



#### مرحبًا بكم في الإصدار الأول من STEPS!

القراء الأعزاء:

بين يديك الإصدار الأول من Steps الصحيفة الجديدة للتأزر بين الجيران في Idstein والمنطقة المحيطة بها. نعني بهذا الارتعاش بين المقيمين منذ فترة طويلة في منطقتنا وجيرانهم الأجانب. حيث يعيش ما مجموعه 25275 شخصًا يحملون جوازات سفر أجنبية في . Rheingau-Taunuskreis . حوالي 13.5 في المائة من السكان معظمهم من تركيا وبولندا وإيطاليا ورومانيا ويعيشون هنا منذ فترة طويلة.

ومع ذلك لم يأت الكثير من المهاجرين إلى هنا إلا في السنوات القليلة الماضية للعثور على ملاذ آمن بعد الفرار من الحرب والاضطهاد في وطنهم ، وهم الآن يخطون خطوة تلو الأخرى في حياتهم الجديدة. تقدم لهم Steps منتدى حيث يمكنهم سرد قصصهم والتحدث عن مخاوفهم واحتياجاتهم ، وأيضًا مشاركة أفراسهم ونجاحاتهم معك. سنقوم أيضًا بالإبلاغ عن المشاريع والأنشطة المشتركة ، وسنقدم النصائح والمعلومات.

يقدم لك مؤلفونا من سوريا وأفغانستان وإثيوبيا وإريتريا ودول أخرى مطبخهم المحلي وثقافتهم وعاداتهم ويشرحون لك ما هو مختلف في ألمانيا عنه في وطنهم. ولا ينبغي إهمال الرياضة والفكاهة أيضًا ، في النهاية سيكون هناك ملخص قصير باللغات العربية والدارية والإنجليزية.

و يقوم موقع ويب الذي يحتوي على ترجمات لأهم محتوى بتقريب المعلومات التي تقدمها Steps سنحاول الكتابة بلغة بسيطة ومفهومة حتى يتمكن أكبر عدد ممكن منكم من قراءة صحيفتنا. نحن على يقين من أن لدينا العديد من الموضوعات المثيرة للاهتمام لقرائنا وللألمان وللمهاجرين الذين هم في ألمانيا منذ فترة طويلة.

التحدث والاستماع إلى بعضنا البعض هو أساس فهم بعضنا البعض. يقول المثل الهندي القديم: "الروح العظيمة"، أنفذي من الحكم على شخص آخر قبل أن أمشي إلى القمر في حذاء موكاسين الخاص به. " لذلك دعونا نبدل الأحذية ونركض خطوة بخطوة معًا - إلى حوار جيد!

تم إنشاء هذا العدد من خلال مشورة مهنية قيمة من مجموعة موظفي VRM بالإضافة إلى الدعم من NASPA ومن ,, Ihnen "leuchtet ein Licht"

فريق التحرير

ملاحظة: سنكون سعداء جدًا لسماع أفكارك حول العدد الأول لدينا من الأفضل القيام بذلك عن طريق البريد الإلكتروني إلى:

[redaktion@steps-fhi-ev.de](mailto:redaktion@steps-fhi-ev.de)

## بيان مهمتنا وقواعدنا steps

- نحن نشجع التعايش في المجتمع من خلال العيش المشترك بين الناس من أصول مختلفة ، وتزويدهم بالمعلومات المفيدة والمهمة والعمل معهم للإشارة إلى القواسم المشتركة.
- نريد خلق هوية مشتركة وتفاهم متبادل.
- ندافع عن التنوع والتعاون القائم على الاحترام والمناقشة المفتوحة.
- نتعهد بتقديم تقارير مستقلة وموضوعية ومصداقية وحيادية.
- في Steps يمكن للجميع التعبير عن آرائهم بحرية ، لكننا نرفض بشدة والكراهية والتحريض وكذلك التصريحات التي تنتهك قواعد التعايش المشترك. ولا نقبل المساس بتلك المبادئ ولو كانت تصرفات شخصية .
- نسعى لتوحيد الجهود للوصول لرأي مشترك للحفاظ على التعايش
- جريدتنا متاحة للجميع ويسعدنا مشاركتكم – جريدتنا مجانية.

## يوجد الكثير من المهاجرين في: Rheingau-Taunus-Kreis

عدد المهاجرين حسب بلد المنشأ

أرقام من السجل المركزي للأجانب

مجموع السكان :	187,700	Rumänien	1,748
مجموع الأجانب :	25,275	Syrien	1,461
الحصة:	13.5%	Pakistan	500
		Eritrea	391
Nach Ländern:		Iran	349
Türkei	3,052	Irak	307
Polen	2,784	Somalia	240
Italie	1,782	Äthiopien	218

## الغاز steps

إذا قرأت هذه الجريدة بعناية، فستجد بعض الصور مع أسئلة لهذا الغرض. يمكنك استخدامه لاختبار معلوماتك عن Idstein. يمكن أيضاً العثور على بعض الإجابات في نزهة عبر المدينة. الأمر يستحق البحث بعناية! يجب عليك ملء الإجابات في لغز الكلمات المتقاطعة في الصفحة الأخيرة.

### Impressum

#### steps

Multikulturelle Zeitschrift für nachbarschaftliches Miteinander für Zugewanderte und uns alle im Idsteiner Land und Umgebung

**Herausgeber:** Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI e.V.), VR 6984 (AG Wiesbaden),

Steuernr. 004 250 58267

Ferdinand-Abt-Str. 1, 65510 Idstein, vertreten durch Monika Wolff.

www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de, E-Mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de

#### Redaktion & Layout:

Ahmad Aldahik (aa), Steffi Bobrowski (sbo), Hans-Peter Buscher (hpb)

E-Mail: redaktion@steps-fhi-ev.de, Website: steps-fhi-ev.de

**steps Logo:** Angelika Schlautmann

**Fotos:** Alle nicht gesondert mit Quellennachweis gekennzeichneten Bilder © steps

**Druck:** VRM Service GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz

**Auflage:** 8.200

## Christian Herfurth zum Thema Integration

عمدة Idstein يتحدث عن الاندماج، ما هو المهم بالنسبة له شخصيًا عندما يتعلق الأمر بموضوع الاندماج، وما يجب الإبلاغ عنه حول أنشطة المدينة.

ما هو اهتمامك الشخصي الرئيسي فيما يتعلق بقضية الاندماج الخاصة بالمستقبل؟

ما هي الخطط المستقبلية في الأمد البعيد؟

بصفتي عمدة فأنا لا أحدد سياسة الاندماج بمفردي. حيث أن هناك الكثير من الأسئلة حول الهجرة وسيكون الاندماج محورا أساسيا في الأشهر القليلة المقبلة وفي الهيئات السياسية أيضًا و المجلس الاستشاري للأجانب المنتخب حديثا.

الإدارة ورئيس البلدية على رأسهم ثم تنفيذ هذه الإرشادات السياسية. لكن بالطبع ، بصفتي عمدة لدي رأي أيضا أصبحت Idstein في السنوات الأخيرة مع تدفق المهاجرين أكثر تنوعًا. حيث يعيش ما مجموعه أكثر من 3500 مقيم أجنبي في Idstein والمناطق المحيطة بها، وهذا عدد لا بأس به. وهم يجلبون التنوع الثقافي في مجتمعنا. و أرى أن هذا فرصة لنا جميعًا.

بالمناسبة كانت الهجرة دائمًا عاملاً مهمًا في التاريخ الألماني، أتذكر الفرنسيين الموجودين الذين هربوا الى منطقتنا بالمقابل فإن العديد من الألمان هاجروا إلى الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر بسبب المجاعة والوضع السياسي السيء. أو اليهود الألمان الذين فروا من جميع أنحاء العالم خوفًا على حياتهم في ظل الاضطهاد القومية. اليوم نقدم للمهاجرين في بلدنا دعمًا خاصًا ونهئ بيئة اندماج مناسبة في مجتمعنا.

هذا هو السبب في أن مكتبنا للشؤون الاجتماعية والشباب والرياضة يتعامل حاليًا مع هذا الموضوع باستراتيجية التنوع والتنمية التي نطلقها معًا هنا في Idstein. يمكن بعد ذلك تجميع الأنشطة المختلفة على أساس هذا المفهوم وإذا لزم الأمر ، يمكن استكمالها. ويمكن أيضًا طلب التمويل. لكن ما زلنا في طور الاختبار.

ما هي وجهات النظر والشجاعة التي يمكنك منحها للمهاجرين واللاجئين المساعدين؟

مدينة إيدشتاين لديها اهتمام كبير بالاندماج الجيد. نحن نعمل باستمرار على العديد من المشاريع ، لكن بعضها عانى في العام ونصف العام الماضيين من القيود التي سببتها كورونا. لذلك على سبيل المثال ، تم إلغاء تقديم إفطار نسائي عالمي أو مقهى اللغة ، وكان لا بد من إلغاء Fest der Vereine مرة أخرى هذا العام. كل هذه الأنشطة ستعود بشكل تدريجي بشرط أن نضع حدا لكورونا لذلك من الممكن أن تحدث في الخريف الأسبوع بين الثقافات.

منذ سنوات حتى الآن يسعى مرشدو الاندماج لتقديم الدعم لحل أي مشاكل و يتواجدون بانتظام في مكتب الحي Limburger Straße ومن السهل الوصول إليه. وسيتم إضافة مترجمين فوريين محترفين قريبًا في بداية السابع من سبتمبر ، سيشارك سبعة أشخاص في دورة تأهيل أساسية. ونحن نتعاون بشكل وثيق مع Rheingau-Taunus-Kreis، ولكن أيضًا مع ممثلين آخرين ، على سبيل المثال مؤسسة فرانكفورت CITOYEN \* التي أطلقت حملة "وصول النساء".

يسعدنا أيضًا العمل مع شركائنا على الأرض FHI و Idstein bleibt bunt.

