

März 2025

Infolette

Die Zeitung der



Palette

an der Ruhr gGmbH



Lügenmonat



Inhalt der Zeitung



Hilfe
der Russe
kommt



ACHTUNG
Zeit
Herumverstellung



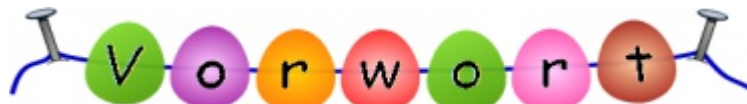
H
A
T
T
I
N
G
E
N

Was ist Los
in NRW

Ausgabe #148

Inhalt

Seite 2	Vorwort
Seite 3	Die Gazelle
Seite 4	Was ist los in NRW
Seite 5	Stadt Essen -Historie-
Seite 6	Hilfe, der Russe kommt
Seite 10	Joaquín Sorolla y Bastida
Seite 11	Zitatesammlung
Seite 14	Die kleinste Brücke der Welt
Seite 15	Die Geschichte einer Marke
Seite 15	Roter Mond
Seite 16	Gesundheit und KI
Seite 18	Impressum



Liebe Leser *innen und außen, liebe Eichhörnchen und sonst wie fühlende,

Achtung, nicht vergessen!

Um unseren Biorhythmus zu stören, wird am 30.März wieder die Uhrzeit Vorherumgestellt...
Gut das die EU sich 2017 auf die Abschaffung der Zeitverumstellung geeinigt hat.
– kann also nicht mehr allzu lang so weitergehen.



Die Gazelle

Ob man's glaubt oder nicht, die Gazelle ist tatsächlich ein Lebewesen (Gruppe der Hornträger, "Bovidae"). Das liegt daran, dass der Name in Wirtschaftsgütern vermarktet wurde. Ganz bekannt Fahrräder (übrigens öfter in unserer Fahrradwerkstatt zu erwerben), Fitnessgeräte oder Sneakers.

Was zeichnet die Gazelle aus: Sie ist ein zierliches, wenn nicht sogar graziles Lebewesen, ein Wiederkäuer. Ihr Lebensraum ist die afrikanische bzw. asiatische Savanne, Wüste, im besten Fall Flussauen. Ihr Maximalspurt liegt bei ca. 96 km/h, was nötig ist, um zu überleben.

Zweifellos ein Symbol der Schnelligkeit und Wendigkeit, deshalb in Indien in Verbindung mit Luft und Wind gebracht; in der semitischen Welt assoziiert man das Lebewesen mit Schönheit wegen der Augen.

In der Regel werden Gazellen in freier Wildbahn in etwa neun Jahre, fünfzehn Jahre in Gefangenschaft. Zu beschreiben sind sie ganz einfach: ein schmaler Kopf, große Augen und Ohren und eine schmale Schnauze.

Bis zu 20 Lebewesen in Form Vegetation- versammeln sich , um Sonnenaufgang ihren nachzugehen.

begeben sich ca. 200 Herde zu den

Wanderungen. Nach Schwangerschaft

bis zwei Kälber zur wiegen sie ca. 50 kg.

über Körpersprache zu

vier Beinen hochzuspringen und

der Paarung sind die Männchen anzulocken. Traurig zu wissen, dass in auffindbar ist, Gazellen verhungern. Ein Art der Gattung Wiederkäuer fressen sie

Schösslinge, Blumen, Früchte. Anders

verlieren bleibt das der Gazelle dauerhaft wichtigste Verteidigungsmittel, so auch das

kommt es öfters zu

das eine Lebewesen dem Eindringling seine Hörner, um das selbstbeanspruchte Territorium zu verteidigen. Es eskaliert indem der Eindringling seine Hörner zeigt; andernfalls verlässt der Eindringling das Territorium kampfflos. Bei Auseinandersetzungen verhaken sich die Hörner ineinander und stoßen sich gegenseitig ab.



eines Stammes- abhängig von der vorwiegend dämmerungsaktiv vor Lebensege wohnheiten

Hingegen

Tiere in Form einer jahreszeitlichen

sechsmontatiger

bringen Gazellen ein

Welt. Ausgewachsen

Eine interessante Weise

kommunizieren ist mit allen

dabei den Rücken zu krümmen. Bei

territorial und balzen, um Partnerinnen

kalten Wintern, wenn keine Nahrung

weiteres Problem ist die Dürre. Als eine

(Akazien-) Blätter, Gräser, Zweige,

als Hirsche, die jedes Jahr ihr Geweih

verbunden. Die Hörner sind dabei das

sehr scharfe Sehvermögen. Untereinander

Rivalitätsauseinandersetzungen. Dabei zeigt

Lt. einem Bericht der IUCN (International Union for Conservation of Nature) sind Gazellen im Nahen Osten vom Aussterben bedroht. In den letzten 20 Jahren ist deren Population um 70 % zurückgegangen. Und werden so aus ihrem natürlichen Lebensraum herausgedrängt.

