



Inhalt der Zeitung



Gewohnheiten gegen
Alzheimer



Pentateuch



Glück?



Inhalt

Bibelgeschichte	Seite 3 - 4
Die Inkas	Seite 5 - 6
Alzheimer im Blut	Seite 7 - 8
Geschichte des Tango	Seite 9
Gewohnheiten gegen Alzheimer	Seite 10
Pentateuch	Seite 11 - 12
Tag des Glücks	Seite 13 - 14
Schlafqualität & Arbeitsleistung	Seite 15 - 16
Ursprünge & Gegenwart der Demokratie	Seite 17 - 18
Was ist der Treibhauseffekt?	Seite 19 - 20
Was ist eine bipolare Störung?	Seite 21 - 22
Glück?	Seite 23
Louis Pasteur	Seite 24 - 25
Filmrezension - Der Schuh des Manitu	Seite 26
Thomas Kufen	Seite 27



Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen,
willkommen im Frühling, wo die schönen Gefühle in unser Leben wieder zurückkehren.
In dieser Frühlingsausgabe wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Spaß beim Lesen.
Machen Sie doch einfach bei schönem Wetter einen Spaziergang, das befreit vom
Stress und fördert auch die körperliche Gesundheit. Blenden Sie die Regentage aus, wir
steuern mit großen Schritten auf den Sommer zu.

Bibelgeschichte

Wenn wir über die Bibel sprechen, beziehen wir uns auf eines der meistgelesenen Bücher der Geschichte, das in 2.454 verschiedene Sprachen übersetzt wurde. Es wurde über einen Zeitraum von 1500 Jahren von 44 verschiedenen Autoren geschrieben. Wie könnten wir nun die Bibel definieren? Die Bibel ist als eine Reihe religiöser Texte bekannt, die als heilige Grundlage sowohl für die jüdische Religion (Altes Testament) als auch für die christliche Religion (Altes und Neues Testament) dienen. Mit 100 Millionen Exemplaren jährlich und übersetzt in 2.454 Sprachen ist es das meistverkaufte Buch aller Zeiten.

Angesichts der Bedeutung, die das Christentum für das Schicksal des Westens und der Welt hatte, ist die Bibel wahrscheinlich eines der einflussreichsten Bücher in der Geschichte der Menschheit. Im christlichen Mittelalter war es das Rechtsbuch, mit dem die katholische Kirche die Lebensweisen in Europa regelte. Die Bibel erzählt eine umfangreiche und vielfältige Reihe von Geschichten, die ursprünglich separate Dokumente waren. Es erzählt vom Ursprung der Welt und der Menschheit, die Gott im Garten Eden aus dem Urton erschaffen hat, bis zu ihrem Ende und dem Tag des Jüngsten Gerichts. Ebenfalls enthalten sind die Lebensgeschichten antiker Propheten und im Christentum das Leben und die Lehren von Jesus von Nazareth. Im Neuen Testament wird er als letzter Prophet und Sohn Gottes dargestellt. Der Begriff "Bibel" kommt vom griechischen Ausdruck ta Biblía ta hágia ("Die heiligen Bücher"). Es wurde von den griechischsprachigen Hebräern der Zeit vor Jesus von Nazareth verwendet, um sich auf das Alte

Testament zu beziehen. Viel später bezeichneten damit die ersten Christen alle Texte des Alten und Neuen Testaments. Die jüdische Tradition betrachtet nur das Alte Testament (genannt Tanach) als gültig. Im Gegensatz dazu gilt in der christlichen Tradition auch das Neue Testament, das zusammen mit dem Alten die christliche Bibel bildet. Was sind die 5 Abschnitte des Alten Testaments?

Das Alte Testament gliedert sich in den Pentateuch, das Historische, das Poetische und das Prophetische und das Neue Testament in die Evangelien, die Apostelgeschichte, die Briefe und die Apokalypse.

Die protestantische Bibel hat 66, aufgeteilt in das Alte Testament, das 39 Bücher umfasst, und das Neue Testament, 27 Bücher. Und das wichtigste Thema dieses Buches ist die Erlösung der Seele durch Jesus Christus und gleichzeitig die Vergebung der Sünden der Menschheit.

Was war die erste Sprache der Bibel? In welcher Sprache wurde die Bibel geschrieben und was waren die ersten Übersetzungen? Altes Testament: Der größte Teil des Alten Testaments wurde auf Hebräisch verfasst, das üblicherweise als Althebräisch bezeichnet wird, um es vom Mischnaischen (Weitergabe der mündlichen Lehre) der und Neuhebräischen zu unterscheiden.

Martin Luther war ein deutscher katholischer Mönch und Theologe, der der deutschen Sprache durch die Übersetzung der lateinischen Bibel in seine Muttersprache einen wichtigen Aufschwung verlieh. Damit sorgte er nicht nur dafür, dass Deutsche aller sozialen Schichten das Evangelium lesen konnten, sondern vereinte auch die

verschiedenen Dialekte, die im Land existierten.

Welchen Einfluss hatte Martin Luther auf die Übersetzung der Bibel ins Deutsche?

Es war das Werk eines Genies. Luthers Neues Testament veränderte die deutsche Sprache, da Luthers Deutsch vorherrschend wurde.

Am 23. Februar 1455 druckte Johannes Gutenberg die erste Bibel auf einer Druckerpresse. Die Gutenberg-Bibel, auch 42-Zeilen-Bibel oder Mazarin-Bibel genannt, ist eine Ausgabe der Vulgata, die im 15. Jahrhundert von Johannes Gutenberg in Mainz gedruckt wurde.



Die Inkas

Die Inkas sind Teil der Anden-Zivilisation und ihr Reich gehörte zu den wichtigsten aller Zivilisationen Amerikas. Territorial reichte es von der nördlichen Region Ecuadors bis in die Zentralregion Chiles. Die Hauptstadt war Cuzco, was "Nabel der Welt" bedeutet, und ihr Hauptgott war die Sonne.

Geographische Lage der Inkas

Die Inka-Kultur war die umfangreichste in Amerika und umfasste fast den gesamten Westen Südamerikas. Zu seinem Territorium zählen die Republiken Kolumbien, Ecuador, Peru, Bolivien, Chile und Argentinien. Es wird auch angenommen, dass sie etwa 9.000 km² im Pazifischen Ozean besaßen.

Soziale und politische Organisation der Inkas

Unter seiner Organisation wurden die Familien der Adligen anerkannt, die das Reich erobert und organisiert hatten. Der Inka wurde respektvoll behandelt, da er nicht nur ein Kaiser war, sondern auch als Gott betrachtet wurde, als Sohn des Sonnengottes auf Erden. Jeder musste seine Schuhe aus Respekt ausziehen und niemand durfte sie berühren.

Die Mitglieder des Inka-Adels wurden auf den ersten Blick des einfachen Volkes erkannt. Das lag an ihrer Kleidung und daran, dass ihre Köpfe seit ihrer Kindheit durch Bretter verformt wurden, die sie verlängerten.

Die Amautas (weise Männer) bereiteten junge Menschen auf zukünftige Herrscher vor. Dieser Prozess beinhaltete eine Zeremonie, bei der goldene Scheiben auf die Ohrläppchen gelegt wurden, um sie zu dehnen und sie Orejones zu nennen.

Die Männer waren für die Bewirtschaftung des Landes und die Haltung des Viehs zuständig. Frauen erledigten die Hausarbeit. Sie lernten vor allem schon in jungen Jahren das Kochen, Spinnen und Weben, um

Kleidung für die ganze Familie herzustellen.

Familie der Inkas

Im Gegensatz zu anderen Kulturen erkannten die Inkas viele Menschen, die von einem Paar abstammten, als Verwandte an. Diese Familie wurde "Ayllu" genannt. Jeder "Ayllu" hatte seinen eigenen Namen und die Gruppe der "Ayllu" bildete eine Gemeinschaft.

Jede Gemeinde hatte ihre Ländereien und einen Häuptling namens "Curaca", der die landwirtschaftlichen Aufgaben organisierte, als Richter intervenierte und die Menschen beriet.

Es war üblich, dass Männer und Frauen desselben "Ayllu" einander heirateten, es gab jedoch eine Ausnahme, wenn sie nahe Verwandte waren. Jedes Familienmitglied hatte je nach Geschlecht und Alter seine Pflichten.

Nahrung der Inkas

Als Nahrungszeit wurde ein Zeitraum zwischen neun Uhr morgens und vier Uhr nachmittags angenommen. Während dieser Mahlzeiten wurde ein alkoholisches Getränk namens "Chicha" konsumiert.

Der eigentliche Bestandteil einer Mahlzeit bestand im Allgemeinen aus Suppe oder Eintopf und der "Quinoa", die ihr Grundnahrungsmittel war. Die Inkas nutzten die landwirtschaftlichen Fortschritte früherer Kulturen und konzentrierten sich auf die Maisproduktion.

Der Kartoffelanbau war wichtig für die Ernährung seines Reiches.

Religion der Inkas

Die Inkas glaubten an viele Götter, der wichtigste war die Sonne. Darüber hinaus galt der Kaiser als Nachkomme dieser und wurde als Gottheit behandelt.

Das Inka-Volk glaubte, dass sein Leben durch die ständige Anwesenheit übernatürlicher Kräfte und Wesen bestimmt

sei. Der Glaube des Volkes unterschied sich von dem der herrschenden Klasse, die ein höchstes Wesen verehrte, das andere Namen annahm. Der Kult um die Sonne und Viracocha (Schöpfer der dunklen Welt) wurde der gesamten bäuerlichen Bevölkerung offiziell auferlegt.