هذا العمل التطوعي مهم للغاية ويظهر أن هناك الكثير من الاهتمام والدعم للمهاجرين ولعائلاتهم. والهدف من كل هذه التدابير هو أن يستطيع المهاجرين في Idstein الوصول والشعور بالقبول والترحيب في مجتمعنا بمساعدة من المدينة ، التي تفتح الفرص على الطريق نحو مستقبل يستحق العيش فيه.

Christian Herfurth حول العدد الأول من Steps:

"أنا سعيد بهذه المبادرة التي تهدف إلى تحسين التفاهم بين الألمان والمهاجرين. نعلم جميعًا مدى أهمية التواصل. ومن المؤكد أن الجريدة الجديدة ، المخصصة للمهاجرين والمساعدين وجميع من في Idsteim على حد سواء ، ستكون موضوع نقاش. "

\* انظر أيضًا تقرير Ildikó Szelecز في الصفحة 15 (ملاحظة المحرر).

### كان Grunerstrasse أيضاً مكاناً للجوء للاجئين في الماضي.

تقول Elke Gärth من Idstein: "في عام 1960 هربنا من ألمانيا الشرقية. في ذلك الوقت ، جاء الكثير من الناس من ألمانيا الشرقية ليبدأوا من جديد في الغرب. وصلنا أولاً إلى معسكر في **Malschbach** عبر **Mariefelde** برلين. هذا هو معسكر أسرى حرب سابق بالقرب من بادن بادن. نظرًا لوجود عدد كبير جدًا من لاجئي ألمانيا الشرقية ، كان علينا الذهاب إلى هناك أولاً. بعد حوالي ستة أسابيع سُمح لنا بالذهاب إلى **Wörsdorf** لأن الأخت كانت هناك عاشت والدتي. بعد فترة تمكنا من الانتقال إلى السكن في **Grunerstraße. 60** عاش العديد من الألمان الذين قدموا من بولندا أو من مكان آخر في **Grunerstrasse** لكن معظمهم كانوا من اللاجئين من ألمانيا الشرقية. كانت والدتي وأطفالنا الثلاثة لدينا غرفة في شقة بها مطبخ مشترك ومرحاض مشترك. كانت ضيقة جدًا. لكن هذا لم يزعجنا نحن الأطفال كثيرًا."

## المجلس الاستشاري الجديد للأجانب في Idstein

المجلس الاستشاري للأجانب له الحق في تقديم الطلب والاقتراح وينبغي الاستماع إليه في جميع المسائل الهامة المتعلقة بالمقيمين الأجانب".

وللجنة الأجانب الحق في الاستماع إليها من قبل اللجان المحلية في المدينة".

ويجوز للمجلس البلدي/القاضي وجمعية المجلس المحلي/مجلس المدينة التشاور مع المجلس الاستشاري".

"يمثل الاهتمامات الخاصة للسكان الأجانب فيما يتعلق بالإدارة والسياسة ولديك رأي هناك".

تدافع المجالس الاستشارية للأجانب عن مخاوف المقيمين الأجانب انهم هناك لفرضها".

"إذا كانت هناك مصالح جادة على المحك ، إذا لزم الأمر ، فإنهم يخرجون أيضًا إلى الشوارع للاحتجاج".

"المجالس الاستشارية للأجانب تجعل السياسيين المحليين في البرلمانات والحكومات على دراية بالمظالم والظلم وتطالب بازالتها".

المصدر: <https://www.agah-hessen.de/wahl2021/infos-fuer-waehlerinnen/was-ist-der-auslaenderbeirat/>

## طلب استفسار لمكتب التعليم

الأطفال الأجانب الذين يتعلمون اللغة الألمانية ما هو الوضع بين الصفيين الثاني والسادس في Idstein؟

السؤال لمكتب الطلاب في المدينة .

طلب يقدمه Ahmad Aldahik: أطلب من رئيس هذا المجلس الاستشاري للأجانب إرسال رسالة إلى Schulamt في فيسبادن ، حيث يُسأل وضع الأطفال اللاجئين في الصفوف من 2 إلى 6 في Idstein في تعلم اللغة الألمانية. ما هو الدعم الإضافي المتاح لهؤلاء الأطفال؟ يجب أن تُسأل مكتب التعليم أيضًا عما إذا كانت تعتبر الوضع الحالي لهؤلاء الأطفال كافيًا.

عند استلام إجابة من من مكتب التعليم ، يجب إجراء مناقشة حول محتويات الإجابة في هذا المجلس الاستشاري للأجانب".

أنا من رأيي أن الأطفال اللاجئين في الصفوف من 2 إلى 6 في Idstein ليس لديهم فرصة كافية لتعلم أو تحسين اللغة الألمانية. منذ قدومهم إلى Idstein بدأوا بدروس اللغة الألمانية في وقت متأخر عن طلاب المدارس العادية من الصف الأول وبالتالي يحتاجون إلى دعم خاص وأفضل.

## حالة السكن

ما هي المعايير التي تخصصها المدينة للمهاجرين؟

وضع التخصيص معتم. كيف يتم تجنب الظلم فيما يتعلق بالاستحقاق؟

## أسبوع الثقافات

التعريف عن المجلس الاستشاري للأجانب في أسبوع الثقافات في Idstein: نقاش حول مكان انعقاد هذا اليوم للتعريف عن المجلس الاستشاري علما أن المجلس الاستشاري يتكون من 11 عضوا.

## الأعضاء الـ 11:

هؤلاء هم أعضاء المجلس الاستشاري للأجانب :

Ahmad Aldahik, Erwin Bienert, Mustafa Erdogan, Demet Gültekin, Samet Gültekin, Tesfamichael Kiflom, Isabel Pinheiro-Ehrentraut, Vjollca Sahiti, Arlind Selmani, Shehide Selmani, Yasin Sen

## لماذا يعتبر المجلس الاستشاري للأجانب مهمًا جدًا بالنسبة لنا

تصريح من Michael Kflom

أنا Michael وأنا من إريتريا. نحن الأجانب كثر في Idstein لذلك أحاول اجمعهم معًا حتى لا نشعر بالوحدة الشديدة و نتمكن من مساعدة بعضنا البعض.

### لماذا تقدمت بطلب للمجلس الاستشاري للأجانب؟

تقدمت بطلب كممثل للمجلس الاستشاري للأجانب وتم انتخابي و هذا أمر جيد جدا لأن المجلس الاستشاري للأجانب يمنح الفرصة لسماع صوتنا وهو الهيئة الوحيدة التي تمثل مصالح السكان الأجانب في المدينة, يجب أن يلعب دورًا كبيرًا وهامًا في تحسين الوضع المعيشي في بشكل فعال.

### المجلس الاستشاري للأجانب هو :

- الذي يمكن المواطنين والسكان الأجانب من العيش معا في سلام على قدم المساواة.
- وهو الذي يتصدى إلى جانب عدد كبير من المواطنين ضد عدم المساواة في المعاملة والتمييز والعنصرية.

### ما الذي يسير على ما يرام في Idstein:

في رأيي هناك أشياء كثيرة تسير على ما يرام في Idstein, يمكنني أن أذكر بعض الأشياء : السلام ، والأمن ، والرعاية الجيدة ، وحرية الدين ، والتجارب الإيجابية في بعض رياض الأطفال ، والعلاقات الاجتماعية الجيدة ، وأحيانًا البحث عن سكن، على الرغم من أنها غالبًا ما تكون مشكلة كبيرة جدًا لكثير من الناس.

تعتبر دورات الاندماج ودورات اللغة الألمانية في Idstein أفضل بكثير مما هي عليه في العديد من المدن الأخرى و المشرفين والمساعدين المتطوعين ومساعدات اللاجئين والاندماج جميعهم ملتزمون للغاية.

### ما الذي لا يسير على ما يرام؟

في رأيي بعض الأشياء لا تسير على ما يرام, إليك بعض الأمثلة:

- صعوبة البحث عن شقة: هناك مشاكل خاصة عندما يكون للعائلة العديد من الأطفال أو عندما لا يتحدثون اللغة الألمانية بشكل جيد.
- التدريب: الحصول على وظيفة تدريبية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 25 عامًا أمر صعب للغاية ، لا سيما في فترة الجائحة الحالية حيث تجد القليل من المعلومات حول فرص التدريب.

• ندرة الأماكن في رياض الأطفال: غالبًا ما تضطر إلى الانتظار لفترة طويلة ، لمدة عام واحد وفي هذه الحالة لا يمكن لأحد الوالدين حضور دورات الاندماج أو دورات اللغة الألمانية ، أو القيام بأي تدريب.

• العثور على وظيفة: عندما لا تكون لديك علاقات فمن الصعب العثور على وظيفة, في بعض الأحيان يكون ذلك بسبب عدم التطبيق الصحيح في ارسال طلبات التشغيل ويساعد المشرفين من FHI في كثير من الحالات.

• مشاكل الاتصال بالسلطات: لا يوجد مترجمون فوريون. و لدى العديد انطباع بأن بعض السلطات لا تتمتع بحرية التعبير وغالبًا ما يكون هناك عدم يقين بشأن ما إذا كانت بعض القرارات تستند إلى قوانين يجب تطبيقها أو ما إذا كان هذا قرارًا من قبل الموظف.

كما أنه ليس أفضل في العديد من المجالات الأخرى التي لم أذكرها هنا. على سبيل المثال: لم شمل الأسرة. ولا تعتبر المشاكل العديدة نموذجية فقط في Idstein ، بل يمكن العثور عليها أينما وصل طالبو اللجوء، لكنها تشكل عبئًا على عاتقنا جميعًا ، خاصة لأننا غالبًا ما نشك في التعسف وراء قرار سيئ (حتى لو كان ذلك موضوعياً قد يكون في كثير من الأحيان سوء فهم) ، ودائمًا فترات الانتظار الطويلة جدًا.

