



Inhalt der Zeitung



Die Depression



Pressefreiheit



Spaghetti
Carbonara

Inhalt

Spaghetti Carbonara	Seite 3
Die Depression	Seite 4 - 5
Herbst in Europa	Seite 6 - 7
Hartz IV	Seite 8 - 11
Pressefreiheit	Seite 12 - 13
Renten Erhöhungen 2024	Seite 14
Welt Herztag	Seite 15 - 16
Deutsches Wetter	Seite 17
Wissenschaft	Seite 18 - 19

Vorwort

Frieden ist ein notwendiger Schatz im täglichen Leben.

Wir leben in sehr schwierigen Zeiten, in denen Frieden ein Gut ist, das viele nicht besitzen, und viele, die ihn nicht in seiner wahren Bedeutung schätzen. Dieses Wort hat seinen Ursprung in der lateinischen Sprache Pax und seine Definition in verschiedenen Wörterbüchern ist bedeutet es Ruhe oder Stille sowie das Fehlen von Störungen oder Aufregung. Darüber hinaus wird das Wort Frieden oft auch für die Abwesenheit von Krieg oder Gewalt verwendet. Wir hoffen aufrichtig, dass jeder Mensch diesen Schatz, der Frieden bedeutet, wertschätzen und dass wir ihn in vollen Zügen genießen können. Hier zitieren wir einige der relevantesten Ausdrücke des Wortes Frieden.

“Es gibt keinen Weg zum Frieden. Der Frieden ist der Weg.” Mahatma Gandhi

“Es reicht nicht aus, über Frieden zu reden. Man muss daran glauben. Und es reicht nicht zu glauben. Man muss arbeiten, um es zu bekommen.” Eleanor Roosevelt

“Frieden ist nicht nur ein fernes Ziel, das wir anstreben, sondern ein Mittel, mit dem wir dieses Ziel erreichen.“ Martin Luther King.

Tipp des Monats

Beste Computerreparaturen in Essen

Repariert werden Laptops, PCs, aber auch Installationen von PCs und Laptops, hierfür stehen ihnen CitX an der Viehofer Straße 19, 45127 Essen, halcom IT in der Brunnenstraße 71, 45128 Essen und PC Professor Essen im Flemingweg 15, 45130 Essen zur Verfügung. Gerne werden Sie aber auch hier beraten, wenn Sie einen neuen PC oder Laptop für sich oder einen Bekannten/Verwandten benötigen.



Spaghetti Carbonara

Vorbereitungen

In einer Schüssel Eigelb und geriebenen Käse vermischen.
Den Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Fügen Sie die Spaghetti hinzu und braten Sie sie an. Fügen Sie dann die Eigelbmischung hinzu, ohne das Rühren auch nur eine Sekunde lang zu unterbrechen.
Eine halbe Tasse Kochwasser hinzugeben, gut vermischen und mit reichlich frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Zutatenliste

200 g gekochte Spaghetti (eine Tasse Kochwasser aufbewahren).
2 Eigelb
50 g geriebener Käse
70 g gehackter Speck
Salz und Pfeffer nach Geschmack



Die Depression

Deutschland ist ein wirtschaftlich sehr entwickeltes Land, gehört jedoch zu den Ländern Europas, in denen Depressionen am stärksten betroffen sind. Etwa dreizehn Millionen Menschen leiden darunter und 11 Millionen sind auch von sogenannten Angststörungen betroffen. Depressionen und Angstzustände sind zwei davon. Sehr häufige Erkrankungen, die aber in ihrer Schwere leider stark unterschätzt werden. Angst kann zu Depressionen führen und umgekehrt. Eines der wichtigsten Hindernisse für die richtige Behandlung dieser Krankheit ist die diesbezügliche gesellschaftliche Stigmatisierung. Depression ist keine einfache Traurigkeit und Angst ist keine einfache Nervosität wie vor einer Prüfung. Beides sind sehr schwerwiegende Erkrankungen, bei denen Geist und Emotionen stark beeinträchtigt sein können. Beides kann dazu führen, dass ein Mensch sehr leidet und in allen Bereichen seines Lebens beeinträchtigt wird, was in vielen Fällen sogar zum Selbstmord führt.

Was sind die Symptome einer Depression: anhaltende Gefühle von Traurigkeit, Angst oder „Leere“;
Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder des Pessimismus;
Gefühle von Reizbarkeit, Frustration oder Unbehagen;
Schuld-, Wertlosigkeits- oder Hilflosigkeitsgefühle: Bei vielen Menschen mit Depressionen sind die Symptome oft so schwerwiegend, dass sie offensichtliche Probleme bei alltäglichen Aktivitäten wie Arbeit, Schule, sozialen Aktivitäten oder Beziehungen zu anderen Menschen

verursachen. Manche Menschen fühlen sich möglicherweise allgemein unglücklich oder traurig, ohne wirklich zu wissen, warum.

Symptome einer Depression bei Kindern und Jugendlichen:
Häufige Anzeichen und Symptome einer Depression bei Kindern und Jugendlichen ähneln denen bei Erwachsenen, es können jedoch einige Unterschiede bestehen. Bei jüngeren Kindern können Depressionssymptome Traurigkeit, Reizbarkeit, Anhänglichkeit, Sorgen, Schmerzen, Schulverweigerung oder Untergewicht sein. Bei Jugendlichen können folgende Symptome auftreten: Traurigkeit, Reizbarkeit, negatives und wertloses Gefühl, Wut, schlechte Leistungen oder schlechter Schulbesuch, das Gefühl, missverstanden und überempfindlich zu sein, Freizeitdrogen oder Alkohol zu konsumieren, zu viel zu essen oder zu schlafen, sich selbst zu verletzen aber auch das Desinteresse auf übliche Aktivitäten und soziale Interaktionen. Gedächtnisprobleme oder Persönlichkeitsveränderungen Körperliche Schmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme oder Verlust des Interesses an Sex, die nicht auf eine Krankheit oder Medikamente zurückzuführen sind

Sie möchten oft zu Hause bleiben, anstatt auszugehen, um Kontakte zu knüpfen oder neue Dinge zu unternehmen
Selbstmordgedanken oder -gefühle, insbesondere bei älteren Männern.