Was ist Los in NRW

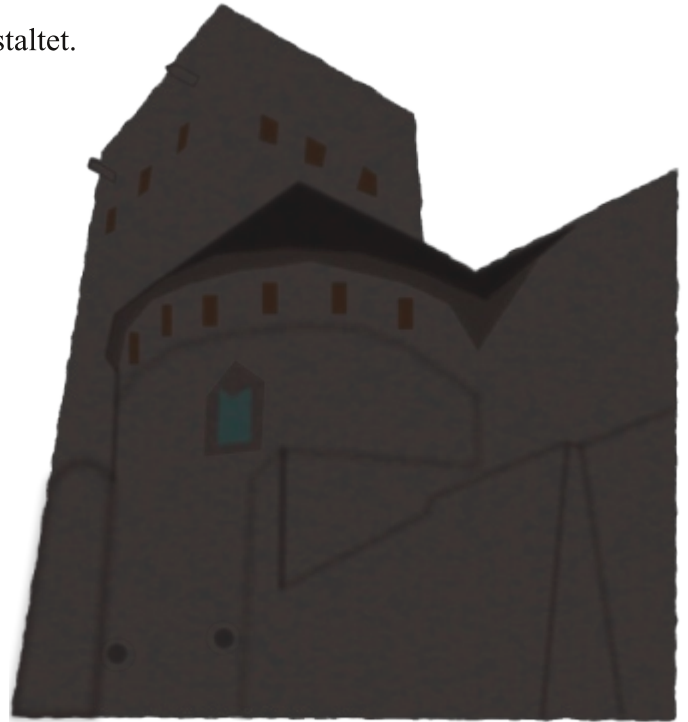
Sightseeing: Hattingen an der Ruhr

Hattingen an der Ruhr (elf Stadtteile) gehört zusammen mit Witten zum Ennepe-Ruhr-Kreis; angrenzend an die Städte Essen, Wuppertal, Bochum und Sprockhövel, Velbert.

Im Zuge des Strukturwandels entstand das LWL-Museum (Landschaftsverband Westfalen-Lippe) und der Gewerbe- und Landschaftspark. In Hattingen gab es einige Zechen; der letzte Hochofen wurde 1987 stillgelegt und somit das Ende des Wirtschaftsmotors der Montan-Industrie eingeläutet.

Einige Sehenswürdigkeiten sind unter anderem der Malerwinkel, mit rund 150 eng stehenden Fachwerkhäusern in einer gut erhaltenen Altstadt. Aus dem Jahre 1576 blieb das Alte Rathaus erhalten, dass vorerst als Fleischhalle in Betrieb war. Aushängeschild der Stadt Hattingen ist wohl das Bügeleisenhaus. Mit der imposanten Bauweise assoziiert man ein Bügeleisen, was auch Grund für die Beheimatung des Museum im Bügelhaus (MiBEH) ist. Direkt neben dem Museum die Tourist Info. Die Elfringhauser Schweiz, der Kemnader See, das Ruhrtal, so auch die Ruhr laden als Naherholungsgebiete zum Durchschnaufen ein.

Praktisch zu jeder Jahreszeit wird ein Altstadtfestival veranstaltet.



Stadtpatron und abgebildet auf dem Stadtwappen ist St. Georg, in einer silbernen Ritterrüstung auf weißem Ross mit silberner Lanze einen grünen Lindwurm stechend. Jenes wurde vom Preußen-König Wilhelm II. 1911 verliehen. Schief geraten ist allerdings der Kirchturm der St. Georgs Kirche. Erstmals wurde der Stadtname als "Hatneggen" im Jahre 990 erwähnt.

Veranstaltungs-Tipps im April:

Bücherbabys	Stadtbibliothek	07. April, 09:00 bis 11:45 Uhr
-------------	-----------------	--------------------------------

Ferienworkshop für Schüler der Klassen 5 bis 7		
Technik- spielend begreifen	LWL Museum Henrichshütte	15. April, 10:30 bis 14:30 Uhr

Pflegeberatung in Welper	Seniorenbüro	24. April, 10:30 bis 12:00 Uhr
--------------------------	--------------	--------------------------------

Stadt Essen -Historie-

Die Stadt Essen wurde 852 n.Chr. erstmals erwähnt, allerdings noch nicht mit dem Namen Essen.

Essen hatte früher verschiedene Namen wie Essende oder auch Assindia (lat.name).

Bis 1852 wurde die Stadt von den Fürstabtissinnen regiert.

Die zweitgrößte Stadt im Revier mit ca. 597.000 Einwohner blickt auf eine 1153-jährige Geschichte zurück.

Bekannt geworden ist Essen hauptsächlich durch den Abbau von Steinkohle und natürlich der Firma Krupp in der Stahlherstellung, die die größten Arbeitgeber der Stadt waren.