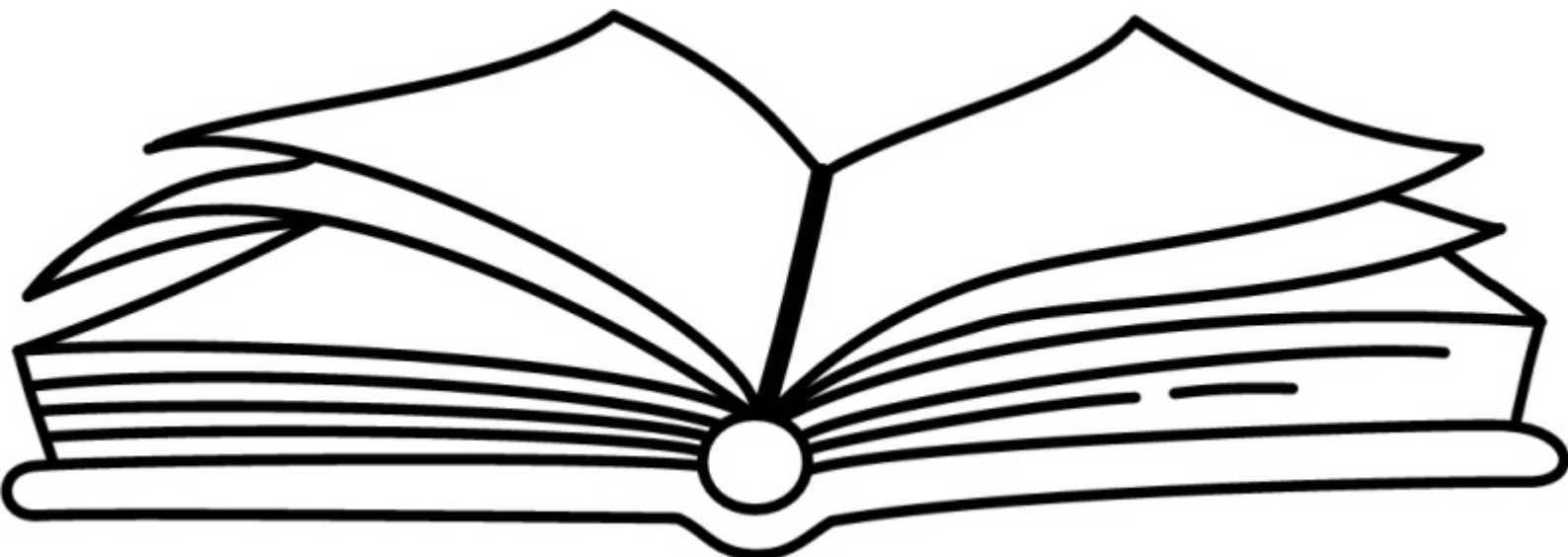
Obwohl das Inka-Volk der offiziellen Religion folgte, praktizierte es die alten Kulte, die von alten Traditionen übernommen wurden. Sie würdigten die Huacas, heilige Gegenstände oder Orte, die aufgrund ihres Aussehens eine gewisse Bedeutung hatten. Die Huacas könnten auch ein Stein, Pflanzen oder sogar Lebewesen sein.

Wirtschaft der Inkas

Die Inkas förderten Gold aus Minen und Flüssen, um ihre Skulpturen herzustellen. Soldaten überwachten diese Arbeiten, um mögliche Raubversuche zu verhindern.

Im Allgemeinen bestand das Endprodukt der Goldschmiedekunst darin, Tiere und Menschen darzustellen. Eines der am häufigsten vertretenen Tiere war das Lama.

Die Verwendung von Steinen hatte für die Inkas schon immer eine religiöse Bedeutung. Die großen Polygonblöcke standen im Zusammenhang mit dem Ahnenkult.



Alzheimer im Blut

Mittlerweile kann Alzheimer nach einer einfachen Blutuntersuchung mit einer Genauigkeit von 95 % diagnostiziert werden. Diese Entdeckung ist ein großer Fortschritt für die Wissenschaft, da es laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) derzeit weltweit mehr als 55 Millionen Menschen mit Demenz gibt und jedes Jahr fast zehn Millionen neue Fälle diagnostiziert werden. Dabei ist die Alzheimer-Krankheit die häufigste Form und kann 60 bis 70 % der Fälle ausmachen.

"Alzheimer ist eine Gehirnerkrankung, die langsam Gedächtnis- und Denkfähigkeiten und im Laufe der Zeit die Fähigkeit zerstört, selbst die einfachsten Aufgaben auszuführen", erklärte das National Institute on Aging (NIA), das von den National Institutes of Health der Vereinigten Staaten abhängig ist. Diese kürzlich veröffentlichte Studie, die darauf abzielt, Biomarker im Blut zu finden, die eine weniger invasive Diagnose ermöglichen, bestätigt, dass das phosphorylierte TAU-Protein 217 (p-tau217) eine hohe Präzision bei der Identifizierung der Pathologie zeigt, so die Forscher des Krankenhauses de Sant Pau in Barcelona. Vor einigen Jahren bestand die einzige Möglichkeit zur Erkennung dieser neurodegenerativen Erkrankung in der "Post-Mortem"-Untersuchung des Gehirns, bis Biomarker gefunden wurden, die eine Identifizierung durch Analyse der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit ermöglichen. Diese Studie zeigt, dass p-tau217 eine vergleichbare Genauigkeit wie Biomarker der Zerebrospinalflüssigkeit bietet und besonders wirksam bei der Erkennung von Längsveränderungen ist, selbst in

präklinischen Stadien der Krankheit. Der Forscher der Gruppe "Neurobiologie der Demenz" am Forschungsinstitut Sant Pau und verantwortlich für die Biomarker-Plattform der Memory Unit desselben Krankenhauses, Dr. Daniel Alcolea, versichert, dass "dieser von allen Biomarkern, die derzeit untersucht werden, der ist, der die besten Ergebnisse geliefert hat."

Wichtig ist, dass diese neue Technik den Bedarf an zusätzlichen Tests zur Bestätigung der Diagnose um 80 % reduzieren könnte.

Diese kürzlich veröffentlichte Studie, die darauf abzielt, Biomarker im Blut zu finden, die eine weniger invasive Diagnose ermöglichen, bestätigt, dass das phosphorylierte TAU-Protein 217 (p-tau217) eine hohe Präzision bei der Identifizierung der Pathologie zeigt, so die Forscher des Krankenhauses de Sant Pau in Barcelona. Wichtig ist, dass diese neue Technik den Bedarf an zusätzlichen Tests zur Bestätigung der Diagnose um 80 % reduzieren könnte.

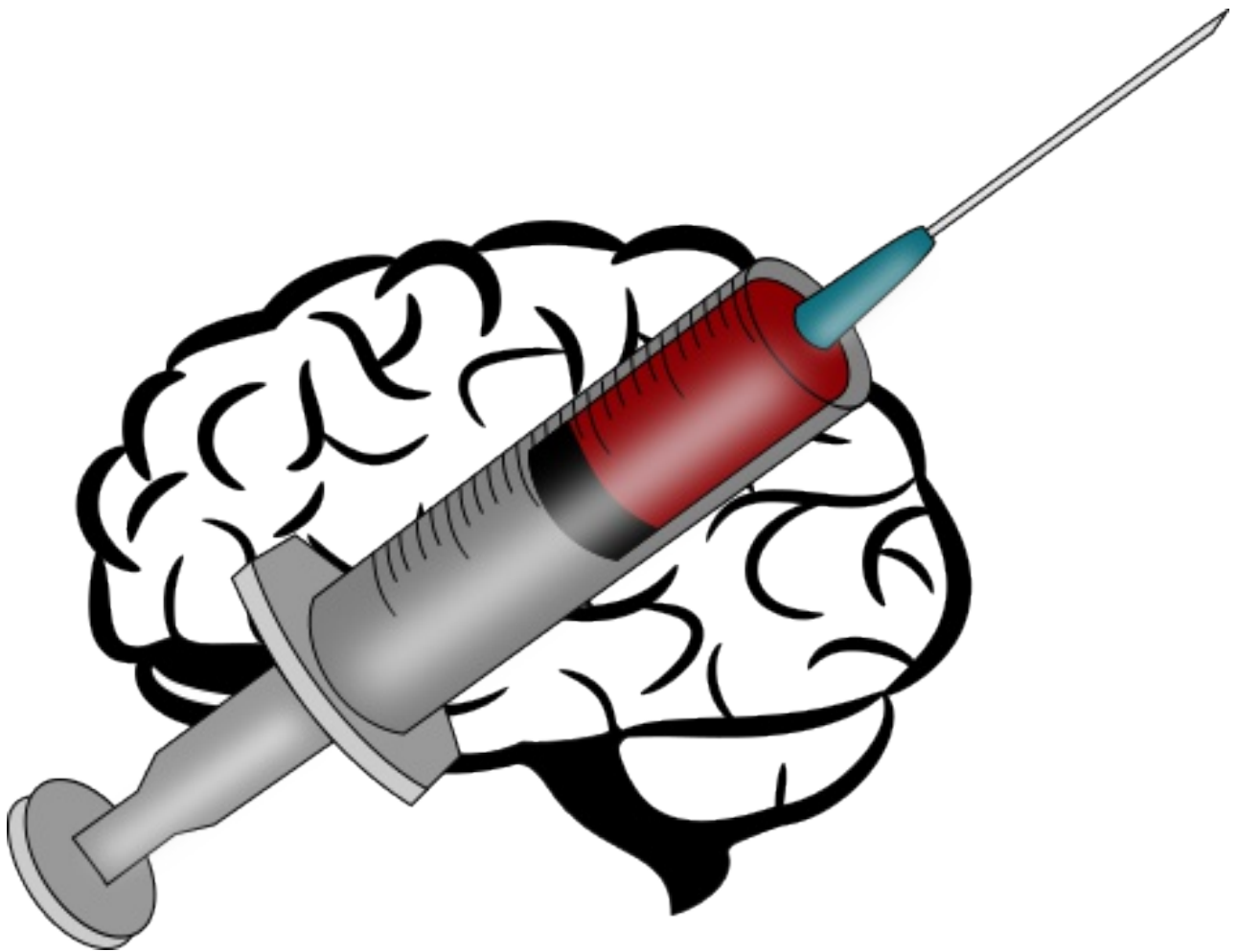
In diesem Sinne versichert der Forscher und Direktor des neurologischen Dienstes desselben Krankenhauses, Dr. Alberto Lleó, dass "die Implementierung dieser Art von Tests die klinische Bewertung und Rekrutierung klinischer Studien erheblich verbessern und das Management von Patienten erleichtern könnte und somit einen zeitnahen Zugang zu krankheitsmodifizierenden Therapien zu ermöglichen."