Wann sollte man den Arzt aufsuchen?
Wenn Sie sich deprimiert fühlen, vereinbaren Sie so schnell wie möglich

einen Termin mit einem Arzt oder einer psychiatrischen Fachkraft. Wenn Sie sich nicht behandeln lassen möchten, sprechen Sie mit einem Freund oder einer geliebten Person, einem Gesundheitsdienstleister, einem religiösen Führer oder einer anderen Person, der Sie vertrauen.



Quelle

<http://www.Mayoclinic.org>

Herbst in Europa

Eine Reise in den europäischen Herbst. Ich glaube, es besteht kein Zweifel daran, dass der Herbst die romantischste Jahreszeit ist, die uns die Natur schenken kann. Alles ist in unglaubliche Farben gekleidet, die Blätter fallen um uns herum und legen uns einen gleichmäßigen und intensiven Teppich.

Viele entscheiden sich zu dieser Zeit für einen Urlaub und Europa bietet unzählige Möglichkeiten, die wohlverdiente Ruhe zu nutzen und gleichzeitig die Möglichkeit zu nutzen, neue Orte und sehr schöne Städte kennenzulernen .

Hier hinterlassen wir Ihnen eine Liste dieser Städte, die besucht werden können.

Madrid. Diese Stadt überrascht uns. Jeder, der einen Spaziergang durch Retiro mitten im Laubfall genossen hat, würde nicht zögern, ihn in jede Liste der wesentlichen Herbstlandschaften aufzunehmen: den See, den Kristallpalast, die Casa de Vacas, den Memory Forest... Ob zu Fuß, Laufen, Radfahrend oder Skatend. Auch für sein kulturelles Angebot, für die Museen von Madrid und für alle Freizeitangebote, die die spanische Hauptstadt bietet. Wenn Sie wissen möchten, was Sie in Madrid unternehmen können, machen Sie im Herbst einen Ausflug in die Hauptstadt! Die Möglichkeiten sind zahllos. Aus irgendeinem Grund ist sie als eine der bezauberndsten Städte Spaniens bekannt.

Vereinigtes Königreich.

London ist im Herbst eine faszinierende Stadt. Die Straßen sind in Sepiatönen gehalten und manchmal hüllt ein unerwarteter Nebel die Gebäude in eine mystische Atmosphäre. Der Herbstregen

reinigt die Luft der Stadt und die Parks sind mit Decken aus trockenen Blättern bedeckt, auf denen Eichhörnchen flattern. Die frühen Abende laden dazu ein, einen ruhigen Spaziergang im Licht der Straßenlaternen zu machen oder in einem Café in der Stadt Schutz zu suchen.

Schweden.

Wenn es um Städte in Europa geht, die man im Herbst besuchen kann, ist Stockholm ein weiteres perfektes Reiseziel, um die wahre Bedeutung einer der eindrucksvollsten Jahreszeiten zu entdecken. Die Kälte ist noch erträglich und die Menschen genießen die Terrassen mit Decken und Heizung. Inzwischen schmücken die Bäume die Parks und Gärten mit ihren Grün- und Rottönen. Es gibt so viel Charme in dieser Stadt, dass es uns nichts ausmacht, uns etwas mehr als nötig zu verkleiden und auszugehen, um es zu genießen.

Niederlande.

Der Herbst erfüllt Amsterdam mit Wärme und Romantik. Seine Kanäle erstrahlen in goldenem Glanz und spiegeln die Bäume wieder, deren rötliche Blätter nach und nach auf das Wasser fallen. Seine Museen und Parks warten ungeduldig auf einen Besuch. Die Nacht bricht bald herein und die Brücken werden beleuchtet, während das sanfte Licht der Straßenlaternen für eine magische Aura sorgt.

Frankreich.

Paris ist eine Stadt, in die man sich verlieben kann. Und im Herbst noch mehr. Die Stadt des Lichts verwandelt sich in eine Leinwand aus ockerfarben, grün und gelb, die ihre Schönheit noch mehr hervorheben. Wir lieben es, das Erwachen von

Montmartre zu beobachten, durch die Gärten des Marais-Viertels zu schlendern, über die Postkarten zu seufzen, die uns Pont des Arts schenkt, oder auf der Seine zu segeln, während das wunderschöne Notre Dame zwischen Bäumen versteckt ist, die wiederum darum kämpfen, ihre Blätter nicht zu verlieren.

Italien.

Ein weiterer unserer Lieblingsurlaubsorte für diese Tage ist Florenz. Auch wenn das Wetter in den Herbstmonaten mild sein kann, vergessen Sie nicht, Ihren Regenmantel in Ihren Koffer zu stecken, denn besonders im November regnet gerne mal. Wir können Ihnen versichern, dass sich der Besuch lohnt. Und wenn es einmal regnet, genießen Sie den besten Zufluchtsort: abgelegene Institutionen wie das Bardini-Museum, Casa Buonarroti, Kunstgalerien und Restaurants wie San Frediano oder Cucina Conviviale.

Norwegen.