Essen steht für das Weltkulturerbe "Zeche Zollverein" und ist als "Kulturhauptstadt 2010" für das gesamte Ruhrgebiet und darüber hinaus bekannt.

Konzerne wie ThyssenKrupp, RWE, Hochtief oder auch Evonik haben in Essen ein Zuhause gefunden.

Das Stadtbild prägen auch "Wolkenkratzer", wie beispielhaft der RWE Turm am Opernplatz mit 161 Meter oder das höchste Rathaus Europas mit über 106 Meter . Das Postbank Gebäude erreicht immerhin 90 Meter.

Der Sport in unserer Stadt findet seine Anhänger in vielen Sportarten, wie Fussball oder Handball. Bekannte Vereine wie Rot Weiß Essen in der dritt höchsten Liga oder die SGS Essen Schönebeck, die in der 1. Fussball Bundesliga spielen, Moskitos Essen im Eishockey 3.Liga und Tussem Essen Im Handball in der 2.Bundesliga. Basketball mit American Football oder die Skater Hoykeys hat Essen zu bieten.

Nach Beendigung des Kohleabbaus wurde die Luftqualität allmählich besser, so dass Essen 2017 die grünste Stadt Europas wurde.

Kultur gibt's auch hier. Das Aalto Theater (Opernhaus), die Philharmonie Essen oder der Saalbau sind beliebte Häuser. Moderne Hotels wie das Sheraton oder Welcome Hotel oder der Essener Hof bieten Übernachtungen für ihren Urlaub.

Der Essener Süden ist ein Naherholungsgebiet mit dem Baldeneysee oder auch Seaside Beach. Hier gibt's viele Möglichkeiten sich zu entspannen: Tretboot fahren, Segeln, Rundfahrten auf dem See oder einfach die Seele baumeln lassen. Zum See gelangt man mit der S6 vom Essener Hbf bis Hügel oder auch Werden S-Bahnhof. Die Villa Hügel war das Wohnhaus der Familie Krupp und der Bahnhof war früher der Privatbahnhof, wo Gäste oder Staatsleute empfangen wurden.

Der 1929 entstandene Gruga-Park wurde zur Bundesgartenschau 1965 neu gestaltet. Auf ca. 70 ha können die Menschen eine umfangreiche Pflanzenwelt unterschiedlicher Länder bestaunen. In Nachbarschaft der Gruga findet sich die Messe Essen, das Gruga-Bad und natürlich die unter Denkmal geschützte Gruga-Halle mit ihrer beeindruckenden und markanten V-förmigen Architektur und einem Fassungsvermögen von 10.000 Plätzen.

Von 1963 bis zum Abriss 2001 gehörte zum Anblick von Essen noch das Grugastadion, eines der größten Stadien in NRW mit Platz für 40.000 Menschen.

Auch dunkle Zeiten überschatteten Essen als Kanonen Stadt (Krupp) im 2. Weltkrieg.

Dabei wurde die Stadt durch zahlreiche Bombenangriffe stark zerstört.

Die Firma Krupp fusionierte mit Thyssen und wurde zu einem der wichtigen Stahlproduzenten überhaupt.

Alte Kruppgebäude erinnern noch heute an die einstigen Produktionsstätten. Durch Umgestaltung entstanden die Weststadt Hallen oder das Colosseum Theater am Berliner Platz, wo auch das größte Multiplex Kino Deutschlands steht (Cinemaxx) und unweit das älteste Kino Deutschlands die Lichtburg in der Innenstadt. Auch eine Universität und ein Uni Klinikum gehören zu einer Metropole. Sie können auch im flächenmässig größten Einkaufszentrum im Ruhrgebiet unbegrenzt Shoppen.

Weiterführende Informationen und Hinweise findet man unter:

www.essen.de

www.visitessen.de



Hilfe, der Russe kommt



Heikles Thema, let's Go.

Die zusammengestellte Übersicht vergangener Konflikte, entbehrt nicht einer gewissen Komik, ist also in jedem Fall lesenswert. Aus heutiger Sicht ein völlig unsinniges durcheinander von Verbündeten und Gegnern, die gerne mal die Seiten wechselten, manchmal nach ein paar Jahren, manchmal innerhalb desselben Konflikts ...und beim nächsten Mal wieder in neuer Konstellation.

Die Konzentration liegt auf den nach oder von Westen ausgehenden Auseinandersetzungen. So spiegelt sich die Historie gerade aus deutscher Sicht, da „Der Russe“ vor den beiden Weltkriegen ja auch schon der Böse war. Auch Schweden gehört hier erwähnt. Kam man selbst im kalten Krieg ohne Bündnis aus, muss man nun dringend in die Nato während man gleichzeitig über die Unfähigkeit, schlechte Ausrüstung oder Kampfesmoral der russischen Armee philosophiert.