AUCH: Regenerative Landwirtschaft,

Schlüssel zur Lösung des Klimawandels

Die Studie basiert auf Proben von 786 Patienten mit einem Durchschnittsalter von 66,3 Jahren, die in Schweden analysiert wurden.

Biomarker bei Alterung und Demenz (TRIAD) aus Kanada; das Wisconsin Registry for Alzheimer's Prevention (WRAP) aus den Vereinigten Staaten und die Sant Pau Initiative on Neurodegeneration (SPIN) aus Spanien.



Geschichte des Tango

Die argentinische und uruguayische Tangotradition, die heute in der ganzen Welt bekannt ist, entstand im Becken des Río de la Plata, in den beliebten Klassen der Städte Buenos Aires und Montevideo.

In dieser Region, in der sich europäische Auswanderer, Nachkommen afrikanischer Sklaven und kreolische Völker vermischten, entstand eine Verschmelzung von Bräuchen, Glaubensvorstellungen und Ritualen, die sich in eine spezifische kulturelle Identität verwandelte.

Zu den charakteristischsten Ausdrucksformen dieser Identität zählen die Musik, der Tanz und die Poesie des Tangos, die zugleich Verkörperung und Träger von Vielfalt und kulturellem Dialog sind. Der Tango entstand gegen Ende des 19. Jahrhunderts als Antwort und Ausdruck der Suche nach Identität und Freiheit. Tango als nationale Identität.

Als künstlerischer Ausdruck fungierte der Tango auch als kohärentes Element angesichts der Notwendigkeit, eine nationale Identität aufzubauen. Heute präsentiert es sich als Bestätigung dessen und gleichzeitig als dynamischer und reflektierender Raum, der auf der Koexistenz verschiedener Ausdrucksformen und Zielgruppen basiert. Identitäten, die nicht mehr als ontologische und eindeutige Konzeption, sondern als symbolische Konstruktion und historisches Produkt verstanden werden, werden problematisiert und dekonstruiert, um Wege des Zusammenflusses und der Verschmelzung von Gemeinschaften zu finden.

Bei diesem Aufeinandertreffen von Vielfalt und Unterschieden ist der gemeinsame Nenner die Bedeutung des Tangos als nationale, populäre Kultur und immaterielles

Erbe, das uns nicht nur in uns selbst, sondern in der ganzen Welt zum Ausdruck bringt. Welche Geschichte erzählt der Tango?

Was erzählt der argentinische Tango?

Tango ist ein Musikstil und Tanz aus dem River Plate mit vorstädtischen Arrabalero-Wurzeln. Es reagiert auf den spezifischen historischen Prozess der massiven Einwanderung, hauptsächlich aus Europa, der die River-Plate-Gesellschaften wiederhergestellt hat. Tango ist ein direktes Kind dieser intensiven Rassenmischung.

Was war der erste Tango der Geschichte?

100 Jahre "My sad night", das erste Tangolied (1917-1927) von Eduardo Visconti. "My sad night" war das erste Tangolied mit kreolischen und bürgerlichen Texten, das eine transzendente Etappe in der Popmusik markierte. Welche Botschaft vermittelt der Tango?

Manchmal wird Tango in der Ich-Perspektive gesprochen, manchmal wird er beschrieben oder definiert. Die am weitesten verbreiteten Merkmale des Tangos sind Traurigkeit, Schmerz und Qual. Manchmal sind es Weinen und Klagen, ein anderes Mal sind es Sinnlichkeit und Gefühle oder Begleiter und Freund, und oft ist es auch Verderben: Unzählige Dinge werden ihm vorgeworfen.

Am 11. Dezember wird in Argentinien der Nationale Tangotag gefeiert.

Zu den wichtigsten Namen dieses Musikgenres zählen Carlos Gardel, Edmundo Rivero, Rosita Quiroga, Juan D'arienzo, Anibal Troilo, Julio Decaro, Mariano Mores und Hector Varela.

Zu den wichtigsten Stimmen von heute, die diese Art von Musik interpretieren, zählen unter anderem Maria Grana, Guillermo Fernandez und Ricardo Chiqui Pereyra.

Gewohnheiten gegen Alzheimer

Alzheimer ist eine neurodegenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems, die für den Betroffenen verheerende Folgen hat und dazu führt, dass er einen großen Teil seines Lebens vergisst. Trotz ihrer Schwere gibt es Gewohnheiten, die Ihnen helfen können, dieser Krankheit vorzubeugen. Schauen wir uns Einige davon an.

Achten Sie auf Ihr Herz, rauchen Sie nicht. Die durch Tabak verursachten Schäden sind zahlreich. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und Cholesterin gehören zu den Schwerwiegendsten durch Rauchen verursachten Krankheiten. In diesem Zusammenhang bekräftigt David Pérez, Leiter der Neurologie am Krankenhaus Infanta Cristina de Parla, dass "wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf richten müssen, diese Faktoren im Laufe der Jahre zu verändern."

Unterdessen nennt Pedro Cano, Leiter des Demenz-Pflegeprogramms bei Sanitas, einen der Risikofaktoren, für die es mehr Beweise gibt, da der Lebensstil einen direkten Zusammenhang hat, und erklärt, dass man mit Tabak sehr vorsichtig sein muss, da das Risiko für Demenz bei Rauchern um 45 % höher ist.

Vermeiden Sie ein sesshaftes Leben. Ideal wäre es, jeden Morgen joggen zu gehen, obwohl dies in der Praxis in unserem

schnellebigen Leben in unserer modernen Gesellschaft nicht so einfach ist. Aber vielleicht eine halbe Stunde zu Fuß gehen oder eine Stunde pro Tag, wenn es machbar und sehr gut für unseren Körper ist. Halten Sie Ihren Körper aktiv und versuchen Sie, Sport zu treiben.

Essen Sie gut. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse ist sehr wichtig. Äpfel, Erdbeeren und Karotten dienen unter anderem als Schutz vor Alzheimer. Fisch, Kürbisse und Hülsenfrüchte vervollständigen diese wichtige Liste.

Trainieren Sie Ihr Gehirn durch Lesen. Eine gute geistige Aktivität ist mit einem geringeren Rückgang des Hippocampus verbunden, einem Teil des Gehirns, der für das Gedächtnis wichtig ist und normalerweise als erster von der Alzheimer-Krankheit betroffen ist.

Werden Sie nicht zum Einsiedler, sondern beziehen Sie sich auf das soziale Leben, der Kontakt mit Freunden und Menschen, die Sie kennen, ist sehr hilfreich und logischerweise ist die Verbindung mit der Familiengruppe sehr hilfreich und wird von Experten für psychische Gesundheit empfohlen.

Behandelt Hörerkrankungen.

Begrenzen Sie den Konsum alkoholischer Getränke.

Pentateuch

Heute wollen wir den sogenannten Pentateuch sehen. Der Pentateuch besteht aus den ersten fünf Büchern der Bibel, geschrieben vom Führer Israels Moses, der gleichzeitig derjenige war, den Gott auserwählt hat, um Israel aus der Sklaverei von Ägypten zu befreien und führte es nach Kanaan, dem sogenannten gelobten Land. Der Pentateuch oder die "Tora" (auf Hebräisch) ist die Gesamtheit der ersten fünf Bücher der Bibel: Genesis, Exodus, Levitikus, Numeri und Deuteronomium. Das hebräische Wort "Tora" bedeutet Lehre, Unterweisung oder Gesetz, daher enthalten die fünf Bücher Gottes Lehren für das Volk Israel.

Der Platz des Pentateuch in der Bibel
Obwohl der Pentateuch als Gesetz bekannt ist und viele Gebote enthält, handelt es sich nicht in erster Linie um eine Sammlung von Regeln. Es handelt sich vielmehr um eine historische Erzählung. Wie die ESV-Studienbibel erklärt, ist der Pentateuch "nicht nur der Anfang der Bibel, er ist auch die Grundlage der Bibel." In den ersten Büchern der Heiligen Schrift finden wir den Hauptkonflikt der gesamten biblischen Erzählung: Gott hat die Welt geschaffen, um von Menschen regiert zu werden, aber sie haben rebelliert und sind nicht in der Lage, aus eigener Kraft zu ihrem Schöpfer zurück zu kehren.

In der Genesis sehen wir, wie Gott ein Volk für sich aussondert und sich ihm auf besondere Weise offenbart. Er sagt ihnen, dass durch sie alle Familien der Erde gesegnet würden (Gen. 22:18). Dann gibt er ihnen Gesetze, damit sie wissen, wie Gott ist und wie er die Menschen zum Leben ruft (3.

Mose 19,2 und 2. Mose 16,4-6). Aber so sehr sie sich auch bemühen, die Pentateuch-Erzählung zeigt uns die rebellische Natur der Menschheit und wir sehen, dass ein neues Herz nötig ist, um nach Gottes Gesetz zu leben (5. Mose 30,6).

Der Pentateuch weist darauf hin, dass wir einen größeren Propheten als Moses brauchen, einen Retter, der das Gesetz vollständig erfüllt und unseren Gehorsam ermöglicht. In Christus – seinem Leben, seinem Tod und seiner Auferstehung – finden wir die Erfüllung des im Pentateuch dargestellten Dilemmas. Der Same der Frau (Gen 3:15) zerschmetterte den Kopf der Schlange. In Jesus sind wir mit dem Heiligen Geist versiegelt, zu einem Teil des Volkes Gottes geworden und haben ein neues Herz erhalten, das in der Lage ist, Gottes Gebote zu erfüllen. Wir sind jetzt eine erneuerte Menschheit, die nicht nur dem Gesetz des Herrn gehorcht, sondern auch Freude daran hat.

Der Name Pentateuch geht auf das Jahr 200 n. Chr. zurück, als Tertullian die ersten fünf Bücher der Bibel mit diesem Namen bezeichnete. Diese fünf Bücher der Bibel, auch Tora genannt, das hebräische Wort für "Gesetz", sind Genesis, Exodus, Levitikus, Numeri und Deuteronomium.