لهذا السبب تقدمت بطلب للمجلس الاستشاري للأجانب.

لذلك هناك الكثير مما يجب عمله.

الكثير من هذا في رأبي يحتاج إلى شرح للسياسيين والمسؤولين و أمل أن أكون قادرًا على إحداث تغيير في المجلس الاستشاري للأجانب.

## Die Vorsitzende: Shehide Selmani

**تحاول Shehide أن تصف في بضع كلمات ما كان دافعها للترشح لمجلس الهجرة:**

إن القدوم إلى بلد جديد بصفتي لاجئة شابة يجعلني أتفهم كل شخص مر بهذه التجربة أيضا. منذ اليوم الأول لي في ألمانيا بذلت جهدًا للاندماج هنا والأمر ليس سهلاً علينا نحن اللاجئين. لذلك أستطيع أن أفهم الأشخاص الذين يأتون إلى ألمانيا جيدًا و أبذل كل قلبي وروحي لمساعدة الناس في العثور على طريقهم ، والاستماع عندما يتحدثون عن مخاوفهم.

من المهم جدًا بالنسبة لي أن أتعلم اللغة. لقد تعلمت اللغة الألمانية دون أي مساعدة ، لذلك يمكنني أن أكون قدوة ، على ما أعتقد. أستطيع ان اساعد في عملية الاندماج من كل قلبي. لدي الآن وظيفة مهمة كرئيس للمجلس الاستشاري للأجانب ، لكن لا يزال لدي الكثير لأتعلمه. أعمل أيضًا كمرشد اندماج ، كعضو في مشروع "النساء يتقدمن" ، وأيضًا كسكرتيرة في مدرسة اللغات " De Code" مع السيد Ehrentraud ، وكذلك في كافيتريا مدرسة Wörsbach الابتدائية في Wörsdorf . سأبذل قصارى جهدي لأشكر ألمانيا على العيش هنا.

## التطعيم - لماذا يعتبر المطعم مهم جدًا

التطعيم يعني الحماية لنفسك وللآخرين , لكن بعض الناس خائفون جدا. فالمهاجرون غالبا ما يكونون مترددين. لكن البعض الآخر يوجب المخاوف في بعض وسائل الإعلام. وعادة ما تستند إلى معلومات غير صحيحة. لذلك نريد تثقيف الناس ونشجعهم على التطعيم.

ولا يتعلق الأمر فقط بالتطعيم ضد كورونا ، بل يتعلق بجميع اللقاحات المهمة, لا يجب أن ننساهم! (hpb)

### متى يبدأ التطعيم بالعمل؟

وخز العضلات لا يؤدي لكن بعد بضع ساعات قد تظهر حساسية طفيفة. وقد يعاني بعض الأشخاص من أعراض مؤقتة مثل البرد. كثير من الناس يشعرون به لكن بالكاد موجود. يبدأ الجسم بتكوين النظام الدفاعي ومع ذلك لا تظهر الأجسام المضادة الفعالة الا بعد ذلك بحوالي 10-12 يومًا. التطعيم الثاني (عادة بعد شهر) يقوي الاستجابة المناعية. عندها فقط أنت محمي بشكل جيد. التطعيم الثالث (عادة بعد 6شهور) يقوي التأثير.

### إلى متى يستمر التأثير المطعم؟

يمكن اكتشاف الأجسام المضادة في الدم لعدة أشهر بعد التطعيم ثم تنخفض فعاليتها ببطء عند كبار السن على وجه الخصوص يمكن أن تقلل الأمراض من فعالية واحدة ,سيكون التطعيم أقل بكثير ومن ثم مزيد من التطعيمات ("التطعيمات المنشطة") مطلوبة على فترات أطول.

### تقويم التطعيم

يذكر تقويم التطعيم الخاص بمعهد روبرت كوخ (RKI) وقت التطعيمات التي يجب أن تعطى. وهو متوفر بـ 20 لغة ويمكن الوصول إليه على الإنترنت , يمكنك العثور عليه من خلال البحث عن "Impfkalender RKI". أظهر بطاقة التطعيم الخاصة بك لطبيب الأسرة وأسأله أو أسألها إن وجدت التطعيمات لا تزال مفقودة. (الحصبة ، النكاف ، الحصبة الألمانية ، فيروس الورم الحليمي البشري / الورم الحليمي البشري، التهاب الكبد B والأنفلونزا والكزاز).

### التطعيم أثناء الحمل؟

يجب تحصين النساء ضد الأمراض المعدية قبل الحمل ،خاصة ضد الحصبة الألمانية. وذلك لأن الحصبة الألمانية يمكن أن تسبب تشوهات شديدة في الطفل الذي لم يولد بعد وهذا يسمى "اللقاحات الحية"، حيث تم تعديل فيروس اللقاح فقط (ضعفت) ، وبعض اللقاحات غير مسموح بها أثناء الحمل "لقاحات ميتة". هذا ينطبق على لقاحات mRNA الجديدة ضد كورونا.

### ما هو ستيكو؟

STIKO تعني "لجنة التطعيم الدائمة في معهد روبرت كوخ". وهي مزودة بعلماء مستقلين وتضع توصيات بشأن التطعيمات لسكاننا. يتم نشر هذه التوصيات بأسلوب جيد. يمكن لأي شخص قراءتها. تشمل التوصيات تقويم التطعيمات القياسية للرضع والأطفال والمراهقين والكبار. في الأيام الحارة الآن لوباء كورونا ، هناك ضغط شعبي متزايد على STIKO. يجب أن نكون سعداء أن الأعضاء المتطوعين لا يستسلموا للسياسة والضغط الجماهيري والحفاظ على موضوعيتها.



## تطعيم ضد كورونا

أصبح كورونا الاسم الشائع لعدوى كوفيد 19. مسارها يختلف بشكل كبير ، وفي حوالي 2 إلى 4 في المائة يكون أبيضًا فاتلاً! هذا كثير جدا! الناس الأكبر سنا معرضون للخطر بشكل خاص. التطعيم يمنع ويحمي. كما أنه يحمي الآخرين. سارع للقاح

## ما يجب أن تعرفه عن لقاحات كورونا

لقاحات كورونا الجديدة لا تحتوي على بروتين بيض الدجاج. لذلك فإن بياض البيض ليس سبباً ضد التطعيم ضد كورونا. ومع ذلك ، فإنها تحتوي على مكونات أخرى يمكن للمرء أيضاً أن يصاب بالحساسية الفورية وقد يكون هناك رد فعل في حالات نادرة. وقد تسبب اللقاحات (مثل اللقاح من Astra-Zeneca) في حالات نادرة جداً جلطة وريدية دماغية خطيرة (عادة بعد 10-14 يوماً). تؤثر المضاعفات بشكل خاص على النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث. يؤخذ هذا في الاعتبار عند اختيار اللقاح. لقاحات mRNA هي تطور جديد تماماً. إنها فعالة للغاية. ولكن لا يُعرف سوى القليل نسبياً عن الآثار الجانبية طويلة المدى. قبل إعطاء التطعيم ، يتم إجراء مناقشة المخاطر الفردية دائماً مع الشخص الذي يقوم بالتطعيم .

## ما هو لونغ كوفيد؟

تعني كلمة Long-Covid أعراضاً طويلة الأمد بعد الإصابة بـ Covid-19. حوالي 10/1 من الأشخاص يحتفظون بالأعراض لأكثر من 3 أسابيع. الأعراض الأولية للمرض قد تستمر ويمكن إضافة أخرى جديدة. هذا يختلف اختلافاً كبيراً. في أغلب الأحيان تشمل التعب وضيق التنفس وآلام المفاصل وأحياناً أعراض أخرى ، مثل نقص التركيز. وكلما كان مسار المرض أكثر شدة ، زاد حجم المرض. ويمكن أن تبقى بعض الأعراض لفترة طويلة ، أو حتى لفترة طويلة جداً.

## تطعيم الأطفال والمراهقين؟

قامت STIKO بمراجعة توصيتها بشأن التطعيم ضد COVID-19 للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17. يسمح وضع البيانات بذلك أن نقول: يجب تقييم المخاطر الصحية للتطعيم على أنها أقل من المخاطر الصحية من متغير دلتا للفيروس. يجب على المرء الآن الاستعداد لموجة رابعة من العدوى. من المتوقع في الخريف.

و يشمل برنامج التطعيم الموصى به من قبل STIKO المراهقين مع لقاح mRNA. بعد التطعيم بالـ mRNA قد يحدث التهاب في عضلة القلب في حالات نادرة عند الأولاد وقد تسبب هذا القلق حالياً ، ومع ذلك يقول STIKO أن الفوائد تفوق التأثيرات لكنها تقول أيضاً إنه ليس لديها بيانات كافية حتى الآن لتقييم مخاطر الإصابة بفيروس كوفيد عند المراهقين. لذلك توصي STIKO بالتطعيم للمراهقين من سن 12 عاماً.

في أي حال يجب على الأوصياء (مثل الوالدين) طلب المشورة والموافقة على التطعيم من طبيب الأسرة).

تعارض STIKO صراحةً جعل تطعيم المراهقين شرطاً أساسياً للمشاركة الاجتماعية. تنشر التوصية بالتطعيم في "النشرة الوبائية" RKI (<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/COVID19.html>)

## تطعيم الحامل؟

الجمعيات الطبية تدعو إلى التطعيم لأن العدوى تعني خطراً أعلى على الأم والطفل!

وفقاً للبيانات الحالية ضرر اللقاح نادر للغاية عند النساء الحوامل ومع ذلك فإن STIKO (اللجنة الدائمة لتلقيح روبرت كوخ معهد) لا يعطي توصية عامة حتى الآن. السؤال: من المسؤول إذا حدث ضرر للقاح؟ ومع ذلك فقد أوضحت STIKO مسألة الحالة النادرة

التي يحدث فيها التطعيم الضرر: رغم عدم وجود توصية يتم دفع التعويض!  
(<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/gesamt.html>)

لذلك: ينبغي تطعيم النساء الحوامل ضد Covid-19 إذا لم يكن هناك مخاطر. ويجب عليهم بالتأكيد طلب المشورة من الطبيب المعالج لهم.