Der Russisch-Schwedische Krieg (1554–1557)

Der Krieg begann im Juni 1554 mit der Belagerung und Beschuss der Festung Schlüsselburg durch Schweden.

Der Russisch-Krimtatarische Krieg (1570–1572)

Der Krieg begann 1570 mit dem Einfall der Krimtataren in Russland. Ein riesiges Heer der Tataren mit Türkischer Verstärkung brannte 1571 Moskau fast vollständig nieder.

Der Russisch-Schwedische Krieg von (1590–1595)

Die Feindseligkeiten begann mit einer Reihe schwedischer Überfälle auf grenznahe Gebiete. Der Krieg mit Schweden wurde unumgänglich und die russische Seite erklärte den Krieg.

Der Polnisch-Russische Krieg (1609–1618)

Der Krieg zwischen dem Königreich Polen-Litauen und dem Zarentum Russland begann mit einer Offensive Polens mit dem Ziel, die Krone Russlands für sich zu sichern

Der Russisch-Schwedische Krieg (1610–1617)

Um sich gegen die polnisch-litauische Bedrohung behaupten zu können, schloss der russische Zar einen Bündnis mit Schweden. Daraufhin erklärte Schweden, Polen-Litauen den Krieg. Polen errang einen entscheidenden Sieg über das russisch-schwedische Heer. Der Zar wurde gestürzt und in Moskau wurde den Polen die Tore der Stadt geöffnet. Unter diesen Umständen erklärte Schweden Russland den Krieg.

Der Russisch-Polnische Krieg (1632–1634)

Der russische Zar nutzte das in Polen entstandene Innenpolitische Machtvakuum zum Versuch, die an Polen-Litauen gefallen Gebiete, vorrangig die Festung Smolensk, zurückzuerobern.

Der Russisch-Polnische Krieg (1654-1667)

Der Krieg begann, nachdem das Zarentum Russland infolge eines Vertrages zur Unterstützung ukrainischer Kosaken die seit Jahren gegen die polnische Oberherrschaft kämpften.

Der Russisch-Schwedische Krieg (1656-1658)

Die polnische Schwäche im Russisch-Polnischen Krieg 1654–1667 nutzend, fielen die Schweden 1655 in Polen ein und Russland und Polen schlossen ein Waffenstillstandsabkommen. Polen brauchte freie Hand für den Kampf gegen Schweden und auch für Russland gab es Gründe für einen Krieg gegen Schweden um zum Beispiel den Zugang zur Ostsee zurückzuerobern.

Der Große Nordische Krieg (1700-1721)

Eine Allianz aus dem Russischen Zarenreich, Sachsen-Polen und Dänemark-Norwegen, griff im März 1700 das Schwedische Reich an. Schweden blieb zunächst siegreich und Dänemark-Norwegen (1700) und Sachsen-Polen (1706) schieden aus dem Krieg aus. Als Schweden, Russland in einem letzten Feldzug besiegen wollte, erlitt man eine verheerende Niederlage welche die Kriegswende einleitete.

Der Russisch-Schwedische Krieg (1741- 1743)

war der Versuch der Schweden, die Niederlage des Landes im großen Nordischen Krieg zu revidieren und die eigene Großmachtstellung wenigstens teilweise wiederherzustellen. Der Konflikt endete mit einer Niederlage Schwedens und größeren Gebietsabtretungen an Russland.



Der Russisch-Schwedische Krieg (1788-1790)

Der schwedische König beginnt einen neuen Krieg gegen Russland. Mit einem Sieg über die russische Zarin verspricht er sich eine Verbesserung seiner innenpolitischen Lage, der schwedischen Finanzen und dem Ruhm der schwedischen Armee.

Der Russisch-Polnische Krieg (1792)

Beim Einmarsch russischer Truppen in Polen brach die einseitig gegen Russland gerichtete polnisch-preußische Allianz. Der Kommandeur der litauischen Truppen, weigerte sich, gegen die russischen Truppen zu kämpfen und trug so nicht unwesentlich zur polnischen Niederlage.

Der Erste Koalitionskrieg (1795)

war die erste Auseinandersetzung eines Bündnisses, das zunächst aus Preußen, der Habsburgermonarchie sowie kleineren deutschen Staaten bestand, die zur Verteidigung der Monarchie gegen die Revolution in Frankreich geführt wurde.

Der Zweite Koalitionskrieg (1798-1802)

wurde von einer Allianz um Russland, Österreich und Großbritannien gegen das im Ersten Koalitionskrieg erfolgreiche revolutionäre Frankreich geführt.

Der Dritte Koalitionskrieg (1805)

wurde zwischen Frankreich und seinen deutschen Verbündeten, insbesondere Württemberg, Bayern und Baden, und den Alliierten um Großbritannien, Russland, Österreich, Schweden und Neapel ausgetragen.