Juden unterteilen das Alte Testament im Allgemeinen in drei verschiedene Abschnitte: Das Gesetz, die Propheten und die Heiligen Schriften. Das Gesetz (oder die Tora) enthält den historischen Hintergrund der Schöpfung Gottes und der Wahl Abrahams und der jüdischen Nation als sein auserwähltes Volk. Die Tora enthält auch

das Gesetz, das Israel auf dem Berg Sinai gegeben wurde. In der Schrift werden diese fünf Bücher mit verschiedenen Namen bezeichnet. In Josua 1:7 heißt es "...das ganze Gesetz (Tora), das dir mein Knecht Mose geboten hat. In 1. Könige 2:3 nennen sie es auch "...das Gesetz des Moses". Die fünf Bücher der Bibel, aus denen der Pentateuch besteht, sind der Beginn der fortschreitenden Offenbarung Gottes an den Menschen. In der Genesis finden wir den Beginn der Schöpfung, den Sündenfall des Menschen, das Versprechen der Erlösung, den Beginn der menschlichen Zivilisation und den Beginn von Gottes Bund und seiner Beziehung zu seinem auserwählten Volk Israel.

Das nächste Buch ist Exodus, das die Befreiung seines Volkes durch Gott und seine Vorbereitung auf den Besitz des Gelobten Landes, das Gott für sie bestimmt hatte, schildert. Exodus erzählt von der Befreiung Israels aus Ägypten nach 400 Jahren Sklaverei, so wie Gott es Abraham versprochen hatte (Genesis 15:13). Exodus präsentiert den Bund, den Gott mit Israel auf dem Berg Sinai schließt, seine Anweisungen zum Bau der Stiftshütte, die Einführung der Zehn Gebote und andere Anweisungen, wie Israel Gott anbeten sollte.

Levitikus folgt dem Exodus und erläutert ausführlich, wie das Bundesvolk (Israel) Gott anbeten und sich selbst regieren sollte. Es legt auch die Anforderungen des Opfersystems fest, die es Gott ermöglichen würden, über die Sünden seines Volkes

hinwegzusehen, bis das vollkommene Opfer Christi erfüllt ist, das ihre Sünden vollständig sühnen würde.

Auf Levitikus folgt das Buch Numeri, das wichtige Ereignisse während der 40-jährigen Wanderung Israels in der Wüste behandelt und auch Anweisungen für die Anbetung Gottes und für das Leben als sein Bundesvolk gibt. Das letzte der fünf Bücher, aus denen der Pentateuch besteht, ist das Deuteronomium. Es wird manchmal als "zweites Gesetz" oder "Wiederholung des Gesetzes" bezeichnet. Im Deuteronomium werden die letzten Worte Moses aufgezeichnet, bevor das Volk Israel das Heilige Land betrat. (Deuteronomium 1:1). Im Deuteronomium wird Gottes Gesetz vom Berg Sinai wiederholt und erweitert. Als Israel in ein neues Kapitel seiner Geschichte eintrat, erinnert Moses an die Gebote Gottes und die Segnungen, die es erhalten würde, wenn es Gott gehorchte, sowie an die Flüche, die über es kommen würden, wenn es ihm nicht gehorchte.

Für Christen ist der Pentateuch aus mindestens zwei Hauptgründen wichtig. Erstens beschreibt es das Gesetz, das Gott in Kraft gesetzt hat, ein Gesetz, das in seiner Gesamtheit fast unmöglich zu erfüllen ist und das uns letztendlich nicht von der Sünde retten kann. Zweitens zeigt es Gottes unglaubliche Gnade und Geduld gegenüber Menschen, die dieses Gesetz ständig und eklatant brechen. Beide Dinge verweisen uns auf den Einen, der das Gesetz erfüllt und uns unsere Sünden vergibt: Jesus (Matthäus 5,17).

Tag des Glücks

Es gibt Schlüssel, die Sie in Ihren Alltag integrieren und emotionales Wohlbefinden erreichen können. Was empfehlen Spezialisten?

In den letzten 30 Jahren ist Glück kein diffuser Begriff mehr, der von Philosophen seit dem antiken Griechenland mit Sokrates, Platon und Aristoteles gepflegt und erwogen wird; China mit Konfuzius und Buddhismus sollen unter anderem ein Thema von Studieninteresse für die Wissenschaft sein. Glück ist also von wesentlicher Bedeutung im Leben des Menschen und deshalb gibt es einen Gedenktag. Die Vereinten Nationen haben den 20. März offiziell zum Internationalen Tag des Glücks erklärt. Dieses Datum wurde gewählt, um die Bedeutung von Glück und Wohlbefinden als universelle Ziele im Leben von Menschen auf der ganzen Welt anzuerkennen.

Was können wir in unserem täglichen Leben tun, um dem Glück näher zu kommen?

Können wir etwas ändern? Es gibt zunehmend wissenschaftlich erprobte Möglichkeiten, das emotionale Wohlbefinden zu steigern, mit verschiedenen Techniken, die Menschen dabei helfen, optimistischer zu sein, länger und besser zu leben. Hier, was die Spezialisten empfehlen.

Persönliche Beziehungen, ein Schlüsselfaktor

Wie er auf dem Happiness Summit in Miami im Jahr 2022 erklärte, sind die wichtigsten Schlüsselfaktoren seiner Ansicht nach die Entwicklung von Fähigkeiten, mit denen man lernt, mit Misserfolgen umzugehen, die guten Dinge im Leben zu schätzen und

menschliche Beziehungen zu pflegen.

Für Angélica Mabel Burga Tequén, Dekanin des Regional Board of Directors I von Lima und Callao vom College of Psychologists of Peru, sind soziale Verbindungen von grundlegender Bedeutung für das Glück. "Im Rahmen der fünf Glücksgewohnheiten müssen wir den sozialen Teil und insbesondere Freunde berücksichtigen, jene Menschen, die uns zu angenehmen Momenten mitnehmen, die uns angenehme Situationen in Erinnerung rufen und die wirklich positiv zu uns sprechen."

Eigene tägliche Freuden

Auch die Verfolgung Ihres persönlichen Ziels oder Projekts ist ein starker Glücksfaktor. Persönliche Leidenschaften, Werte und Ziele zu identifizieren und auf deren Verwirklichung hinzuarbeiten, kann ein Gefühl der Orientierung und Zufriedenheit vermitteln, das zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben beiträgt. Burga Tequén seinerseits bezieht sich auf die Musik. Einige Studien zeigen, dass Musik das Gehirn positiv beeinflusst und Glück bringt. "Eine Gewohnheit, die wir haben sollten, ist es, vom Moment des Aufwachens an Musik zu hören. Ansteckende, fröhliche Musik mit Texten, die wir lernen müssen, denn Singen und Lächeln erzeugen bei uns Bewegung", sagte der Spezialist.

Gute Erholung und Körperpflege

Eine kürzlich von Cara Palmer, einer Forscherin an der Montana State University, koordinierte Metaanalyse gibt Aufschluss darüber, wie sich die Schlafqualität direkt auf den emotionalen Zustand des Einzelnen

auswirkt.

Diese in der Fachzeitschrift Psychological Bulletin veröffentlichte Studie fasst die Ergebnisse von 154 Untersuchungen zusammen, die in den letzten 50 Jahren mit einer Gesamtheit von 5.715 Teilnehmern aus Europa und den Vereinigten Staaten durchgeführt wurden. Die Studie zeigt einen negativen Zusammenhang zwischen den drei analysierten Arten von Schlafunterbrechungen und der Manifestation positiver Emotionen wie Glück, Freude und Zufriedenheit.

Üben Sie Dankbarkeit

Sich die Zeit zu nehmen, die guten Dinge im Leben wertzuschätzen und Dankbarkeit dafür auszudrücken, kann einen erheblichen Einfluss auf das Glück haben. Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, in dem Sie jeden Tag die Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind, kann dabei helfen, diese Gewohnheit zu pflegen.

Die Praxis der Dankbarkeit und ihre Auswirkung auf die Neurochemie des Gehirns waren Gegenstand neuerer Studien, die zeigen, wie diese Geste die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin auslösen kann, die bekanntermaßen die Stimmung verbessern. Bewältigen Sie Misserfolge und stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit

Die Ausübung von Resilienz ist unerlässlich, um Glück und emotionales Wohlbefinden zu erreichen. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, angesichts von Widrigkeiten, Stress und den Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine zu kommen

und sich anzupassen. Zum Aufbau von Resilienz gehört die Entwicklung von Fähigkeiten und Strategien, die es uns ermöglichen, Schwierigkeiten mit einer positiven und konstruktiven Einstellung zu begegnen.

Der Umgang mit Stress, die Anpassung an Herausforderungen und Umstände und die Überwindung von Hindernissen ermöglichen es uns, positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, eine optimistische Einstellung beizubehalten und nach kreativen Lösungen zu suchen, hilft uns, die Herausforderungen des Lebens mit Kraft und Entschlossenheit zu meistern und so ein erfüllteres und erfüllendes Leben zu fördern.

Schlafqualität & Arbeitsleistung

Dies ist ein Thema, das in jüngster Zeit aufgrund der Probleme, die in vielen Teilen der Welt am Arbeitsplatz aufgetreten sind, weithin in Betracht gezogen wird. Hierzu wurden verschiedene Studien durchgeführt und wichtige Schlussfolgerungen gezogen. Der Umgang mit der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz hat sich zu einem der wichtigsten Themen erwiesen, mit denen sich Personalabteilungen (HR) heutzutage befassen, indem sie Vergünstigungen - wie Ruheräume oder Therapeuten - vor Ort anbieten. HR-Teams können Mitarbeiter auch bei einer psychischen Störung unterstützen, die oft außerhalb der Büroräume stattfindet: dem Schlafen. Mehr als 58 Prozent der Amerikaner geben an, dass sie Probleme mit dem Schlafen haben. Nachts richtig schlafen - selbst diejenigen die weniger schlafen, sollten mindestens sieben Stunden schlafen. Stress und wirtschaftlicher Druck sind die beiden Hauptfaktoren, die die Schlafqualität von Arbeitnehmern beeinträchtigen.