### ماذا تعني مناعة القطيع؟

عندما يتم تحصين أكثر من 70٪ من السكان ، فإن انتشار العدوى يتباطأ وبعدها يموت. إنها مناعة القطيع "تبدأ حتى أولئك الذين لم يفعلوا ذلك تم تطعيمهم الآن يستفيدون من مناعة الملقحين. لذلك يجب تطعيم العديد من الأشخاص قدر الإمكان ، خاصةً بارتفاع معدل الوفيات من العدوى من بعض الأمراض مثل الحصبة والانفلونزا والكورونا.

### بعض شهادات من تلقو التطعيم

،،أردت أنا وزوجي التطعيم لأننا نخاف من كورونا. من سيعتني بأطفالنا إذا مرضنا؟  
والدتي وأختي كانوا مصابين العام الماضي بكورونا وكانوا في حالة خطيرة للغاية. أخبرتنا والدتي أنه يجب علينا الذهاب للتطعيم والآن نحن سعداء ولم نعد نخاف. نتمنى أن يتم تطعيم كل الناس.

(Sarah & Kaiwan Ibrahim aus Iraq)

"لقد تلقيت التطعيم لأن زوجتي حامل ولأنني أريد أن أحميها".

(Nor Aldeen Hasanaus Syria)

لقد تلقيت التطعيم لأنني لا أريد حماية نفسي وعائلتي فحسب ، بل أيضًا زملائي في العمل.

(Binyam Estifanos, Eritrea)

،،لقد تلقيت التطعيم لأنني تطوعت في كل من Diakonisches Werk Rheingau وفي Refugee Aid Idstein ، مركز استشارات اللاجئين في إيشتاين ، وعلى اتصال بالعديد من الناس.

(Tsfamichael Kiflom aus Eritrea)

"لا أستطيع أن أفهم سبب وجود أشخاص هنا لا يريدون التطعيم. هنا ما يقرب من نصف الناس تم تطعيمهم بالفعل وبحلول نهاية الصيف سيكون هناك لقاح كاف للجميع. في أفريقيا ، المتغيرات الفيروسية الجديدة مشكلة كبيرة. حتى الآن ، تمكّن عدد قليل جدًا من الأشخاص من الحصول على التطعيم والجميع ينتظر إمدادات اللقاح".

(kong Gautluak, Pharmakologe aus dem Süd-Sudan)

،،لقد تلقيت التطعيم لأنني أنتمي إلى مجموعة معرضة للخطر ولأنني ملأت الاستثمارات ولا يمكن جمع الإيصالات مع أسر اللاجئين الخاصة بي دون الاتصال. مع التطعيم ، أنا لا أحمي نفسي فحسب ، بل أحميهم أيضًا".

(Steffi Bobrowski, ehrenamtliche Flüchtlingshelferin, Idstein)

## يد العون او يد المساعدة

## Tanussteiner Hilfe für Geflüchtete im Film

Joschua Sedlacek über sein Filmprojekt

قام Joschua Sedlacek بعمل فيلم مع Roswitha Kacmaczyk و Tanussteiner Hilfe für Geflüchte حول (مساعدة اللاجئين في Taunusstein) كجزء من مشروع البحث. كونه تلميذ , الفيلم يسمى "يد المساعدة". يبدأ بجملة: "ألمانيا من أغنى دول العالم". ثم يتابع: "لا يعرف الكثير من اللاجئين إلا ما يجب عليهم فعله ليجدوا طريقهم في البلد بسبب مساعدة المتطوعين." تشجيع لمجرد معالجة شيء ما وتجربته: "الدليل على الحلوى يكمن في الأكل." "

من أنا :

مرحبًا ، اسمي Joschua Sedlacek. أعمل وأدرس في مجال الصور المتحركة أعيش في ماينز ، لكني أصلاً من باد شفالباخ.

كيف بدأت مشروع الفيلم:

بدأت مشروع الفيلم من خلال دراستي. وبسبب جائحة كورونا لم أتمكن من بدء فصلي الدراسي في الخارج في بانكوك ، لذلك أخذت دورة عبر الإنترنت في الجامعة الألمانية الأردنية في عمان ، الأردن. الهدف كان أن يتم إنتاج فيلم وثائقي قصير في نهاية الفصل الدراسي.

لماذا هذا الموضوع؟

للأسف ، لا بد لي من الاعتراف بأنني اكتشفت حقاً فقط أن المساعدة التطوعية للاجئين هي الدعامة الأساسية في هذا المجال من خلال جدة صديقي. لهذا السبب أردت صنع فيلم عنها.

ما يقوله الفيلم:

كما ذكرنا سابقًا ، يدور الفيلم حول المساعدة التطوعية ولا سيما مساعدة اللاجئين. يظهر صورة صغيرة للتفاعل بين المتطوعين (السيدة كاكمازيك) واللاجئين. لإظهار كل شيء من المحتمل أن يكون الفيلم طويلًا لعدة ساعات.

ما أريد تحقيقه بالفيلم

يجب أن يعرض الفيلم مشاكل وأفكار ومشاعر وآراء اللاجئين والمساعدين. يجب أن يكون المشاهد قادرًا على المشاركة وأن يكون على دراية بهذا دون الكثير من الشرح.

ما هي التحديات الخاصة؟

بالطبع ، كانت ظروف كورونا الحالية ولا تزال تمثل تحديًا كبيرًا لتصوير الأفلام. سواء كان ذلك من المنظمة إلى التنفيذ الفعلي. وعلى الرغم من عدم وجود كثير من الناس وراء الكاميرا للفيلم وثائقي ، كان من الجيد أن يكون لديك يد مساعدة أخرى.

من دعمني:

لقد صنعت الفيلم بالتعاون مع زميلتي الطالبة جيسিকা لينز. قامت بعمل التحرير والكاميرا. ومن ناحية أخرى ، قدم لنا الأستاذ يحيى العبد الله نصائح وإرشادات قيمة أثناء عملية التحرير. وبالطبع لم يكن الفيلم لينجز لولا الطبيعة المفتوحة والمفيدة للسيدة Kacmaczyk. شكرا جزيلًا مرة أخرى في هذه المرحلة!

## نصائح واقتراحات لأفكار المهاجرين الخاصة

بصراحة ، لا أعرف ما إذا كنت في وضع يسمح لي بتقديم نصائح رائعة. ومع ذلك ، فقد لاحظت أن القول المأثور "إثبات البونج في الأكل" صحيح تمامًا ، خاصة في مجال الأفلام ، كما قد يبدو مبتدئًا. كما أنه يساعدني إذا كان فكرة الفيلم لها صلة شخصية وإذا كنت تقف وراءها.

## معلومات للإيريتريين بشأن إقامة الحماية الثانوية

أرسلت لنا Roswitha Kacmaczyk من Taunusstein Refugee Aid هذه الرسالة:

"الإيريتريون الذين يحملون الحماية الفرعية ويرغبون في التقدم بطلب للحصول على جواز السفر الرمادي لدى مكتب الأجانب يتوقع أن يكون هناك تسهيلات في المستقبل . المحكمة الإدارية في فيسبادن قررت أنه من غير المعقول إصدار إعلان ندم في السفارة الإريترية عند طلب جواز سفر أو أوراق أخرى هناك. الضريبة 2٪ للبلاد الام يمكن ان يكون معقول حسب المحكمة. ولكن سيتم اتخاذ القرار النهائي من قبل المحكمة في كاسل. الآن نأمل جميعًا أن تكون الزيارة للسفارة الإريترية ان تكون فرانكفورت ذات يوم بلا خوف على الجميع. وسيكون ذلك في المستقبل أسهل نوعًا ما للأشخاص الذين لديهم حماية فرعية للحصول على جواز سفر رمادي.

## ماذا تعني الإجازات للألمان

تعتبر الإحارة جزء مهم من الحياة وخصوصا في ألمانيا.

لكن خلال أزمة وباء كورونا تعطلت تماما وبمجرد السماح بالسفر مرة أخرى ، عاد الألمان لاستئناف نشاطاتهم السياحية .

فعلى متن الطائرة إلى "ماليه" المسمى جزيرة مايبوركا المفضلة لديهم مع اقتراب فصل الصيف والجميع يأمل بأن يتمكنوا من الذهاب مرة أخرى لقضاء العطلات.

بالنسبة Mhreteab من إريتريا المقيم في ألمانيا فإن روح العطلة لديه هي تجربة جديدة وهاهي أفكاره حول ذلك.

الإجازة:

تأملات في معنى الإجازة بالنسبة للألمان.

من Mhreteab Medhanie :

الإجازة: هي عندما يكون الموظفون خارج أوقات العمل للاستجمام و يمكنه الذهاب في رحلة بعيدًا أو بالقرب من المنزل.

منذ قدومي الى ألمانيا تفهمت معنى الإجازة بالنسبة للألمان.فهم يخططون لها مسبقا ويدخرون المال من أجلها. الإجازة هي مسألة مهمة ومحل للنقاش، في العمل ، في محطة القطار و المطعم وفي أي مكان يلتقي فيه الناس.

إنه موضوع مثير للاهتمام.

في إريتريا الأمر مختلف تمامًا . لدينا شاطئ طويل و لدينا أيضًا الكثير من الجزر. لكن قلة من الناس يتمتعون بها. والأهم من ذلك كله أنهم يستمتعون بالشاطئ في حفلات الزفاف أو الاحتفالات الخاصة الأخرى.

تقضي العائلات هنا في ألمانيا وقتًا طويلاً في مناقشة أين ومتى يمكنهم السفر. عند عودتهم من الإجازة ، يخبروننا بكل ما فعلوه. أقمنا في فندق خمس نجوم ، ذهبنا للتنزه ، واستلقينا على الشاطئ وتناولنا الطعام النموذجي للمنطقة ويحاولون أيضًا التعرف على الثقافات الأخرى وقصصهم.

