Weiteren verhindern sie mit allerlei Ritualen und Menschopfern auch des Öfteren den Weltuntergang und nutzen häufig zum Tode verurteilte Sträflinge als Versuchskaninchen, um die Effekte verschiedener SCPs zu studieren. Diese werden als Klasse D Personal bezeichnet.

SCPs werden in drei Hauptkategorien eingeteilt: Safe, Euclid und Keter.

Safe sind dabei Gegenstände, Wesen oder Anomalien, für welche einfache Sicherheitsmaßnahmen ausreichend sind, wie z.B. simples Wegschließen in einem bewachten Safe.

Euclid sind Objekte oder Phänomene, welche nicht komplett verstanden werden und deren sichere Verwahrung nicht sichergestellt werden kann. Außerdem werden alle empfindungs-

fähigen bzw. intelligenten Phänomene so klassifiziert.

Keter sind Objekte, von denen eine ernsthafte Gefahr für die Menschheit ausgehen kann, einer hohen Priorität und Ressourcen bedürfen und welche mit aktuellen Mitteln und Kenntnissen nicht vollständig eingedämmt werden können.

Die Geschichten sind alle im gleichen Stil geschrieben und strukturiert und benutzen gefakte Schwärzungen um Atmosphäre zu erzeugen und dem Leser das Gefühl zu geben, dass er etwas liest, das eigentlich nicht für seine Augen bestimmt ist. Sie beginnen mit der Klassifikationsnummer, gefolgt von den derzeitigen Eindämmungsmethoden, dann einer Beschreibung des Objekts, sowie Aufzeichnungen von Observationen oder Ereignissen bei Experimenten, z. B. Tagebucheinträge, Interviews, Audioaufzeichnungen bei Tests etc..

Mittlerweile ist die Fangemeinde so engagiert, dass es nicht nur viel Fan-Art von verschiedenen Künstlern gibt, sondern mittlerweile sogar kommerziell erhältliche Videospiele existieren, Fan-Filme gedreht wurden und sogar eine Fernsehserie soll sich momentan in der Entwicklung befinden.

Christoph K.

Deutscher Link:

<http://scp-wiki-de.wikidot.com/>

und internationaler Link:

<http://www.scp-wiki.net/>

Engel brauchen keine Flügel

von M. D. Haberland

Es müssen nicht Frauen mit Flügeln sein,
auch keine Männer mit Flügeln im weißen Gewand.

Sie müssen nicht schreien,
oft sind sie alt, hässlich und klein, die Engel.

Sie tragen kein Schwert
und kein weißes Gewand,
vielleicht ist es einer,
der gibt dir die Hand
oder wohnt neben dir,
Wand an Wand,
der Engel ohne weißes Gewand.

Den Hungernden hat er Brot gebracht,
den Kranken und Alten hat er das Bett gemacht.

Über die leidenden Kinder in der Nacht gewacht,
und manchem von uns Trost und Hoffnung gebracht.

Manchmal war es einer, der dir die Hand gedrückt,
oft in dunkelster Nacht uns ein Licht gebracht.

Der Engel ohne Flügel
und ohne weißem Gewand,
für viele von uns blieb er unerkannt.

Denn Engel brauchen keine Flügel!

Wenn dir also einmal ein Mensch in deiner
Not beisteht
und dir deinen inneren Frieden zurückgibt,
so dass du einen neuen Anfang wagen kannst,
dann darfst du gewiss sein, dass dir ein Engel
begegnet ist.



Einsamkeit

Einsamkeit ist ein universelles menschliches Gefühl, das sowohl komplex als auch einzigartig für jeden Einzelnen ist. Da es keine gemeinsame Ursache hat, kann die Prävention und Behandlung dieses potenziell schädlichen Gemütszustandes dramatisch variieren.

Zum Beispiel hat ein einsames Kind, das in seiner Schule darum kämpft Freunde zu finden, andere Bedürfnisse, als ein einsamer alter Mann, dessen Frau kürzlich gestorben ist.

