

Platten



Blatt

die kultige Neubauebiets-Info von Rostock über Berlin bis Dresden

Rezept - Königs-Kuchen : 1. 250g Mehl und $\frac{1}{2}$ Pack



Backpulver vermengen; 2. 250g Zucker, 250g Butter, je 1 Essl. Zitronat, Orangeat, Rosinen, gehackte Nüsse und 4 Eier hinzugeben und verrühren; 3. Teig in eine gefettete Kuchenform geben; 4. im vorgeheiztem Ofen bei 180°C ca. 30-45 min backen (bis bei der Holzlöffel-Stiel-Stechprobe kein roher Teig mehr zu finden ist); M2

Leser-Redakteure - Ein halbes Jahrhundert Märtyrertum tibetischer Geduld jährt sich am 10.03.2009. Vor 50 Jahren marschierte die chinesische Armee in das selbstständige Land Tibet, mit dem Dalai Lama als Staatsoberhaupt, ein. Seit dem Volksaufstand gegen die gewaltsame Besatzungsmacht China am 10.03.1959, starben nach chinesischer Auskunft 1,2 Millionen Tibeter durch Terror, Exekution, Hunger und Zwangsarbeit. Die tatsächliche Anzahl dürfte deutlich höher sein. Als Folge der leiblichen Bedrohung des 14. Dalai Lama, musste dieser mit der Regierung ins indische Exil fliehen. Die zwischen China und Tibet vertraglich gesicherte Autonomie Tibets, wird von Peking bis heute verwehrt. Da der Dalai Lama das 70ste Lebensjahr überschritten hat, spielt China statt auf Kommunikation zu setzen eher auf Zeit. Stirbt der Dalai Lama, wird nach dessen Reinkarnation gesucht und China wird bestrebt sein, dass der Wiedergeborene aus dem Territorium der Volksrepublik entspringt, damit (Foto www.tibet-initiative.de) eine Einflußnahme möglich wird. Gute Chancen hat Peking, denn der Panchen Lama, der aus der Gruppe der für die Reinkarnation in Frage kommenden die Auswahl trifft, steht unter dem Einfluß des chinesischen Parteiapparats. Ist dieser kulturelle Völkermord erfolgreich, wird die Welt einer seiner wertvollsten Schätze beraubt sein. Gerade für gestresste Europäer bietet die tibetische Lebensphilosophie Hilfe. M. Körner

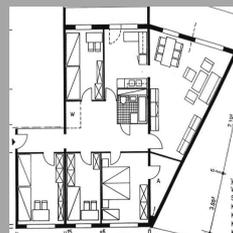


@-Empfehlung - www.tibetoffice.ch

M3

€ - Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig seine Wohnung richtig zu lüften. Einmal darf beim Luftaustausch nicht zuviel Wärme entweichen und des Weiteren muss die energiefressende Feuchtluft hinaus. Daher empfiehlt es sich, mehrfach am Tag, im März 8-10 min und im April 12-15 min, das Fenster zu öffnen. Dies spart Heizkosten. M1

WBS 70 Teil 10 - Im Laufe der Zeit arbeiteten sich die Plattenwerke (PW), Architekten und Bauarbeiter mit ihren Arbeitsabläufen ein. Konnten Plattenbauten erst nur in gerade laufenden Riegeln errichtet werden, so boten später die PW weitere Modelle an. Jetzt ward es den Systemarchitekten möglich Sterne, geknickte Riegel oder Meander in ihre Planungen zu einfließen lassen. Auf dem Land ging man auf dortige Architektur ein und baute Plattenbauten mit Spitzdächern, während sich in der Stadt das moderne und kostengünstigere Flachdach mit dem so genannten Treppe als Dachabschluss etablierte. M1



(Foto v. Archiv)

Weisheitsliebe - „Wer nicht unbegrenzte Geduld aufbringt, kann nicht Gewaltlosigkeit üben.“

Info - In der heutigen Welt gilt für manchem Zufußgehen als unmodern oder unbequem. Dabei hat die Evolution, nur 70% der Deutschen glauben an die Darwin-Theorie, den menschlichen Körper mit seinen Sehnen und Muskeln hierfür geschaffen. Gehen macht keine Anstrengung, es passiert einfach so und tut uns gut. Ein Postbote legt am Tag ca. 18.000 Schritte zurück, während eine Sekretärin nur mit 1.200 Schritten zu Buche schlägt. Eine sich auszusuchende Gehstrecke zu finden ist sehr einfach, so kann man eine Straßenbahn- oder U-Bahn-Haltestelle weniger fahren und den Rest „per pedis“ bewältigen. 800m zu Fuß gegangen sind etwa 1000 Schritte zusätzlich am Tag. Wer also Bewegungsfreude entdecken und seine Aktivität steigern möchte, macht 3000 Schritte am Tag extra. 3000 Schritte sind ein Spaziergang von 30-45 min. Oder ändern Sie ihre Alltagsumstände und vermeiden den Fahrstuhl! M2