Der Vierte Koalitionskrieg (1806-1807)

Frankreich und seinen verbündeten auf der einen Seite und hauptsächlich Preußen und Russland auf der anderen Seite statt.

zwischen

Der Russisch-Schwedische Krieg (1808–1809)

war ein Krieg zwischen dem Russischen Kaiserreich und Schweden um die Vorherrschaft im damals schwedischen Finnland. Der Krieg begann mit dem Einfall der russischen Truppen in Finnland.

Napoleons Russlandfeldzug von 1812

war quasi der Sechste Koalitionskrieg, in dem sich Frankreich und Russland mit ihren jeweiligen Verbündeten gegenüberstanden. Der Feldzug endete nach anfänglichen französischen Erfolgen bekanntermaßen in einer der größten militärischen Katastrophen der Geschichte. Frankreich verlor seine Armee, seine Verbündeten und damit den Krieg. Schlussendlich wurde Napoleon zur Abdankung gezwungen.

1. Weltkrieg

Am 28. Juli 1914 erfolgte die Kriegserklärung Österreich-Ungarns an Serbien. Die Machtinteressen der Großmächte und gerade die deutschen Bündnisverpflichtungen, ließen den Konflikt ausufern. Die deutsche Kriegserklärung an Russland erging am 1. August.

Die finnischen Ostkriegszüge (1918-1920)

eine Reihe von bewaffneten Überfällen, mehr oder weniger offizieller Truppen auf das von Revolution bzw. Bürgerkrieg geschwächte russische Gebiet.



Der Polnisch-Sowjetischen Krieg (1919-1921)

Polen, gerade wiederauferstanden, fordert, versucht, den historischen Grenzverlauf von 1772 wiederherzustellen. Zudem gehört die Idee zur Schaffung eines osteuropäischen Machtgefüges unter polnischer Führung dazu.

2. Weltkrieg

Nachdem die deutschen Truppen am 1. September 1939 Polen überfielen, marschierte die Rote Armee am 17. September ein und besetzte das östliche Polen. Die letzten polnischen Einheiten kapitulierten am 6. Oktober.

Sowjetisch-Finnischer „Winterkrieg“ (1939-1940)

Die Sowjetunion forderte Gebiete von Finnland (eine Landenge) für die Sicherheit Leningrads. Finnland lehnte ab und die Rote Armee griff am 30. November 1939 an.

Der Deutsch-Sowjetische Krieg (1941-1945)

am 22. Juni überfiel die deutsche Wehrmacht die Sowjetunion und brach den vorhandenen Nichtangriffspakt. Der Krieg endete bekanntermaßen am 8. Mai 1945 mit der Kapitulation der deutschen Wehrmacht.

Sowjetisch-Finnischer „Winterkrieg“ (1941-1944)

Finnland gelang es, mit Hilfe des Deutschen Reichs an die Sowjetunion verlorene Gebiete zurückzuerobern. Eine sowjetische Großoffensive startete 1944. Es folgten Waffenstillstand und der Verlust der zurückeroberten, sowie weiterer Gebiete an die Sowjetunion.

Der Russisch-Ukrainische Krieg, Konflikt, Überfall , Militärische Sonderaktion... (2014-)

Im März 2014 besetzte Russland die Halbinsel Krim, führte ein Referendum durch und annektierte die Krim am 18. März 2014.

Am 21. Februar 2022 erkannte Russland die Unabhängigkeit der mehrheitlich russisch geprägten Oblaste Donezk und Lugansk einem Teil von Luhansk an. Für Russland zählen diese nun zum Staatsgebiet und deren angebliche Bedrohung durch die Ukraine diene als Vorwand für die große militärische Intervention vom 24. Februar 2022.

Mein Fazit: Ich kann den „Bösen Russen“ nicht finden.

Im Kaiserreich hieß es noch: „jeder Schuss ein Russ, jeder Stoß ein Franzos. Das Engagement der Königreiche Schweden, Litauen und Polen, nun ja. Napoleonische Truppen vor Moskau. Dänen, Norweger, Preußen, Württemberg, der Rheinbund, Deutschland, Österreich und Ungarn, das Osmanische Reich, Großbritannien – Der Überfall der Deutschen im 2. Weltkrieg...

Wer im Glashaus sitzt, werfe den ersten Stein . . .oder so ähnlich.

Joaquín Sorolla y Bastida

Sorolla (Impressionist, Realist), der bekannteste spanische Maler seiner Zeit wurde am 27. Februar 1863 in Valencia geboren und starb am 10. August 1923 in Cercedilla. Er widmete sein ganzes Leben der Malerei und hielt Licht und Schönheit ohne Künstlichkeit auf seinen Leinwänden fest.