Um die Einsamkeit zu verstehen, ist es wichtig, sich genau anzusehen, was wir mit dem Begriff "Einsamkeit" meinen, sowie die verschiedenen Ursachen, gesundheitlichen Folgen, Symptome und möglichen Behandlungen der Einsamkeit.

Einsamkeit ist eigentlich ein Geisteszustand.

Einsamkeit lässt Menschen sich leer, allein und unerwünscht fühlen. Menschen, die einsam sind, sehnen sich oft nach menschlichem Kontakt, aber ihr Geisteszustand erschwert es, Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Obwohl unser Bedürfnis nach Verbindung angeboren ist, fühlen sich viele von uns oft allein.

Selbst einige Menschen, die den ganzen Tag über von anderen umgeben sind - oder in einer dauerhaften Ehe sind - erleben immer noch eine tiefe und durchdringende Einsamkeit.

Gefühle der Einsamkeit und Isolation betreffen alle Arten und Altersgruppen von Menschen, obwohl einige, wie z. B. Jugendliche, eher davon betroffen sind als andere.

An Einsamkeit zu leiden ist so etwas wie an körperlichen Schmerzen zu leiden

Es überrascht nicht, dass das Gefühl der Isolation einen ernsthaften negativen Einfluss auf die geistige und körperliche Gesundheit haben kann. Einsamkeit kann ein Risikofaktor für Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Arthritis und andere kritische Krankheiten sein.

Einsame Menschen sind auch doppelt so häufig an der Alzheimer-Krankheit erkrankt.

An der Wurzel beeinträchtigt die Isolation die

Immunität, erhöht die Produktion von Stresshormonen und ist schädlich für den Schlaf. All dies nährt die chronische Entzündung, die die Immunität so weit herabsetzt, dass einsame Menschen z. B. mehr unter einer Erkältung leiden als Menschen, die nicht einsam sind. Einsamkeit kann eine chronische Stresssituation sein, die den Körper altern lässt und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt.

Einsamkeit bedeutet nach Ansicht vieler Experten nicht unbedingt, allein zu sein.

Stattdessen, wenn du dich allein und isoliert fühlst, dann beeinflusst die Einsamkeit deinen Geisteszustand. Zum Beispiel könnte sich ein Studienanfänger einsam fühlen, obwohl er von Mitbewohnern und anderen Kollegen umgeben ist. Ein Soldat, der seine militärische Karriere beginnt, könnte sich nach dem Einsatz in einem fremden Land einsam fühlen, obwohl er ständig von anderen Truppenmitgliedern umgeben ist.

Einsame Individuen neigen dazu, eine pessimistische allgemeine Einstellung zu haben. Sie sind negativer gegenüber Menschen, Ereignissen und Umständen in ihrem Leben eingestellt, als Menschen, die nicht einsam sind und sie neigen dazu, sich selbst die Schuld dafür zu geben, dass sie nicht in der Lage sind, zufriedenstellende soziale Beziehungen herzustellen.

Es wird oft vergessen, dass es dir hilft, dein Leben in Ruhe zu betrachten und deinen Geisteszustand besser zu verstehen.

Es ist wichtig, Zeit mit sich selbst zu verbringen. Es hilft dir, dein eigenes Glück zu finden.

Das heutige Leben wird oft in starken Stresssituationen verbracht.

Jeder spricht über die Bedeutung von sozialen Beziehungen und sozialem Leben, aber eine der wichtigsten Beziehungen ist die, die man mit sich selbst verbringt.

Allein zu sein, ist oft verpönt, da es darauf hindeutet, dass man einsam ist.

Tatsächlich ist es auch ein Weg, Frieden und

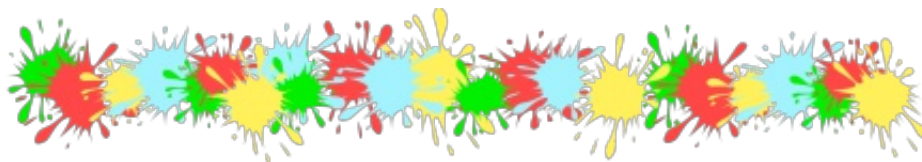
Glück zu erlangen, wenn man sein Ziel und seine Prioritäten besser kennenlernt.