أنت تسافر بعيدًا عن المنزل وتسترخي وتستمتع بالحياة.

في البداية لم أفهم لماذا يتحدث الناس كثيرًا عن الإجازة لكنني أدركت الآن أن العطلة بعد العمل مهمة جدًا لهم حيث تحتاج أجسامنا إلى الاسترخاء وتحتاج أدمغتنا إلى وقت للتوصل إلى أفكار جديدة. يجب أن أعتقد على كل هذا هنا في ألمانيا.

**قصة مصورة: تطور مشروع حديقة ناجح بدعم من Flüchtlingshilfe Idstein والفريق المساهم من جميع الجنسيات .**

## قصص عن اللجوء

### ساحر ، بحر قاتل

البحر ساحر وجذاب , يحب الأطفال الهروب من الأمواج واللعب معها , نريد قضاء إجازتنا هناك والاسترخاء.  
هل تعلم ما البحر للاجئين؟ خطر مميت خاصة عندما تجلس في زورق مطاطي ويطلق عليك خفر السواحل خراطيم المياه. أولئك الذين انطلقوا للحصول على اللجوء بسبب الخطر الشخصي على حياتهم استجمعوا قواهم في مواجهة مثل هذه الأخطار.  
عندما تصل المعلومات من شهود العيان المستقلين على ما يحدث في حدود أوروبا ، يجب على سياسيينا أن ينظروا بعناية ويجب ان يوضع حل لذلك . hhp

### RTK و Idstein - ملاذات آمنة؟

تأخذ حملة "الملاذ الآمن" في Seebrücke على عاتقها شيئاً واحداً وسيكون في الواقع مسألة تخص السياسة: إنقاذ الأرواح البشرية في البحر (<https://seebruecke.org/sichere-haefen>)

كما طلبت FHI e.V. من Idstein و RTK إعلان أنفسهم كملاذ آمن قد يشير هذا إلى أن السياسيين الكبار في ألمانيا سيكون لديهم فسحة لاستقبال المزيد من اللاجئين الذين وصلوا بالفعل إلى الأراضي الأوروبية لم يتمكن Idstein و RTK حتى الآن من إقناع أنفسهم بهذا الأمر.

على الرغم من وجود العديد من النماذج التي يحتذى بها بالفعل لطالما رفض السياسيون هذا باعتباره سياسة رمزية .  
يجب إنقاذ أي شخص يتعرض للخطر في البحر ، ويجب على أي شخص وصل إلى أوروبا أن يكون قادرًا على التقدم بطلب الحصول على اللجوء . Hhp

## قصة هروب من سورية

### من قبل فتى سوري عمره 17 سنة

في عام 2015 كان عمري 11 عامًا وأعيش مع والدي وإخوتي في درعا وبدأت للتو المدرسة. لم أستطع حتى الآن فهم الوضع السياسي في سوريا. كنت أعلم أن هناك خطأ ما ، ولكن لم يكن واضحًا بالنسبة لي.

ذات يوم في أبريل ، كنت في المدرسة مع أختي البالغة من العمر أربع سنوات وفجأة انفتحت جميع الأبواب وتحطمت النوافذ وكان الغبار في كل مكان ، لم يفهم أحد منا ما كان يجري ثم سمعنا طلقات نارية في الحي، أمسكت بيد أختي وذهبتنا إلى القبو كانت هناك حفرة في باحة المدرسة حيث سقط صاروخ ، أخذنا والدنا من المدرسة وبعد فترة وجيزة هربنا من درعا .

بمرور الوقت فهمت أن الصاروخ الذي أطلق كان بأمر من الدولة السورية ورئيسها الأسد. كان هذا هو السبب الذي دفع والدي إلى مغادرة البلاد لأنها لم تعد آمنة ، و قرروا أن يفر جزء منا والجزء الآخر يجب أن ينتظر في سوريا حتى يتم العثور على طريق آمن وكانت هذه صدمة لنا ، انا والدي وأختي اضطررنا إلى ترك والدتنا مع أختنا المولودة حديثاً .

ذهبت أنا وأبي وأختي الصغيرة أولاً إلى لبنان ، ومن هناك على متن سفينة إلى تركيا بمساعدة المهربين ، كان من المفترض بعد ذلك عبور البحر الأبيض المتوسط في زورق مطاطي في مجموعة مكونة من 70 شخصاً إلى وجهتنا الأولى في اليونان كانت تلك رحلة خطيرة للغاية ، وإذا كنا نعلم ذلك في ذلك الوقت ، فربما لم نكن لنفعلها لكنها كانت الطريقة الوحيدة ، كان الأمر صعباً للغاية ، لكننا حققناه ووصلنا. لطالما سألت ما هي الوجهة وإلى أين يقودنا طريقنا؟ أجاب والدي: "إلى بر الأمان". من اليونان واصلنا

رحلتنا، سافرنا جزئياً بالحافلة ولكن غالباً ما كنا نسير ونضطر للنوم في الشارع لأنه لم يكن لدينا خيار آخر، أتذكر الليالي الباردة ومخيمات اللاجئين المظلمة .

في مرحلة ما وصلنا إلى صربيا. هنا كان علينا عبور الحدود سيراً على الأقدام، مررنا ما يقرب من تسع ساعات عبر الغابات الماطرة، كان ذلك مرهقاً جداً. عندما وصلنا إلى المجر أوقفنا شرطة الحدود هناك ثم حان وقت الذهاب إلى مخيم اللاجئين.

بعد أسبوع كنا في ألمانيا أخذنا القطار إلى ساربروكن ، ومن هناك إلى Gießen ، حيث تم إيوأنا في مخيم ضخم للاجئين (مرفق استقبال وتسجيل).

كان هناك الكثير من الناس ولم أفهم وضعنا. بعد فترة طويلة في Gießen ، أتينا إلى Idstein وسُمح لنا بالعيش في شقة مشتركة.

منذ ذلك الحين ، كان علينا أن نتعامل بشكل مستقل في بلد أجنبي، لحسن الحظ كان لدينا أشخاص دعمونا في البداية وفي وقت لاحق وجدنا شقتنا الخاصة وتمكنت والدتنا من الانضمام إلينا مع أختنا الصغيرة، لم يكن لدى والدتي طريق سهل أيضاً ، لكننا جميعاً نجحنا في ذلك. نحن الآن بأمان الآن علينا أن نتدبر لوحدها وأن نتعلم الكثير. في البداية كان من الصعب تكوين صداقات. كان هناك اختلاف ثقافي كبير ولم أكن أعرف اللغة بعد ، لكن بعد مرور بعض الوقت. في عام 2016 ، التحقت بالمدرسة في نيدرهاوزن لأول مرة ، تعلمت اللغة الألمانية وحققت تطوراً جيداً في الفصل المكثف. بعد عام كنت في الصف الثامن. تخرجت من Realschule وأنا الآن أستعد لل Fachabitur يمكنني التعامل مع حياتي هنا وتعلمت الكثير وأنا أقدر حقاً ما يعنيه العيش في حرية وأمان حيث تمكنت أيضاً من تكوين علاقات جيدة هنا وإيجاد أصدقاء يدعمونني.

في النهاية أنا سعيد وراضٍ للغاية وكنت محظوظاً بشكل لا يصدق ، لأن الكثير من مواطني بلدي إما لم يصلوا بصحة جيدة هنا أو حتى ماتوا أو اضطروا إلى تحمل الحياة في الحرب. في الحرب لا حرية ولا أمن ولا تعرف متى تنتهي وهل ستستمر في العيش أم لا.

يجب أن تعلم أن والدي كان قسيساً

**تقرير مبني على مقابلة أجرتها Traudel Hermann مع Daniel من Gonder / إثيوبيا**

Daniel يتحدث عن أشياء مروعة حدثت وتحديث في وطنه، ولد في جوندر / شمال إثيوبيا عام 1982

لكاهن مسيحي أرثوذكسي رفيع المستوى. هو مصور من حيث المهنة، متزوج ولديه طفلان

ويعيش في Idstein منذ عام 2014.

لسوء الحظ اضطرت إلى مغادرة بلدي بسبب وجود نزاعات حدودية بين مجموعات عرقية مختلفة في بلدي الأم.

أدى التبيغراي إلى الضم العنيف للوطن الخصب قررت TPLF (جبهة تحرير شعب تيغراي) فجأة تسمية المنطقة الغربية التبيغراي. كان والدي بالطبع ضد هذه الفكرة وأدان هذه الأفعال بشدة ، لكن الجبهة الشعبية لتحرير تيغراي لم تكن تحترم الكاهن العجوز. تم القبض عليه و تعرض للتعذيب ثم قُتل في النهاية.

دانيال بشكل يائس: يجب أن تعلم أن والدي كان كاهناً ورجلاً مثقفاً وإنسانياً، في ذلك الوقت حذر بالفعل من الاضطرابات التي لا تزال موجودة في بلدي الأم اليوم.

نعم ، لقد توقع هذا الصراع! يقتل الناس هناك كل يوم ، الآلاف يموتون بالفعل. مناطق أوروميا ، بني شنقول جوموز ، أمهرة ومنطقة تيغراي هي جحيم لمن بقوا في الخلف! "منذ ذلك الحين فر أكثر من 60.000 شخص إلى السودان. الجو حار هناك بشكل لا يطاق ، وحالياً أكثر من 41 درجة مئوية. وهناك نقص في الماء والغذاء. إنها كارثة إنسانية! ولدى دانيال صوراً من منزله تُظهر أقارب وأصدقاء متوفين.