Warum sollten sich Arbeitgeber und Jobanbieter Sorgen machen?

Nun, 72 % der Befragten stimmen zu, dass eine schlechte Nachtruhe ihre Produktivität am nächsten Tag verringert und nennen als Ablenkungsgefühle (61 % der Befragten), das Verfehlen von Zielen (42 %) und sogar krankheitsbedingte Verluste (25 %).

1. Ungefähr ein Viertel der amerikanischen Befragten sagen, dass sie sich für Schlaf entscheiden würden, wenn sie nur einen

Aspekt ihres Lebens verbessern könnten, um ihre geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern, und 77 % sagen, dass gleichbleibend guter Schlaf ihre geistige Gesundheit verbessern würde. Wenn der Arbeiter seine Aufgaben ausführt benötigt er Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination. Treten im Körper Müdigkeitsgefühle, Schweregefühle, Magenbeschwerden und Energielosigkeit auf kann es sein, dass wir nicht richtig geschlafen haben. Während des Schlafes entspannt der Mensch nicht nur seine Muskeln, sondern verliert auch sein Bewusstsein und seine Wachsamkeit. Es gelingt uns, mentale Prozesse zu entspannen und sie an andere Funktionen dieser Gewohnheit anzupassen. Wenn wir also richtig schlafen, erreichen wir einen Ruhezustand für Körper und Geist, der zu jeder Tageszeit immer notwendig ist. Ab heute möchten wir Ihnen die Vorteile eines guten Schlafs näherbringen, insbesondere um mehr als nur eine korrekte Leistung bei der Arbeit zu gewährleisten. Zellen werden regeneriert und mit Sauerstoff versorgt: Im Ruhezustand regenerieren und versorgen sich die Zellen unseres Körpers leichter mit Sauerstoff. Besonders in den Augen, die eine Erholung von den Anstrengungen des Tages ermöglichen.

2. Fördert die körperliche Koordination: Eine psychomotorische Aktivität kann nicht ausgeführt werden, wenn das Gehirn nicht vollständig ausgeruht ist. Bei risikobehafteten Berufen (oder bei denen Autofahren erforderlich ist) ist ausreichend

Schlaf nicht nur ratsam, sondern auch unerlässlich.

3. Schlaf ermöglicht es uns besser zu denken: Unser Gehirn braucht Ruhe, um die am Vortag gesammelten Daten verarbeiten zu können. Aus diesem Grund steigert ein guter Schlaf das Gedächtnis beim Aufwachen und hilft, rationale Prozesse zu verbessern.

4. Verbessert die geistige Leistungsfähigkeit: Eine gute Erholung ist für unsere geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich. Die Wahrheit ist, dass sich durch guten Schlaf die Aktivität unseres Gehirns verbessert und beschleunigt, das mehrere Stunden Ruhe benötigt, um alle im Wachzustand empfangenen Informationen zu verarbeiten.

Wie wir sehen, beeinträchtigt Schlafmangel die Leistung unserer täglichen Aktivitäten. Die Wahrheit ist, dass zahlreiche wissenschaftliche Studien seine Bedeutung mit Ernährung und regelmäßiger körperlicher Bewegung gleichgesetzt haben. Ein erholsamer Schlaf ermöglicht es uns, den Anforderungen unseres Tagesablaufs besser gerecht zu werden, hilft aber auch dabei, Stress zu kontrollieren und einen vollkommen ausgeglichenen Geisteszustand aufrechtzuerhalten. Guter Schlaf ist der Schlüssel zur Aufrechterhaltung oder sogar Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.



Quelle
www.cultura.gob.ar

Ursprünge & Gegenwart der Demokratie

Das Konzept und der Name „Demokratie“ als Regierungsform haben ihren Ursprung im antiken Athen um das Jahr 508 v. Chr. C. Im antiken Griechenland, wo es viele Stadtstaaten mit unterschiedlichen Regierungsformen gab, stand die Demokratie im Gegensatz zur Herrschaft der Eliten (Aristokratie), einer einzelnen Person (Monarchie), der Tyrannen (Tyrannei) usw. Obwohl allgemein davon ausgegangen wird, dass Athen aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. stammt. C. war der erste Staat, der ein ausgeklügeltes Regierungssystem entwickelte, das wir heute Demokratie nennen. In jüngster Zeit haben viele Wissenschaftler die Möglichkeit untersucht, dass Fortschritte in Richtung einer demokratischen Regierung unabhängig voneinander im Nahen Osten, auf dem indischen Subkontinent und an anderen Orten zuvor erfolgten. Dennoch stammt der große Archetyp der Demokratie, auf dem sich moderne Nationen ernähren, vom Gesetzgeber Solon (ca. 638 – ca. 558 v. Chr.), einem Athener adliger Abstammung, der auch Lyriker war und als einer der Sieben Weisen gilt die Antike. Das Wort Demokratie selbst kommt „vom griechischen *demokratía* „Volksregierung“, „Demokratie“, gebildet aus *dêmos* „Volk“ und *krateîn* „regieren“. Demagoge, Demografie, Epidemie und Endemie gehören zur gleichen etymologischen Familie, die vom griechischen *dêmos* abgeleitet ist. Es wird angenommen, dass das Wort zum ersten Mal in Aischylos' Tragödie „Die Flehenden“ (470 v. Chr.) vorkommt. Im Jahr 594 v. Chr. wurde Solon zum ersten Archon von Athen ernannt (einem Magistrat, der

Regierungsfunktionen ausübte) und leitete eine Reihe von Wirtschafts- und Verfassungsreformen ein, um den Konflikt zu mildern, der aufgrund der Ungleichheiten in der athenischen Gesellschaft entstand. Seine Reformen – die schließlich von den Griechen selbst als legendär galten – definierten die Staatsbürgerschaft neu, sodass jeder freie Einwohner Attikas eine politische Funktion hatte: Athener Bürger hatten das Recht, an den Sitzungen der Versammlung teilzunehmen. Obwohl es im Mittelalter verschiedene Formen demokratischer Organisation gab. Vor langer Zeit kam es in der Neuzeit zu einem großen Wiederaufleben der Demokratie. Vor allem im 17. und 18. Jahrhundert begannen sich Montageprozesse in Ländern wie den Vereinigten Staaten, der Schweiz, dem Vereinigten Königreich, Kanada, den Niederlanden und Neuseeland zu etablieren. Die moderne Demokratie ist wirtschaftlich mit dem Aufstieg und der Dominanz des modernen Kapitalismus verbunden. Es ist ein Phänomen aufgetreten, bei dem beide Organisationsformen (liberal-wirtschaftlich und demokratisch-politisch) als zwei Seiten derselben Medaille fungierten. Obwohl das Ende des Ersten Weltkriegs ein vorübergehender Sieg für die Demokratie in Europa war – da sie in Frankreich erhalten blieb und vorübergehend auf Deutschland ausgedehnt wurde –, etablierten die Demokratien in Westeuropa erst nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs repräsentative Regierungen, die das Allgemeine widerspiegeln Willen der Bürger. In anderen Ländern wie Spanien oder Portugal, um nur zwei Beispiele zu nennen,

dauerte es länger, bis diese Prozesse zustande kamen.

Die Demokratie ist eine der vorherrschenden Regierungsformen in der heutigen Welt, und durch dieses System werden transzendente Entscheidungen des nationalen Lebens, wie etwa die Ernennung politischer Positionen in der Exekutive und Legislative, zur Konsultation oder Volksabstimmung vorgelegt.

Damit diese Konsultationsmethode gültig ist, müssen alle volljährigen Bürger die Möglichkeit haben, dies frei, heimlich und allgemein zu tun. In einem demokratischen System gewählte Abgeordnete müssen die Interessen der gesamten Bevölkerung wahrnehmen und bestimmte Verantwortlichkeiten übernehmen. Das bedeutet, keine unehrlichen Handlungen zu begehen oder persönliche Interessen über das Gemeinwohl zu stellen.

Prinzipien und Merkmale der Demokratie

Volkssouveränität

Die Regel des Gesetzes

Gleichwertigkeit

Achtung der individuellen Freiheiten und Menschenrechte

Die Begrenzung der Macht



Was ist der Treibhauseffekt?

Der Treibhauseffekt ist die Art und Weise, wie Wärme durch "Treibhausgase" in der Nähe der Erdoberfläche eingefangen wird. Man kann sich diese wärmespeichernden Gase als eine Decke vorstellen, die sich um die Erde legt und den Planeten wärmer hält, als er es ohne sie wäre.

Was ist der Treibhauseffekt und welche Folgen hat er?

Der Treibhauseffekt ist für uns ein natürliches und wohltuendes Phänomen. Bestimmte in der Atmosphäre vorhandene Gase halten einen Teil der von der Erdoberfläche abgegebenen Wärmestrahlung zurück, nachdem sie von der Sonne erhitzt wurden, und halten so die Temperatur des Planeten auf einem für die Entwicklung von Leben geeigneten Niveau. Wann beginnt dieser Treibhauseffekt?

Viele Wissenschaftler verweisen auf die Geburt der Industriellen Revolution. Von diesem Moment an nahm der Ausstoß von Treibhausgasen in die Atmosphäre enorm zu, insbesondere durch die Nutzung fossiler Brennstoffe und die Erzeugung elektrischer Energie.

Ursachen des Treibhauseffekts

Die Hauptursache des Treibhauseffekts ist der fortschreitende Temperaturanstieg auf unserem Planeten. In einem von der UN erstellten Artikel mit dem Titel "Der Anstieg der globalen Temperaturen ist alarmierend" heißt es, dass die Jahre zwischen 2016 und 2022 die wärmsten seit 1880 waren. Im Jahr 2020 lag die Temperatur 1,2 °C über der Temperatur vor der Industriellen Revolution. Darüber hinaus prognostiziert die Weltorganisation für Meteorologie (WMO) die Wahrscheinlichkeit, dass der

Temperaturanstieg im Jahr 2024 um 20 %, vorübergehend um 1,5 °C % liegt.