Es gibt nichts Magischeres auf der Erde als die Nordlichter und es gibt keinen Ort auf der Welt, der eine bessere Gelegenheit bietet, sie zu sehen als die Lofoten-Inseln. Die Herbst-Tagundnachtgleiche ist die ideale Zeit, um dieses Farbenspektakel am Himmel zu beobachten. Obwohl es unmöglich ist zu garantieren, wann und wo man sie sehen kann, ist es mit Hilfe immer neuerer Technologien leichter geworden sie vorherzusagen. Laden Sie sich doch einfach „Norwegens Licht“ herunter, eine kostenlose Anwendung (App), die diesen Lichtertanz am norwegischen Himmel geolokalisiert. Besuchen Sie während Ihres Aufenthalts in diesen Gegenden Tromsø, eine der Kleinstädte mit der lebendigsten und anspruchsvollsten Szene Norwegens.



Quelle

<https://www.barcelo.com>

Hartz IV

Der ehemalige Manager und Mitglied des Volkswagen Vorstandes Peter Hartz hatte, in Zusammenarbeit mit dem Ex – Bundeskanzler Gerhard Schröder, die als "Hartz-Konzept" bekannten

Arbeitsmarktreformen in den frühen 2000-er Jahren entwickelt. Das auch als Arbeitslosengeld II (ALG II, mittlerweile bekannt als Bürgergeld) ist die Leistung, die in Deutschland Personen im gesetzlichen erwerbsfähigen Alter gewährt wird, deren Einkommen den Betrag nicht übersteigt, der als Mindestbetrag zur Deckung ihrer Grundbedürfnisse gilt. Die Leistung enthält unter anderem Kosten für Nahrung, Kleidung, Unterkunft (Miete und Heizung), Krankenversicherung und eine Reduzierung der Kosten des ÖPNV. Im Rahmen der Vernunft kann es auch die Beziehung zum sozialen Umfeld und die kulturelle Teilhabe umfassen.

Wer hat Anspruch auf die Leistung?

Das Gesetz sieht vor, dass arbeitsfähige Personen im Alter zwischen 15 und 67 Jahren, die ihren gewöhnlichen Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland haben, Anspruch auf die Leistung haben. Darüber hinaus muss eine Bedürftigkeit vorliegen, die dann vorliegt, wenn die betreffende Person nicht über eigene Mittel, wie Einkommen oder Vermögen, zur Deckung wesentlicher Ausgaben verfügt. Im Alter zwischen 15 und 25 Jahren werden auch weitere Umstände berücksichtigt, etwa ob die Person unabhängig von den Eltern lebt, ob sie BAföG

(Bundesausbildungsförderungsgesetz) bezieht und wie die finanzielle Situation der Eltern aussieht.

Anspruch auf Bürgergeld hat eine alleinstehende Person ohne Kinder, die nach Abzug der Mietkosten weniger als 502 Euro zum Monatsende übrig hat (Angaben vom Januar 2023). Da dieser Betrag jedes Jahr unterschiedlich ausfällt und von den persönlichen Umständen abhängt (z. B. darf die Miete nicht zu teuer sein), empfiehlt es sich, anhand von Online-Rechnern zu orientieren und zu prüfen, ob Sie Anspruch auf ALG-II-Förderung haben oder nicht. Hier ist ein Link zu einem aktualisierten Rechner mit Informationen für 2023. Ab dem 15. Lebensjahr kann Tochter/ Sohn, die unabhängig von den Eltern lebt, ALG II (Bürgergeld) beantragen; zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr geht das Jobcenter jedoch davon aus, dass die Person in der Regel zur Familiengemeinschaft gehört und dass die Eltern und nicht das Jobcenter die finanzielle Verantwortung dafür trägt. Aus diesem Grund kann eine Person zwischen 15 und 25 Jahren nur dann ALG II beziehen, wenn sie nicht im elterlichen Haushalt wohnt, kein BAföG bezieht und die Eltern nicht über die Mittel verfügen, sie finanziell zu unterstützen.

Obdachlose haben Anspruch auf ALG-II-Leistungen vom Jobcenter. Dazu benötigen sie eine Postanschrift, unter der sie die Briefe des Jobcenters erhalten können. Es gibt verschiedene soziale Organisationen, die die Möglichkeit bieten, ihr Postfach zu nutzen (z. B. Caritas, Franklinstraße 27 a, 10587 Berlin-Mitte oder die Caritas, Dänenstr. 19, 10439 Berlin-Prenzlauer Berg). Es muss berücksichtigt werden, dass es sich nicht um eine Anmeldung handelt. Bürgergeld für Nichtdeutsche

Europäer und ihre Familienangehörigen haben Anspruch auf Bürgergeld, wenn sie alle diese Voraussetzungen erfüllen:
 Sie haben ihren Wohnsitz und gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland
 Sie können ihr Recht auf Freizügigkeit überprüfen. Dies gilt, wenn Sie sich in einer der folgenden Situationen befinden:
 Sie haben als Arbeitnehmer oder als Selbständiger den Arbeitnehmerstatus oder Sie sind Auszubildender in einer betrieblichen Ausbildung oder nachdem Sie mindestens ein Jahr als Arbeitnehmer oder Selbständiger gearbeitet haben und Ihren Arbeitsplatz unfreiwillig verloren haben.
 Wenn Sie weniger als ein Jahr gearbeitet haben und Ihren Arbeitsplatz unfreiwillig verloren haben, können Sie Harz IV für maximal 6 Monate beziehen.
 Sie sind Familienangehöriger eines europäischen Staatsbürgers (dazu zählen auch Drittstaatsangehörige).
 Ein Recht auf Daueraufenthalt nach einem rechtmäßigen 5-jährigen Aufenthalt in Deutschland.
 Sie verfügen über eine Anmeldung und sind bei einer Krankenkasse angemeldet.
 Anspruch auf das Bürgergeld haben Nichteuropäer nach Erhalt der Niederlassungserlaubnis und den Status eines Arbeitnehmers.
 Der Status eines Arbeitnehmers wird erreicht, wenn mindestens eine dieser Voraussetzungen erfüllt ist:
 Sie arbeiten (auch wenn es sich um einen Minijob mit mindestens 5,5 Stunden pro Woche handelt)
 Sie haben in den letzten 6 Monaten in Deutschland gearbeitet und sind arbeitslos