Sorollas Arbeiten stechen durch seine Zeichentechnik hervor, gleichermaßen verstand er es durch seinen lockeren Pinselstrich Poesie und Schönheit zu verschmelzen. Meisterlich hat er die tonale und farbliche Essenz eines Motivs eingefangen. Sein Haupt-Malmittel ist die Ölfarbe, womit er eine lebendige Leuchtkraft und Textur erreichte.

Einige seiner Arbeiten sind im Prado ausgestellt, allerdings einen Besuch wert ist das Sorolla-Museum in Madrid. Eine weitere Auszeichnung ist die große Goldmedaille auf der Intern. Kunstausstellung 1885 in Berlin.

Etwa 374 Werke seiner Malerei sind erhalten geblieben, darunter Arbeiten zu Genreszenen, Landschaftsbilder und Buchillustrationen, vorwiegend aus dem span. Volksleben und Strandbilder.

William Howard Taft, 27. US-Präsident ließ sich von ihm porträtieren.

Hauptsächlich malte Sorolla nach dem Leben, einige Arbeiten entstanden nach Fotografien; sein wirkliches Thema ist das Licht.

Sorolla wuchs bei seiner Tante Isabel auf und stammt aus einfachen Verhältnissen. Mit zwei Jahren wurde er Vollwaise, da seine Eltern an Cholera verstarben. Neben einer Metallausbildung absolvierte er eine Zeichenschule, da sein Talent zum Berufsstart entdeckt wurde. Ein Studium in Rom folgte, und Aufenthalte u.a. in Paris.

Sorolla wurde zu Lebzeiten sehr vermögend.

Er konnte sich mehrere Immobilien leisten- ein Haus in Madrid, ein Ferienhaus in Cercedilla und ein Strandhaus in Valencia. Einige seiner Werke und das Haus in Madrid hinterließ er in seinem Testament an den span. Staat. Er stand unter dem Einfluss frz. Impressionisten und arbeitete nahezu ausschließlich unter freiem Himmel.

Im Jahr 1888 heiratete er Clotilde Garcia, die Fotografin Antonio Garcia Peris. Aus der Ehe in Valencia trägt seinen Namen.

Schwester eines Mitschülers und Tochter des span. gingen drei Kinder hervor. Der 2010 neu eröffnete Bahnhof

**Am Ende werden wir uns nicht
an die Worte unserer Feinde erinnern,
sondern an das Schweigen
unserer Freunde.**

Martin Luther King

**Eine Voraussetzung für den Frieden ist der
Respekt vor dem anderssein und vor der
Vielfältigkeit des Lebens.**

Dalai Lama

**„Der wahre Reichtum ist die Gesundheit
und nicht Gold- und Silberstücke.“**

Mahatma Gandhi

**Menschliches Glück stammt nicht so sehr
aus großen Glücksfällen,
die sich selten ereignen,
als vielmehr aus kleinen glücklichen
Umständen, die jeden Tag vorkommen.**

Benjamin Franklin

**„Du kannst dich nicht selber finden,
indem du in die Vergangenheit gehst.
Du findest dich selber,
indem du in die Gegenwart kommst.“**

Eckhart Tolle

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

Kleinste Brücke der Welt

Es gibt wirklich Konstruktionen, die uns aufmerksam machen.

El Marco_Kleinste_Brücke_der_Welt

Und die Brücken sind diejenigen, die der Mensch gebaut hat, um die Verbindung verschiedener Regionen und Städte der Welt zu erleichtern.

In einem ruhigen Dorf zwischen Encinas und Castaños, in dem sich das Geräusch des Stroms des Baches kaum vom Windmals unterscheidet, verbirgt eine winzige Brücke eine unerwartete Besonderheit: Nur drei Meter lang ist sie als die kürzeste internationale Brücke der Welt bekannt. Diese kleine Holzstruktur verbindet zwei benachbarte Städte der iberischen Halbinsel, Links und Kulturen.

Mit einer Breite von 1,4 Metern schließt sich der Rahmen dem spanischen Homonymous in der Stadt der Codosera mit dem portugiesischen Varzea Grande an. Der Wasserkurs, der die Völker trennt, ist als der Strom der Croots oder der April River bekannt. Dieser kleine natürliche aktuelle Strom wirkt als Grenze zwischen Spanien und Portugal, der offiziell durch den Vertrag von Lissabon von 1864 festgelegt wurde. Trotz seiner geringen Größe schaffte es dem Rahmen, einen merkwürdigen Weltrekord von einer anderen Brücke zu beziehen: diejenige, die sich der privaten Insel Zavikon in Kanada anschließt, mit einer kleinen Insel, die demselben Eigentümer im Bundesstaat New York in den Vereinigten Staaten gehört. Diese 9,75m Brücke wurde bis dahin als kürzeste internationale Brücke der Welt angesehen, ein Titel, der jetzt El Marco gehört.