## تعلم اللغة الألمانية - بعض النصائح

### دورات مجانية في Idstein

مرحبًا ، اسمي Nicola Lisy أنا وزملائي ندرس اللغة الألمانية في Idstein منذ 5 سنوات. نحن نقدم دورات للمهاجرين ودوراتنا لا تكلف شيئًا ، لدينا الكثير من الطلاب الجيدين وقد خضع البعض بالفعل لامتحان B2 إنهم يفهمون كل شيء وقد وجدوا بالفعل وظيفة جيدة .

سألنا هؤلاء الطلاب كيف تعلمت اللغة الألمانية جيدًا يقولون أحدثت إلى الشعب الألماني كثيرًا وإذا لم أفهم شيئًا أسأل . عليك أن تكون شجاعًا وأن تتحدث فقط بالأخطاء ليست بهذا السوء يقول الكثيرون .

أنا أمارس اللغة الألمانية مع مجموعة هذا أكثر متعة يقول البعض، قرأت Idsteiner Zeitung ثم أعرف ما يحدث في المدينة أتعلم بضع كلمات جديدة كل يوم ، أكتب هذه الكلمات ، أحب أيضًا الاستماع إلى الإذاعة الألمانية ومشاهدة التلفزيون الألماني هذا مثير للاهتمام وأتعلم اللغة الألمانية تلقائيًا .

يقوم أحد طلابنا الآن بتدريب مهني. يقول: لقد مارست الكثير من الكتابة ، في البداية كنت بطيئًا جدًا لكن الآن يمكنني الكتابة بسرعة هذا مهم لامتحاني النهائي. ليس لدي الكثير من الوقت الجميع يقول عليك أن تتمرن قليلاً كل يوم. 15 دقيقة على الأقل إنه مثل تدريب اللياقة البدنية للدماغ ربما تريد أن تأخذ معنا دورة لتعلم اللغة الألمانية؟

هنا يمكنك التسجيل:

WhatsApp 0176 47737001 أو إرسال بريد إلكتروني إلى [N.lisy@web.de](mailto:N.lisy@web.de)

استمتع ونتمنى لك التوفيق في تعلم اللغة الألمانية

[www.integration-rtk.de](http://www.integration-rtk.de)

منصة رقمية للاندماج

يخصص Rheingau-Taunuskreis موقع الويب الخاص به لموضوع التكامل. هنا يمكن للمتخصصين في المؤسسات الاجتماعية والهيئات العامة والمواطنين الملتزمين والمهاجرين المهتمين العثور على معلومات مهمة وروابط مفيدة حول جميع الموضوعات المتعلقة بالوصول إلى ألمانيا والعيش فيها.

تتراوح الموضوعات من إجراءات اللجوء والإقامة إلى الإسكان والصحة والتعليم والتدريب والوظيفة والعمل إلى الشؤون المالية والقضايا الاجتماعية والتطوع.

Birgit Lichtenfels هي المسؤولة عن الاندماج والمسؤولة عن المشروع في المنطقة وتوضح: "تم إنشاء هذا الموقع كمنصة معلومات واسعة للمتخصصين والأشخاص الذين لديهم معرفة كافية باللغة الألمانية. في العام القادم سنرى كيف يمكننا استكمال هذا بعرض خاص للمهاجرين الذين لديهم معرفة قليلة باللغة الألمانية".

يجدر إلقاء نظرة والبحث في الأقسام



## التنوع في المنزل:

### مشروع فيديو Caritas Wiesbaden-Rheingau-Taunus

أنشأت رابطة Caritas Wiesbaden-Rheingau-Taunus ركنًا مثيرًا للاهتمام للمطبخ على YouTube مع المهاجرين كجزء من مشروع الاندماج "يدا بيد" "التنوع من أجل الوطن" هو اسم القناة الجديدة التي يعرض عليها المشاركون في المشروع أطباقًا من وطنهم وأنفسهم.

على سبيل المثال تخبر النساء من الجزائر والصين والهند وكينيا وكولومبيا أو عائلة سورية من Geisenheim شيئًا عن أنفسهم في مقاطع الفيديو ويظهرون كيف يمكنك طهي الأطباق الشهية.

جاء مشروع "الاندماج من أجل المنزل" في الصيف الماضي بسبب حالة كورونا والمقاطع من إنتاج الفنانة الأفغانية ياما رحيمي ، التي هربت بنفسها إلى ألمانيا.

"مع المشروع نريد تشجيع المهاجرين على إظهار أنفسهم وثقافتهم ومن المقرر أيضًا تصوير مقاطع فيديو جديدة في صيف 2021. لذلك ندعو جميع الأطراف المهتمة للقيام بذلك. يجب أن يظهر التنوع!" ، كما يقول Daniel Naumann - رئيس خدمة الهجرة في Caritas.

يمكنك العثور على هذه المقبلات هنا:

Vielfalt für Zuhause

YouTube [https://www.youtube.com/channel/UCUdYIRQySEUb3miB\\_Uehoew/videos](https://www.youtube.com/channel/UCUdYIRQySEUb3miB_Uehoew/videos)

## تصل النساء - ويتقدمن

### مشاريع للاجنات في منطقة Rheingau-Taunus-Kreis

بواسطة Ildikó Szelec

عندما تصل إلى ألمانيا ، لا تتحدث اللغة بعد ولا تعرف كيف يعمل كل شيء هنا ، من الصعب جدًا العثور على وظيفة أو تدريب مهني ومع ذلك ، فإن النساء اللاتي اضطررن إلى الفرار من بلدانهن الأصلية أرادن خوض المغامرة

كان هدفها كسب المال بنفسها من أجل الوقوف على قدميها ودعم الأسرة وأن تكون نموذجًا يحتذى به للأطفال في مشروع "وصول النساء" الذي تديره مؤسسة CITOYEN في فرانكفورت ، تمت مساعدة أكثر من 70 لاجئة من قبل مرشدين متطوعين لإيجاد طريقهم إلى سوق العمل وبالنسبة للبعض كان هذا يعني حضور دورات اللغة الألمانية أولاً ، بينما أنشأ آخرون طلبات عمل وذهبوا إلى المقابلات. وجدت أكثر من 30 امرأة وظيفة أو تدريب مهني ، معظمهن في رعاية المسنين ، ولكن أيضًا في فن الطهو والبيع بالتجزئة.

عند البحث عن وظيفة ، كان التحدي الأكبر دائمًا هو الافتقار إلى مهارات اللغة الألمانية والكمبيوتر لأن استخدام الكمبيوتر هو شرط أساسي لجميع المهن تقريبًا هذه الأيام ، لذلك أطلقت مديرية المشروع Ildikó Szelec دورات على الكمبيوتر للنساء اللاجئات بدعم من مؤسسة Gökel ومؤسسة CITOYEN هنا يتعلم المشاركون كل شيء من البداية ، وإذا أردت يمكنك حضور دورة متابعة بعد الدورة الأساسية وقد أكمل المشاركون بالفعل بنجاح ثلاث دورات في الكمبيوتر (أيضًا بشهادة) تعلم البعض بسرعة. دورة إنشاء موقع الويب متاحة الآن إذا كنت مهتمًا بدورات الكمبيوتر ، فستجد تفاصيل الاتصال في مربع المعلومات على اليمين.

انتهى مشروع "Women Arrive" في مايو 2021 ولحسن الحظ تمت الموافقة على مشروع جديد من مؤسسة CITOYEN. هذا المشروع يسمى "المرأة تتقدم". يتم تقديم دورات مختلفة هنا لمساعدة اللاجئات على تعلم الكثير مما يمكن أن يساعدهن على تحقيق أهدافهن.

يتم تقديم خمس دورات مختلفة ويمكن حضورها اعتبارًا من سبتمبر. مواقع الدورة هي Idstein و Bad Schwalbach ، وسيتم إضافة Waldems و Geisenheim لاحقًا. تعقد الدورات دائمًا في مجموعات صغيرة من ستة مشاركين ويمكن إكمالها بشهادة.

## يتم تقديم الدورات التالية:

- 1: تعلم التعلم: كيف أتعلم "بشكل صحيح"؟ كيف يمكنني تذكر الأشياء بشكل أفضل وكيف يمكنني الاستعداد جيدًا للامتحانات؟
  - 2: تدريس اللغة الرقمية والمهارات الرقمية: كيف يمكنني استخدام الإنترنت بشكل صحيح ، على سبيل المثال لتعلم اللغة الألمانية؟
  - 3: تنمية الكفاءات والتدريب على الشخصية: كيف أصبح أكثر شجاعة وثقة بالنفس وكيف يمكنني أن أظهر للآخرين ما يمكنني فعله؟
  - 4: التعايش الاجتماعي والديمقراطية في ألمانيا: ماذا تعني الديمقراطية؟ كيف يمكنني الانخراط في المجتمع؟ كيف أتعايش هنا؟
  - 5: التوجيه الوظيفي وآفاق المستقبل الوظيفي للمرأة: ما هي المهن الموجودة في ألمانيا؟ ما هي خيارات التدريب المتوفرة لدي؟ ما الذي يناسبني أكثر؟
- إذا كنت مهتمة بالدورات التدريبية ، فستجد بين تفاصيل الاتصال و المعلومات في Infobox 2. ببساطة اتصلي أو أرسلني WhatsApp أو اكتبني بريدًا إلكترونيًا ثم سنختار الدورات المناسبة معًا.
- Shehide Selmani رئيسة المجلس الاستشاري للأجانب في Idstein ، متحمسة "مشروع رائع ، خاصة لأنه يهدف إلى مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم ، وهذا هو المكان الذي نريد أن يعرف الناس فيه كيف يساعدون أنفسهم."

يمكنك الحصول على المعلومات الخاصة بالدورات التدريبية لمشروع **Frauen kommen weiter** من د. Ildikó Szelecز على **fk@stiftung-citoyen.de** أو **0176 504 12 251**

يمكنك الحصول على معلومات حول دورات الكمبيوتر للاجئات والمهاجرات من **Kerstin Reimers** على **069- 69869360** أو

**projekte@stiftung-citoyen.de**

## TVIdstein -Let's go

تم فتح الصالات الرياضية والمرافق الرياضية مرة أخرى ، ويقدم TV Idstein مجموعة واسعة من البرامج لكل من يريد القيام بشيء من أجل لياقته مرة أخرى بعد استراحة طويلة.