Wenn Sie mindestens ein ganzes Jahr in Deutschland gearbeitet haben
 Arbeitslosengeld (ALG I) und Bürgergeld (ALG II)
 Wenn Sie Arbeitslosengeld (ALG I) beziehen und dieses nicht ausreicht, um die Grundkosten zu decken (überprüfen Sie es mit dem Rechner
<https://www.hartziv.org/hartz-iv-rechner.html>), kann das ALG I mit Unterstützung von ALG II, zur Deckung der monatlichen Lebenshaltungskosten, ergänzt werden.
 Im Zweifelsfall beantragen Sie am besten Bürgergeld und lassen sich vom Jobcenter berechnen, ob Sie Anspruch auf die Hilfe haben.
 Wie viel Eigenkapital kann ich bei der Beantragung des ALG II mitbringen?
 Wenn Sie über ein Vermögen verfügen, das bestimmte Grenzen überschreitet, haben Sie keinen Anspruch auf ALG II. Zu den Vermögenswerten zählen unter anderem Ersparnisse von Bankkonten, Eigentumswohnungen, Grundstücke, Autos und wertvoller Schmuck. Es gibt jedoch bestimmte Vermögensfreibeträge, die gehalten werden können, ohne den Anspruch auf ALG II zu verlieren:
 150 € pro abgeschlossenem Jahr.
 Beispielsweise hätte ein 30-Jähriger bis zu 4.500 € sparen und Anspruch auf ALG II haben können; zusätzlich 3.100 € für jedes minderjährige Kind
 Geldansprüche, die Pensionskassen bis zu 750 € pro abgeschlossenem Jahr zugutekommen
 Zusätzlich 750 € für jede im Kernhaushalt lebende unterhaltsberechtigzte Person

Es gibt ein Erbe, das nicht berücksichtigt wird. Zum Beispiel: Ein Fahrzeug bis 7.500 €
Ein eigenes Haus, in dem Sie wohnen, sofern es nicht zu groß ist (für 1-2 Personen, bis zu 80 m²)

Gegenstände, die für den Beginn oder die Fortsetzung einer Ausbildung oder beruflichen Tätigkeit notwendig sind (z. B. eine teure Kamera, wenn Sie Fotograf sind usw.)

Derzeit reduziert das Jobcenter die Vermögensprüfung und fragt im HA-Hauptformular lediglich ab, ob Bewerber-/in über ein Einkommen und Vermögen von insgesamt mehr als 40.000 € verfügt oder ob jemand aus Ihrer Bedarfsgemeinschaft, der neben Bewerber-/in beim Jobcenter im Leistungsbezug steht, Einkünfte und Vermögen hat, Immobilien im Gesamtwert von mehr als 15.000 €. Ab dem zweiten Jahr. Was beinhaltet ALG II?

Regelbedarf – Geldvorteil

Die monatliche Regelleistung ist der Betrag, der als ausreichend angesehen wird, um den grundlegenden monatlichen Lebensunterhalt des Antragstellers zu decken. Anspruch auf die Leistung haben Alleinstehende im Alter von 15 bis 67 Jahren sowie Paare oder Ehen mit oder ohne Kinder. Die Leistung hängt von der familiären Situation ab und beträgt ab Januar 2023:

Alleinstehend und Alleinerziehend (mit oder ohne unterhaltsberechtigten Kindern) 502 €/Monat

Paare, Ehen (für jede Person) 451 €/Monat
Erwachsene Leistungsberechtigte ohne eigenen Haushalt 402 €/Monat

Jugendliche 13-24 Jahre alt 420 €/Monat

Kinder 6-13 Jahre alt 348 €/Monat

Kinder 0-5 Jahre alt 318 €/Monat

Neben diesem Betrag gibt es noch einen zweiten Leistungsbetrag für Wohnen und Heizen, der ebenfalls von der familiären Situation abhängt.

Anspruch auf einen Mehrbedarf (Zusatzbetrag) haben schwangere Frauen, Personen mit funktioneller Diversität oder besonderen Ernährungsbedürfnissen. Auch Alleinerziehende erhalten je nach Alter ihrer Töchter/Söhne Zuschläge.

Kinder ab 25 Jahren müssen den Antrag getrennt von ihren Eltern stellen, unabhängig davon, ob sie in der eigenen Wohnung oder im Familienwohnsitz wohnen. Ab dem 15. Lebensjahr bilden Menschen, die in einer Privatwohnung leben, eine eigene Bedarfsgemeinschaft. Es gibt noch einen weiteren Mehrbedarf. Die dezentrale Warmwasserversorgung durch einen Durchlauferhitzer. Mittels Bescheinigung des Vermieters und Vorlage beim Jobcenter erhält man 2,3 % der Regelleistung als Mehrbedarf überwiesen. Beispiel: Regelleistung für Alleinstehenden 502 € zzgl. 2,3 % (11,55 €) ergeben 513,55 € Regelleistung.

Unterkunft und Heizung – Wohnen und Heizen

Wohn- und Heizkosten sind im Rahmen des Zumutbaren in der Leistung enthalten. Bei Eigenheimen wird ein Teil der Kosten für das Eigenheim übernommen, nicht jedoch die Raten eines etwaigen Darlehens.

Sozialabgaben – Krankenversicherung und Pflegeversicherung

Die Leistung beinhaltet auch die Zahlung des monatlichen Beitrags der Krankenkasse.