Vor dem Bau der aktuellen Brücke überquerten die Nachbarn den Bach für einen improvisierten Schritt, den sie gebaut hatten. Diese Lösung war jedoch prekär und wurde jedes Mal unpassierbar, wenn sie intensiv regnete, da das Wasser sie nach unten schleppte. Alles änderte sich im Jahr 2008, als eine endgültige Struktur gebaut wurde, die den von den Nachbarn selbst erhobenen rudimentären Schritt ersetzte und der stromabwärts verschwand, als es mit Intensität regnete. Finanziert von der Europäischen Union und auf Wunsch der portugiesischen Gemeinde Arroches wurde die neue Brücke mit der Zusammenarbeit von Arbeitnehmern aus beiden Ländern eine Grenze ohne Barrieren oder synchronisierte Uhren gebaut

Einer der merkwürdigsten Aspekte der Brücke ist, dass sie beim Überqueren von Zeitzone geändert wird. Spanien arbeitet mit der mitteleuropäischen Zeit (CET/CEST), während Portugal der Zeit des Greenwich Meridian (GMT/BST) folgt:

www.infobae.com.ar

Geschichte einer Marke

Geschichte einer Marke, die Geschichte geschrieben hat.

Wenn wir über eingetragene Markenzeichen sprechen, die die Grenzen ihres eigenen Herkunftslandes überschritten haben, sind wir dann vor der Geschichte von etwas ganz Besonderem, das auch im Laufe der Jahre in Kraft ist. Mercedes-Benz.

Aus diesem Anus wurde es als Symbol für Qualität, Luxus und Raffinesse gehalten. AG. Wenn wir in der Geschichte untersuchen, um festzustellen, welches erste erfundene Fahrzeug ohne Zweifel in der Schlussfolgerung gelangen, dass es sich um die interne Verbrennung eines einzelnen Zylinders namens Patentmotorwagen handelte, der die Geschwindigkeit von 16 km pro Stunde erreichte. Heute ist Mercedes Benz eine der bekanntesten CAR -Marken weltweit. Zweifellos ist dieser Markrahmen und sitzen die Grundlagen für die moderne Automobilindustrie.

www.lahistoria.info.es

Roter Mond

Der in Rot gekleidete Mond ist zweifellos eine sehr originelle Show, und dies war am Tag oder eher in der Nacht des 13. bis 14. März der aktuelle Anus möglich. Die Penumbraalbühne beginnt gegen 10:00 Uhr nachts und in dieser Phase wird der Mond nur ein bisschen bekommen, sodass es schwierig sein wird, es zu schätzen. In der Nacht wird die Teilzeit um ungefähr 11:10 Uhr beginnen, wo der Gesamtschatten der Erde, die Umbra, das Mondalbum eindeutig allmählich abdecken wird.

Gegen 12:30 Uhr (nach Mitternacht) begann die Gesamtphase des Phänomens,
im Volksmund als "Red Moon" bekannt.

Zu dieser Zeit wird das Sonnenlicht - das durch die Atmosphäre der Erde fließt - in Farben getrennt und "biegt" ein wenig, und der rote Teil des Lichts konzentriert sich auf den Mond, so dass es mit rötlichen Tönen leuchtet. Es gibt populäre Überzeugungen an diese Ereignisse, insbesondere darüber, ob es sicher ist, sie zu beobachten oder ob sie Menschen, Pflanzen oder Tiere Schäden verursachen. Mondfinsternisse sind völlig sicher und können ohne Schutz oder besondere Ausrüstung genossen werden und verursachen keinem Lebewesen Schaden, sagte er. Es gibt verschiedene Arten von Mondfinsternisse und genau die Art der Sonnenfinsternis, die sich auswirkt, ob der Mond rot wird. Es gibt Penumbrales, teilweise und total. Ersteres tritt auf, wenn ein Vollmond den diffussten äußeren Schatten der Erde im Raum betritt, den wir als Dunkelheit kennen. Es ist die subtilste Sonnenfinsternis von allen, in denen der Vollmond seinen natürlichen Zustand kaum verändert und daher für kurze Zeit nur einen Teil seiner Helligkeit verliert.

Partielle Finsternisse finden statt, wenn unser Satellit in die Dunkelheit eindringt und ein Teil seiner Oberfläche sich auch durch die Umbra unseres Planeten bewegt. Dies führt zum Rand des Schattens der Erde bewegt sich durch einen Teil des Mondes und verdeckt sie laut NASA. www.nationalgeographic.es

Gesundheit und KI

Dies bedeutet, dass in vielen Bereichen unseres täglichen Lebens verwendet wird.

Die beschleunigten Arbeitszeiten können nach künstlicher Intelligenz (AI) schädliche Gesundheitsgewohnheiten annehmen. Die KI gruppiert laut wissenschaftlichen Studien an prestigeträchtigen Einheiten weltweit die schlimmsten in fünf Kategorien: Nahrung, Schlaf, sitzender Lebensstil, schlechtes Stressmanagement und soziale Gewohnheiten.