Geistig stark sein

Wir sind soziale Wesen und es ist wichtig, sinnvolle Bindungen herzustellen. Es ist jedoch wichtig, auch Zeit mit sich selbst zu verbringen. Es hilft dir, dein eigenes Glück zu finden. Du findest die Wege heraus, dein Leben besser zu machen, was wiederum deinen Geist stärker macht.

Wenn du Zeit allein verbringst, fühlst du dich wohl mit dir selbst. Du kannst jede Entscheidung ohne äußeren Druck treffen.

M. D. Haberland



Mehr Lachen!!!

Viel Lachen ist, mit das beste was man seinem Körper antun kann, denn Lachen ist super gesund. Es macht Dich klüger, glücklicher, attraktiver, lindert Schmerzen, ja es senkt sogar den Blutdruck. Schon 2–3 Minuten herzhaftes Lachen am Tag soll genauso viel bringen wie 15 min joggen! Also für alle die keine Lust auf Sport haben, scheint Lachen die beste Alternative zu sein, die es gibt! „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“ Charlie Chaplin.

M. D. Haberland

Tag des Denkmals

Nicht zuletzt koordiniert die Bonner Stiftung den jedes Jahr im September stattfindenden "Tag des offenen Denkmals", den deutschen Beitrag zu den European Heritage Days unter der Schirmherrschaft des Europarats.

Ursprünglich am 24.9., ist er in Südafrika entstanden, um traditionell den Zulu-König Shaka (Shaka's Day) zu ehren. Dieser einte im 19. Jhd. die in Kultur und Tradition verschiedenen Clans der Zulu in KwaZulu-Natal und gründete daraus ein regional mächtiges Volk.

Mit Übernahme der Regierung durch den freigesetzten Nelson Mandela 1994 wurde dieser Tag zunächst nicht berücksichtigt. Erst regionale Interessenvertreter schafften es mit Nachdruck und Engagement, dass der 24.9. seit 1995 nationaler, arbeitsfreier Feiertag wurde (Public Holidays Bill, ein Gesetz, das die öffentlichen Feiertage festschreibt), an dem Banken und Behörden geschlossen, Geschäfte teilweise offen sind. Er wird auch "Erfernisdag" genannt.

In Außenbezirken von Kapstadt, z. B. in Hout Bay, veranstaltet man Militärparaden und Schaukämpfe.

‘Friedlicher‘ geht es seit einer Medienkampagne 2005 zu, als sich die Tradition des "Braaing" etabliert hat: Kleine Grillfeste in den Hinterhöfen der Nachbarschaft, wo man zusammenkommt und gemeinsam isst.

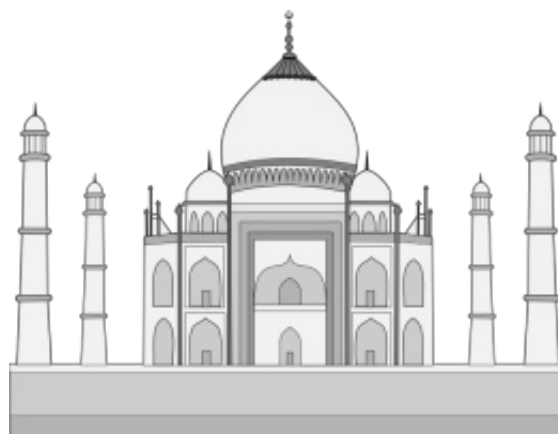
Weiterhin wird er begangen,

"um die unterschiedlichen, in einem Land vereinten Kulturen und deren Traditionen zu feiern und das nationale Bewusstsein der Einheit zu stärken". Soviel zu Ursprung und Geschichte.

Was nun am Tag des Denkmals ‚begangen‘ wird, ist der Tag zur Erhaltung von Denkmälern und Gebäuden, der International Day for Monument and Sites, eingerichtet 1982 von der nahezu gleichnamigen Organisation International Council for Monuments and Sites, kurz ICOMOS.