Dies sind einige der Hauptursachen des Treibhauseffekts:

Treibhausgasemissionen

Durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe wie Öl, Erdgas und Kohle werden Gase wie Kohlendioxid, Methan und Lachgas in die Atmosphäre freigesetzt.

Abholzung

Das wahllose Fällen von Bäumen, die Zerstörung ganzer Wälder und Dschungel zerstört die Fähigkeit der Vegetation, Kohlendioxid aus der Atmosphäre aufzunehmen.

Landwirtschaft

Intensive Viehhaltung, Einsatz von Düngemitteln und Verbrennung landwirtschaftlicher Abfälle.

Industrien und Herstellungsprozesse

Bei der Herstellung von Materialien wie Stahl oder Zement werden große Mengen Kohlendioxid freigesetzt.

Transportmittel

Auch Fahrzeuge, die fossile Brennstoffe nutzen, sind für den Treibhauseffekt verantwortlich.

Schmelzende Gletscher und Eisberge

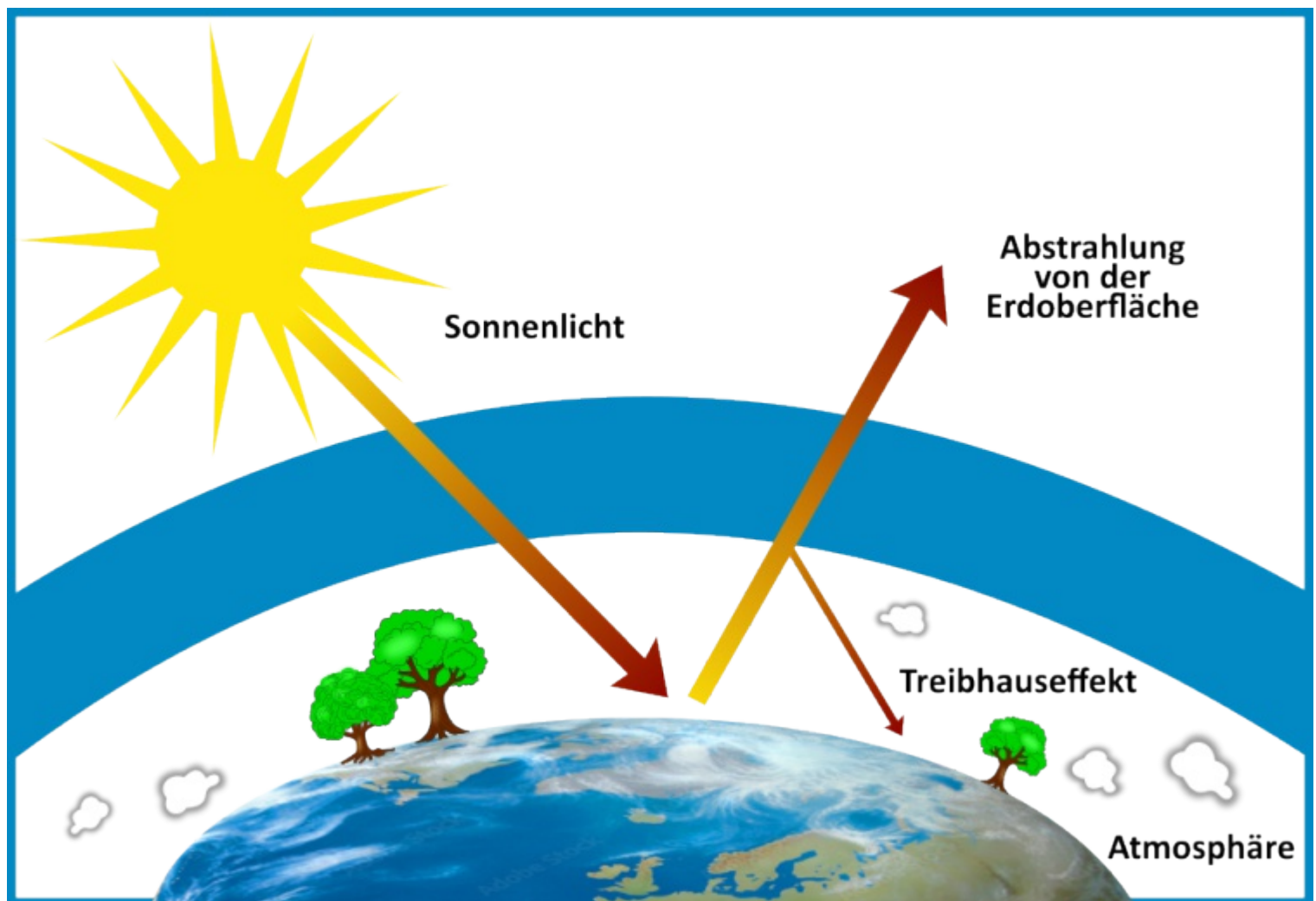
Steigende Temperaturen führen weltweit zu einem beschleunigten Abschmelzen von Gletschern und Eisbergen. Dies wiederum führt zu einem Anstieg des Meeresspiegels. Eine in der Fachzeitschrift Nature Communications veröffentlichte Studie zeigt, dass die Westantarktis zwischen 1996 und 2021 3.331 Milliarden Tonnen Eis verloren hat. Dieses Ereignis hat weltweit zu einem Anstieg des Meeresspiegels um mehr als neun Millimeter geführt.

Wechsel der Jahreszeiten

Dürren und Überschwemmungen

Wie können wir den Treibhauseffekt reduzieren?

Das Pariser Abkommen, das von 194 Ländern und der Europäischen Union unterzeichnet wurde, ist die großartige Initiative zur Festlegung realistischer langfristiger Klimaziele, wie z. B. die Reduzierung der Emissionen um 55 % im Jahr 2030 und die Erreichung der CO₂-Neutralität im Jahr 2050. Das Abkommen zielt auch darauf ab, globale Klimaziele zu begrenzen, die Erwärmung auf unter 2 °C zu senken und Anstrengungen zu unternehmen, um sie auf 1,5 °C zu begrenzen.



Was ist eine bipolare Störung?

Hierbei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die Stimmungsstörungen verursacht, die sich fast immer in depressiven Episoden äußern.

Wann wird Bipolarität entdeckt? Eine bipolare Störung manifestiert sich typischerweise im Jugendalter, im 3. oder 4. Lebensjahrzehnt. Die erste Episode kann manisch, depressiv oder gemischt sein, was dazu führt, dass diese Störung mit bestimmten Symptomen beginnt.

Das erste Mal wurde diese Krankheit am 31. Januar 1854 durch Jules Baillarger diskutiert, der der Akademie für Medizin des Französischen Kaiserreichs eine zweiphasige Geisteskrankheit beschrieb, die zu Schwankungen zwischen Manie und Depression führt.

Früher war es als manische Depression bekannt. Während jeder normale Höhen und Tiefen erlebt, können die Stimmungsschwankungen bei einer bipolaren Störung extrem sein.

Was sind die Symptome einer bipolaren Störung? Es gibt verschiedene Arten von Bipolarität, die sich im Laufe des Lebens auf unterschiedliche Weise manifestieren können.

Bei der bipolaren Störung Typ I wechseln sich manische, depressive und gemischte Episoden ab; Bei der Bipolar-II-Störung wechseln sich depressive und hypomanische Episoden ab; und bei der Zyklothymie, einer milderer Form der Bipolarität, wechseln sich zahlreiche Perioden depressiver Symptome, die nicht die ausreichende Intensität oder Kriterien für eine schwere Depression erreichen, mit anderen Perioden hypomanischer

Symptome ab. In der manischen Episode entwickelt sich typischerweise über ein bis zwei Wochen eine euphorische oder gereizte Stimmung, zusammen mit anderen Symptomen wie Vorstellungen von Grandiosität, vermindertem Schlafbedürfnis, beschleunigtem Sprechen und Hyperaktivität.

Manische Episoden können auch mit psychotischen Symptomen (Wahnvorstellungen und Halluzinationen) und Verhaltensenthemmungen einhergehen, die zu Risikosituationen für den Patienten selbst und die ihn umgebenden Menschen führen können. Die häufigsten Symptome sind:

Manische Episoden mit Euphorie oder Reizbarkeit, Vorstellungen von Großartigkeit, beschleunigtem Sprechen, Hyperaktivität usw.

Depressive Episoden mit psychomotorischer Retardierung und/oder Hypersomnie, Stimmungsschwankungen usw.

Wenn die Störung mit einer depressiven Episode beginnt, handelt es sich oft um eine leichte Depression, die Wochen oder Monate anhält und mit psychomotorischer Verlangsamung und/oder Hypersomnie einhergeht, die nicht mit einem Zustand der Faulheit verwechselt werden sollte. Diese Symptome entwickeln sich dann zu einer Manie.

Während der gemischten Episode koexistieren Manie Symptome, wie beschleunigtes Sprechen, Hyperaktivität und Vorstellungen von Grandiosität mit anderen Symptomen, die bei schwerer Depression auftreten, wie Hoffnungslosigkeit, übertriebene Schuldgefühle und

Selbstmordgedanken. Was sind die Ursachen einer bipolaren Störung? Bei der Ursache einer bipolaren Störung überwiegt die biologische Komponente und ein weithin akzeptiertes Modell erklärt die Krankheit als Ergebnis der Kombination einer genetischen Komponente mit bestimmten widrigen Lebenssituationen, die als Auslöser wirken. Die vermutlich geringen, additiven und interaktiven Wirkungen vieler Gene führen zu einer größeren persönlichen Verletzlichkeit, die es möglich macht, dass bestimmte Situationen wie Stress, Phasen von Schlafmangel oder der Konsum von Medikamenten oder stimulierenden Substanzen ein Ungleichgewicht neurochemischer Systeme (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin usw.) und wahrscheinlich hormonell bedingt, die wiederum die psychischen und physischen Symptome der Krankheit verursachen. Wie wird eine bipolare Störung diagnostiziert? Die Diagnose einer bipolaren Störung basiert auf der klinischen Beurteilung durch einen Psychiater. Es zeigt ganz charakteristische Symptome und Anzeichen, die in vielen Fällen die Durchführung weiterer diagnostischer Tests überflüssig machen:

Diagnostisches Interview.