تنصح Renate Stübing من TVI بالعثور على جميع المعلومات على موقعنا الإلكتروني في قسم الرياضة .

تحظى مجموعات كرة اليد والكرة الطائرة وكرة القدم بشعبية خاصة .

بالإضافة إلى الدورات والمجموعات الرياضية المختلفة هناك أيضًا إمكانية استخدام غرفة الوزن مع أجهزة اللياقة البدنية وتحصل أيضًا على مساعدة من المدربين .

يمكنك بسهولة حجز المواعيد لذلك عبر Doodle. يوجد أيضًا عرض إعادة تأهيل رائع للأطفال الذين يعانون من نمط حياة خامل - وهذا مهم بشكل خاص بعد استراحة كورونا الطويلة. يمكن طلب الدورة من شركة التأمين الصحي بشهادة طبية وهي مجانية " .

هام: العضوية هي شرط أساسي للمشاركة في الأحداث في TVI. أولئك الذين يتلقون خدمات من JobCenter يحصلون على خصم على رسوم العضوية.

سيسعد Renate Stübing بالإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك حول الدورات والتسجيل:

Tel:06126-9595557,

E-Mail: [geschaefsstelle@tv-idstein.de](mailto:geschaefsstelle@tv-idstein.de), [renate.stuebing@t-online.de](mailto:renate.stuebing@t-online.de)

## ملاحظة حول أفغانستان

### أفغانستان

ملاحظة أخيرة: هناك كارثة إنسانية تحدث في أفغانستان وتؤثر علينا أيضًا. نريد أن ننشر تقارير شهود العيان في العدد القادم ونطلب من مواطنينا الأفغان الدعم: هل لديك اتصال بأقاربك في أفغانستان؟ كيف حالك هناك كيف تشعر باستيلاء طالبان على السلطة كيف تغيرت حياتك في الأسابيع القليلة الماضية.

الرجاء الكتابة إلينا:

Redaktion@steps-fhi-ev.de

ألمانيا - بلد الورق / الجزء 1 / الجزء 1

مسارات عبر البيروقراطية

(sbo)

يقول المثل الألماني: "من المهد إلى اللحد - الأشكال والأشكال". يبدأ بشهادة الميلاد وينتهي بشهادة الوفاة. وبين ذلك ، نشعر أنه يتعين علينا ملء مليون نموذج وتطبيقات وإشعارات وشهادات وعقود وفواتير والعديد من المستندات الأخرى أو التوقيع عليها أو نسخها أو إرسالها بعيداً أو الاحتفاظ بها.

لكل دولة نوع خاص بها من البيروقراطية, يحتاج البعض إلى الكثير من الورق لهذا ، والبعض الآخر يحتاج إلى أقل. تحتاج في ألمانيا إلى مزيد من الورق.

حتى الألمان غالبًا ما يجدون صعوبة في ملء الاستمارات. هناك دعم خاص إذا كان عليك ملء طلب معاش, من الصعب بالطبع على الأجانب البحث في غابة الأشكال إنه تحد كبير عندما يتعين عليك ملء النماذج بلغة أجنبية ويكون الأمر أكثر صعوبة عندما تستخدم هذه اللغة الأجنبية كلمات مختلفة في "اللغة الرسمية" عنها في اللغة العادية.

في سلسلة من المقالات ، نريد إرشادك عبر "البلد الورقي" لدينا والبدء ببعض النصائح حول المستندات الأكثر أهمية ، وكيف يمكنك فرزها وتخزينها بشكل أفضل ، وما هو مهم عند التعامل مع السلطات في ألمانيا.

### وثائق مهمة يجب الاحتفاظ بها

أهم الوثائق في الحياة - وليس فقط في ألمانيا!

- شهادة الميلاد
- الهوية / جواز السفر من بلدانك الأصلية والهوية التي تلقيتها من سلطات الهجرة ، أي تصريح الإقامة أو التسامح أو تصريح الإقامة (تصريح الإقامة أو الإقامة)
- إثبات الرقم الضريبي
- رقم تأمين المعاش أو بطاقة الضمان الاجتماعي
- بطاقة ورقم التأمين الصحي
- شهادة الزواج إذا كنت متزوجاً
- الشهادات المدرسية والجامعية وشهادات التدريب أو المراجع الوظيفية أو رخصة القيادة وبالطبع البطاقة المصرفية مهمة أيضاً.
- المستندات الأخرى مهمة أيضاً: على سبيل المثال ، يحتاج JobCenter إلى بيانات الحساب من الأشهر الستة الماضية عند التقدم للحصول على المزايا.

### الوكالات والسلطات العامة

#### مهم جداً:

- إذا كنت لا توافق على قرار ، يجب عليك الاعتراض عليه خلال الفترة المحددة. إذا جاء التناقض بعد فوات الأوان ، فلن يتغير شيء!
- انتبه إلى المواعيد واحضر في الوقت المحدد أو رتب موعداً آخر مسبقاً

### ماذا أفعل بكل تلك الأوراق؟

الطريقة السليمة: اجمع كل الرسائل والمستندات التي لم يتم فرزها في أحد أركان الخزانة.

الطريقة الفعالة: شراء مجلد (أو اثنين) وفرز المستندات حسب الموضوع.

على سبيل المثال ، يمكن أن تبدو تسمية الموضوعات في المجلد كما يلي:

- وثائق مهمة

- إجراءات اللجوء
- مكتب خارجي
- مكتب الرعاية الاجتماعية / مركز العمل
- التأمين الصحي والأطباء
- مصرف
- إعانة الطفل
- شقة (إيجار ، كهرباء)
- الإنترنت / الهاتف المحمول
- العمل / الرواتب
- روضة أطفال / مدرسة / تدريب
- تأمين
- مكتب الضرائب
- السيارات
- متنوع (كل الباقي ...)

#### كلمات مهمة:

في كل عدد نشرح بعض المصطلحات الهامة.

باستخدام تطبيق (meist schriftlichen) ، يمكنك الرجوع إلى الوكالات الحكومية أو المؤسسات الخاصة بناءً على طلب. يمكنك التقدم بطلب للحصول على دورة الاندماج من المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين ، واستحقاق الطفل من مكتب مزايا الأسرة ، وإعانة العلاج من شركة التأمين الصحي والإجازة من صاحب العمل.

في معظم الأحيان تحتاج إلى نموذج لهذا الغرض. يمكنك الحصول على هذا من المكتب المعني. يجب ملء النموذج وإرساله مع جميع المرفقات المطلوبة (على سبيل المثال ، نسخ من الهوية والمستندات الأخرى).

عندما يتم تحديد الطلب ، سنتلقى إشعارًا. هذه وثيقة مهمة وتوفر معلومات حول الحقوق والالتزامات.

إذا كنت لا توافق على قرار ، يجب عليك تقديم اعتراض خلال الفترة المحددة. لا يكون الإخطار ساريًا إلا إذا لم يكن هناك اعتراض بحلول نهاية الفترة أو إذا تم قبول القرار بشأن الاعتراض.

في العدد القادم سنتناول موضوع العقود المهم.

## Steps für Kinder

الوحوش ترسم بأصابعك

ختم الإصبع للفنانين الصغار

ورقة ، و حبر ملون ، وقلم ، وأصابعك الخاصة: هذا كل ما تحتاجه لرسم أشكال رائعة. من خلال الإرشادات التالية ، سنوضح لك كيفية القيام بذلك الكتاب بأكمله من Bassermann-Verlag وألوان الطوابع متوفرة في المكتبة من:

***Fingerstempeln für kleine Künstler – Monster und Abenteuer, von Birte Schrader & Norbert Pautner, ©Bassermann-Verlag 2014. Alle Grafiken und Texte mit freundlicher Genehmigung der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.***

## Kindermund - ماذا يقول الأطفال

سألنا أطفال المهاجرين عن رأيهم في ألمانيا ، وكيف يفكرون هنا ، وما الذي يختلف هنا عن وطنهم وما الذي يتمنوه. عبد الله ورام ، 10 سنوات ، طفلان من سوريا ردوا علينا ، يعيشون في ألمانيا منذ بضع سنوات ويذهبون إلى المدرسة ولديهم هنا أصدقاء أجنبية وألمان.

ما هو أكثر شيء يعجبك في ألمانيا؟

رام: الطقس والناس الطيبون.

عبد الله: هناك الكثير من الأشخاص المحبوبين.

ما الذي لا يعجبك هنا على الإطلاق؟

رام: كورونا! وإذا قال لي أحدهم أجنبي.

عبد الله: الأطفال السيئون.

ما هو الغريب أو المختلف عما هو عليه في وطنك؟

رام: الشوارع نظيفة هنا.

عبد الله: اللغة الألمانية.

هل الناس هنا مختلفون عن الأشخاص الموجودين في بلدك؟

رام: نعم ، هناك أشخاص بألوان بشرة مختلفة.

عبد الله: يتحدثون بشكل مختلف.

ماذا تفتقد في منزلك؟

رام: لا شيء ، كنت صغيراً.

عبد الله: كل شيء ، سوريا كانت بيتي.

ما هو أكثر شيء تتمنوه؟

رام: ان لا يحدث حروب ابدا.

عبدالله: عائلة جيدة مثل التي لدي.

## Steps Humor – Jeder hat seine „Ostfriesen“

بقلم Hans-Peter Röther

الدعابة مهمة للروح ، وإلقاء النكات هو أداة شائعة في جميع أنحاء العالم للحفاظ على الصداقة وحسن الجوار والضحك معاً. كما هو معروف جيداً ، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي السخرية من الآخرين الأهم من ذلك كله يحب الناس الضحك على من لا يحبونهم ، على سبيل المثال السياسيون. هناك العديد من النكات الجيدة بشكل خاص في البلدان التي توجد فيها ديكتاتورية ولكن هناك أيضاً مخاطرة كبيرة في نقلها.

