

steps

The multi-cultural newspaper for neighbourly  
togetherness in the Idstein area



Issue No. 4, November 2022

Arabic translation

# ملخص عربي

## Impressum

steps

Multicultural magazine for neighbourly togetherness  
for immigrants and all of us in Idsteiner Land and the surrounding area

*V.i.S.d.P. and publisher:*

Executive Board of Flüchtlings- und Integrationshilfe Idstein e.V. (FHI e.V.),  
VR 6984 (AG Wiesbaden), tax number 004 250 58267

Ferdinand-Abt-Str. 1, 65510 Idstein, represented by Monika Wolff.

www.fluechtlingshilfe-idstein-ev.de, e-mail: fluechtlingshilfeidstein@gmx.de

*Editorial & Layout:* Ahmad Aldahik (aa), Steffi Bobrowski (sbo), Hans-Peter Buscher (hpb), Hans-Peter Röther (hpr)

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

*Photos:* All pictures not marked separately with source reference © steps

*Illustrations:* Steffi Bobrowski

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

*Circulation:* 8,200 copies



**الموضوع الأهم: توفير الطاقة**

أكبر مستهلكين للطاقة في المنزل هم التدفئة والتلاجات والموقد / الفرن والأجهزة الإلكترونية (الكمبيوتر / الإنترنت ، والتلفزيون ، وأجهزة الألعاب ، وما إلى ذلك)

نصائحنا لتوفير الطاقة:

قم بتقليل درجة حرارة التدفئة والتهوية بشكل صحيح.

عند الطهي ، قم دائما بتغطية الوعاء ، واستخدم الحمل الحراري في الفرن.

في التلاجة ، عادة ما تكون 7 درجات مئوية كافية في المقصورة العلوية.

ملائي دائما الغسالة ، اغسليها في درجة حرارة 30-40 درجة مئوية.

قم دائما بإيقاف تشغيل المصابيح عندما لا تكون قيد الاستخدام ، واستبدل المصابيح المتوهجة القديمة بمصابيح LED.

الأجهزة الإلكترونية:

قم بتشغيل وضع السكون أثناء فترات الراحة أو أغلق الأجهزة تماما (بما في ذلك وظيفة الاستعداد.)!

قُد السيارة: سر لمسافات قصيرة ، قُد ببطء أكثر على الطريق السريع واقلل من استخدام التكييف.

**تقرير: تيغراي ، الحرب المنسية في إفريقيا**

يصف تقرير للأمم المتحدة الأزمة الإنسانية في تيغراي.

قراءة خمسة ملايين ونصف المليون شخص مقطوعون عن إمدادات الغذاء وإمكانية الاتصال.

نصف مليون شخص لقوا حتفهم بالفعل في الصراع.

ترتكب جرائم الحرب من قبل جميع الأطراف المتحاربة.

**أفغانستان بعد عام من تولي طالبان السلطة**

معظم الناس في أفغانستان ليس لديهم ما يكفي من الطعام.

لم يعد الكثير منهم يعملون. طالبان تضطهد الأشخاص الذين عملوا مع الحكومة السابقة والجيش الأجنبية.

**هناك إمدادات واعتداءات خاصة على النساء.**

لم يعد للمرأة أي حقوق عمليا بعد الآن ، ولا وصول إلى التعليم العالي أو العمل.

اللاجئون الأفغان في إديتباين يتحدثون عن أقيابهم في الوطن.

أوكرانيا: العديد من ضحايا الحرب المصابين بصدمات نفسية

أخصائية علاج طبيعي من منظمة أطباء بلا حدود تتحدث عن علاج جرحى الحرب في معهد إعادة التأهيل.

**الرأي: البيروقراطية الألمانية ولغتها المعقدة**

تعليق حول البيروقراطية على نموذج يسمى "إعلان إجراء ضريبة الأملاك".

قائمة الصياغات الغريبة و "كلمات الوحدة الشريطة" الطويلة جدا من البيروقراطية الألمانية.

مجموعة من الشهادات والقتراحات للتحسين من قراننا.

**صفحة المعرفة: لون البشرة**

استخدم أسلقتنا الأوائل صبغة الميلانين لحماية بشرتهم من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة. عندما غادروا إفريقيا واستقروا في أوراسيا ، وجدوا القليل من الشمس هناك. ومع ذلك ، نظرا لأن بعض أشعة الشمس مطلوبة لتكوين فيتامين

(د) في الجلد ، فقد أصبح لون الجلد في خطوط العرض الشمالية فاتحا مرة أخرى. ملاحظة: لا يحصل الأشخاص ذوو البشرة الداكنة في خطوط العرض لدينا على ما يكفي من الضوء ويصابون بنقص حاد في فيتامين (د). لذلك هم بحاجة إلى دواء فيتامين د. وهذا ينطبق أيضا على المحجبات أو في الشتاء.