Bei Verdacht auf eine organische Ursache empfiehlt sich die Durchführung weiterer Untersuchungen wie Magnetresonanztomographie, Laboruntersuchungen und Begutachtung durch andere Fachärzte.

Psychodiagnostische Tests.

Wie wird eine bipolare Störung behandelt? Obwohl die bipolare Störung derzeit nicht heilbar ist, gibt es spezifische

Behandlungen, deren Ziel darin besteht, die Krankheit in ihrem Wiederholungsaspekt zu kontrollieren, manische und depressive Episoden zu verbessern und zu verhindern und auch die Chronizität zu verbessern, um eine möglichst langfristige Entwicklung sicherzustellen . Bestmöglich.

Die Behandlung basiert auf dem Einsatz von Medikamenten, Psychoedukation und Psychotherapie, bei denen dem Patienten geholfen wird, Aspekte der Form der bipolaren Störung, die er aufweist, und deren Auswirkungen auf jede einzelne Person zu verstehen.

Maßnahmen zur gesunden Lebensführung (Regelmäßigkeit des Zeitplans, Einhaltung der Schlafzeiten, Vermeidung von Drogenkonsum, körperliche Bewegung usw.) tragen zur Vorbeugung und Kontrolle von Symptomen bei.

Glück?

Was brauchen wir um glücklich zu sein?
Ohne Zweifel ist dies eine Frage die eine Antwort verdient, da es sich um ein Ziel handelt, das jeder Mensch auf diesem Planeten erreichen möchte. Hier sind einige der Dinge, die in unserem Leben nicht fehlen sollten, um dieses Ziel zu erreichen.

1) Gesundheit: Ohne Zweifel ist die Präsenz von Gesundheit in unserem Leben unerlässlich um glücklich zu sein. Und wir können viel tun um zu versuchen, so gesund wie möglich zu leben.

2) Lebe im Moment und genieße die Freuden des Lebens. Es ist gut die Zukunft zu planen, wir sollten es auf jeden Fall tun, aber ohne aufzuhören die Gegenwart zu genießen. Die einfachen Dinge im Leben zu genießen bringt uns viel Glück. Wir sind nicht glücklich darüber nachzudenken und uns etwas zu wünschen was wir nicht haben, sondern genießen vielmehr das was wir heute haben.

3) Üben Sie Vergebung. Dies befreit unsere Seele und unseren Geist von Unruhe und Hass, die zu nichts führen. Lasst uns Vergebung praktizieren. In der Bibel finden wir eine sehr klare Lehre zu diesem Thema. Matthäus 6:12-15

„...Und vergib uns unsere Schulden, wie

auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen, denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen“. Denn wenn du den Menschen ihre Sünden vergibst, wird dir auch dein himmlischer Vater vergeben. Aber wenn du den Menschen ihre Sünden nicht vergibst, wird dir auch dein Vater deine Sünden nicht vergeben.

4) Freundschaft. Gute Freunde zu haben und sie in der Nähe zu halten trägt auch dazu bei, das Ziel zu erreichen glücklich zu sein und es mit anderen teilen zu können.

5) Machen Sie Güte und Freundlichkeit zur Gewohnheit. Neigung zu gutem, tugendhaftem Verhalten. Ein freundliches Wesen zeichnet sich dadurch aus, dass es durch seine Taten „Freundlichkeit“ gegenüber seinen Mitmenschen fördert, gütig ist und Bedürftigen hilft. Solidarität, Großzügigkeit, Demut oder Respekt.

6) Versuchen Sie, in Frieden mit sich selbst und anderen zu leben. Was bedeutet es in Frieden zu leben?

Es geht darum zusammenzuleben, Unterschiede zu akzeptieren, anderen zuzuhören, sie zu respektieren und zu schätzen.

Louis Pasteur

Der Held der Medizin, der kein Arzt war. Louis Pasteur war ein französischer Chemiker und Mikrobiologe des 19. Jahrhunderts (geboren am 27. Dezember 1822 und gestorben am 28. September 1895 im Alter von 72 Jahren). Seine wissenschaftlichen Leistungen Entdecken und entwickeln des Pasteurierungsprozess (Wärmebehandlung von Lebensmitteln zur Beseitigung der meisten Krankheitserreger). Widerlegung der Theorie der spontanen Erzeugung durch Experimente. Entdeckung, dass Infektionskrankheiten durch Mikroorganismen verursacht wurden und nicht durch Ungleichgewichte im Humor, wie damals angenommen wurde. Entdeckung des Impfstoffs gegen Tollwut bei Tieren, der seitdem in allen Regionen der Welt erfolgreich eingesetzt wird. Am 27. Dezember 1822 begann in der kleinen Stadt Dole im Osten Frankreichs die Geschichte eines der großen Namen der modernen Medizin: Louis Pasteur, der Mann, der dank der Erforschung des mikroskopischen Lebens dazu beitragen würde, verschiedene Formen von Krankheiten zu erkennen und dabei Millionen von Leben zu retten. Der junge Ludwig schien jedoch nicht dazu bestimmt zu sein, den Weg der Medizin oder zunächst auch den der Naturwissenschaften einzuschlagen: Tatsächlich waren seine Leistungen in der Schule in den Naturwissenschaften eher dürftig, andererseits zeigte er ein Talent für Malerei, daher war es in seiner Jugend sein Ziel, Kunstlehrer zu werden. Auch als sich seine Interessen änderten und er im Alter von 19

Jahren seinen Abschluss in Mathematik machte, blieben seine Chemienoten schlecht. Nichts schien vorherzusagen, dass er 1847 mit einer Dissertation in physikalischer Chemie einen Dokortitel in Naturwissenschaften erlangen würde; und noch weniger, dass er 1854 zum Dekan der Fakultät für Naturwissenschaften der Universität Lille ernannt werden würde. Von da an war die Chemie sein Studienfach und der Weg, auf dem er all seine Erfolge erzielen sollte: Denn obwohl seine Entdeckungen einen großen Einfluss auf die Welt des Gesundheitswesens haben würden, war er weder von der Ausbildung noch vom Beruf her Arzt. Ein großer Teil seines Interesses entsprang einer persönlichen Tragödie: Von seinen fünf Kindern starben drei im Säuglingsalter an Typhus. Pasteur entwickelte die Keimtheorie von Infektionskrankheiten, nach der Infektionen auf der Fähigkeit von Mikroorganismen beruhen, über die Luft oder durch Körperkontakt von einer Person auf eine andere übertragen zu werden. Pasteur erhielt scharfe Kritik von Wissenschaftlern der Naturwissenschaften, die ihm schließlich Recht geben mussten. Die Idee, dass jeder Organismus von einem anderen abstammt (omne vivum ex vivo), war eine Revolution nicht nur in der Welt der Mikrobiologie, sondern in der Biologie im Allgemeinen; und veranlasste ihn, die Keimtheorie von Infektionskrankheiten zu formulieren, nach der Infektionen auf der Fähigkeit von Mikroorganismen beruhen, durch die Luft oder durch physischen Kontakt von einer Person auf eine andere

übertragen zu werden. Der Beweis, dass seine Theorie richtig war, festigte einen von Pasteurs großen Kämpfen: Hygiene in der Medizin. Durch den Nachweis, dass Krankheiten durch die Übertragung von Krankheitserregern übertragen werden, wurde die Sterilisation medizinischer Geräte und die Reinigung von Fachkräften nach der Behandlung eines kranken Patienten von entscheidender Bedeutung. Aber auch hier stießen seine Behauptungen nicht auf große Begeisterung, da einige Ärzte das Gefühl hatten, er beschuldige sie indirekt, den Tod ihrer Patienten verursacht zu haben. Der Impfstoff: "Vorbeugen ist besser als heilen". Die andere große Errungenschaft, für die Louis Pasteur in Erinnerung bleibt, war die Entwicklung von Impfstoffen. Das war keine neue Entdeckung: Bereits Ende des 18. Jahrhunderts hatte der englische Arzt Edward Jenner das erste immunologische Medikament gegen Pocken aus dem Kuhpockenvirus entwickelt (weshalb es Impfstoff genannt wurde). Das Verfahren beinhaltete jedoch, dass eine Person einer ähnlichen, aber schwächeren Krankheit ausgesetzt wurde, und war daher auf solche menschlichen Krankheiten beschränkt, für die ein Verwandter bei anderen Tieren bekannt war. In den folgenden Jahren führte Pasteur weiterhin Tierversuche durch, bis sich 1885 die Gelegenheit ergab, den ersten Versuch am Menschen durchzuführen, allerdings erneut aufgrund eines Unfalls: Ein Kind wurde von einem Hund gebissen, der an Tollwut, einer Nervenkrankheit litt, dessen Letalität fast 100 % beträgt. Wenn er also infiziert gewesen wäre – was nicht ganz sicher war –, wäre der Versuch, ihn zu

impfen, seine einzige Chance auf Rettung. Pasteur traf eine sehr riskante Entscheidung, da er weder Arzt war noch sein Impfstoff ausreichend getestet war. Zum Glück für ihn und den Jungen wirkte die Behandlung und eröffnete ihm neue Möglichkeiten im Leben. 1894 erlitt er einen Urämieanfall (Vergiftung des Blutes mit harnpflichtigen Substanzen), von dem er sich nie mehr erholte, und starb ein Jahr später, am 28. September 1895. Frankreich gab ihm ein Staatsbegräbnis und wurde in der Kathedrale Notre-Dame beigesetzt; Später wurden seine sterblichen Überreste exhumiert und im Institut beigesetzt.