في بعض الأحيان ، لا تكون النكات لطيفة بشكل خاص بل هي إلى حد ما لئيمة ، ولكن يبدو من طبيعة الناس أنهم يحبون التسلية على حساب الآخرين ، هناك نكات عن مجموعات معينة من الناس ، في ألمانيا مثلاً حول الفريزيين الشرقيين (شعب لطيف على ساحل بحر الشمال ، والذي يوصف خطأً تماماً بأنه شيء غبي) ، والسويديين (الذين يقال إنهم جشعون جداً). يمزح البافاريون حول "Saupreußen" (كما يسمون كل الألمان غير البافاريين).

بالإضافة إلى ذلك ، هناك بالطبع نكات عن أفراد الشعوب الأخرى: يحب الألمان المزاح عن الاسكتلنديين (الذين يُفترض أنهم بخيلون جداً) والسويسريين (الذين يُفترض أنهم "بطيئون جداً"). يضحك الفرنسيون على البلجيكيين والنمساويين على الألمان وكل السوريين (أي كل من ليس من حمص) يضحكون على أهل حمص.

وأخيراً ، هناك ملايين النكات حول مجموعات معينة من الناس (مثل الشقراوات) أو مجموعات مهنية (مثل موظفي الخدمة المدنية).

نبدأ هنا ببعض النكات عن الفريزيين الشرقيين في ألمانيا والاسكتلنديين . نريد تشجيع قراءنا على إخبارنا بنكات أو حكايات من وطنهم من فضلك اكتب لنا النكات المفضلة لديكم هل يوجد "فريزيان شرقيون" في بلدك أيضاً؟

سؤال: لماذا الاتصالات الهاتفية سيئة للغاية في فريزيا الشرقية؟

الجواب: لأنه من أولدنبورغ فصاعداً ، يتم الاتصال عبر الطبول.

+

سؤال: لماذا يرش الفريزيان الشرقيون الفلفل على التفاز؟

الجواب: حتى تصبح الصورة أكثر وضوحاً.

ماذا يفعل الفريزيان الشرقيون عندما يتبقى لديهم دلو من الماء؟

تجميد يمكنك دائماً استخدام الماء الساخن.

+

يأتي شخص غريب إلى قرية إيست فريزيان ويسأل اثنين من الفريزيين الشرقيين عن الاتجاهات إلى أوريتش. كلاهما يهز رؤوسهم. الغريب يسأل بالإنجليزية ، بلا إجابة ، ثم بالفرنسية لا جواب يصيب الغريب اليأس. ثم قال أحد الفريزيين الشرقيين للآخر عظيم ، لقد كان يعرف لغتين أجنبيتين يقول الفريزي الشرقي الآخر وما نفعه

+

ملاحظة: الاسكتلنديون بخيلون!

سؤال: لماذا يتعلم معظم الاسكتلنديين طريقة برايل؟

الجواب: لأنه يمكنك بعد ذلك القراءة بدون ضوء.

### نكتة سوداء

في بعض الأحيان تكون النكات مأساوية ومضحكة بنفس الوقت. ثم نسميها الفكاهة السوداء = النكات السياسية على وجه الخصوص ليست مضحكة على الإطلاق لكن لا يزال عليك أن تضحك , يروي أحمد مثلاً من وطنه سوريا حيث أعيد انتخاب الرئيس هناك في مايو.

هذه هي النكتة التي قيلت عن الانتخابات:

جاء رجل عجوز إلى مركز اقتراع في سوريا وسأل ضابط الاقتراع: هل يمكنك التحقق مما إذا كانت زوجتي قد صوتت بالفعل؟

رد موظف الاقتراع: نعم ، لقد صوتت بالفعل هل لديك جدال مع زوجتك أم أنكما منفصلان بالفعل؟

أجاب الرجل العجوز بسخرية لا توفيت زوجتي منذ 15 عامًا ، لكنها تأتي للتصويت مع كل انتخابات وفي كل مرة أحاول اللحاق بها ، لكنني دائماً متأخر جداً ."



## مطبخ Steps

### أطباق نباتية شهيبة: مقبلات من إثيوبيا

المطبخ الإثيوبي متنوع للغاية وصحي للغاية ويبدو أيضاً لذيذاً جداً يمكنك أن ترى ذلك في الصورة التي التقطتها **Kidu Tilahun** من طبقها النباتي وتؤكل هذه الأطباق بشكل أساسي في الصوم الكبير قبل عيد الفصح الأرثوذكسي ، عندما يتخلى الناس عن المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والحليب والجبن.

في إثيوبيا ، تعد التوابل العديدة التي يتم دمجها في الخلطات التقليدية مهمة جداً عند الطهي.

كتبت **Kidu** وصفات لثمانية أنواع من المقبلات ، واثنين من خلطات التوابل والخبز الرقيق النموذجي من وطنها.

نقدم بعض الوصفات على هذه الصفحة.

### المقبلات

#### **Alicha**: سلطة خضار لذيذة

يقطع البصل والثوم وقطعة من الزنجبيل ويقلى ، ويقطع بعض البطاطس المسلوقة والجزر إلى مكعبات صغيرة ، ويقطع الكرنب الأبيض الخام أو المدبب ناعماً ويخلط كل شيء مع الزيت ومزيج توابل ميكاليشا (انظر أدناه).

#### **Keyser Alicha**: البطاطس والشمندر في سلطة حارة

يقطع البصل ويقلى ، يقطع البطاطس المسلوقة والشمندر إلى مكعبات ، ويخلط مع الزيت والمكيلييسا.

#### **Azifa**: سلطة الفلفل والعدس

قطع البصل إلى مكعبات صغيرة ، افرمي البابريكا المطبوخة جيداً وأضيفي العدس البني المطبوخ. تخلط مع الخردل وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود.

#### **Alicha Ater Keke**: غمس مصنوع من البازلاء الصفراء

اخلطي العدس الأصفر المطبوخ مع مكعبات البصل المقلي والزيت والثوم والزنجبيل المبشور والكرم والمكيلييسا.

#### **Gomen**: كالي ديب

يقطع الكرنب المطبوخ ويخلط مع الزيت والملح والفلفل الأسود والمكيلييسا.

### خليط التوابل

#### **Berbera** (مزيج الفلفل والبهارات)

500 جرام من مسحوق البابريكا الخفيف وملعقة كبيرة من كل من الكزبرة والهيل والقرنفل وبذور الحلبة والريحان والزعتر وإكليل الجبل والقرفة والكمون والفلفل الأسود وجوزة الطيب والزنجبيل والتينادام (عشبة إثيوبية) ، (مطحون / مفروم ، ثوم مجفف بودرة البصل المحمص ، اخلطي الملح جيداً.

#### **Mekelesa** (خليط التوابل الحارة)

اخلطي ملعقة صغيرة من كل من الهيل وجوزة الطيب والفلفل الأسود والقرنفل والقرنفة والقرنفل والكمون والفلفل (المطحون بالكامل) جيداً.

## مهم جدا: الخبز - Injera

(خبز رقيق بدون ملح)

اخلطي 1 كجم من دقيق الحنطة و 100 جرام من دقيق الجاودار و 500 جرام من دقيق التيف (الدقيق الإثيوبي ؛ متوفر في المتاجر المتخصصة أو على الإنترنت) ، ومكعب واحد من الخميرة الطازجة والماء واتركيه ليوم كامل ثم تحضير مثل الفطائر في المقلاة.

## الغاز steps

إذا قرأتم هذه الجريدة بعناية ، فستجد بعض الصور مع أسئلة لهذا اللغز . يمكنك استخدامه لاختبار معلوماتك عن **Idstein** من خلال الأسئلة أدناه أو يمكن أيضًا العثور على بعض الإجابات في نزهة عبر المدينة الأمر يستحق البحث بعناية إذا كانت الإجابة صحيحة ، فإن الأحرف الموجودة في المربعات الملونة ينتج عنها الإجابة. عليك أن تقرأها بالترتيب من الأصفر إلى الأخضر إلى الأحمر.

1. ما هو اسم حافلة المدينة في **Idstein**؟
  2. هذا مالك الحزين ينتظر الغداء ويقف في منتصف ...
  3. هذه الآن مدرسة ثانوية واعتادت أن تكون ...
  4. (عموديًا) معلم إشتاين هو ...
  4. (أفقياً) هذا هو اسم الرجل الذي يحمل الكنيسة بالاسم الأول
  5. مكان عمل العمدة هو ...
  6. تقع مدرسة **Limes** على ...
  7. يمكن رؤية هذه الكنيسة في ...
  8. ماذا يوجد في المبنى خلف اللقلق؟
  9. ما اسم روضة الأطفال **Weißer Stein**.
  10. والروضة في **Eisenbach**.
  11. في المنزل مع صندوق البريد هذا هو ...
  12. صباح يوم السبت هناك...؟
  - 13- **Idstein** تقع في ولاية...
  14. ماذا يوجد في المنزل مع تلك المدخنة؟
- ملاحظة حول تهجئة الإجابات: "ß" تصبح "ss" ، ويتم كتابة علامات التشكيل بشكل منفصل (مثل **ae = ä** وما إلى ذلك).



### Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V

نحن نحرص على اندماج اللاجئين والمهاجرين مع جيرانهم والتعايش معا.

أي شخص يرغب في دعم مشاريعنا هو موضع ترحيب حار

سواء كان ذلك كعضو نشط أو غير نشط أو من خلال التبرع.

مزيد من المعلومات على [www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de](http://www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de)

البريد الإلكتروني: [fluechtlingshilfeidstein@gmx.de](mailto:fluechtlingshilfeidstein@gmx.de)