Essgewohnheiten:

Der Verbrauch von verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken, die normalerweise große Mengen an gesättigten Fetten, Salz und zugesetzten Zuckern enthalten, kann das Risiko für Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Typ zwei Diabetes und Fettleibigkeit erhöhen.

Andererseits haben gebratene und fettige Lebensmittel laut einer Studie der American Heart Association, die im Jahr 2019 veröffentlicht wurde, auch ähnliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Das Dokument stellt fest, dass Transfette und andere toxische Verbindungen, die während des Bratens erzeugt werden, zu einem höheren Risiko für Herzinsuffizienz führen.

Bei Alkohol ergab eine Analyse im Lancet, dass sogar einen moderaten Verbrauch das Risiko für die Entwicklung von Krebs und Lebererkrankungen erhöht. Laut KI ist ein weiteres der schlimmsten Gesundheitsgewohnheiten, kein frisches Obst und Gemüse zu konsumieren.

Dies sind Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien sind, was sie für die ordnungsgemäße Funktion des Körpers wesentlich macht. Wenn Sie sie nicht in unsere tägliche Ernährung einbeziehen, kann dies zu Ernährungsmangel führen und parallel das Immunsystem schwächen, das Risiko chronischer Krankheiten erhöht und die Verdauung aufgrund des Mangels an Ballaststoffen beeinflusst.

Tatsächlich zeigte eine globale Studie des Lancet, die 2019 verbreitet wurde, dass niedriger Obst und Gemüsekonsum mit Millionen von Todesfällen zusammenhängt, die jährlich aufgrund kardiovaskulärer Erkrankungen und Krebs vermieden werden.

Sesshafte Gewohnheiten:

Nicht durch körperliche Aktivität durchzuführen ist eine der schädlichsten Gewohnheiten. Eine Studie der Harvard University ergab, dass Menschen, die keine regelmäßige körperliche Bewegung durchführen, ein höheres Mortalitätsrisiko haben, insbesondere bei Herzerkrankungen und Krebs. Um solche Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden, empfiehlt der, dass Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten mittelschwerer körperlicher Aktivität durchführen.

Herz -Kreislauf- und Krebskrankheiten sind auch damit verbunden, dass sie mehr als vier Stunden pro Tag sitzen. In konkreten Zahlen bewertete eine in Archives of Internal Medicine veröffentlichte Analyse mehr als 200.000 Menschen und ergab, dass diejenigen, die mehr als vier Stunden am Tag saßen, ein um 40% höheres Todesrisiko im Vergleich zu denjenigen hatten, die weniger saßen.

WHO empfiehlt Erwachsene, mindestens 150 Minuten mittelschwerer körperlicher Aktivität bis zum Weekshutterstock - Shuttersock

Unter dieser Linie ist das Eingehen von Pausen von wesentlicher Bedeutung. In einer 2015 veröffentlichten Untersuchung des American Journal of Preventive Medicine, das 2015 veröffentlicht wurde, wird die Einnahme häufiger Pausen für lange Zeiträume mit sesshaften Lebensstil verbessert, die die kardiovaskuläre Gesundheit und den Glukosespiegel und das Blutholesterin verringern. Darüber hinaus kann es zu einem geringeren Entzündungsniveau führen, so ein Bericht der University of Queensland über Pausen und Stoffwechsel.

Schlafgewohnheiten:

Eine schlechte Schlafqualität kann sich auf unseren körperlichen und emotionalen Zustand auswirken. Eine im Journal of Clinical Psychiatry veröffentlichte Studie zeigte beispielsweise, dass ein Schlafmangel eng mit einem erhöhten Risiko von Stimmungsstörungen wie Depressionen und Angstzuständen zusammenhängt.

Parallel dazu führt es laut einem Schlafbericht 2010 zu einer Entwicklung von Herz -Kreislauf -Erkrankungen, Typ -2 -Diabetes und Fettleibigkeit.

Stress:

Die Auswirkungen von Gesundheitsstress sind laut verschiedenen medizinischen und wissenschaftlichen Berichten immens. Eine Studie des Lancet ergab eine klare Beziehung zwischen chronischem psychischem Stress und dem Risiko von Herz -Kreislauf -Erkrankungen wie Herzinfarkten und Strichen.

Soziale Gewohnheiten:

Das Rauchen und der Konsum von Tabak sind ein großes Gesundheitsrisiko, die Meta -KI sticht auf. Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz -Kreislauf -Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkte und Striche. Auf der anderen Seite sind soziale Beziehungen der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Dies wird durch eine Analyse des im Jahr 2016 durchgeführten Heart International Scientific Journal angegeben.

www.lanacion.com.ar

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Redaktion & Layout: M.D.

Bilder & Grafiken: M.H.

Schriftsteller: 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 **04.04.2025**

Die vorangegangenen Ausgaben unter:

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