Filmrezension Der Schuh des Manitu

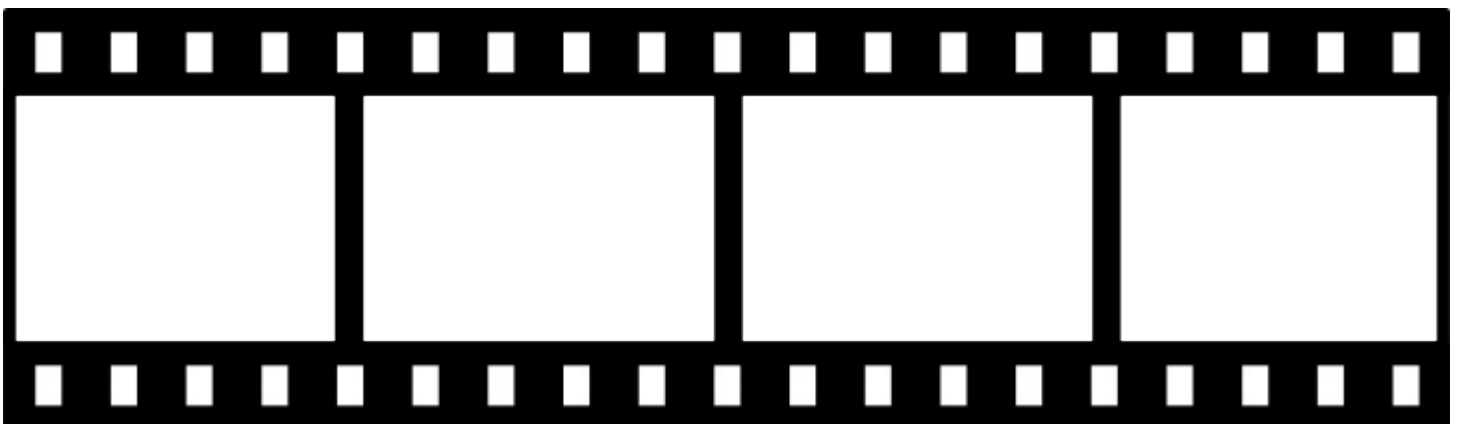
Im Land, wo die Schoschonen schön wohnen, ist der Kriegszustand ausgebrochen. Allerdings nur aufgrund eines Missverständnisses. Apachen-Häuptling Abahachi (Herbig) und sein Blutsbruder Ranger (Christian Tramitz) haben sich bei den Schoschonen Gold geliehen, um einen Salon zu einem Stammlokal für gesellige Indianerabende auszubauen. Doch die beiden werden von Erzbösewicht Santa Maria, gespielt von Sky Du Mont, übers Ohr gehauen. Das Gold ist weg, Die Apachengaststätte ist nichts mehr wert.

Unglücklicherweise erschießt Santa Maria "Falscher Hase", den Häuptlingssohn der Schoschonen, und schiebt die Tat Abahachi und Ranger zu. Die Blutsbrüder landen am Marterpfahl. Die einzige Chance, die noch bleibt: Abahachi weiß, von einem verborgenen Schatz. Damit könnten sie ihre Schulden bei den Schoschonen bezahlen. Die beiden müssen sich aber erst mal vom Marterpfahl befreien. Abahachi hat nur einen von vier Teilen der Schatzkarte. Sein schwuler Zwillingsbruder Winnetouch (Herbig in einer Doppelrolle), der Grieche Dimitri (Rick Kavanian) und die Sängerin Uschi (Marie Bäumer) haben die anderen Teile...

Michael Bully Herbig war für diesen Film als Regisseur, Produzent, Autor und doppelter Hauptdarsteller tätig.

Mit seinen Mitschauspielern Christian Tramitz und Rick Kavanian hat Herbig Partner für die Umsetzung seiner gefunden. Auch Sky Du Mont darf sich einmal von seiner albernem Seite zeigen. Nur die Schauspielerin Marie Bäumer verkommt als Sängerin der Bar Uschi ein wenig zur Stichwortgeberin.

In Bezug auf den Inhalt ist die Geschichte um die bayrisch sprechenden Blutsbrüder, die sich wie ein altes Ehepaar benehmen, eine Art Remake von "Der Schatz im Silbersee". Allerdings werden auch andere Elemente verulkt. Der Schuh des "Manitu" hat mehr mit "Indiana Jones" gemeinsam als "Tomb Raider". Die Schussfahrt in der Minenlore aus "Indiana Jones und der Tempel des Todes" wurde eins zu eins übernommen.



Thomas Kufen

Im Nebenjob eine sechsstellige Summe bekommen – das schafft Essens Oberbürgermeister. Wie das Geld zustande kommt und wie viel ihm tatsächlich bleibt. Essens Oberbürgermeister Thomas Kufen (CDU) hat im vergangenen Jahr ein Einkommen in Höhe von insgesamt 175.583,33 Euro brutto erzielt, das hat Kufen am Mittwoch dem Rat der Stadt Essen verkündet. Den überwiegenden Teil dieser Einkünfte darf er aber nicht behalten. Wegen des Korruptionsbekämpfungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen muss Kufen seine Nebeneinkünfte, die er durch sein Amt als Essener Oberbürgermeister verdient hat, offenlegen und an die Stadtkasse abgeben. Für 2023 beliefen sich die Nebeneinkünfte auf 155.150 Euro. 107.000 Euro erhielt Kufen für seine Arbeit als Mitglied im Aufsichtsrat der RWE, 41.490 Euro für seine Arbeit in verschiedenen mit der Stadt Essen verbundenen Banken und Verbänden, wie zum Beispiel Regionalverband Ruhr. Für seine Arbeit als Aufsichtsratschef bei den Stadtunternehmen Messe, der Stadtwerke, der Essener Marketing GmbH und der Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft insgesamt 6.660 Euro. Für die Arbeit bei den letzten beiden Unternehmen bekam Thomas Kufen keinen Cent. Kufen darf rund 20.000 Euro behalten.

Der Stadtrat erklärte, dass man wegen der aktuellen Situation hinsichtlich der Unterstützungsnotwendigkeiten für Geflüchtete die insgesamt 155.150 Euro nicht wie üblich in die Stadtkasse einlaufen lassen wolle – sondern an die Essener Nothilfe übergeben wolle, die vom Amt für Soziales und Wohnen koordiniert wird. So soll das Leben der Flüchtlinge in der Stadt verbessert werden. In Kufens Tasche gehen damit die verbliebenen 20.433,33 Euro, sie kommen zum einen durch die Sitzungsgelder zustande, die der CDU-Mann durch seine verschiedenen Ämter bei der Stadtparkasse Essen erhalten hat. Er ist dort neben seinem Amt als OB auch Vorsitzender des Verwaltungsrates. Weil Kufen auch Mitglied in der Trägerversammlung der LBS ist, bekommt er auch von dort Geld, 4.033,33 Euro nämlich. 16.400 Euro kommen von der Stadtparkasse Essen. Dem Oberbürgermeister der Stadt wird durch eine Verordnung gestattet, bis zu 27.815,69 Euro im Jahr mit Nebenjobs verdienen zu können. Alle weiteren Beträge würden an die Stadtkasse gehen. Mit den zuletzt rund 20.000 Euro schöpfte Kufen damit den Freibetrag nicht ganz aus. Für seinen Hauptjob als Oberbürgermeister bekommt der CDU-Mann 176.440,32 Euro brutto (Besoldungsgruppe B11).

Zitat des Monats

Ein Kuss ist die schönste Art jemanden zum Schweigen zu bringen.

Liebe Leserinnen und Leser, küssen ist gesund, wussten Sie das? Und zwar für Körper, Geist und Seele.

Bei küssen werden Bakterien wechselseitig ausgetauscht. Was

zunächst einmal etwas eklig anmutet ist allerdings gesund, denn dadurch werden unsere

körpereigenen

Abwehrkräfte auf Trab gebracht. Stärken wir unser

Immunsystem doch einfach mal durch küssen. Wir erreichen dadurch eine ähnliche Wirkung wie durch eine Impfung.

Je leidenschaftlicher und intensiver wir küssen, desto mehr erweitern sich unsere Blutgefäße und bringen den

Blutkreislauf kräftig in Schwung. Hierdurch wird unser Blutdruck gesenkt. Küssen ist also insbesondere für Menschen mit Hypertonie (Bluthochdruck) interessant.

Beim Küssen werden Stresshormone reduziert. Wir entspannen uns und die Chance, dass sich Verspannungen lösen und wir uns besser fühlen ist groß. Küssen verbrennt sogar Kalorien. Ein leidenschaftlicher Kuss lässt ca. 15 Kalorien dahinschmelzen.

Aber nicht nur das.

Sie sind nicht mehr die/der Jüngste? Stören Sie Ihre Falten im Gesicht? Versuchen Sie es doch mal mit küssen statt Cremes. Unser Gesicht und unser Hals wird nämlich beim küssen gut durchblutet, weil sich bis zu 30

Muskeln anspannen. Dadurch kann unser Teint deutlich gesünder und strahlender wirken und Falten reduzieren sich.

Auch der Einfluss des küssens auf die Psyche sollte keinesfalls unterschätzt

werden. Durch küssen werden Glückshormone freigesetzt, welche unsere Lebensfreude steigern.

Unser Selbstwertgefühl kann bis zu 100% durch küssen gesteigert werden, denn wenn wir küssen fühlen wir uns geliebt, begehrt, attraktiv, wahr genommen uvm.. Und das ist wichtig für uns Menschen.

Und zum Schluss noch ein paar interessante Infos über das küssen.

Die meisten Menschen neigen ihren Kopf nach rechts, wenn sie eine andere Person küssen.

Etwa 90% aller Frauen schließen beim küssen die Augen. Bei Männern sind es nur etwa 50%.

US-Forscher haben herausgefunden, dass küssen die Lebensdauer verlängern kann. Ein Mensch der viel küsst, kann bis zu 5 Jahre länger leben.

Küssen fördert übrigens auch ein harmonisches Miteinander. Frisch geküsst ist ein Mensch weniger aggressiv.

Am 6. Juli 2024 ist der internationale Tag des Kusses. Also seien Sie vorbereitet liebe Leserinnen und Leser und üben Sie schon mal. Es gibt tausend Gründe, Küsse zu verteilen.

M.H.

Ein Kuss ist die schönste Art jemanden zum Schweigen zu bringen



Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Redaktion & Layout: ??.

Bilder & Grafiken: L.K.,M.H.

Schriftsteller: J.C.R.,G.B.,M.H.

Korrektur: G.B.

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 **31.01.2024**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

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

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