„Sie wurde gegründet, nachdem ein Bedarf zum Schutz geschätzter Standorte festgestellt wurde. Dabei kam es zu einem Zusammenschluss von Experten aus vielen verwandten Bereichen: Architekten, Ingenieure, Geographen, Bauingenieure sowie Künstler und Archäologen. Jedes Jahr tragen sie dazu bei, dass einige der schönsten Stätten und wichtigen Kulturdenkmäler der Welt für zukünftige Generationen erhalten bleiben.

Seit ihrer Gründung ist sie auf fast 10.000 Mitglieder in über 150 Ländern auf der ganzen Welt angewachsen. Von diesen 10.000 Mitgliedern sind über 400 Mitglieder aus Institutionen, nationalen Komitees und internationalen wissenschaftlichen Komitees, die alle zusammenarbeiten, um wichtige Standorte zu retten und neue zu identifizieren, die auf die Überwachungsliste gesetzt werden müssen [...] Durch die unermüdlichen Bemühungen seiner Mitglieder und



Führungskräfte werden diese Orte für zukünftige Generationen erhalten bleiben.“

So ist es ihrem Engagement zu verdanken, dass wir auch dieses Jahr wieder Zugang zu uns sonst teilweise verschlossenen Gebäuden und Denkmälern haben.

Vergangenes Jahr konnte ich so zum Beispiel – bei einem ähnlichen Tag der offenen Tür (der offenen Klöster) Einblick in das Klosterleben der Franziskus-Schwestern in Essen Bedingrade gewinnen. Nach deren Haus ist auch nebenan ein Pflegeheim – St. Franziskus Seniorenstift – benannt. Die Schwestern widmen sich seit jeher der Familienpflege. Da das Mutterhaus leider abgerissen wird, haben die Schwestern mit einem Neubau vorgesorgt. Der weitläufige Garten lädt jederzeit zum Verweilen ein.

Außerdem werden für jedes Jahr 2 Städte der EU - oder auch EU-Anwärter - als Kulturhauptstädte ausgewählt. Dieses Jahr waren es Plovdiv (Bulgarien) und Matera (Italien), 2020 werden es

Rijeka (Kroatien) und Galway (Irland) sein. Deutschland ist 2025 dran.

K. K. H.

Quellen:

<https://www.kalender->

[uhrzeit.de/feiertage/heritage-day,](https://www.kalender-)

https://en.wikipedia.org/wiki/International_Council_on_Monuments_and_Sites



Kochbar

Indisches DAL mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2-3 cm)
- Chilischote
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkumapulver
- 360 gr rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 gr stückige Tomaten (aus der Dose)
- 100 ml Kokosmilch
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

Beilagen zum Servieren

- Limettenviertel
- 2 EL Joghurt
- Naan Brot, Reis, Couscous
- frischer Koriander

How To

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen (für mehr Schärfe auch gerne die Kerne verwenden), waschen und ebenso fein hacken.
2. Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben. 1 Minute bei Rühren anrösten. Dabei aufpassen, dass die Gewürze nicht anbrennen.
3. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen. Mit anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Linsen einrühren und mit der Brühe aufgießen. Das Dal zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sollte die Brühe bereits nach weniger als 15 Minuten komplett aufgesogen sein, einfach noch ein wenig Wasser hinzufügen.
5. Kokosmilch und Tomaten hinzugeben. Salz und Pfeffer nach Belieben. Alles 5 Minuten weiterkochen.
6. Das Dal mit Reis, Couscous oder Naan Brot servieren. Je nach Belieben einen Spritzer Limettensaft, einen Klecks Joghurt und Korianderblätter hinzugeben.