Enthalten ist evtl. auch ein gewisser Prozentsatz für den Zusatzbeitrag. Wenn Sie bereits einer Krankenkasse angeschlossen sind, fordern Sie die Bescheinigung zur Beantragung der Mitgliedschaft an und fügen Sie diese den vorzulegenden Unterlagen bei. Wenn Sie noch nicht krankenversichert sind, gehen Sie zu einer öffentlichen Krankenkasse, dort werden Sie informiert und erhalten die Unterlagen, die Sie beim Jobcenter vorlegen müssen. Weitere Informationen finden Sie in unserem Gesundheitsbereich.



Quellen

<https://www.oficinaprecaria.org>

Pressefreiheit

Nach den schrecklichen Erfahrungen des Zweiten Weltkriegs wurde am 10. Dezember 1948 die bekannte Erklärung der Menschenrechte verabschiedet, die eine sehr wichtige Grundlage für die Entwicklung demokratischer Gesellschaften weltweit werden sollte.

In Artikel 19 heißt es: "Jeder Mensch hat das Recht auf Meinungs- und Meinungsfreiheit." Die Meinungsfreiheit und die Pressefreiheit, ihre Zwillingschwester, sind daher ein unveräußerliches Recht aller Menschen. Dieses Recht ist im deutschen Grundgesetz (Verfassung) in Artikel 5 verankert.

Allerdings ist dieses Recht derzeit vielerorts auf der Erde eingeschränkt oder ganz verwehrt. Die Organisation Reporter ohne Grenzen zeigt deutlich in Rot, in wie vielen Ländern diese Freiheit bedroht ist. Es ist traurig zu sehen, dass dies auch in Ländern der Europäischen Union immer häufiger geschieht. Welcher Mut, welche Überwindung der Angst, sogar der Angst vor dem Tod, ist nötig, um in autoritären Ländern oder Diktaturen das Recht auf unabhängige Information wahrzunehmen! Denn es ist kein Zufall, dass in autoritären Systemen der unabhängige und kritische Journalismus immer zu den ersten Opfern zählt.

Es ist zweifellos eine freie Presse, die uns die schönen, aber auch sehr unangenehmen Ereignisse des täglichen Lebens weltweit zeigt. Die Presse fordert die Mächtigen zur Rechenschaft. Als treibende Kraft liefert der Journalismus Fakten und Argumente für die öffentliche Debatte.

Eine freie Presse kann nicht vom Staat

kontrolliert werden. In Deutschland bietet beispielsweise der Presseratskodex eine gute Grundlage für die Selbstregulierung. Eine freie Presse ist nicht frei von Fehlern: Sie muss verantwortungsbewusst, transparent und gewissenhaft sein. Die Pressefreiheit erfordert verantwortungsvolle Journalisten, ebenso wie sie verantwortungsvolle Bürger verlangt. Ohne Meinungs- und Pressefreiheit ist Demokratie nicht möglich. Wir haben kein Recht, dieses Grundrecht zu gefährden.

Denn: Pressefreiheit ist für ein Leben in Freiheit unabdingbar.

Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland, Artikel 5: Pressefreiheit

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung mündlich, schriftlich und durch Bilder frei zu äußern und zu verbreiten sowie sich ungehindert aus allen zugänglichen Quellen zu informieren. Die Presse- und Informationsfreiheit durch Radio, Fernsehen und Film wird gewährleistet.

Zensur ist verboten.

(2) Diese Rechte finden ihre Grenzen in den Bestimmungen der allgemeinen Gesetze, in den zum Jugendschutz erlassenen Rechtsvorschriften und im Recht auf persönliche Ehre.

Es gibt verschiedene Arten von Freiheiten:

Meinungsfreiheit. ...

Freie Meinungsäußerung. ...

Vereinigungsfreiheit. ...

Gedankenfreiheit. ...

Gewissensfreiheit. ...

Religionsfreiheit. ...

Die Verantwortung von Kindern.

Ranking der 10 Länder mit der geringsten Pressefreiheit weltweit im Jahr 2023

Nord Korea

China

Vietnam

Iran

Turkmenistan

Syrien

Eritrea

Birma

Kuba

Bahrain



Quellen

<https://www.planet-wissen.de>

Renten Erhöhungen 2024

Die Erhöhung der Rente ist immer ein interessantes Thema für die Personengruppe, die sie bezieht. Wenn wir uns den Anstieg ansehen, der ab Januar 2024 festgelegt wird, können wir sagen, dass er positiv sein wird. Im zweiten Quartal 2023 liegt der nominale Anstieg oder Aal, auch Nominallohnindex genannt, bei einem Prozentsatz von 6,6. Somit deutet sich eine Rentenerhöhung in 2024 an.

Die letzte Rentenerhöhung gab es erst am 1. Juli 2023. Zu diesem Stichtag wurden die Renten im Westen um 4,39 Prozent und im Osten um 5,86 Prozent angehoben. Dieser Rentenerhöhung lag einer Lohnerhöhung von 4,5 Prozent im Westen und 6,7 Prozent im Osten zugrunde.

Dies ist bereits die zweite satte Erhöhung infolge. Im kommenden Jahr dürfte es sogar noch einmal mehr werden, wie der Wirtschaftsweise Prof. Dr. Martin Werding berichtet. Auch weitere Experten gehen von einer Rentenerhöhung aus. Renten-Experte Bernd Raffelhüschen meint: "Ab Mitte 2024 bekommen Rentner ein Plus von mindestens 5,5 bis 6 Prozent." Dies wäre dann der höchste Anstieg im Westen seit 1977.