**الصحة: السل**

السل مرض معد يؤدي إلى تحلل الرئتين ويمكن أن يتسبب في أضرار جسيمة للأعضاء الداخلية حتى بعد سنوات. إنه يحدث بشكل متكرر في البلدان الأصلية لللاجئين والمهاجرين أكثر مما يحدث هنا. يجب فحص أي شخص يسعل لفترة طويلة ويعاني من تعرق ليلي. العلاج صعب ويستغرق وقتا طويلا ، لكن يمكن إجراؤه بنجاح. بمجرد بدء العلاج ، لا ينبغي مقاطعته. يجب على أي شخص اضطر إلى مقاطعة علاجه بسبب الرحلة الاتصال بالطبيب على الفور.

**العمل التطوعي:**

تقرير عن التطوع فرع اطفال ادشتاين.

يقدم منسق معلم التعلم أكسل كاتب عمل مرشدي التعلم في Idstein.

35 متطوعا يساعدون الأطفال في أربع مدارس في إديتباين في أداء واجباتهم المدرسية ، لا سيما في تعلم اللغة الألمانية.

الحاجة كبيرة والمساعدون الجدد مرحب بهم!

**المجتمع: حقوق المرأة في خطر**

في العديد من مناطق وبلدان العالم ، لا تزال المرأة بلا حقوق.

عليك أن تحجب نفسك ولا تسمح لك بالخروج إلى الشارع بدون مرافقة رجل. هم مستبعدون من التعليم والممارسة المهنية.

تعرضوا لسوء المعاملة والضرب.

النساء مضطهدات بشكل خاص حاليا في إيران وأفغانستان.

تعرض النساء المسلمات اللاتي يرغبن في عيش حياة تقرير المصير أيضا للتهديد بالعنف في ألمانيا.

**عمود الديمقراطية**

تعود أصول الديمقراطية في ألمانيا إلى الجمعية الوطنية التي تأسست في فرانكفورت عام 1848.

ظهر أول برلمان منتخب ديمقراطياً بعد تأسيس جمهورية فايمار عام 1918.

أساس مجتمعنا الديمقراطي ودولتنا هو القانون الأساسي لجمهورية ألمانيا الاتحادية لعام 1949.

ينتخب المواطنون ممثلهم في المجالس النيابية وحكومات البلديات والولايات والحكومة الاتحادية. التصويت يعني المساعدة في تشكيل التصويت واجب مدني!

**اللغة اللامائية**

دورات لغة ألمانية جديدة لللاجئين

هناك دورات لغة ألمانية مجانية لللاجئين منذ عام 2014. يقدم 18 مدرسا متطوعا حاليا مجموعة شاملة من الدورات من A1 إلى B2. انظر الإطار في الصفحة 14 للحصول على تفاصيل الاتصال!

وأوضح التعابير الألمانية

قصص عن اللصطلحات من العدد الأخير.

**صفحة الوظائف والتدريب المهني**

المرأة تتقدم - دورات جديدة

يدخل مشروع التعليم الناجح للناجحات والمهاجرات من مؤسسة Frankfurt Citizen المرحلة التالية. دورات جديدة تبدأ في يناير.

ترويي إديتكو شيليكز قصص نجاح محبوبة وسادنا وسارة.

**صفحة الأطفال**

تقرير رام عن رحلة عطلة إلى أمروم.

حاول فصل في مدرسة ألمانية في كاليفورنيا تجنب الهدر بنجاح.

يجب الأبطال على أسلقتنا ويتبرع الأطفال للأطفال.

**ألمانيا بلد الأوراق 3: تغيير مرود الكهرباء**

إليك العديد من الأشياء التي يجب مراعاتها:

قم أولا بمقارنة الأسعار والشروط الخاصة بمقدمي الخدمات المختلفين.

من المهم الشروط وضمن السعر وما هو مدرج في السعر.

غالبًا ما لا تتمتع الشركات الرخيصة عبر الإنترنت بخدمة عملاء جيدة.

مراجعة فترات الإشعار.

هناك حق خاص بالإلغاء في حالة ارتفاع الأسعار خلال المدة.

مزيد من المعلومات من [www.Verbraucherzentrale.de](http://www.Verbraucherzentrale.de)

**صفحة الأخبار**

تكريم أحمد الضحك. موظف اندماج في Wiesbaden مستودع FHI: مستودع للاجئين.

كيفية التخلص بشكل صحيح من النفايات كبيرة الحجم.

دورة طبخ سوري في Taunusstein

**صفحة الطهي**

بوغراتش: تقدم للربسا مرق اللحم والخضار الأوكراني اللذيذ.

**النكتة السياسية**

عن الدول ورجال الدولة.

رسم توضيحي مطابق ل حساب سارة.

**افتتاح المركز التعليمي والترفيهي الخاص بـ FHI**

حفلة افتتاح مركز FHI

**كلمات متقاطعة**

البحث عن شخص مشهور