Bona appetita
...wünscht die Redaktion!



gefunden auf:

<https://www.momentsfor.me/indisches-dal-rezept/>

Veranstaltungskalender



Open Air Kino

Wann: So 01.09.19 - 03.09.2019
Einlass: 19:30 Uhr - Beginn 20:45 - 21 Uhr
Wo: am Essener Dom
Eintritt: 9,50€, ermäßigt 7,50€
Info: 1. September: 25 km/h
2. September: Das Leben ist ein Fest
3. September: Three Billboards outside Ebbing, Missouri



Ambesten zu erreichen mit dem ÖPNV, Haltestelle Essen Rathaus oder Hirschlandplatz

<https://filmspiegel-essen.de/kinos/lichtburg-open-air-am-dom/>

Essen Original mit Steet Food Festival und verkaufsoffenem Sonntag

Wann: Freitag 06.09.2019 18:00 Uhr - Sonntag 22:00 Uhr
Wo: Stadtzentrum Essen
Eintritt: frei
Info: Kulinarisches, Infos und Musik verteilt in der Essener City, Sonntag verkaufsoffen, Jazz im Hbf, Klassik zum Abschluss (Kennedyplatz)

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen_original_/startseite_10/startseite.de.html

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen_original_/meilen/stadtmeile/stadtmeile.de.html

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/essen_original_/buehnenprogramm_1/buehnenprogramm.de.html



33. Steeler ACV Classic

Wann: Samstag 07.09.2019
Wo: Kaiser-Otto-Platz Steele
Eintritt: frei
Info: Oldtimer-Ausfahrt und Ausstellung nachmittags
Action, Bühne, Eintrittfrei, Essen & Trinken, familienfreundlich, Live Musik, Oldtimer, Open Air, Party, Sit & Relax, Stände
Anfahrt mit Tram 109 oder S-Bahn Linie S1/3/9 vom Hbf
<https://www.wir-fuer-steele.de/veranstaltungen/acv-oldtimerralley/>

Tag des Denkmals



- Wann:** Sonntag 08.09.2019, 11:00 Uhr - 16:00 Uhr
Wo: Denkmäler im Ruhrgebiet, z. B. Schmiedehammer im Stadtteil Margarethenhöhe (dorthin fährt auch wieder die histor. Tram 500 ab Hbf, <https://www.vhag-evag.de/fahrten-li.html>) oder Romanisches Haus, Mustergarten-Anlage (Eing. Kühlshammerweg/Lührmanstr.)
Eintritt: frei - Parkeintritt Gruga 4,00€, ermäßigt 2,50€
Info: Das Romanische Haus wurde - zugewachsen und verwuchert - 1965 bei Erweiterungsarbeiten anlässlich der Bundesgartenschau entdeckt. Es handelt sich um den zweistöckigen Wohnturm eines 800 Jahre alten Bauernhauses (Stenshof) aus Bruchstein und damit ältesten Teil Rüttenscheider Stadtgeschichte. Vor 10 Jahren sorgte der Verein 'Mustergarten-Anlage e.V.' für die Wiederbelebung des Denkmals.
<https://www.tag-des-offenen-denkmals.de/besucher/programm/>

Repair Café - reparieren statt wegwerfen

- Wann:** Samstag 14.09.2019 - 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Villa Rü, Giradetstr. 21
Eintritt: frei
Info: Defekte Geräte oder Möbel können in die Villa Rü (Girardetstr. 21) gebracht werden, wo Handwerker und Tüftler im Repaircafé kostenlos bei der Reparatur helfen. Das Café soll auch ein Zeichen gegen die Wegwerf-Gesellschaft setzen. Organisiert wird die Veranstaltung von einer Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich für Transition Town Essen engagieren.
<https://villarue.blogspot.com/p/veranstaltungskalender.html>

Jubiläum - 30. Großes Zechenfest

- Wann:** Sa 28.09.2019 16:00 - 22:00 Uhr - So 29.09.2019 11:00 - 19:00 Uhr
Wo: Gelände der Zeche Zollverein, Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen
Eintritt: frei
Info: Musik, Tanz und Showeinlagen auf mehreren Bühnen, von Rock'n'Roll über Blues und Pop bis Schlager, freier Eintritt auch zu den Ausstellungen im Ruhrmuseum
<https://www.zollverein.de/30-jahre-zechenfest>
<http://www.zollverein.de>



Impressum

Herausgeber

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Redaktion

Chefredakteur &
Layout: M. D. Haberland
Stellv. Redakteur
und Layout: R.D.

Titelbild: P. Schäper

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

Redaktionsschluss ist der 23. September 2019

Druck erfolgt am 30. September 2019