Ähnlich optimistisch zeigt sich auch Prof. Dr. Jens Boysen-Hogrefe vom Kieler Institut für Weltwirtschaft. Auch er hält sechs Prozent für möglich, wie er der Bild-Zeitung berichtet: "Die Rentenanpassung im kommenden Jahr könnte noch mal stärker ausfallen als dieses Jahr."

Laut Statistik der Deutschen Rentenversicherung (DRV) lag die durchschnittliche Rente im Jahr 2021 bei 1.022 Euro brutto pro Monat, allerdings mit

starken Unterschieden zwischen Männern und Frauen sowie zwischen verschiedenen Regionen.

"Steigende Löhne und die Stärke des Arbeitsmarktes in Deutschland machen diesen Anstieg möglich", erklärte der Arbeitsminister, der Sozialdemokrat Hubertus Heil, zu der heute in Kraft tretenden Anpassung.

Bisher wurden die Renten der rund 21 Millionen Rentner in Deutschland unterschiedlich berechnet, je nachdem, ob sie im ehemaligen Westen oder im ehemaligen Osten eingezahlt hatten. Nach einer Reform im Jahr 2018 setzte jedoch ein schrittweiser Anpassungsprozess ein.

Heil erklärte, einer Mitteilung des Arbeitsministeriums zufolge, dass der Ausgleich durch die Erhöhung der Gehälter – auf deren Grundlage die Renten berechnet werden – im Osten, unter anderem getrieben durch die Anhebung der Mindestlöhne, vorzeitig erreicht worden sei Lohn bis zu 12 Euro pro Stunde.

Im Herbst letzten Jahres hatte die DRV noch einen Anstieg von 3,5 % im Westen und 4,2 % im Osten prognostiziert, sodass der heute in Kraft tretende Anstieg größer ausfällt als erwartet.

Quelle

<https://www.espamaexterior.com>

Welt Herztag

Diese Krankheiten sind weltweit die häufigste Todesursache. Doch viele tödliche Folgen können durch eine Änderung der Gewohnheiten und Vorsorgeuntersuchungen vermieden werden. So ermitteln Sie die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Herzerkrankungen stellen in mehreren Ländern der Welt die Haupttodesursache dar. Experten sagen jedoch, dass viele dieser Todesfälle durch Prävention, durch verschiedene medizinische Untersuchungen und Änderungen der Gewohnheiten im täglichen Leben vermieden werden können. Rauchen, Blutdruck, Hoher Cholesterinspiegel und Diabetes gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Acht dieser zehn Risikofaktoren können durch eine angemessene Kontrolle dieser Faktoren und durch gute Gewohnheiten wie Bewegung, Vermeidung einer sitzenden Lebensweise und richtige Ernährung verhindert werden. so der Leiter der Diabetesklinik am Kardiovaskulären Institut. Nicht alle Menschen haben das gleiche Risiko, an einem Herzproblem zu leiden. Aus diesem Grund ist die Risikofaktorisierung einer der Schlüsselbegriffe in der Präventivmedizin und mit einem Prozess verbunden, der die Wahrscheinlichkeit eines Patienten bewertet, kurz- oder mittelfristig ein kardiovaskuläres Ereignis zu entwickeln. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass das Risiko jedes Patienten abgeschätzt werden soll. Verwendet werden spezifische Biomarker, Alter, ob sie rauchen oder nicht,

Blutdruckwert und Blutcholesterinspiegel. Die Risikofaktoren sind jedoch weitaus vielfältiger und weisen eine größere Komplexität auf.

Ultraschall und Tomographie

Deshalb betonte er die Relevanz ergänzender Instrumente wie Ultraschall und Tomographie. „Um unsere Präzision zu verbessern, verfügen wir derzeit über weitere ergänzende Tools, mit denen wir den Zustand unserer Arterien anhand von Bildern direkt und nicht-invasiv beurteilen können. Mithilfe einer Ultraschalluntersuchung der Arterien im Nacken und in den Beinen können wir feststellen, ob diejenigen, die das Gehirn oder die Beine versorgen, Atherom-Plaques (Läsionen der Arterienwand) aufweisen. oder durch eine einfache Tomographie, die kein Kontrastmittel erfordert, die Menge an Kalzium kennen (die uns Aufschluss über das Vorhandensein von atheromatösen Plaques gibt), die unsere Arterien, die das Herz versorgen, haben“, erklärte der Kardiologe.

Er ist außerdem Leiter des von der ICBA entwickelten Programms zur kardiovaskulären Prävention. Studien zeigen nicht nur das Vorhandensein von Atherom-Plaques in bestimmten Arterien und die Menge an Kalzium in diesen, Daten, die das Risiko kardialer Ereignisse beim Patienten bestimmen. Je größer das Engagement Je mehr Arteriosklerose die Arterien aufweisen, desto größer ist das Risiko, einen Herzinfarkt oder ein zerebrovaskuläres Ereignis (Hirnblutung) zu erleiden. "Mit diesen Informationen können wir das Gefäßalter eines Patienten abschätzen; Das

heißt, wie alt unsere Arterien sind", betont der Experte.

Sobald die Risikoratifizierung abgeschlossen ist, können der Patient und der Kardiologe die am besten geeigneten Strategien zur Minimierung des kardiovaskulären Risikos analysieren.

"Definieren Sie beispielsweise den besten Cholesterin- und Blutdruckwert, der erreicht werden kann. Oder auch, ob Sie von der Einnahme von niedrig dosiertem Aspirin profitieren können oder nicht. Darüber hinaus kann der Patient durch eine bessere Visualisierung seines Risikos die Entscheidung treffen, seinen Lebensstil zu ändern und gesündere Gewohnheiten einzubeziehen", schloss der Experte.



Quellen

<https://www.infobae.com.ar>

Deutsches Wetter

Es ist unglaublich, was mit dem Wetter in Deutschland gerade passiert. Vor ein paar Tagen waren die Temperaturen sehr intensiv und erreichten 30 Grad, was in Deutschland ein absoluter Rekord ist. Für den kommenden Samstag, den 21. Oktober, wird in einigen Regionen des Landes ein erheblicher Schneefall von bis zu 20 cm erwartet.

Die Temperaturen haben sich am vergangenen Wochenende binnen 48 Stunden halbiert. "Das ist völlig verrückt", erklärt Jung. "Aber es kommt noch besser, am kommenden Samstag könnte es Schnee bis ganz runter geben. Selbst rund um Hamburg und Berlin wären die ersten Schneeflocken der neuen Wintersaison möglich. Schuld daran sei eine Luftmassengrenze genau über Deutschland, die eine irre Wetter-Wende mit sich bringt."

Statt sich mit dem Herbst zu befassen, springt das Wetter gleich weiter zum Winter. Wenn schon im Oktober kaum noch zehn Grad erreicht werden, was bedeutet das erst für die Wintermonate Dezember bis Februar? Die könnten richtig eisig ausfallen,

warnen nun Experten. Und das liegt an einem besonders gefährlichen Phänomen. So wie das El-Niño-Phänomen für die Hitzschläge dieses Sommers verantwortlich war, kann es auch zu einem sehr kalten Winter führen, der sich bereits in Monaten wie Oktober und November bemerkbar macht. Es ist unwahrscheinlich, dass dieses Phänomen uns betrifft. Triage bringt den Schneefall in den letzten Monaten des Jahres 2023 mit sich.

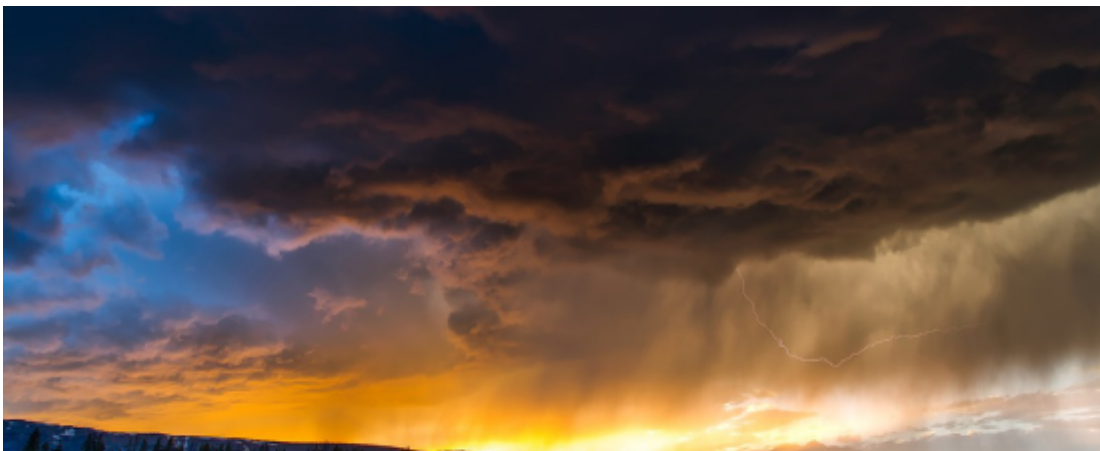
Temperaturen im Winter. Während der Wintersaison herrscht in Deutschland normalerweise sehr kaltes Wetter, das jedoch im Laufe der Monate variiert, manchmal steigen die Temperaturen und manchmal fallen sie, aber die Kälte ist immer konstant.

Im Dezember: Mindesttemperatur -2,8 °C (27 °F) / Höchsttemperatur 5,0 °C (41 °F)

Im Januar: Mindesttemperatur -5,0 °C (23 °F) / Höchsttemperatur 4,4 °C (40 °F).

Im Februar: Mindesttemperatur -3,9 °C (25 °F) / Höchsttemperatur 5,0 °C (41 °F)

Im Monat März: Mindesttemperatur 0,6 °C (33 °F) / Höchste Durchschnittstemperatur 8,3 °C (47 °F).



Quellen

<https://www.derwesten.de>

Durch Künstliche Intelligenz (KI) und Gehirnimplantate konnten zwei gelähmte Patienten wieder aus ihren Gedanken sprechen

Es handelt sich um zwei amerikanische Frauen, die an separaten experimentellen Studien teilgenommen haben. Ihnen wurden Geräte implantiert, die das Gehirn "lesen". Worin bestehen sie und was sind die Herausforderungen für die Zukunft? Gesundheitsprobleme, wie Schlaganfall oder Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) können die Sprechfähigkeit beeinträchtigen. In den Vereinigten Staaten ist es zwei Forscherteams unabhängig voneinander gelungen, Gehirnleseimplantate einzusetzen, die durch künstliche Intelligenz (KI) verbessert wurden. Diese Geräte ermöglichten es zwei gelähmten Menschen, mit beispielloser Präzision und Geschwindigkeit zu kommunizieren. Beide Fortschritte wurden durch zwei Studien in der Fachzeitschrift "Nature" veröffentlicht. In ihren Berichten beschrieben die Forschungsteams Gehirn-Computer-Schnittstellen, die neuronale Signale in Text oder Wörter übersetzen, die von einer synthetischen Stimme gesprochen werden. Diese Schnittstellentypen können Sprache mit 62 bzw. 78 Wörtern pro Minute dekodieren. Eine natürliche Konversation erfolgt mit etwa 160 Wörtern pro Minute, aber neue Technologien sind schneller als alle bisherigen Versuche. "Jetzt ist es möglich, sich eine Zukunft vorzustellen, in der wir jemandem mit einer Lähmung die flüssige Kommunikation wiederherstellen können, sodass er frei sagen kann, was er will, und zwar mit ausreichender Präzision,

um zuverlässig verstanden zu werden", sagte Francis Willett, Neurowissenschaftler an der Universität von Stanford, Kalifornien, USA und Co-Autor eines der Werke.

Der Wissenschaftler Willett und seine Kollegen haben eine Schnittstelle entwickelt, um neuronale Aktivität auf zellulärer Ebene zu interpretieren und in Text zu übersetzen. Bei dem Patienten handelte es sich um Pat Bennett, 67, bei dem amyotrophe Lateralsklerose diagnostiziert wurde, eine Erkrankung, die zu einem fortschreitenden Verlust der Muskelkontrolle und damit zu Bewegungs- und Sprechschwierigkeiten führt. Die Forscher führten Anordnungen kleiner Siliziumelektroden in Teile von Bennetts Gehirn ein, die an der Sprache beteiligt sind, einige Millimeter unter der Oberfläche.

Anschließend trainierten sie Deep-Learning-Algorithmen, um die einzigartigen Signale im Gehirn der Patientin zu erkennen, während sie versuchte, verschiedene Sätze auszusprechen, wobei sie einen großen Wortschatz von 125.000 Wörtern und einen kleinen Wortschatz von 50 Wörtern nutzte. KI entschlüsselt Wörter aus Phonemen, den Untereinheiten der Sprache, aus denen gesprochene Wörter bestehen. Für den 50-Wörter-Vokabular lief die Schnittstelle 2,7-mal schneller als eine frühere, hochmoderne Schnittstelle und erreichte eine Wortfehlerrate von 9,1 %. "Für Menschen, die nicht sprechen, bedeutet dies, dass sie verbunden folgen können. Die Welt im Allgemeinen, vielleicht weiterarbeiten, Freundschaften und familiäre Beziehungen pflegen", sagte Patient Bennett. Unterdessen berichteten Edward Chang, ein

Neurochirurg an der University of California in San Francisco, und seine Kollegen in ihrer Studie, dass sie mit einer 47-jährigen Frau namens Ann gearbeitet hatten, die nach einem Schlaganfall vor 18 Jahren nicht mehr sprechen konnte .

Sie verwendeten eine andere Methode als Willetts Team. Sie platzierten ein hauchdünnes Rechteck mit 253 Elektroden auf der Oberfläche der Großhirnrinde. Die Elektrokortikographie (ECoG) genannte Technik gilt als weniger invasiv und kann die kombinierte Aktivität Tausender Neuronen gleichzeitig aufzeichnen. Das Team der Universität von San Francisco in Kalifornien nutzte die sogenannte Elektrokortikographie (ECoG), mit der die kombinierte Aktivität von Tausenden von Neuronen gleichzeitig aufgezeichnet werden kann (Getty Images) Das Team trainierte KI-Algorithmen, um Muster in Anns Gehirnaktivität zu erkennen, die mit ihren Versuchen, 249 Phrasen mit einem Wortschatz von 1.024 Wörtern auszusprechen, zusammenhängen. Das Gerät produzierte 78 Wörter pro Minute mit einer durchschnittlichen Wortfehlerrate von 25,5 %.

Obwohl die von Willetts Team verwendeten Implantate, die die neuronale Aktivität präziser erfassen, dieses Ergebnis bei größeren Vokabularen übertrafen, sei es "erfreulich zu sehen, dass es mit ECoG möglich ist, eine niedrige Wortfehlerrate zu erreichen", betonte Blaise Yvert. , Neurotechnologie Forscher am Grenoble Neuroscience Institute in Frankreich. Chang und ihr Team entwickelten außerdem benutzerdefinierte Algorithmen, um die Gehirnsignale des Patienten in eine

synthetische Stimme und einen animierten Avatar umzuwandeln, der Gesichtsausdrücke nachahmt. Sie haben die Stimme so angepasst, dass sie wie die von Ann vor ihrer Verletzung klingt. Sie trainierten sie mit Aufnahmen ihres Hochzeitsvideos.

"Es ist schon aufregend, eine Stimme wie Ihre zu hören", sagte Ann den Forschern in einer Sitzung nach der Studie. "Als ich die Möglichkeit hatte, für mich selbst zu sprechen, war das riesig." Stimme ist ein wirklich wichtiger Teil unserer Identität. Es geht nicht nur um Kommunikation, sondern auch darum, wer wir sind, sagte Chang. Trotz der Vorteile, die Patienten festgestellt haben, sind noch viele Verbesserungen erforderlich, bevor Gehirnimplantate für den klinischen Einsatz verfügbar werden können. "Idealerweise wäre die Verbindung drahtlos", sagte Ann den Forschern. Eine alltagstaugliche Schnittstelle müsste ein vollständig implantierbares System ohne sichtbare Anschlüsse oder Kabel sein, fügte Yvert hinzu. Laut Herff sind die Teilnehmer beider Studien weiterhin in der Lage, ihre Gesichtsmuskeln zu aktivieren, wenn sie ans Sprechen denken, und ihre sprachbezogenen Gehirnregionen sind intakt. Allerdings räumte er ein, dass dies nicht bei allen Patienten der Fall sei. "Wir sehen es als Proof of Concept (Meilenstein im Projektmanagement) und als Motivation für Industrielle in diesem Sektor, daraus ein Produkt zu machen, das jemand nutzen kann", erklärte Willett.

Quellen

<https://www.infobae.com.ar>

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Redaktion

Redaktion & Layout: ??.

Bilder & Grafiken: L.K.

Schriftsteller: ??.

Korrektur: ??.

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.

Redaktionsschluss ist der **29.06.2023**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

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

